



PARENTS ÉTERNELS

Outils pour le couple

En contexte de proche aidance, les relations de couple peuvent parfois être mise à rude épreuve. Les défis du quotidien, la charge mentale et les bouleversements émotionnels peuvent venir fragiliser le lien conjugal. Sachant que la satisfaction conjugale et sexuelle sont aujourd'hui reconnues comme des composantes essentielles du bien-être global et de la santé mentale des individus, il devient essentiel de considérer ces aspects, trop souvent mis de côté, dans les interventions avec cette population. N'hésitez pas à ouvrir la discussion avec les personnes proches aidantes : cela peut faire une réelle différence.

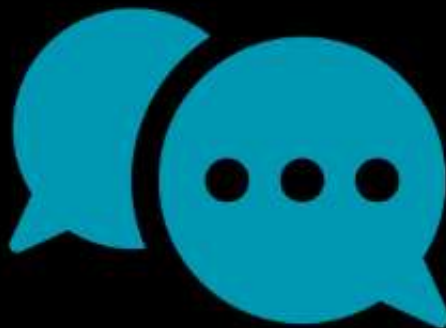
Comment en discuter

Les relations conjugales ne se limitent pas à la cohabitation ou au partage des tâches. Elles reposent sur plusieurs piliers fondamentaux. Voici quelques dimensions que vous pouvez aborder en rencontre afin de mieux cibler les besoins des proches aidants, si vous vous sentez à l'aise et suffisamment outillé.e pour le faire :

Historique conjugal : L'historique conjugal renvoie à l'ensemble des événements, souvenirs et expériences partagés qui ont façonné la relation du couple au fil du temps.

Quelques pistes de questions pour explorer cette sphère :

- Comment vous êtes-vous rencontrés ?
- Qu'est-ce qui vous a attiré en premier chez votre partenaire ? Est-ce que cet élément est encore présent ?
- Quels sont les événements marquants heureux de votre couple ?
- Qu'est-ce que vous admirez le plus chez votre partenaire de vie ? Pouvez-vous donner un exemple l'illustrant bien.



La communication : Une communication saine est au cœur d'une relation conjugale satisfaisante. Elle permet de mieux comprendre les besoins, les attentes et les limites de chacun.

Quelques pistes de questions pour explorer dans cette sphère :

- Comment communiquez-vous avec votre partenaire lorsque vous êtes stressé.e ou fatigué.e ?
- Avez-vous l'impression que votre partenaire comprend vos besoins en ce moment ?
- Quels sont les sujets faciles à aborder ? Lesquels sont plus délicats ?
- Comment gérez-vous les désaccords ou les conflits en ce moment ?
- Qu'est-ce qui vous aide à mieux vous comprendre mutuellement ?

L'engagement : L'engagement renvoie au sentiment d'implication, à la volonté de faire perdurer la relation et au soutien mutuel face aux épreuves.

Quelques pistes de questions pour explorer dans cette sphère :

- Qu'est-ce qui vous unit encore aujourd'hui comme couple ?
- Avez-vous encore des projets de couple, même simples ou à court terme ?



Suite — L'engagement

- Avez-vous encore des rituels ou des habitudes de couple (ex. : souper ensemble, regarder une émission) ?
- Qu'est-ce qui vous donne envie de rester engagé dans la relation ?
- Qu'est-ce qui fait que votre relation est rassurante ou présente un havre de paix ?
- Qu'est-ce qui rend votre relation significative malgré les défis actuels ?

Connexion : La connexion à l'autre renvoie au fait de se sentir connecté, en phase et près de l'autre.

Quelques pistes de questions pour explorer dans cette sphère :

- Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir plus proche de votre partenaire ?
- Avez-vous encore des moments de tendresse ou de complicité ?
- Quels gestes ou attentions renforcent votre sentiment de connexion ?

*** Pour les prochains outils qui vous sont proposés, sachez qu'il existe une version résumée pour les parents. Cette version peut être intéressante à distribuer aux parents lorsque vous aurez abordé ce sujet avec eux. ***

Outils pour travailler la communication

La communication non-violente

On estime qu'une personne prononce en moyenne entre 10 000 et 15 000 mots par jour. Pourtant, même avec cette abondance de mots, il est fréquent que la communication ne soit pas optimale. Pour les parents éternels, les sources de stress, la fatigue et la charge émotionnelle peuvent rendre les échanges encore plus complexes. Il est donc essentiel de les accompagner dans le développement d'une communication plus optimale. La communication non-violente peut être un outil particulièrement pertinent en ce sens.

Référez-vous aux informations ci-dessous afin de bien comprendre ce type de communication et ainsi guider les parents que vous accompagnez.

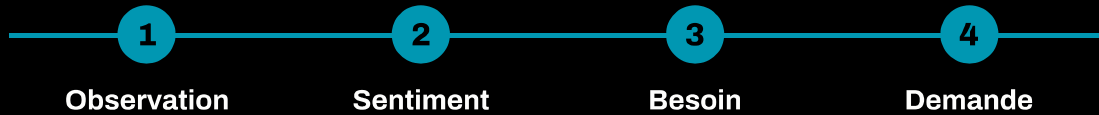
Qu'est-ce que la communication non-violente ?

La communication non-violente est une façon de communiquer qui favorise l'empathie, l'authenticité et le respect mutuel. C'est la recette parfaite pour s'exprimer sans blesser l'autre et écouter sans se sentir attaqué.

Utiliser ce type de communication peut avoir plusieurs effets positifs sur votre :

- Réduit les malentendus et les conflits
- Favorise des échanges calmes et constructifs
- Renforce le sentiment d'écoute et de reconnaissance
- Permet à chacun de mieux comprendre ses émotions et besoins

Les 4 étapes de la CNV



1 – Observation (sans jugement)

Décrire les faits tels qu'ils sont, sans interprétation.

Ex. : « Quand je vois que tu ranges ton assiette sans dire un mot... »

2 – Sentiment (ce que je ressens)

Identifier clairement ce que je ressens, sans accuser l'autre.

Ex. : « ...je me sens triste et un peu seule... »

3 – Besoin (ce qui est important pour moi)

Exprimer un besoin fondamental derrière le sentiment.

Ex. : « ...parce que j'ai besoin de me sentir en lien avec toi. »

4 – Demande (claire et réalisable)

Faire une demande concrète, positive et réaliste.

Ex. : « Est-ce que tu pourrais prendre 10 minutes en revenant du travail pour discuter avec moi de ma journée ? »

En conclusion : Encourager les parents éternels à utiliser la communication non-violente peut réellement transformer leur dynamique conjugale pour le mieux. Elle évite bien des malentendus et permet une expression plus claire des besoins. Toutefois, n'oubliez pas que ce type de communication nécessite de la pratique. Parfois les anciennes méthodes de communication reprennent le dessus et c'est tout à fait normal. Par conséquent, rappelez aux parents que l'intégration de nouvelles compétences demande de la patience et que la bienveillance envers eux-mêmes et leurs partenaires est de mise.

Les conflits : les comprendre pour mieux les gérer

Les conflits font naturellement partie de toute relation de couple. Même lorsque les couples s'aiment et s'entendent bien, il est normal qu'ils aient des désaccords. En effet, il reste qu'un couple est composé de deux personnes distinctes, avec des vécus, des opinions et des besoins différents. Ce qui importe, ce n'est pas d'éviter les conflits à tout prix, mais d'apprendre à les reconnaître, les comprendre et les désamorcer avant qu'ils ne causent des blessures durables dans la relation. L'exercice ci-dessous, propose de décortiquer l'escalade d'un conflit et d'identifier diverses stratégies et actions pouvant être mise en place afin de minimiser les bris de confiance dans la relation.

Un conflit escalade en trois paliers :

Palier 1 : Les tensions

- Les premiers signes de désaccord apparaissent.
- On cherche à convaincre l'autre, à avoir raison.
- Des phrases comme : « Tu ne comprends pas » ou « Ce que tu dis n'a aucun sens » peuvent émerger.
- La discussion reste possible, mais la tension est palpable.

Palier 2 : La polarisation

- Un point de rupture est franchi : On entre dans une logique gagnant-perdant.
- Le conflit s'intensifie : accusations, attaques personnelles, ressentiment. Des phrases comme : « T'es paresseux » ou « Tu fais exprès de me blesser ». apparaissent
- On peut chercher des alliés (ex. : en parlant à des proches pour valider notre position).
- Des menaces commencent à être lancées : « Je vais te laisser » ou « Je vais dire à tout le monde ce que tu fais »

Suite — Les conflits

Palier 3 : La confusion entre la personne et le problème

- L'autre n'est plus vu comme un partenaire, mais comme le problème.
- On cherche à blesser, à punir. Le ton monte, les mots deviennent destructeurs.
- On tente délibérément de blesser l'autre en utilisant ses zones plus sensibles
- L'estime mutuelle s'effondre, la relation peut être mise en péril (séparation, coupure de lien).



Aider le parent à bien reconnaître le palier dans lequel il se trouve, lui permettra de prendre un pas de recul et d'éviter au conflit de prendre de l'ampleur. Remplissez avec lui le tableau ci-dessous.



	Palier 1	Palier 2	Palier 3
Ce que je ressens dans mon corps	<i>P.ex., : Épaules tendues, respiration courte</i>	<i>p.ex., : Bouillonnement intérieur, gorge serrée</i>	<i>p.ex., : Poings serrés, rythme cardiaque élevé, visage rouge</i>
Qu'est-ce que je pense à ce moment	<i>p.ex., : « Pourquoi il ne comprend pas mon point de vue ? »</i>	<i>p.ex., : « Il ne m'écoute jamais », « Il le fait exprès »</i>	<i>p.ex., : « Il est égoïste », « Il est stupide »</i>
Quelles actions je pose ?	<i>p.ex., : J'argumente, j'essaie de convaincre</i>	<i>p.ex., : Je blâme, je menace, je cherche du soutien ailleurs</i>	<i>p.ex., : Je crie, j'insulte, etc.</i>

Lorsque le tableau sera complété, voici quelques questions à explorer avec le parent afin de pousser la compréhension plus loin.

- En général, à quel palier vous situez-vous lors d'un conflit ?
- Y a-t-il des sujets récurrents qui vous font rapidement passer au palier 2 ou 3 ?
- Êtes-vous parfois capable d'arrêter l'escalade avant qu'elle n'atteigne un point de non-retour ?

Maintenant, aidez le parent à identifier des stratégies concrètes et réalistes qu'il a déjà ou aimerait mettre en place pour faire désescalader ses conflits.

	Palier 1	Palier 2	Palier 3
Quelles actions ou stratégies efficaces pour désescalader un conflit posez-vous déjà ?	<i>p.ex., Me placer dans une position de curiosité pour comprendre le point de vue de l'autre.</i>	<i>p.ex., Me retirer pour aller me calmer 10 minutes et reprendre la discussion après</i>	<i>p.ex., Demander un temps d'arrêt et faire appel à une personne médiatrice compétente</i>
Quelles autres actions concrètes puis-je poser lorsque je souhaite désescalader le conflit ?			

Afin de pousser la réflexion et anticiper des déceptions, voici quelques questions à explorer avec le parent :

- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point te sens-tu confiant.e de mettre en place ses stratégies ? Pourquoi ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Pourrais-tu identifier les stratégies qui te manquent ou qui te semblent difficiles à mettre en place ?

- Quelle sera la réaction de ton.ta partenaire selon toi lorsque tu mettras en place telle stratégie ?

Outils pour travailler la reconnexion

L'amour au quotidien

Nous exprimons notre amour de différentes manières. Pour certains, cela passe par des compliments, pour d'autres, par des gestes concrets du quotidien, comme faire une brassée de lavage. Toutes ces façons sont valables. Toutefois, il peut arriver que deux partenaires n'utilisent pas le même langage affectif, ce qui peut créer des malentendus. C'est pourquoi il est essentiel de mieux comprendre comment les parents éternels expriment leur affection et comment ils aiment la recevoir, afin de favoriser une communication affective plus harmonieuse et satisfaisante. Vous trouverez ci-dessous une explication des différents langages de l'amour ainsi que des questions d'exploration.

Les cinq langages de l'amour :

Les paroles valorisantes

Ce sont les mots d'affection, de gratitude, de reconnaissance. Les compliments sincères, les encouragements et les petits mots doux sont particulièrement significatifs.

« Merci pour ce que tu fais pour moi » — « Tu es important·e pour moi » — « Je suis fière de toi ».

Les services rendus

Les gestes concrets posés pour alléger la charge de l'autre. Cela peut être vu comme une forme d'amour à travers l'aide et le soutien au quotidien.

Préparer un repas — Faire une tâche ménagère — Gérer une corvée à la place de l'autre

Le toucher physique

Le toucher physique est une façon de montrer et de recevoir de l'amour à travers le contact corporel : câlins, caresses, baisers, ou proximité physique. Ce langage mise surtout sur la tendresse et la présence, bien au-delà de la sexualité.

Se tenir la main — Faire un câlin — S'embrasser

Les moments de qualité

Passer du temps ensemble sans distraction, être pleinement présent, partager des activités communes qui renforcent la connexion.

Prendre une marche ensemble — Cuisiner à deux — Faire une activité de couple

Les cadeaux

Il ne s'agit pas de luxe, mais de symboles d'attention. C'est l'idée que l'autre a pensé à nous, même dans les petits détails.

Lui rapporter son chocolat préféré — Faire une carte maison — Lui offrir un petit objet significatif qui t'as fait penser à elle

Voici quelques questions à explorer avec le parent

- Comment vous exprimez votre amour habituellement ? Quel est votre langage principal ?
- Est-ce que vous l'exprimez dans votre quotidien actuellement ?
- Quel est le langage d'amour préféré de votre partenaire ? Comment est-ce que vous le/la faites se sentir aimé ?
- Quel est le langage d'amour que vous préférez ou que vous remarquez le plus ?
- Est-ce que vous remarquez quand votre partenaire vous montre son amour, même si ce n'est pas dans votre langage préféré ?
- Qu'est-ce que vous pourriez faire concrètement dans les prochaines semaines pour démontrer votre amour à votre partenaire ?
- Comment pourriez-vous mieux reconnaître et apprécier les gestes d'amour de l'autre, même s'ils sont différents des vôtres ?

Prioriser le couple

Le temps manque parfois cruellement aux personnes proche aidantes, et c'est souvent le temps en couple qui écope. Pourtant, maintenir le lien de couple est essentiel pour préserver l'équilibre affectif, même dans les périodes plus chargées.

Il n'est pas nécessaire de chambouler tout leur horaire pour faire place à leur couple, proposez-leur de petits gestes et des moments intentionnels à deux. L'important est de commencer doucement, selon leur réalité, et d'ajuster au besoin.



Afin de les aider à relancer ces moments de reconnexion, vous pouvez leur proposer de suivre la règle du 2-2-2. Cette règle propose un cadre accessible pour aider les couples à entretenir leur lien affectif malgré les contraintes de temps :



Toutes les 2 semaines



Tous les 2 mois



Tous les 2 ans

Toutes les 2 semaines : Prévoir un moment de 30 à 60 minutes en couple (ex. : prendre un café ensemble, marcher, jouer à un jeu de société).

Tous les 2 mois : Planifier une soirée à deux (ex. : souper au restaurant, soirée cinéma à la maison, sortie culturelle).

Tous les 2 ans : S'offrir une fin de semaine de répit ou un petit voyage en couple.

**Il s'agit d'un minimum suggéré, particulièrement pensé pour les couples dont l'horaire est très limité. Vous pouvez adapter ces moments selon vos besoins et possibilités (ex. : journée complète toutes les deux semaines, fin de semaine aux deux mois, etc.).*

Ces moments n'ont pas besoin d'être compliqués ou coûteux. L'important, c'est qu'ils soient significatifs et partagés à deux, même si c'est simplement :



Un pique-nique dans le salon



Une promenade autour de votre domicile



Regarder de vieilles photos ensemble



Lire un chapitre de livre côte à côte



Écouter une chanson qui vous rappelle de bons souvenirs

Prenez un moment pour leur présenter le tableau ci-dessous. Lorsqu'une activité sera effectuée, vous pourrez faire un retour à l'aide du tableau et proposer des ajustements si nécessaire.

Tableau de suivi — règle du 2-2-2

Fréquence	 Date prévue	Idée de l'activité prévue	Avons-nous fait l'activité
Toutes les deux semaines			Si oui : Comment je me suis senti après l'activité ? Devrait-on la refaire ? Si non : Pourquoi nous ne l'avions pas fait ? Il y a-t-il autre chose que je pourrais faire pour remplacer ce moment dans la prochaine semaine ?
Tous les deux mois			Si oui : Comment je me suis senti après l'activité ? Devrait-on la refaire ? Si non : Pourquoi nous ne l'avions pas fait ? Il y a-t-il autre chose que je pourrais faire pour remplacer ce moment prochainement ?
Tous les deux ans			Si oui : Comment je me suis senti après l'activité ? Devrait-on la refaire ? Si non : Pourquoi nous ne l'avions pas fait ? Il y a-t-il autre chose que je pourrais faire pour remplacer ce moment prochainement ?



Mettre en acte

Dans le tourbillon incessant de la vie, il arrive parfois que l'on tienne pour acquis certaines choses. Pourtant, la reconnaissance des forces, des efforts et du lien peut avoir un impact positif réel sur le couple. Proposez aux parents d'introduire des petits moments de douceur dans leur quotidien avec l'aide de ces phrases.

Reconnaitre le soutien

« Quand tu fais _____, je me sens soutenu.e. »

« Merci d'avoir pris en charge _____, ça m'a aidé plus que tu ne le penses. »

« J'ai remarqué que tu fais des efforts pour _____, et je veux te le souligner. »

« J'apprécie que tu sois toujours prêt.e à _____. »

Reconnaitre les forces de l'autre

« Je t'admire pour la façon dont tu _____. »

« Je vois à quel point tu te donnes pour _____. »

« J'ai de la chance de t'avoir parce que _____. »

« Je trouve que tu es un bon parent parce que _____. »

Reconnaitre le lien

« Je me sens en équipe avec toi quand _____. » — « Je me sens proche de toi quand _____. »

« Je suis fier de nous parce que _____. » — « Être à tes côtés m'a appris que _____. »

Prenez un moment avec eux pour explorer leur ressenti. Voici quelques propositions de questions :

- Est-ce quelque chose d'encore présent dans votre couple ?
- Sentez-vous qu'il sera facile ou difficile d'introduire ce changement ? Pourquoi ?
- Il y a-t-il des éléments qui sont plus faciles à reconnaître ? Des éléments plus difficiles ? Pourquoi ?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous reconnaissez votre partenaire ?
- Comment vous sentez-vous lorsque votre partenaire vous reconnaît ?
- Avez-vous noté des différences dans votre couple depuis l'introduction de ces moments de reconnaissance ?

S'il est plus difficile pour certains parents d'incorporer ces phrases à leur quotidien, vous pouvez leur proposer de commencer en utilisant des jeux et des outils. Cela leur procurera un cadre plus structuré et sécuritaire pour commencer. Voici quelques propositions, mais n'hésitez pas à en proposer d'autres si vous le souhaitez.

- Ouvre ton jeu en couple : renaud-bray.com
- Totem édition couple : renaud-bray.com
- Jeu de cartes 2 minutes mon amour : renaud-bray.com
- Tête à tête : lakomplice.com

*** Assurez-vous d'avoir tester le jeu avant de le proposer afin de bien l'expliquer et peut-être même adapter certaines consignes pour cibler davantage les besoins des parents. ***

