

Association
NOUVEAU SOUFFLE



Mieux vivre demain

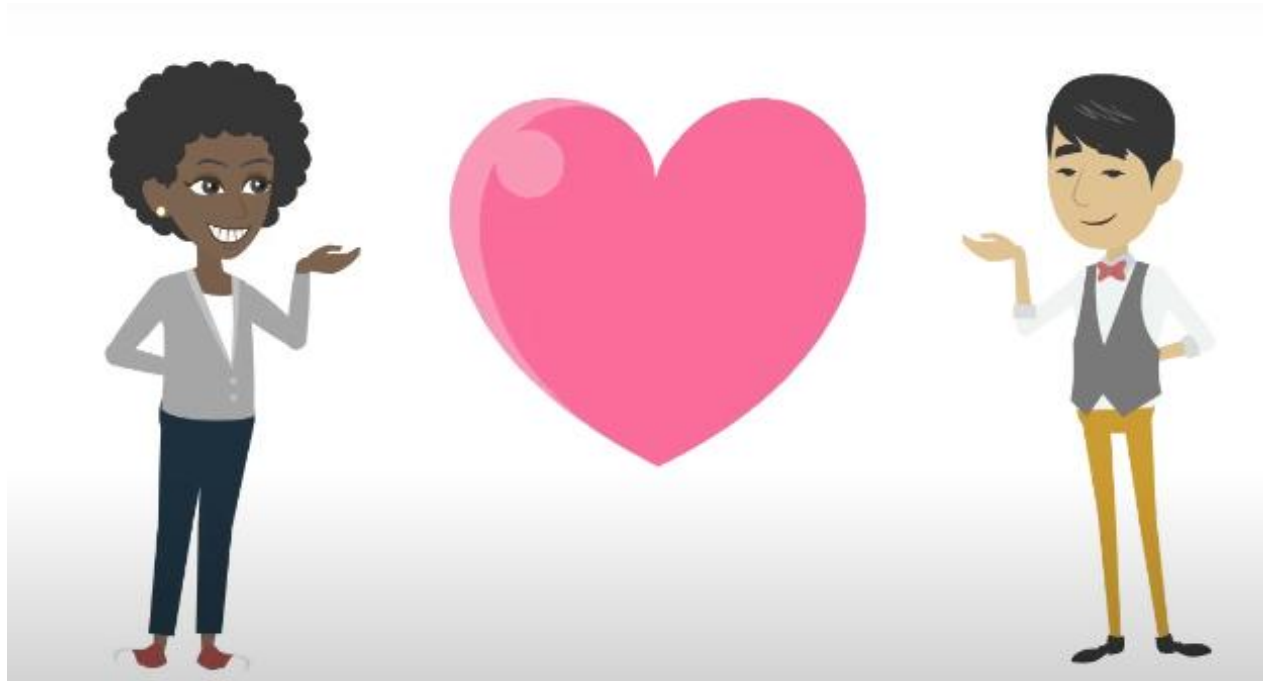
La place du couple quand on est conjoint et aidant

Claire Gélineau

Coach et formatrice Nouveau Souffle

15 octobre 2025

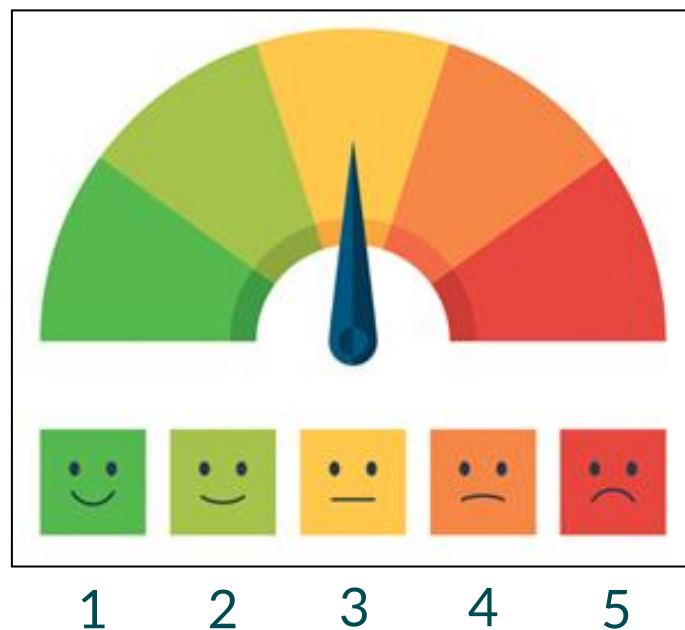
Projet initial du couple : donner toute sa place à la relation amoureuse



Sondage

Sur le cadran ci-dessous, où vous situez-vous ?

La relation amoureuse
garde toute sa place



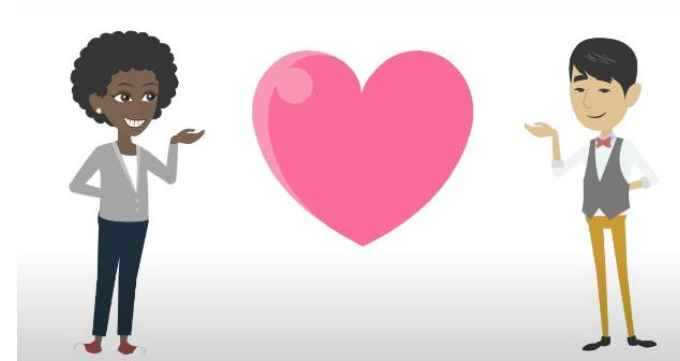
La relation d'aide prend
toute la place

Plan de cette conférence

- Les défis du couple aidant
- Le réservoir d'amour
- Les 5 langages de l'amour
- Exercice : Découvrir vos langages d'amour réciproques
- Pistes concrètes et conseils

Les défis du couple aidant

La relation d'aide peut venir empiéter sur la relation amoureuse



DESEQUILIBRE

Les conjoints aidants ont de nombreuses sollicitations

- Soins à l'aidé
- Tâches ménagères, entretien de la maison
- Coordination des auxiliaires
- Dossiers administratifs
- Rendez-vous médicaux,
- Charge mentale



Les conjoints aidés souffrent de leur situation

- Douleurs physiques
- Frustration de devenir dépendant
- Rendez-vous médicaux, hospitalisations
- Inquiétude/angoisse
- Perte d'estime de soi



Les défis du couple aidant

- Le déséquilibre : égal à égal → assistance/dépendance
- Épuisement
- Perte d'intimité
- Émotions intenses et contradictoires

→ le couple ne disparaît pas mais il demande à être nourri différemment

Le réservoir d'amour

Gary Chapman



- Conseiller conjugal américain
- Publie en 1992 « Les langages de l'amour », best-seller vendu à 11 millions d'exemplaires et traduit en 5 langues



- Gary Chapman introduit le concept du réservoir d'amour

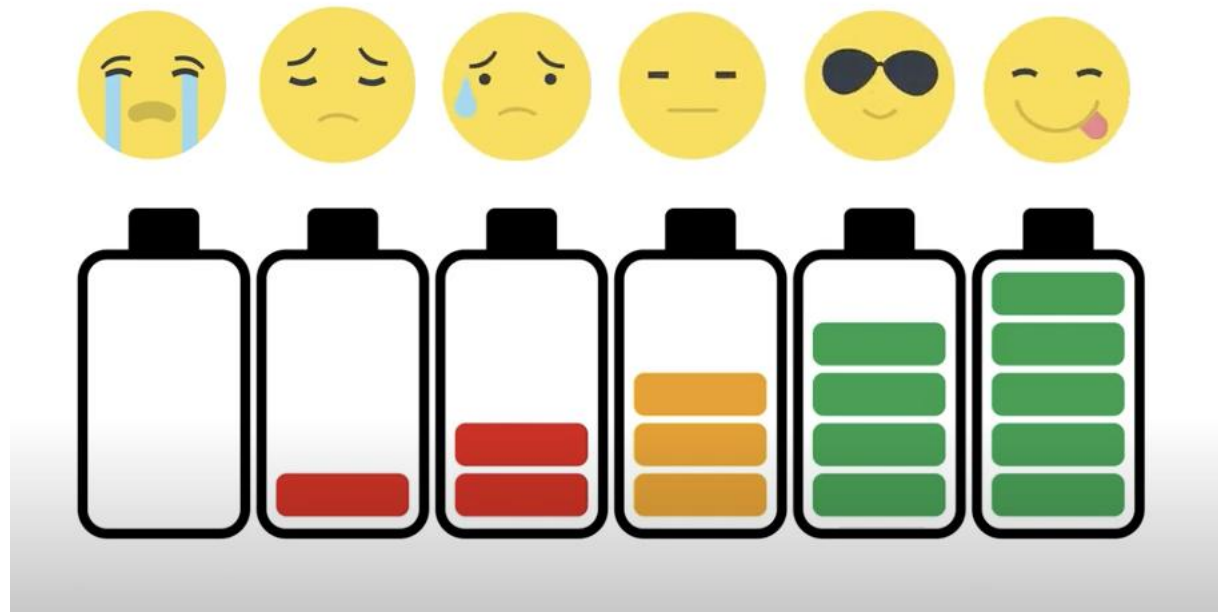


- Notre besoin émotionnel le plus profond n'est pas de tomber amoureux mais **d'être authentiquement aimé** d'autrui.
- J'ai besoin d'être aimé **par quelqu'un qui a choisi de m'aimer.**

La dépendance et la maladie peuvent prendre beaucoup de place et le rôle d'aidant peut vite devenir dominant sur le rôle de conjoint



d'où l'importance de s'arrêter pour regarder où en est son réservoir émotionnel et celui de son conjoint.



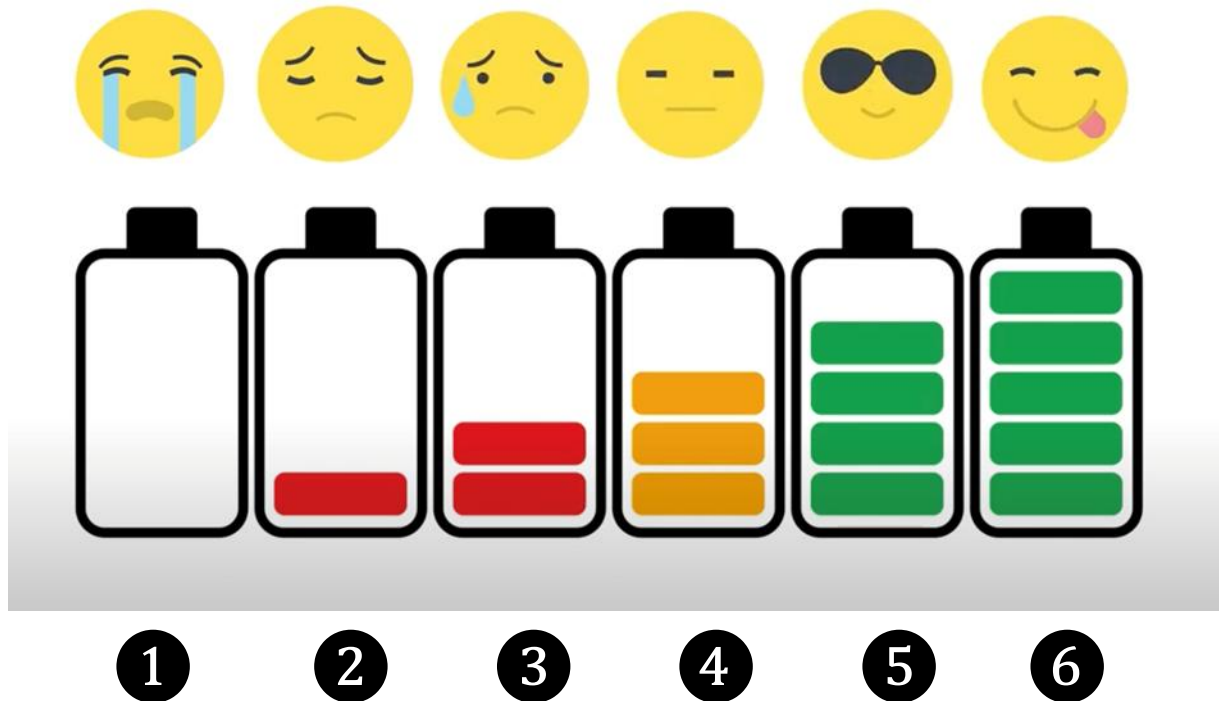
Nous avons un réservoir d'amour qu'il est important de garder plein

- Bonne nouvelle 1 : un réservoir vide peut se remplir
- Bonne nouvelle 2 : il existe un cercle vertueux : si mon réservoir est plein, je peux mieux témoigner de l'amour aux autres et donc recevoir des marques d'amour à mon tour.



Sondage

- Où en est votre réservoir d'amour ?



Les 5 langages de l'amour

Qu'est-ce qu'un langage d'amour ?

- On témoigne de l'amour aux autres de la façon dont on apprécie qu'ils nous en témoignent



- Mais ... On ne parle pas tous le même langage d'amour

Les paroles valorisantes

- Compliments sincères
 - Encouragements
 - Remerciements
 - Mots d'amour
-
- Pensez aux mots écrits



Attention !



- Au langage para-verbal
- Aux critiques et aux reproches

Les moments de qualité

- Dialogues de qualité
- Activités de qualité

INTIMITE



Attention !

**Ne pas
déranger**

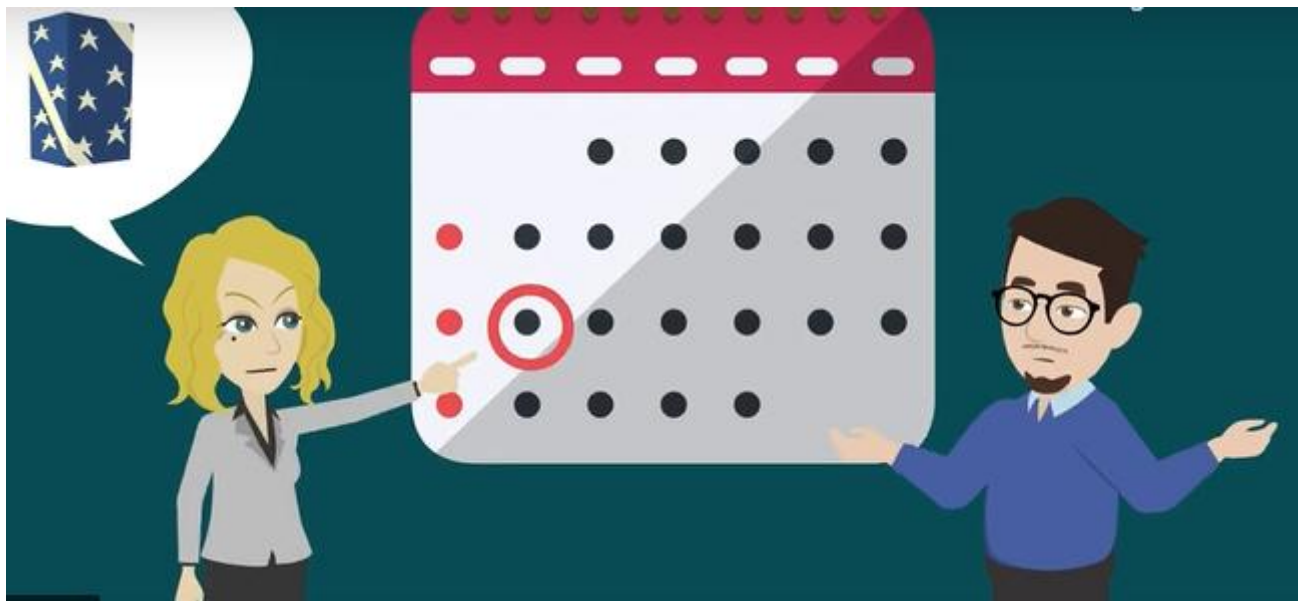
- Accorder toute son attention

Les cadeaux

- Témoignent que l'on a pensé à l'autre
- Sont concrets : « regarde, il/elle a pensé à moi »



Attention !



- La personne peut être blessée de ne rien recevoir lors d'une date importante
- De même elle peut souffrir de ne plus pouvoir offrir de cadeau

Les services rendus

- Actes concrets
- Petits services utiles qui allègent la charge du quotidien



Attention

- Il faut parfois dépasser les stéréotypes de genre
- La personne aidée peut être frustrée de ne plus pouvoir rendre service



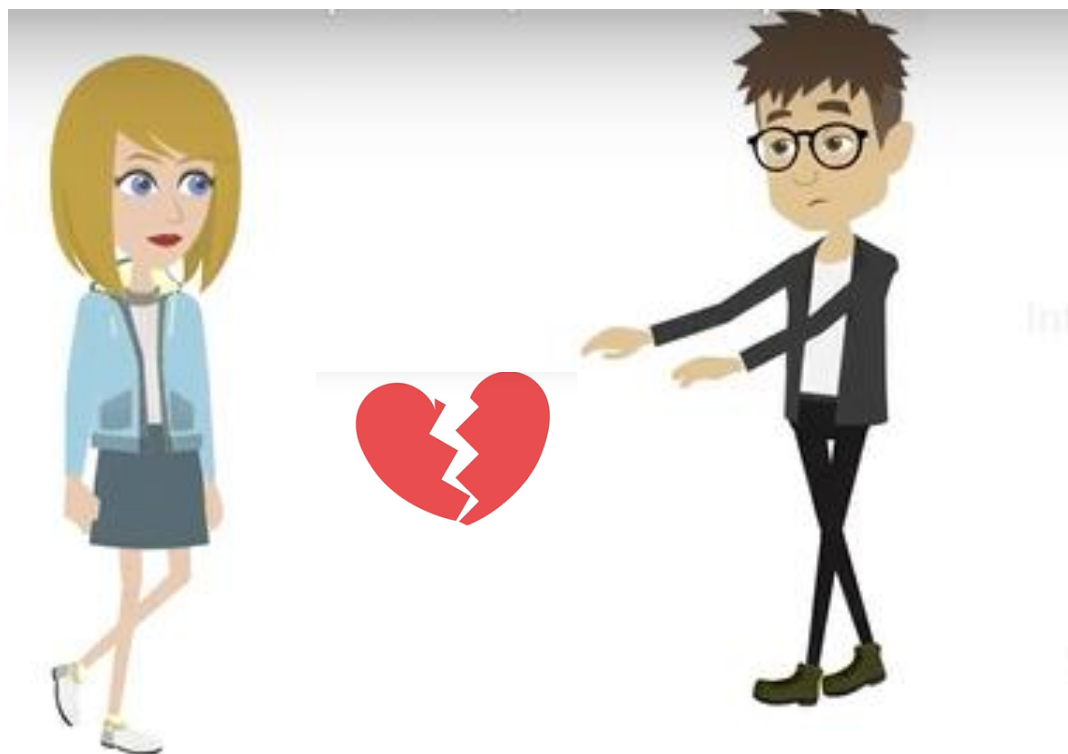
Les contacts physiques

- Se tenir par la main
- Entourer les épaules de son bras
- Poser un baiser sur le front
- Caresser un avant-bras
- S'asseoir collés côte à côte, etc.



Attention !

- Les personnes dont c'est le langage principal vivent mal l'absence de proximité physique
- Les personnes qui ne peuvent plus s'exprimer ont souvent profondément besoin d'être touchées mais ... toujours demander la permission



Rappel : les 5 langages de l'amour

- Les paroles valorisantes
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Les services rendus
- Les contacts physiques



Découvrir nos langages
réciproques

Identifiez vos langages préférés

- Qu'est-ce que vous demandez le plus souvent à votre conjoint ?
→ C'est ce qui vous fait vous sentir le plus aimé
- Qu'est-ce qu'il fait ou néglige de faire qui vous affecte le plus ?
→ Le contraire définit votre langage d'amour
- Que faites-vous pour lui exprimer votre amour ?
→ C'est sans doute comme ça que vous aimeriez que votre conjoint s'adresse à vous

Sondage

Selon vous, quel est votre langage d'amour préféré ?

- Les paroles valorisantes
- Les moments de qualités
- Les cadeaux
- Les services rendus
- Les contacts physiques

Identifiez le langage préféré de votre conjoint

- Qu'est-ce qu'il me demande le plus souvent ?
→ C'est ce qui le fait se sentir le plus aimé
- De quoi se plaint-il ? Qu'est-ce qui l'affecte le plus ?
→ Le contraire définit son langage d'amour
- Que fait-il pour m'exprimer son amour ?
→ C'est sans doute comme ça qu'il aimerait que vous lui exprimiez vos sentiments

- Idéalement, refaites cet exercice à deux en notant vos réponses, chacun de votre côté
- Vous pouvez utiliser le replay



Si votre conjoint ne peut plus écrire, notez à sa place.



S'il n'est plus en mesure de faire l'exercice, faites-le à sa place.



Il se peut que son langage ait évolué du fait de la maladie.

Pistes concrètes et
conseils

Dans le contexte particulier de l'aide :

7 pistes pour reconstruire et renforcer le lien amoureux



1. Ouvrir le dialogue



Comment peux-tu m'aider à te témoigner davantage mon amour ?
Comment puis-je t'aider à me témoigner davantage ton amour ?

2. Cultiver la complicité



3. Renoncer à faire comme avant et faire preuve de créativité



4. Entretenir un réseau social



5. Demander des signes d'affection à vos proches



6. Se renseigner sur la maladie



7. Se faire aider



Association
NOUVEAU SOUFFLE



Pour vivre plus sereinement son rôle de proche-aidant

**Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé
pris en charge par des financements publics, inscrivez-vous sur :**

www.nouveausouffle-asso.com

Avez-vous des questions ?