



GuidanceResources®

Couples heureux : de simples mesures pour une union réussie

Garder une relation vivante et saine se résume souvent à des choses simples. Voici quelques idées glanées au cours de plus de 20 ans de recherche auprès de centaines de couples et décrites en détail dans le livre « Les couples heureux ont leurs secrets. Les sept lois de la réussite ».

1 Cherchez rapidement de l'aide : si vous n'arrivez pas à trouver une solution, n'attendez pas pour parler à un professionnel.

2 Faites attention à la manière dont vous entamez les conversations : les disputes commencent souvent parce que l'un des conjoints cherche d'emblée la confrontation.

3 Imposez-vous mutuellement des normes comportementales élevées : les couples heureux refusent d'accepter les comportements blessants l'un envers l'autre.

4 Sachez comment mettre fin à une dispute : les couples heureux rééquilibrent la situation avant qu'une dispute ne devienne complètement incontrôlable en ayant recours à l'humour, à des remarques bienveillantes et en s'assurant qu'ils sont sur la même longueur d'onde.

5 Mettez l'accent sur le bon côté des choses : dans les mariages heureux, les couples font cinq fois plus de déclarations positives l'un envers l'autre et à propos de leur relation que de déclarations négatives.

Le « tout beau tout rose » n'existe dans aucune relation. Si vous et votre partenaire traversez une mauvaise passe, du soutien à court terme offert par votre programme d'aide aux employés peut vous aider à la surmonter. Appelez dès aujourd'hui pour commencer.

COMPSYCH®

Assistance en direct

Téléphone :

| TRS : Dial 711 | En ligne : guidanceresources.com

Application : GuidanceNowSM | Identifiant Web :

