



ILS FONT DU TEMPS ENSEMBLE

Et si investir dans le couple était plus rentable qu'investir dans le quota ?

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

J'ai prononcé des conférences devant des milliers d'agriculteurs et d'agricultrices, particulièrement sur le stress. Plusieurs sont aussi venus me consulter. Un constat émerge : la situation difficile des dernières années en agriculture affecte plusieurs couples.

Prenons l'histoire de Carole et Marc (noms fictifs). Début trentaine, Carole et Marc sont mariés depuis plus de 10 ans et ont quatre enfants. Lors de leur rencontre, Marc avait promis à Carole que la vieille maison familiale était temporaire et qu'ils allaient en construire une neuve. Aujourd'hui, Marc ne voit toujours pas comment il pourra tenir promesse. Après une expansion massive en production laitière et les dernières années difficiles dans le porc, le projet n'est plus possible.

Carole reproche à Marc ses choix orientés seulement vers l'entreprise. Elle pense que la famille n'est pas importante pour Marc car il n'en parle jamais. De son côté, Marc croyait qu'une entreprise plus rentable permettrait la réalisation des projets familiaux. Lorsque Marc vient me voir, il s'écroule. Il me confie qu'il vit énormément d'incompétence et d'impuissance. « *Si ce n'était de mes enfants...* » dit-il.

Carole ne sait pas à quel point Marc se sent coupable de ne pas pouvoir répondre aux besoins de sa femme et comment cela est difficile pour son image. En réalité, Marc est en dépression, il souffre et il ne peut pas parler.

En fait, depuis quelques années, Carole et Marc ne se parlent plus sauf pour se critiquer, ils n'ont plus aucune activité en commun, ne se complimentent plus. « **Ils font du temps ensemble.** »

Comme dans bien des couples en difficulté, un cercle vicieux s'installe. Plus on a de stress, plus on utilise des stratégies inadéquates. On n'arrive plus à répondre à nos besoins, on a mal. On en veut à l'autre, et plus on lui en veut, plus on s'en éloigne. Plus on s'éloigne, moins on tente ensemble de résoudre nos problèmes, moins on investit dans la relation, moins on se comprend, etc.

Selon les experts de la thérapie conjugale, voici les secrets des couples heureux :

1. Se dire cinq feed-back positifs pour chaque critique. (Les couples en difficultés ont un ratio de cinq à dix critiques pour un compliment.)



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

2. Faire des activités plaisantes ensemble à chaque semaine.
3. Se partager nos pensées, nos émotions, nos craintes, nos peurs mais aussi nos rêves. (Les couples en difficultés se partagent seulement des reproches et ne connaissent pas le monde intérieur de l'autre.)
4. Ne jamais discuter sur le coup de l'émotion, attendre de se calmer.
5. Accepter ou tolérer certains travers (défauts) de l'autre et cesser d'exiger que l'autre se transforme pour répondre à nos attentes.
6. Se laisser influencer par le partenaire. (Lorsqu'un des conjoints n'accepte pas de partager le pouvoir, il y a 81 % de chance de séparation.)

Nous avons beaucoup investi dans nos entreprises depuis les dernières années. Pour plusieurs, malheureusement, ce fut au détriment de leur santé physique, psychologique, de leur santé de couple ou de leur famille. Nous ne devons jamais oublier qu'une entreprise en difficulté fragilise le couple mais qu'un couple en difficulté fragilise aussi l'entreprise. Et si investir dans le couple était plus rentable que dans le quota ?

Suggestion de lecture : John M. Gottman et Nan Silver, Les couples heureux ont leurs secrets, JC Lattès, 1999

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.



*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Avril 2004*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0