Feuille de conseils pour maintenir de bonnes relations pendant la quarantaine

Mark Laing B.A., Psychothérapeute et expert des relations, avril 2020

A) Vous n'avez pas besoin de divertir votre conjoint tous les jours, 24 heures sur 24.

B) Les personnes introverties ont besoin de solitude pour recharger leurs batteries. Habituellement, une heure par jour suffira.

C) Les personnes extraverties ont besoin de passer du temps avec des gens pour recharger leurs batteries. Appelez vos amis ou parlez sur Skype à vos petits-enfants, par exemple. Et oui, vous pouvez également parler à votre conjoint!

D) Du lundi au vendredi, chaque soir, prenez un peu de temps pour planifier votre prochaine journée. Il peut être facile de tomber dans le piège de l'apathie si vous vivez instinctivement de jour en jour. Le simple fait de vous lever et d'effectuer des tâches faciles semblera devenir une corvée. Une journée sans objectifs et activités engageantes érode votre sentiment de valorisation et votre raison d'être.

E) Il s'agit du moment idéal pour enfin vous lancer dans la rédaction de cet article ou de ce livre que vous remettiez à plus tard.

F) Apprenez quelque chose de nouveau en regardant une vidéo sur YouTube.

G) Prenez un peu de temps pour lire pour le plaisir, lire pour apprendre et lire pour vous inspirer.

H) Faites une activité qui stimule votre esprit créatif, comme effectuer l'esquisse d'une photo, ou utiliser un livre à colorier pour adultes.

I) Planifiez une soirée romantique une fois par semaine. Elle doit durer au moins deux heures, et ce n'est pas pour parler de vos problèmes ou des choses qui vous tracassent. L'objectif est de créer de bons souvenirs. Vous pouvez jouer à un jeu de société ou faire un casse-tête ensemble. Vous pouvez également regarder un film sans mettre le son; vous devrez vous charger de jouer les voix des personnages à l'écran.

J) Renforcez les liens avec votre famille. Préparez des biscuits ou cuisinez avec les enfants. Faites une pizza avec toute la famille où chaque membre y ajoute un ingrédient de son choix. Sortez des draps et montez une tente dans le salon pour revivre l'expérience du camping. Complétez l'aventure avec des bonbons, des croustilles, des hot-dogs et des hamburgers, par exemple.

K) Faites de l'exercice.

L) Couchez-vous et réveillez-vous à des heures normales.

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation de reproduire ces informations à des fins autres que personnelles, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à info@autismontario.com ou par téléphone au 416-246 9592.