eSantéMentale.ca

Relation

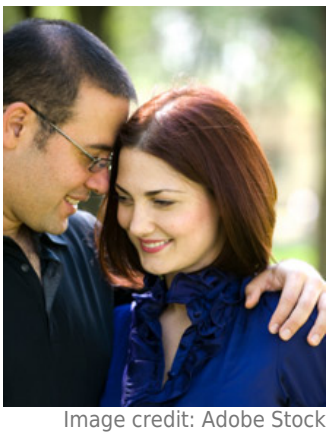


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Dans une relation, le sens commun d'une bonne santé mentale est d'avoir une relation forte et en santé. Cependant, il peut être un défi de garder ces relations fonctionnelles. Que devrait faire un couple pour garder leur relation solide? Heureusement, il y a plusieurs études faites sur des couples qui offrent des trucs utiles sur ce que les couples devraient (ou ne devraient pas) faire pour garder une relation forte.

Introduction

Dans nos vies, nous avons plusieurs relations qui ont toutes un effet sur notre santé mentale. Quand une relation va bien, elle aide notre santé mentale. Dans le cas où nous avons des problèmes dans notre relation, ceux-ci peuvent causer des stress et des problèmes pour notre santé mentale.

La relation la plus importante dans notre vie pourrait être la relation romantique, donc celle avec notre partenaire, marie, femme, copain ou copine.

L'avis suivant qui traite sur la relation romantique primaire vient de « The Gottman Institute », qui est dédié à l'étude des relations conjugales – qu'est-ce qui les créés, qu'est-ce qui les détruisent et qu'est-ce qui peut être fait pour les améliorer.

Quoi faire pour avoir une bonne relation

Si vous avez des troubles dans votre relation conjugale, voici certaines suggestions primaires pour vous aider à garder un mariage heureux (même si vous n'êtes pas « marié », l'avis suivant devrait toujours être utile) :

- **Trouver de l'aide bientôt.**
  La demie de tout mariage se termine dans le premier 7 ans. En moyenne, la majorité des couples attendent 6 ans avant de vouloir trouver de l'aide pour leurs difficultés dans leur relation conjugale. Ceci démontre qu'un couple ordinaire est dans une relation malheureuse trop longtemps. N'attendez pas aussi longtemps. Chercher de l'aide plus de bonheur! Le plus tôt: le mieux!

- **Commencez à parler avec une voix douce.**
  La manière que vous commencez votre conversation peut déterminer la direction de votre conversation entière. Un ton critique, narquois ou agressif va vous commencer du mauvais pied et va fort probablement mener à un conflit. En parlant d'un problème doucement et sans blâme, il y a plus de chance que ceci mène à une conversation constructive. Commencez doucement.

- **Évitez les critiques.**
  Arrêtez et pensez. Évitez de dire chaque critique qui vous vient en tête quand vous discutez d'un sujet sensible avec votre partenaire. Les couples qui évitent d'être trop négatifs sont généralement plus heureux.

- **Ayez une petite tolérance aux mauvais comportements.**
  Il ne faut pas être acceptant des comportements inappropriés ou inacceptables. Gardez vos standards hauts et ne faites pas de compromis. Les couples successifs n'acceptent pas un comportement vexant. Adressez ces comportements vexant et inapproprié dès le début et assurez-vous qu'il ne se répète plus. Les couples avec une basse tolérance aux mauvais comportements sont plus heureux.

- **Les gars, vous devez accepter votre femme!**
  Les recherches démontrent que: les relations, ou les hommes sont capables d'accepter l'influence de la femme, ont plus de succès. Les femmes sont plus de nature d'accepter l'influence des hommes et elles vont, généralement, faire ceci dès le début d'une relation amoureuse. Donc, les hommes doivent apprendre à être plus flexibles et engagés dans leur partenariat. Une bonne relation va avoir une influence égale des deux partenaires.

- **Gérez vos arguments.**
  Apprendre à gérer l'énergie durant une conversation ou un argument est vital. Les couples avec succès savent garder un contrôle sur les arguments en gérant l'énergie créée dans la conversation. Ces efforts peuvent inclurent, l'utilisation d'humour, dire à votre partenaire que vous travailler ensemble, offrir des gestes d'affection, d'amour et d'appréciation pour votre partenaire et leurs efforts, etc. De plus, ces couples prennent beaucoup de pauses quand la conversation devient trop stressante et y retournent quand le couple est plus calme.

- **Optez pour le positif, non le négatif.**
  La recherche démontre que les couples dans un mariage heureux vont être 5 fois plus positifs durant une discussion d'un problème. Les commentaires positifs gardent et maintiennent le degré de bonne volonté, ce qui crée un coussin dans la relation. Il faut faire des dépôts dans ce compte émotionnel de banque.

Pour plus d'information

- « The Registry of Marriage and Family Therapy » au Canada est associé avec « the American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT) » et produit plusieurs thérapeutes de mariage et de famille au Canada.
  Site web : www.marriageandfamily.ca

- « The American Association for Marriage and Family Therapie » produit des ressources pour des praticiens et des consommateurs de thérapies de famille et de mariage. Ce site web offre aussi un moteur de recherche qui permet de trouver des thérapeutes qualifiés dans la région.
  Site web : www.aamft.org

- « The Gottman Institute » est un centre de recherche international respecté qui traite dans les relations de mariage et de famille.
  Site web : www.gottman.com

Source

Article de Wikipédia sur Relationships and Dr. John Gottman