

CHRONIQUE COUPLE-GUIDE, COUPLE-COMPLICE

ARTICLE POUR LE MAGAZINE MIEUX- ÊTRE

SUJET : La joie... le temps... **le couple, la passion et la famille...**
Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



L'homme moderne vit dans un monde effréné comme s'il était au volant d'une voiture qui glisse sur une pente, sans espoir d'y mettre un jour les freins. Le rythme que nous nous imposons dépasse de plus en plus nos capacités d'agir parce que nous nous enlisons à des niveaux de consommation et d'endettement personnels devenus difficiles à gérer.

Et s'il n'y avait que cela! S'ajoute tout le reste : les conflits au travail, la compétition, les promotions, les problèmes de couple et la conciliation travail-famille. Quel beau programme nous nous sommes créé! Toute cette aliénation génère une tension énorme où « *la joie* » n'arrive souvent plus à monter en nous.

Pessimisme ou réalisme? Observons l'histoire de Benoît qui n'arrive même plus à rire lorsqu'il regarde les humoristes à la télé ou lorsque ses collègues de travail essaient de le dérider. Avec le temps et le monde dans lequel il vit, il est devenu une *grande personne sérieuse*. Est-ce trop? Une partie de lui se questionne, et crie son impuissance à retrouver la joie. Ce matin, il a vécu un électro-choc lorsqu'à la table du déjeuner alors que sa conjointe et lui, impatients, pressaient leur petite de 4 ans à accélérer le rythme pour qu'elle termine son repas afin de l'amener à la garderie. Elle leur dit de but en blanc: « *Moi plus tard, je ne veux pas être parent!* » « *Pourquoi?* » lui demanda-t-il le plus sérieusement du monde. « *Parce que quand on est parent, on est de mauvaise humeur toute la journée* ». À les voir se regarder, c'est comme s'ils avaient reçu une douche froide. La petite Carole-Anne venait d'actionner le bouton d'une sonnette d'alarme; le déclencheur d'un réveil brutal chez Benoît et sa femme. Cette simple réflexion les amena à remettre en question leurs choix de vie. En effet depuis

quelque temps, ils se sont engouffrés dans un puissant cercle vicieux duquel il sera urgent de sortir pour avant tout, retrouver leur couple dans lequel « *la passion* » était leur point de rencontre et où ils mettaient leurs aspirations et leurs rêves en commun. Maintenant, ils sont toujours ensemble, mais sans vraiment l'être, parce que trop accablés par un *temps fonctionnel* débordant. Chacun séparément suit un chemin qui ne rencontre plus l'autre. Aurions-nous perdu l'essentiel d'une vie heureuse où la joie et la passion sont présentes? Aurions-nous perdu de vue le sens de nos vraies priorités, celles qui nous animaient lorsque nous nous sommes unis et avons voulu former un couple et fonder une famille?

Notre choix de vie actuel ressemble au sous-sol de notre inconscient dans lequel nous aurions empilé avec les années tellement de choses inutiles que nous n'arrivons même plus à nous frayer un passage à travers tout cet encombrement. La poussière et la saleté s'accumulent, ne laissant plus d'espace pour souffler. Chaque fois que nous ouvrons la porte du sous-sol pour entreprendre le ménage et regardons tout cela, la pression nous serre le cœur et une bouffée de chaleur nous envahit. Angoissés, nous refermons aussitôt la porte. Pris de panique nous préférons chercher encore d'autres moyens extérieurs pour guérir notre mal-être. *Nous faisons des petits changements en superficie, sans changer notre concept de soi d'une manière notable; jamais en profondeur. Nous espérons simplement stabiliser notre vie, pensant nous remettre en équilibre tout en continuant à marcher sur un fil de fer.* Nous recherchons des trucs magiques et des moyens illusoire qui vont régler nos difficultés.

Si les parents de Carole-Anne ne font pas le choix de faire un vrai ménage des valeurs qui sous-tendent leur vie et ne prennent pas la décision de mettre un frein à leur voiture en déroute, ils risquent de transmettre cet héritage d'un sous-sol encombré où la joie et la passion sont absentes. Feront-ils le cadeau à eux-mêmes et à leur famille d'entendre le message de Carole-Anne pour entreprendre de vrais changements?

Nous vous proposons de faire ce test, pour évaluer si tout comme Benoît et sa femme, vous avez intérêt à faire de nouveaux choix pour diminuer le stress et retrouver la joie, la passion dans votre couple et votre famille.

A) Dans la colonne 1, en vous basant sur les repères qui suivent, évaluez le pourcentage global du temps que vous consacrez ACTUELLEMENT à chacun des temps fonctionnel, individuel et relationnel. L'addition de ces 3 temps devrait donner 100%.

	1 (%)	2 (%)
TEMPS FONCTIONNEL ET TEMPS POUR LE TRAVAIL:		
TEMPS INDIVIDUEL:		
TEMPS DE RELATION:		
	100%	100%

A) Dans la colonne 2, quelle serait la répartition idéale de votre temps pour mieux vivre avec vous-même, avec votre conjoint (e) et vos enfants, tout en tenant compte de la réalité?

Cette prise de conscience a pour but de nous permettre de revenir à l'essentiel pour créer une vie heureuse. Voilà un bel exemple de responsabilité pour prendre en charge son bien-être.

@ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE** INC offre les cours Parent-guide, Parent-complice partout à travers le Québec. Voir le calendrier des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeuniqu.com

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs

Extrait du livre *Comment développer l'Estime de Nous, édition Quebecor*
Pour en savoir plus, visitez notre site WWW.COMMEUNIQUE.COM

Aussi, vous pouvez lire tous nos autres articles dans la même section CHRONIQUE



Hélène Renaud et Michel-J. Bergeron

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

Formations: Parent-guide, Parent-complice

Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-classe au GrandC♥eur (écoles)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-groupe au Grand♥eur (CPE ou garderies)

Éducatrice-guide, Éducatrice-complice

Enseignant-guide, Enseignant-complice

Les Conférences **COMMEUNIQUE**

À venir 3 autres formations actuellement en création:

☞ Couple-guide, Couple-complice

☞ Développer l'Estime de Nous (Entreprises)

☞ Développer l'Estime de Nous (Croissance personnelle)

Conférences pour parents, éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail.

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

800, rue des Tilleuls, # 104

St-Bruno de Montarville (Québec) J3V 5N8

Canada.

Bur. **450. 461.2401**

Inscrivez-vous à notre Infolettre WWW.COMMEUNIQUE.COM

Courez la chance de gagner un de nos livres. Tirage à tous les trimestres

Les formations COMMEUNIQUE INC.

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Copyright / Les formations COMMEUNIQUE INC.