

La nouvelle génération des relations amoureuses

Les constatations du Groupe recherche Shepell•fgi



Shepell•fgi^{MC}



travail. santé. vie.

La nouvelle génération des relations amoureuses

SOMMAIRE

Partout dans le monde, la Saint-Valentin place les relations amoureuses au cœur de l'attention. Pour certaines personnes, la complicité étant au beau fixe, elle pourrait fournir l'occasion de franchir une nouvelle étape, comme un projet de mariage, tandis que pour d'autres, elle fait ressortir surtout ce qui fonctionne moins bien dans leur relation. Afin de souligner la fête de l'amour à sa façon, le Groupe recherche Shepell·fgi a effectué une étude sur les corrélats des problèmes relationnels – les facteurs associés aux relations harmonieuses et l'impact d'une relation difficile.

Ce rapport de recherche est fondé sur un échantillon composé de 156 725 personnes ayant consulté au programme d'aide aux employés (PAE) de Shepell·fgi entre les années 2003 et 2006 (62 % étaient des femmes, 38 % des hommes). Les résultats de cette analyse sont complétés par des données d'autres recherches et études.

Les principales constatations :

- Près du quart (24 %) de tous les accès au PAE ont été associés à un ensemble de problèmes relationnels.
- En matière de difficultés relationnelles, certaines tendances géographiques se dessinent. Les clients de l'Ouest (Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan et Manitoba) sont plus nombreux à présenter des problèmes relationnels au PAE. Par contre, dans les provinces de l'Est et du Centre du pays, le taux de signalement de difficultés conjugales/relationnelles est égal ou inférieur à la moyenne nationale.
- Les personnes dans la trentaine (de 30 à 39 ans) consultent au PAE pour des problèmes relationnels dans une proportion beaucoup plus forte que les autres groupes d'âge.
- Bien que, pour l'échantillon total, les clients de l'Ouest aient plus souvent recours au PAE afin de résoudre des difficultés relationnelles ou conjugales, le taux proportionnel est plus élevé chez les personnes âgées de 30 à 39 ans dans les Maritimes.

Les relations personnelles et la santé :

- Les relations personnelles soutiennent les réseaux sociaux corrélés, à leur tour, à une bonne santé.
- Bien que le mariage ait été associé au fait d'être en santé, la qualité de la relation de couple prime le simple fait d'être marié.
- Un comportement négatif du conjoint engendre davantage de répercussions sur la santé physique des baby-boomers et des personnes âgées que sur celle des groupes plus jeunes.
- Alors que les problèmes de santé ont des répercussions sur toutes les générations, leurs effets se font davantage sentir chez les plus jeunes, c'est-à-dire les générations X et Y.

Les relations personnelles et la productivité :

- Les scènes de ménage laissent prévoir que l'employé sera moins productif le lendemain.
- Les personnes impliquées dans des conflits conjugaux importants ont aussi tendance à s'absenter plus souvent du travail, ce qui s'applique notamment aux hommes mariés depuis dix ans et moins.

Dans l'ensemble, les constatations suggèrent une forte interdépendance entre les relations personnelles, la santé et la productivité. Elles font également ressortir la vulnérabilité des personnes qui en sont au début de leur carrière, tout en soulignant le lien entre l'âge, la géographie et les difficultés relationnelles.

Vous trouverez à la fin du rapport des recommandations pour le renforcement des habiletés personnelles et sociales. L'utilisation de compétences essentielles en communication et gestion de conflit favorise directement les relations personnelles et, à la fois directement et indirectement, la santé et la productivité au travail.

INTRODUCTION

S'il y a un moment dans l'année où les gens sont plus portés à penser aux relations amoureuses, c'est bien la Saint-Valentin. Depuis le moyen-âge, l'apogée de l'amour courtois, jusqu'à notre époque, la fête de Saint-Valentin fournit un prétexte pour exprimer son amour; elle encourage les amoureux à se manifester leur affection et à renouveler leur engagement. Lors de cette journée spéciale, ils se chuchotent des mots doux et romantiques et s'offrent des cours en chocolat, un bouquet de fleurs ou un dîner en tête à tête. Si cette fête permet souvent de catalyser le rapprochement des tourtereaux qui passeront leur vie ensemble, elle est parfois une occasion de rupture.

Sans doute la fête la plus commercialisée et scénarisée de l'année, la Saint-Valentin nourrit de multiples attentes et offre l'occasion par excellence d'effectuer une comparaison sociale.

Des chercheurs ayant étudié les effets des fêtes sur les relations personnelles affirment que, paradoxalement, la Saint-Valentin peut déclencher une série de processus pouvant nuire à la relation amoureuse ou redoubler l'intensité des difficultés relationnelles existantes. D'autre part, ils ne prétendent guère que « l'effet de la Saint-Valentin » ait des conséquences importantes sur les relations qui se portent bien.

Cette constatation nous a amenés à nous poser les questions suivantes :

- *Quels sont les corrélats des problèmes relationnels?*
- *Quelles qualités d'une relation l'immunisent contre les effets catalyseurs de la Saint-Valentin et des représentations idéalisées d'événements sociaux semblables?*
- *Quels facteurs influent sur les hauts et les bas d'une relation et la qualité du mariage?*
- *Et, tenant compte du fait que les normes et la signification du mariage ont changé dans notre société, les réponses à ces questions auraient-elles été différentes à l'époque où les doyens de nos clients étaient dans la fleur de l'âge?*

Afin de mieux comprendre la dynamique des relations personnelles, le Groupe recherche Shepell-fgi a analysé les données relatives aux difficultés relationnelles recueillies par le biais des programmes d'aide aux employés (PAE) et passé en revue les études récentes dans ce domaine.

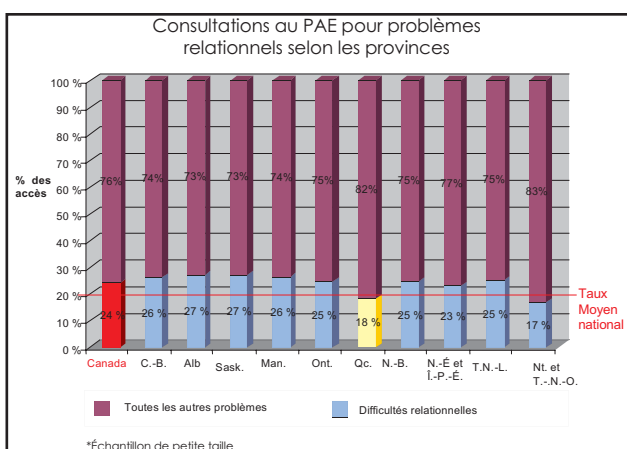
MÉTHODE

L'échantillon se composait de 156 725 personnes ayant consulté au PAE de Shepell-fgi entre les années 2003 et 2006 (62 % étaient des femmes, 38 % des hommes). Dans le but d'exercer un contrôle sur les changements touchant la grandeur et la composition de la population, l'analyse a été restreinte aux organisations clientes qui se sont jointes au PAE avant 2003.

À l'accueil du PAE, Shepell-fgi identifie près de 100 problèmes différents signalés par les clients. La catégorie générique « problèmes relationnels » se divise dans les sous-catégories suivantes : résolution de conflit, problèmes sexuels, rupture de couple, désaccord sur la gestion financière, partage des tâches ménagères et problèmes conjugaux de nature générale. Nous avons regroupé ces catégories sous la dénomination générique « problèmes relationnels », afin de les comparer à tous les autres problèmes en tant que données mixtes. Ensuite, nous avons effectué une comparaison des taux de difficultés relationnelles dans les différents groupes d'âge et régions du Canada.

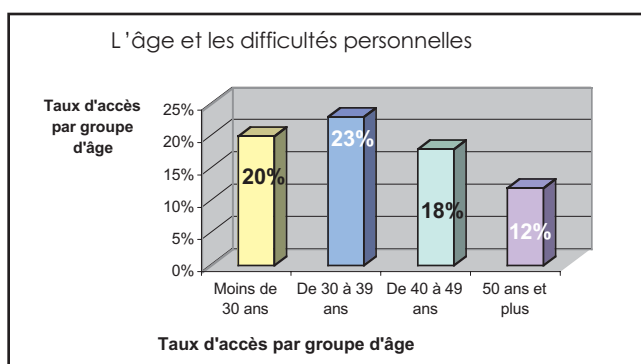
CONSTATATIONS GÉNÉRALES

Quelles sont les personnes qui éprouvent des difficultés relationnelles et où vivent-elles?



En matière de difficultés relationnelles, notre analyse suggère la présence de certaines tendances géographiques.

- Bien que le pourcentage d'accès au PAE pour des problèmes relationnels ne semble pas varier beaucoup d'un océan à l'autre, les taux observés dans les provinces de l'Ouest (Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan et Manitoba) sont légèrement supérieurs à la moyenne nationale de 24 %.
- Dans les provinces de l'Est et du Centre du pays, le taux de signalement de difficultés conjugales/relationnelles est égal ou inférieur à la moyenne nationale.
- En outre, les résultats montrent que les clients dans la province de Québec consultent le moins souvent au PAE en raison de problèmes relationnels. Leur taux d'accès s'élevant à 18 %, leur utilisation du PAE pour cette catégorie de problèmes se situe 6 points sous la moyenne nationale. Le taux d'accès dans la région du Nunavut et des Territoires du Nord-Ouest semble le moins élevé, mais, en raison de la petite taille de cet échantillon, il se pourrait que ce pourcentage ne reflète pas nécessairement la situation réelle.



Les données actuelles suggèrent que l'âge exerce une nette influence sur le taux d'accès aux PAE en raison de difficultés relationnelles¹. Nos analyses montrent que les jeunes Canadiens ont plus de problèmes relationnels que les personnes plus âgées. Ceci est confirmé par les résultats d'autres études.

- Vingt-trois pour cent (23 %) des clients dans la trentaine ont signalé des difficultés relationnelles, comparativement à 20 % des clients de moins de 30 ans, à 18 % des clients dans la quarantaine et à 12 % des clients âgés de 50 ans ou plus.
- Les clients dans la trentaine étaient aussi plus nombreux à présenter des problèmes liés à une séparation ou à un divorce (5 % des accès au PAE, comparativement à 3 % de tous les autres groupes d'âge).

Ventilation des groupes d'âge selon le nombre d'accès au PAE au Canada en raison de difficultés relationnelles				
Province	Groupe d'âge	Problèmes relationnels (%)	Autres problèmes (%)	Différence proportionnelle entre les difficultés relationnelles et les autres problèmes
C.-B.	Moins de 30 ans	22	21	1
	De 30 à 39 ans	41	33	8
	De 40 à 49 ans	28	31	-3
	50 ans et plus	9	15	-6
Alb.	Moins de 30 ans	25	28	-3
	De 30 à 39 ans	41	33	8
	De 40 à 49 ans	27	28	-1
	50 ans et plus	7	12	-4
Sask.	Moins de 30 ans	24	21	3
	De 30 à 39 ans	38	31	8
	De 40 à 49 ans	27	34	-7
	50 ans et plus	10	14	-4
Man.	Moins de 30 ans	27	25	2
	De 30 à 39 ans	41	33	8
	De 40 à 49 ans	26	30	-5
	50 ans et plus	7	12	-5
Ont.	Moins de 30 ans	18	17	1
	De 30 à 39 ans	44	35	9
	De 40 à 49 ans	29	33	-3
	50 ans et plus	8	15	-7
Qc.	Moins de 30 ans	18	20	-2
	De 30 à 39 ans	43	35	8
	De 40 à 49 ans	30	31	-1
	50 ans et plus	9	13	-5
N.-B.	Moins de 30 ans	21	20	1
	De 30 à 39 ans	46	35	11
	De 40 à 49 ans	26	30	-5
	50 ans et plus	7	14	-7
N.-É. Et Î.-P.-É.	Moins de 30 ans	23	24	-1
	De 30 à 39 ans	44	35	9
	De 40 à 49 ans	26	29	-3
	50 ans et plus	7	12	-5
T.-N.-L.	Moins de 30 ans	24	24	0
	De 30 à 39 ans	49	37	13
	De 40 à 49 ans	23	27	-3
	50 ans et plus	3	12	-9
Nt. et T.-N.-O.	Moins de 30 ans	-	16	-16
	De 30 à 39 ans	67	43	24
	De 40 à 49 ans	22	34	-12
	50 ans et plus	11	7	4
Canada	Moins de 30 ans	20	20	0
	De 30 à 39 ans	43	34	9
	De 40 à 49 ans	29	32	-3
	50 ans et plus	8	14	-6

Même si nous tenons compte du fait que les personnes âgées de 30 à 39 ans sont en général

¹ On retrouve la même constatation dans le rapport de recherche « Jusqu'à ce que le stress nous sépare : les problèmes conjugaux/relationnels et leur impact selon le PAE », publié en 2007 par le Groupe recherche Shepell-fgi.

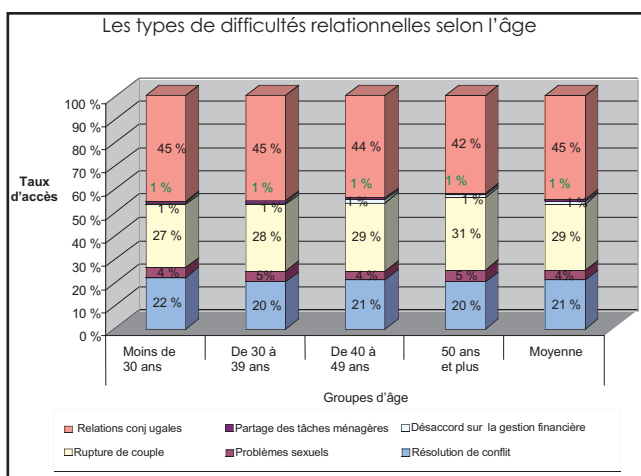
plus nombreuses à consulter au PAE pour toutes les catégories de problèmes, elles signalent des difficultés relationnelles dans une proportion beaucoup plus forte que les autres groupes d'âge.

- Lorsque nous considérons les lieux géographiques en conjonction avec l'âge des clients, un chevauchement intéressant se déclare : l'ampleur du taux disproportionné de problèmes relationnels chez les clients dans la trentaine s'avère plus considérable dans les Maritimes.

- Par conséquent, bien que l'utilisation du PAE pour des difficultés relationnelles soit plus importante dans l'Ouest du Canada dans le groupe d'âge de 30 à 39 ans, le taux est proportionnellement supérieur dans l'Est du pays.

- Au Québec et en Alberta, l'utilisation du PAE se montre inférieure à la norme chez les clients de 30 ans et moins.

Quels sont les types de problèmes relationnels qui incitent les Canadiens à communiquer avec le PAE?



Chez les clients qui accèdent au PAE afin de résoudre des difficultés relationnelles :

- la sous-catégorie « relations conjugales » représente la part du lion des demandes, et atteint en moyenne 45 %
- à 29 %, les ruptures de couple figurent au deuxième rang

- la résolution de conflit (21 %) constitue la plus grande partie des catégories restantes

- les problèmes sexuels comptent pour 4 %

- le partage des tâches ménagères pour 1 %

- les désaccords sur la gestion de l'argent pour 1 %.

LES TENDANCES EN MATIÈRE DE RELATIONS PERSONNELLES DANS LE PAYSAGE CANADIEN

Au cours des derniers cinq ans, le taux d'unions de fait au Canada a atteint 18,9 % de manière à représenter à l'heure actuelle 15,5 % de la population canadienne. Selon Statistique Canada, le chiffre a au moins doublé depuis vingt ans, alors que les unions de fait comptaient pour seulement 7,2 % des relations de couple au pays. Le pourcentage de familles monoparentales a également augmenté de 7,8 %, tandis que le taux de mariages n'a connu depuis 2001 qu'une augmentation marginale de 3,5 %. Les couples mariés représentent aujourd'hui un peu plus des deux tiers de la population canadienne (68,6 %); leur taux a légèrement baissé depuis cinq ans (70,5 %), mais il a aussi chuté considérablement, si on le compare au pourcentage de mariages deux décennies auparavant (80,2 %).

Au Québec, où la prédominance des unions de fait détermine depuis un certain temps la texture sociale, le taux de couples non mariés vivant ensemble a augmenté de 20,3 % entre les années 2001 et 2006 et représente aujourd'hui 44 % des relations de couple au Québec.

Le Québec connaît aussi le taux le plus élevé de divorces (6,375 %), suivi par le Yukon (6,03 %), la Colombie-Britannique (5,63 %) et l'Alberta (5,12 %). À titre comparatif, sur le plan national, le taux de personnes divorcées est de 4,41 %.

Au cours des cinq dernières années, nous avons également observé une croissance de 11,08 % du nombre de personnes vivant seules, de même qu'une augmentation de 11,2 % du nombre de ménages composés de couples âgés de 24 ans et moins, sans enfants. Ceci témoigne évidemment du vieillissement de la population et de la baisse de la

natalité, mais peut-être aussi d'un changement des normes et du sens du mariage dans notre société contemporaine.

L'EFFET DE LA SAINT-VALENTIN

Bien que la Saint-Valentin représente l'occasion par excellence d'améliorer sa vie de couple, des études ont également confirmé que, contrairement à l'idée reçue, elle peut aussi contribuer à une rupture.

Selon certains chercheurs, la Saint-Valentin peut affecter les relations amoureuses de deux façons : elle pourrait inciter une personne à évaluer sa relation de couple et à constater que son compagnon de vie lui plaît toujours ou, peut-être, moins que d'autres partenaires éventuels.

Comme la tradition veut que la Saint-Valentin soit l'occasion de souligner et exprimer ses sentiments d'affection, la fête de l'amour offre à la fois les moyens et la possibilité de comparer sa relation amoureuse à celle d'autres personnes. Ainsi, à cause de l'effet acteur-observateur, une personne pourrait qualifier son propre comportement de situationnel (je me comporte ainsi parce que c'est la Saint-Valentin), tandis qu'elle explique le comportement des autres par leur disposition (ils se comportent ainsi parce qu'ils s'aiment). Cependant, la comparaison lui est nettement désavantageuse et crée une fausse image de la profondeur des sentiments ressentis par d'autres couples. En outre, la Saint-Valentin pourrait amplifier un problème auquel fait face le couple et produire ainsi un impact négatif sur leur relation.

Toutefois, il est clair que ces mécanismes perceptifs n'entraînent pas nécessairement l'échec de toutes les relations amoureuses. « La qualité de la relation » l'immunise contre les effets catalyseurs de la Saint-Valentin et des représentations idéalisées d'événements semblables. Le mot « qualité » est ici pris dans son sens composite de satisfaction, bonheur, adaptation et interaction.

Dans ce qui suit, notre analyse se concentrera sur les diverses influences que subit la qualité des

relations personnelles, de même que sur les façons d'améliorer la qualité d'une relation de couple.

LES RELATIONS PERSONNELLES ET LE MIEUX-ÊTRE

L'essence même d'une bonne santé physique et mentale tient à l'harmonie des relations de notre vie personnelle. Des recherches montrent que les relations personnelles sous toutes leurs formes contribuent à notre bonheur. Qui plus est, les relations amoureuses nous aident non seulement à nous sentir mieux, mais aussi à demeurer en santé et à vivre plus longtemps. Et les preuves ne manquent pas :

- Les gens vivant en couple ont tendance à être plus heureux et vivre plus longtemps
- Les gens vivant en couple sont moins susceptibles de souffrir de maladies psychologiques
- La force du réseau social qui découle des relations personnelles peut avoir un effet préventif contre les rhumes, les infections et les troubles médicaux.

En outre, en matière de mieux-être, le fait de croire fermement aux relations de couple joue un rôle important, notamment dans les relations conjugales. Des chercheurs ont découvert que les personnes qui attachent de l'importance aux liens et aux valeurs du mariage et à la durabilité des relations conjugales jouissent d'une meilleure santé mentale et présentent moins de risques de souffrir de dépression. Bien que le mariage représente un facteur significatif en terme de données, *la qualité du mariage*, plutôt que le simple fait d'être marié, est le meilleur indice d'un haut niveau de bien-être.

Des psychologues spécialisés en mieux-être affirment unanimement que, partout en Occident, les gens en union légitime déclarent se sentir plus heureux que ceux se trouvant dans une autre situation familiale : les conjoints remariés ou de fait, les célibataires et les personnes divorcées ou séparées. La question suivante s'impose alors : quel impact les changements dans la structure, les normes et la signification du mariage dans notre société contemporaine ont-ils produit sur les sentiments de bien-être des personnes vivant en couple?

LES RELATIONS PERSONNELLES EN FONCTION DE L'ÂGE : LES DIFFÉRENTES GÉNÉRATIONS SOUS LA LOUPE

Bien que, dans le passé, l'hypothèse ait été avancée que la longévité d'une relation laisserait prévoir que les conjoints continueront à bien s'entendre après les noces, des changements dans la répartition du travail selon le sexe, les normes sociales et le sens du mariage ont incité les chercheurs d'aujourd'hui à se pencher sur les différentes étapes de vie familiale ainsi que sur les tendances au sein des générations afin d'expliquer la qualité du mariage et le niveau d'entente entre les époux.

Un examen plus approfondi des aspects relationnels associés à l'âge et aux parcours de vie nous permettra d'élucider la façon de bâtir une vie de couple de qualité.

Les générations X et Y²

Les théoriciens spécialisés en analyse de cohortes affirment que, comparativement à leurs aînés, les jeunes générations ont bénéficié d'un meilleur accès aux ressources et à l'éducation et que, par conséquent, elles n'ont pas les mêmes attentes à l'égard des relations personnelles. De plus, les membres des jeunes générations ont tendance à être plus souvent en désaccord et à s'engager dans des conflits interpersonnels – une caractéristique qui, selon les chercheurs, en plus d'affecter leurs relations à l'heure actuelle aura également un impact sur leurs relations personnelles futures.

Les jeunes couples d'aujourd'hui forment aussi un ménage moins traditionnel en ce qui concerne le travail, dans la mesure où il est plus courant que les conjoints aient chacun leur travail, comparativement aux générations précédentes. L'augmentation du taux d'emploi et de la capacité de revenu a été évoquée pour expliquer la fréquence plus élevée de conflits relationnels chez les jeunes.

Bien qu'au sein de toutes les générations les problèmes de santé augmentent le niveau de désaccord dans les couples, il a été confirmé que, contrairement aux attentes, leurs répercussions sont plus importantes chez les jeunes adultes.

Ceci pourrait s'expliquer par le fait que ceux-ci s'attendent moins à être touchés par des problèmes de santé, de sorte que, si des troubles de santé se présentent, ils ont davantage un impact sur leur niveau de désaccord conjugal. De plus, les problèmes de santé entraînent souvent des conséquences substantielles sur la vie des personnes d'âge moyen, possiblement en raison de l'impact plus profond sur leurs responsabilités familiales.

Le niveau de satisfaction à l'égard de la relation de couple se montre le moins élevé dans les ménages comptant un enfant. La nécessité de communiquer et négocier sans cesse au sujet de l'éducation de l'enfant et des règles de la maison augmente la fréquence des désaccords. Il semble ainsi que la probabilité accrue de conflits chez les jeunes des générations X et Y s'explique simplement par l'étape de vie où ils se trouvent présentement et à laquelle ils sont plus susceptibles d'avoir des enfants.

Certains privilèges tels qu'une vie sexuelle, le rôle parental et la sécurité sur le plan économique ne sont plus uniquement réservés aux couples mariés, et certains spécialistes du domaine pensent qu'il en va de même pour le lien entre mariage et mieux-être. Par conséquent, il se pourrait que les changements dans les normes et le sens du mariage survenus dans la société contemporaine où ont grandi ces jeunes aient eu des répercussions sur leur niveau de bien-être psychologique.

Les baby-boomers et la génération d'avant la Deuxième Guerre mondiale³

Des études confirment que, contrairement aux jeunes adultes et à ceux d'âge moyen, les personnes qui forment un couple depuis de nombreuses années sont plus nombreuses à se taire en situation de conflit. En outre, elles utilisent d'habitude des stratégies passives pour composer avec un conflit et ont moins tendance à chercher la confrontation, contrairement aux jeunes couples. Les théoriciens en matière de vieillissement diraient sans doute que ce comportement fait partie de leur nature. Cependant, lorsque nous tenons compte de l'étape de vie, il se pourrait que le meilleur niveau d'entente chez les générations âgées s'explique par le fait qu'elles ont à la fois moins de raisons d'être en désaccord et plus temps de qualité à se

²Les membres de la génération Y sont nés entre 1982 et 1996, ceux de la génération X entre 1967 et 1981.

³Les baby-boomers sont nés entre les années 1946 et 1966.

consacrer l'un à l'autre.

D'autre part, les membres des générations plus âgées n'ont pas les mêmes attentes que les jeunes adultes. Il se pourrait que les privations imposées par la grande dépression et la Deuxième Guerre mondiale durant leur enfance et leur jeunesse les aient rendus plus débrouillards et moins enclins à développer des attentes élevées ou démesurées à l'égard du mariage que les membres des générations ultérieures.

Leurs ménages reflètent aussi une répartition de tâches plus traditionnelle dans la mesure où, le plus souvent, le mari est le pourvoyeur alors que la femme demeure au foyer. Il est alors évident que leur vie de couple se caractérise par moins de disputes sur le partage des tâches ménagères, les problèmes sexuels ou le manque de complicité et la gestion financière.

Par contre, l'adaptation aux changements dans la santé et la vitalité d'une personne entraîne plus souvent des conflits. L'impact du comportement des deux conjoints sur la santé physique de l'un et de l'autre semble plus considérable et s'ajoute aux difficultés d'adaptation liées à la retraite et à la baisse du revenu.

Les bienfaits que comporte la vie de couple, à savoir une certaine satisfaction, voire un certain bonheur, permettent aux membres des générations plus âgées de rester en santé. Cependant, un comportement négatif du conjoint engendre davantage de répercussions sur la santé physique de ces générations, pouvant causer des symptômes physiques, des problèmes de santé chroniques, l'invalidité ou une perception négative de sa santé.

LES RELATIONS PERSONNELLES ET LA PRODUCTIVITÉ

Des données provisoires d'une récente étude de grande envergure sur une vaste gamme de clients du PAE ont montré que 31 % des clients consultant au PAE pour des difficultés relationnelles ont déclaré que leur problème relationnel de nature physique ou émotionnelle se répercute « beaucoup ou énormément » sur leurs interactions quotidiennes avec leurs collègues, leurs amis ou les membres de leur famille. Seuls 8 % des clients ont mentionné ce

point à la fermeture de leur dossier.

Des études en cours analysant l'impact de la qualité des relations personnelles sur la productivité ont commencé à fournir des résultats significatifs, suggérant que tout employeur aurait intérêt à ce que les employés vivent une relation stable et satisfaisante. La principale constatation d'une étude en particulier indique que les scènes de ménage laissent prévoir une baisse de la productivité le lendemain. En fait, les travailleurs présentant un écart-type supérieur à la moyenne en ce qui concerne les conflits conjugaux se sont absentés du travail 1,34 jour de plus par mois, comparativement à ceux présentant un niveau moyen de conflit conjugal. Ce phénomène était particulièrement manifeste chez les hommes mariés depuis dix ans ou moins.

Depuis de nombreuses années, le soutien aux relations personnelles a été la marque de commerce du counseling. Par conséquent, le PAE a toujours constitué un excellent moyen d'obtenir de l'aide pour les couples. À preuve, une étude effectuée a montré qu'une intervention du conseiller au PAE permet de diminuer l'ampleur du problème relationnel de 74 %, selon les vérifications avant et après l'intervention. Il est donc évident que les services de counseling offerts par le PAE représentent un mode efficace d'obtenir de l'aide et de résoudre les difficultés relationnelles, et se révèlent tout simplement judicieux sur le plan des affaires. Pour cette raison, il convient de promouvoir à plus grande échelle les services de PAE disponibles, notamment auprès des jeunes employés de moins de 30 ans.

CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

Stratégies pour favoriser de meilleures relations personnelles

Maintenant que nous connaissons les divers facteurs influant sur les relations de couple, comment pouvons-nous améliorer la qualité des relations personnelles? La capacité de maintenir une vie de couple relativement stable et harmonieuse demande un certain travail. Bien que la façon de développer des relations solides soit unique à chaque couple, il a été confirmé que les compétences suivantes sont essentielles dans ce domaine :

- Une bonne aptitude à la communication, à la négociation et à la gestion de conflit est indispensable dans une relation. Ce sont des habiletés qui se développent avec de l'aide et qui permettent aux couples d'améliorer leur vie en commun et de préserver les liens positifs qui soutiennent leur relation.
- Dans un monde trépidant et rempli de stress, les personnes vivant en couple ont besoin de stratégies pour protéger les éléments qui contribuent à une relation conjugale stable et satisfaisante, notamment en renforçant les liens positifs par le biais d'activités leur permettant de nourrir leur amitié et de retrouver le plaisir partagé et le romantisme.
- Dans une relation, il est nécessaire de savoir surmonter une situation difficile sans détériorer le conflit ou poser des gestes blessants comme émettre des critiques, dévaloriser l'autre personne ou présenter un comportement de demande-retrait. En développant des compétences qui les aideront à résoudre les situations difficiles, les couples peuvent apprendre à éviter les problèmes conjugaux et de santé mentale.

La vie de couple et le travail : une formule gagnante pour tous

Les liens entre les comportements conjugaux et un

éventail de résultats de recherche nous amènent à reconnaître que la qualité de la vie de couple entraîne des conséquences importantes sur les milieux de travail. Les organisations sont au courant des problèmes influant sur la vie personnelle des employés et peuvent contribuer à stimuler le rendement de ceux-ci en leur offrant une formation centrée sur l'amélioration du mariage. Par le biais de programmes éducatifs sur le mariage et de stratégies de renforcement des relations, les employeurs peuvent, dans une ambiance sécuritaire et collégiale, fournir aux employés des renseignements et leur enseigner des compétences pouvant améliorer les relations et réduire le nombre de conflits au travail et à la maison.

C'est une approche où tous gagnent – tant les employés qui, en développant de meilleures habiletés, augmentent les chances de réussite de leur relation de couple que les milieux de travail qui profitent d'une productivité accrue, car les compétences acquises contribuent également à la réalisation des objectifs d'affaires. Comme l'amour et la vie de couple, le travail et les milieux organisationnels s'appuient fondamentalement sur les relations interpersonnelles, de sorte que le fait d'aider les gens à améliorer leur entreegent s'avère utile et rentable à tous les points de vue.

LE GROUPE RECHERCHE SHEPELL•FGI

Le Groupe recherche Shepell•fgi, une filiale de Shepell•fgi, a pour mandat de renseigner les employeurs et chefs d'entreprise sur les problèmes de santé physique, mentale et sociale qui affectent leurs clients, leurs employés et leurs familles, ainsi que les milieux de travail. En partenariat avec certains chercheurs et instituts de recherche les mieux cotés et riche d'une expertise acquise au cours de 25 années au service des entreprises, le Groupe recherche effectue des analyses et fournit des commentaires sur les tendances les plus importantes dans le domaine de la santé. Les résultats que contient ce rapport sont fondés sur des données exclusives de Shepell•fgi et appuyées par une documentation provenant de diverses sources de recherche académiques, gouvernementales et privées. Les références ont été omises en raison de leur ampleur. Elles peuvent être fournies sur demande. Ce rapport de recherche a été préparé par Gillian Macartney Dawson, M.A., conseillère en santé, et Joyce Wong, B.Sc., analyste en recherche, Groupe recherche Shepell•fgi et Solutions santé. Le Groupe recherche est dirigé par Paula Allen, vice-présidente, Solutions santé et Groupe recherche. Veuillez transmettre vos questions ou vos commentaires à Paula Allen, au 1 800 461-9722.

© Shepell•fgi, 2008