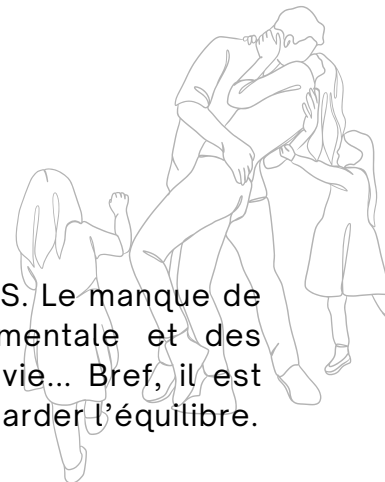


CONCILIER FAMILLE ET COUPLE

Des stratégies d'adaptation



Pour le couple, il y a la vie AVANT les enfants et il y a la vie APRÈS. Le manque de temps, la fatigue accumulée, l'augmentation de la charge mentale et des responsabilités, l'équilibre fragilisé avec les autres sphères de vie... Bref, il est important d'avoir des stratégies permettant de mieux réagir pour garder l'équilibre.



STRATÉGIES GÉNÉRALES

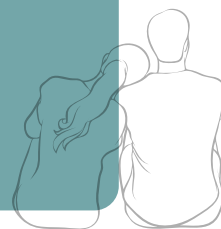
*Important de les adapter à VOTRE réalité

- Parler du couple régulièrement (ex.: où on en est, ce qu'on voudrait, qu'on ne s'oublie pas, qu'on s'aime toujours malgré le manque de temps / d'énergie...);
- Adopter des petits comportements nourrissant l'intimité (ex.: regards et ton de voix amoureux, câlins, toucher bras / dos, s'embrasser);
- Se faire des petites attentions faciles (discuter de vos idées / besoins);
- Combiner des petits moments réguliers avec du temps de qualité planifié.

Vos idées de petits moments réguliers

Les idées doivent être simples, faciles et accessibles. Elles servent à prévenir la détérioration du couple et/ou maintenir le niveau actuel.

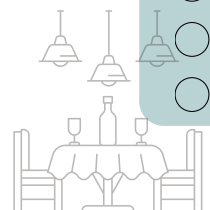
-
-
-
-
-
-
-



Vos idées pour du temps de qualité

Des activités à faire toutes les quelques semaines / mois pour raviver le couple. Elles doivent être planifiées et être considérées comme aussi importantes qu'un rendez-vous médical.

-
-
-
-
-
-
-





Avec les enfants, le temps file à vive allure et votre couple peut, lui, filer entre vos doigts. Il est important d'utiliser le calendrier ci-dessous pour vous prendre des rendez-vous pour du temps de qualité, à la fréquence qui vous convient.

Mois:

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous connaissez l'expression «Il faut tout un village pour élever un enfant». Faites la liste des personnes dans votre «village» (familles, amis, voisins, proches significatifs) et l'aide qu'elles peuvent chacune vous apporter (garder, ménage, repas, courses, etc.). Pour concilier la famille et le couple, ça prend de l'aide.

Noms:

Aide possible:



Il se pourrait également que la détérioration de votre couple soit un dommage collatéral lié à d'autres difficultés. Pour prendre un pas de recul et évaluer la situation, utilisez la roue des sphères de vie

PRINCIPES DE BASE:

Cet outil, très connu dans le domaine de la santé mentale et du bien-être, vous permettra d'avoir du recul sur les sphères importantes de votre vie et d'évaluer votre degré de SATISFACTION pour chacune d'elle.

LES DIFFÉRENTES SPHÈRES :

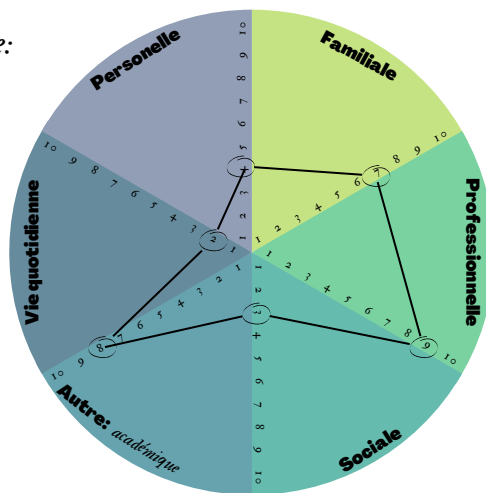
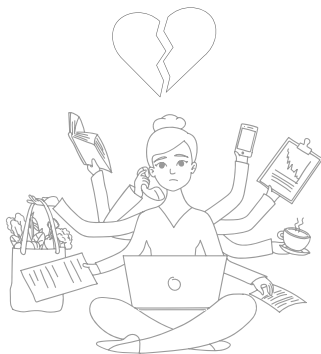
- Personnelle (santé, hygiène de vie, temps pour soi, loisirs et *hobbys*, etc.)
- Familiale (qualité des relations dans la famille immédiate et élargie, etc.)
- Professionnelle (satisfaction au travail, relations entre collègue, climat, santé financière, etc.)
- Sociale (qualité des relations d'amitié, réseau de soutien, activités d'équipe ou sociales, etc.)
- Vie quotidienne (routine, gestion des tâches ménagères et d'entretien du domicile, repas, courses, etc.)
- Autre (définissez au besoin une autre sphère importante à évaluer à vos yeux):



UTILISATION:

1. Attribuez une note de 1 (médiocre) à 10 (très satisfaisant) évaluant votre degré de satisfaction pour chacune des sphères de votre vie.
2. Tracez une ligne reliant vos notes afin d'avoir un schéma de votre satisfaction globale.
3. Pour les sphères ayant un plus faible niveau de satisfaction, donnez-vous de un à trois défis pour tenter d'améliorer chaque note de un point.

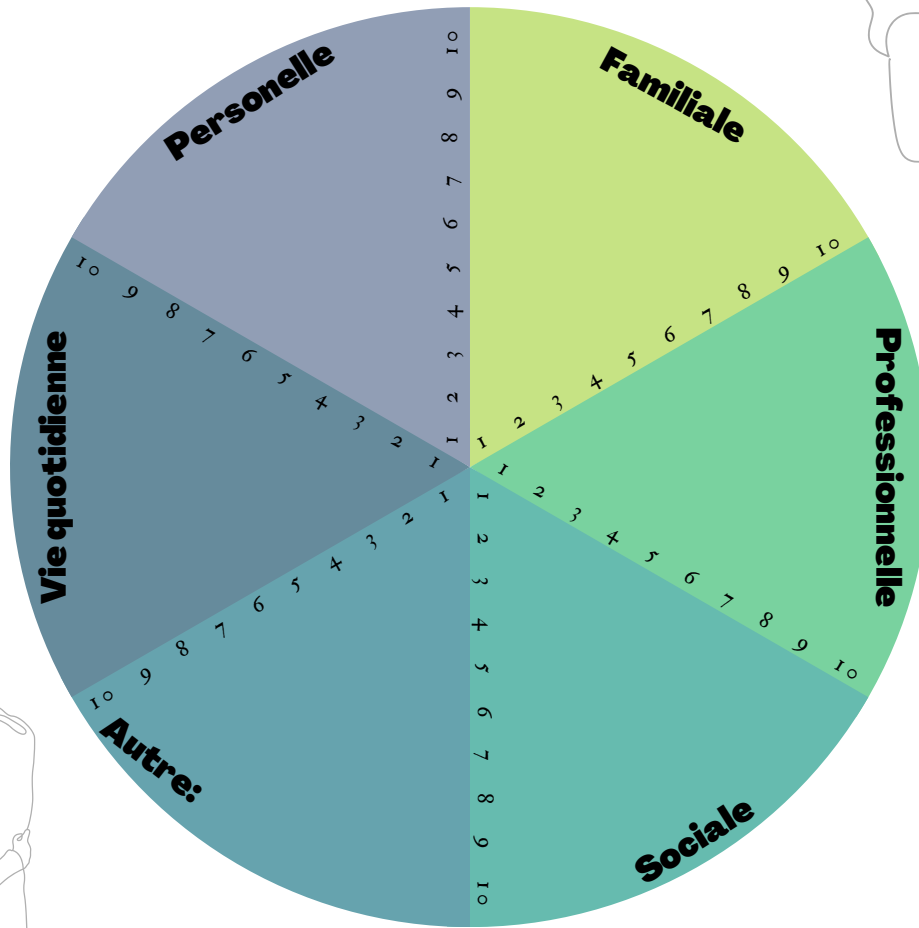
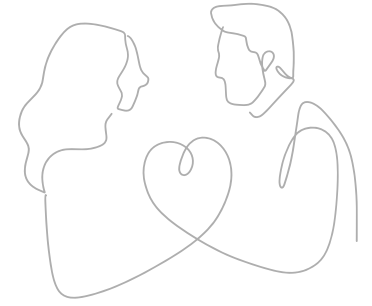
Exemple:



Références:

Université de Montréal, Faculté de médecine, 2015, <https://medecine.umontreal.ca/2015/11/03/demystifiez-lequilibre-de-vie/>
L. Guilbert, A. Lancry, La conciliation des sphères de vie des cadres. *Études de cas / Pratiques psychologiques* 15 (2009) 271-285

LA ROUE DES SPHÈRES DE VIE



Sphère :

Nos défis:

-
-
-

Sphère :

Nos défis :

-
-
-



Références:

Université de Montréal, Faculté de médecine, 2015, <https://medecine.umontreal.ca/2015/11/03/demystifiez-lequilibre-de-vie/>
L. Guilbert, A. Lancry, La conciliation des sphères de vie des cadres. Études de cas / Pratiques psychologiques 15 (2009) 271–285