

Parce que tu comptes toi aussi,

**GARDE
LE CAP**



DAVE

Les deux dernières conjointes de Dave avaient un problème de santé mentale. Pour lui, ces expériences de vie lui ont fait découvrir un nouvel univers qu'il ne connaissait pas ainsi que les défis que le couple doit surmonter au quotidien.

Bien qu'il soit aujourd'hui séparé, pour lui ce n'est pas une finalité qui attend tous les couples dont l'un des conjoints vit avec un problème de santé mentale. Il considère qu'il a vécu deux belles aventures qui l'ont fait grandir et lui ont permis d'acquérir une belle maturité émotionnelle.

Comment concilier vie à deux et problème de santé mentale ?

Quels sont les défis qui m'attendent ?

Comment éviter que le problème de santé mentale envahisse ma vie de couple ?

avantdecraquer.com/gardelecap

Nous sommes là
pour t'aider à
Garder le CAP

Une initiative du RESEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837



219-1990, rue Cyrille-Duquet
Québec | Québec | G1N 4K8
Ligne administrative :
418 687-0474 | 1 800 323-0474
info@avantdecraquer.com
Ligne de référence :
1 855 CRAQUER (272-7837)

Au-delà des plaisirs de vivre à deux, la vie de couple comporte naturellement des obstacles, il s'agit d'une expérience complexe qui nous oblige à relever de nombreux défis. Lorsque l'un des conjoints vit avec un trouble de santé mentale (récent ou connu depuis longtemps), cela affecte nécessairement la dynamique du couple.

Quels sont les défis qui m'attendent?

Est-ce que le trouble mental existait avant l'union? Selon la réponse, il est fort possible que ta réaction soit différente et que les défis à surmonter le soient aussi. Si le trouble mental existait avant l'union, tu accepteras mieux les événements qui se présenteront et tu seras probablement plus tolérant. Par contre, si cela survient après le début de ta relation, la situation sera peut-être différente.

En effet, plusieurs difficultés relationnelles peuvent survenir dans la relation, soit l'incompréhension reliée à la symptomatologie de l'autre qui vit avec un problème de santé mentale, des attentes mutuelles non répondues, des problèmes de parentalité lorsque des enfants sont issus de l'union. Un surcroît de responsabilités, des sentiments de solitude, d'incertitude et de doute peuvent aussi engendrer beaucoup de frustrations chez les conjoints, et ce, pour des raisons différentes. Dans tous les cas, des problèmes conjugaux peuvent survenir et lorsque les limites de la nouvelle réalité heurtent les attentes mutuelles. Alors, la passion amoureuse peut se transformer. Un des plus grands défis à relever est de préserver l'équilibre et la stabilité du couple.

Comment éviter que le problème de santé mentale envahisse ma vie de couple?

Tout d'abord, tu dois comprendre ton rôle. Accompagner la personne qu'on aime, c'est quoi au juste? L'accompagnant offre du soutien et non pas une prise en charge de sa vie. Il s'agit d'un rôle qui doit à la fois te permettre de préserver ta propre autonomie affective tout en respectant l'autonomie de l'autre. Cela signifie que tu dois t'assurer de garder tes occupations personnelles. Tu dois apprendre et faire respecter tes limites, échanger sur ce que tu vis et ne jamais hésiter à demander de l'aide. S'occuper de soi c'est aussi s'occuper de son couple. Chaque conjoint doit pouvoir exprimer ses besoins de façon claire et précise à son (sa) partenaire pour développer de bons mécanismes de communication.

Voici quelques moyens :

- la réduction des sources de stress,
- la qualité de l'écoute,
- parler de soi et non de l'autre,
- prendre le temps de négocier et de reconnaître ses erreurs,
- être authentique,
- avoir du plaisir avec son partenaire.

Il y a bien sûr d'autres méthodes, mais ce sont des éléments-clés pour maintenir une relation harmonieuse.

Comment concilier vie à deux et problème de santé mentale ?

Il n'y a pas de recette miracle pour parvenir à maintenir l'harmonie et l'équilibre, car chaque couple a son histoire de vie. Au-delà de la présence d'un trouble mental chez l'un des conjoints, d'autres facteurs peuvent avoir un impact important sur la dynamique d'un couple. Plusieurs cherchent à combattre seul et pensent que demander de l'aide peut être interprété comme étant un échec. Si tu te reconnais là-dedans, tu dois chasser ce réflexe. Il est possible d'apprendre à maintenir l'authenticité de ta relation et découvrir des trucs et astuces pour que chacun de vous puissiez établir vos limites personnelles. Il ne tient qu'à toi de t'offrir des mesures de soutien qui te permettront de concilier vie à deux et problème de santé mentale. Cela te donnera une meilleure chance de t'adapter d'une manière dynamique et saine.

Finalement, tu dois croire que c'est possible et avoir le goût de t'investir dans la relation, et ce, dans un respect mutuel. La meilleure stratégie est de faire équipe et suivre la même voie tout en respectant son unicité dans le couple.

Comme le dit si bien Jacques Salomé dans L'éloge du couple : Vivre en couple,

- c'est aussi apprendre à négocier sans cesse... avec soi-même.
- c'est apprendre à vivre des sentiments multiples et parfois antagonistes.