



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 2

POUR VIVRE DE SAINES RELATIONS AMOUREUSES

Ce mois-ci, beaucoup de gens célèbreront la fête de l'amour et du romantisme en offrant des fleurs, un souper au restaurant, un bijou ou des chocolats. Ces cadeaux et beaux gestes sont devenus les symboles que notre culture moderne associe à l'expression de l'amour. Même si ces petites attentions nous font bien plaisir sur le moment, il importe de garder à l'esprit que les sentiments qu'ils génèrent peuvent être éphémères.



On a parfois besoin de se faire rappeler que ce sont les aspects intangibles — la confiance, le respect, la compassion, l'honnêteté et la patience — qui définissent le mieux une relation saine.

C'est la capacité de cultiver ces qualités, non seulement dans nos relations amoureuses mais aussi en nous-mêmes, qui favorise une bonne santé mentale. Lorsque ces qualités sont présentes, nous nous ouvrons à une émotion profonde qui aura un effet positif sur notre humeur, notre bonheur, nos champs d'intérêt et notre énergie.

Les éléments d'une relation saine

Les débuts d'une relation sont généralement marqués par l'espoir et l'optimisme. Avec le temps et l'évolution de la relation, les partenaires commencent à mieux entrevoir ce que leur réserve l'avenir. L'échange de réflexions et d'idées au sujet de leur relation les aide à mieux se comprendre et se soutenir mutuellement. L'écoute et l'échange permettent l'émergence de nouvelles façons de penser et de nouveaux objectifs relationnels.

La preuve que l'amour est aveugle

L'expression « l'amour est aveugle » est apparue au Moyen-Âge dans des œuvres de Shakespeare et de Chaucer pour décrire le sentiment d'euphorie propre à un nouvel amour, faisant oublier aux amoureux certains aspects de leurs relations auxquels ils accordaient habituellement de l'importance.

Plus près de nous, des chercheurs* de l'University College de Londres ont même publié des études prouvant que « [...] le sentiment amoureux entraîne une suppression de l'activité cérébrale dans les zones contrôlant la pensée critique. »

Dans une étude publiée en 2004 dans le journal *NeuroImage*, des neuroscientifiques ont utilisé la technologie d'IRM pour scanner le cerveau des sujets et noter les réactions cérébrales déclenchées par la visualisation de personnes de leur connaissance. Leurs conclusions ont permis de démontrer que le fait de regarder ces images avait activé le centre du plaisir de leur cerveau, au même titre que manger ou boire. Cependant, lorsque les participants regardaient la photo d'une personne dont ils étaient amoureux, les chercheurs enregistraient une activité cérébrale accrue dans l'hypothalamus — une région du cerveau qui contrôle l'excitation.

Cette étude donne à penser que nous sommes plus vulnérables lorsque nous sommes amoureux. Ainsi, le cerveau supprime ou réduit le besoin d'évaluer le caractère et la personnalité de l'autre, lui accordant de façon presque implicite des qualités de compassion, d'honnêteté et de patience, et font d'elle une personne digne de notre confiance et de notre respect.



Pour réussir sa vie de couple, il faut consacrer du temps à ce qui compte vraiment

Les conjoints doivent prendre le temps d'être présents l'un pour l'autre. Exercer des activités dans des domaines d'intérêt mutuel ou en explorer de nouvelles ensemble contribuent beaucoup à l'épanouissement d'une relation. Il n'en faut pas beaucoup pour montrer son affection à l'autre : se rapprocher par un simple toucher comme lui tenir la main, masser ses épaules fatiguées ou le serrer dans ses bras. Soyez présent l'un pour l'autre à votre manière, et ne vous préoccupez pas de ce que « les gens » diront.

Au fil du temps, à mesure que progresse la relation sur le plan physique, la sensibilité de chaque partenaire aux choses que l'autre aime ou n'aime pas prend elle aussi beaucoup d'importance. La confiance, le respect, la compassion, l'honnêteté et la patience sont des qualités qui favorisent le développement d'une saine intimité sexuelle. Le fait de se parler de ses désirs, centres d'intérêt, préférences et besoins respectifs aide à cimenter et à enrichir une relation. Ces discussions peuvent représenter un aspect merveilleux de votre relation, et donner plusieurs résultats positifs, tant sur le plan mental que physique. L'important, c'est de prendre le temps de les explorer ensemble.

Prenez soin de vous-même afin de préserver votre individualité

Vous est-il déjà arrivé d'avoir envie de faire quelque chose, mais d'avoir hésité à en parler à votre partenaire de peur que cela lui déplaise? Avez-vous abandonné votre idée pour vous conformer à l'image que, dans votre esprit, votre partenaire se fait de vous? Si oui, vous pourriez représenter un cas classique d'individualité mise en danger ou sacrifiée. Souvent, les conjoints deviennent tellement empêtrés dans une identité fictive que leur soi réel en tant qu'individu en souffre. Sur un plan personnel, savoir se faire confiance, se respecter et prendre soin de soi-même démontrent de la maturité et de la conscience émotionnelle. Être franc et patient envers soi-même constitue un autre bon moyen de préserver son individualité.

Plus que tout, la conscience de sa propre valeur est essentielle pour s'épanouir d'abord en tant que personne, puis ensuite en tant que partenaire apportant à l'autre quelque chose d'unique au sein de la relation. La notion de sa propre valeur est différente de celle de respect de soi ou d'estime de soi. C'est se distinguer en tant que personne et cela nous aide à faire des choix éclairés. Une personne peut avoir une haute estime de soi et se respecter, tout en ayant une piètre conscience de sa propre valeur. Cela la conduit

parfois à faire des choix presque inconsciemment parce qu'à ses yeux, la pression sociale prime sur tout le reste.

Les choses à faire et à ne pas faire pour vivre une relation saine

Pensez à la façon dont vous communiquez, et non simplement au fait de communiquer. Votre conjoint aime-t-il les conversations en tête à tête ou préfère-t-il recevoir de brefs messages plusieurs fois par jour? Faites preuve de créativité : de courts échanges par vidéo ou messages textes sont d'excellents moyens de communiquer.

N'exagérez toutefois pas les contacts.

Le besoin d'un partenaire d'être constamment en communication avec l'être aimé trahit un manque de confiance, voire de respect.

Écoutez pour comprendre et non simplement pour entendre. Lorsque votre partenaire a fini de parler, montrez-lui que vous l'avez bien écouté en lui posant quelques questions sur le sujet abordé. Si vous n'avez pas de question à lui poser, reformulez un élément de ses propos.

Mais ne **l'interrompez pas!** Cela trahirait de l'impatience et un manque de respect.

Surveillez la façon dont vous choisissez de répondre à une question impromptue comme : « Est-ce que ça me va bien? » Voilà une question délicate! Elle signifie que votre partenaire cherche à se redonner confiance en obtenant votre approbation. Regardez-le attentivement et offrez-lui une réponse réfléchie et assurée. Soyez franc, tout en gardant à l'esprit que formuler une affirmation peut s'avérer parfois plus constructif.

N'ignorez pas la question, ne tardez pas à répondre et évitez d'émettre une critique. Ce type de demandes vous montre comment interpréter les signes que vous envoie votre partenaire lorsqu'il se sent vulnérable et a besoin d'une réponse positive et aimante.

Faites preuve de bienveillance l'un envers l'autre. Cela s'applique à tout votre entourage mais c'est particulièrement important dans une relation de couple. Il se peut que votre partenaire vive une période difficile qui l'empêche de démontrer sa bonne humeur habituelle. Le fait de savoir ce qui se passe actuellement dans sa vie peut vous aider à comprendre ses sautes d'humeur et à ne pas vous sentir personnellement visé par elles. Cela dit, gardez à l'esprit qu'une attitude peu aimable, voire méchante, peut indiquer la fin prochaine d'une relation.

Ne demeurez pas dans une relation où votre estime de soi est mise à mal par la négativité constante, les propos blessants ou la violence de votre partenaire. Si votre partenaire est violent, physiquement ou émotionnellement, cherchez à obtenir de l'information et du soutien auprès d'un membre de votre famille ou d'un ami proche, d'une maison de refuge locale, de votre médecin ou de l'hôpital de votre région.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1-866-398-9505 | 1-800-663-1142 (Toll-Free English)

1-866-433-3305 (ATS) | 514-875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

