

Blog

FICHE THÉMATIQUE

Les relations à distance



Les réseaux sociaux, le travail, la vie étudiante ou encore, un style de vie voyageur sont à l'origine de l'augmentation notable du nombre de relations à distance.

Dans une relation à distance, **les deux personnes sont engagées affectivement, mais se trouvent géographiquement éloignées**. À savoir que quand on parle de relation à distance, on parle aussi des couples qui ne cohabitent pas de manière continue.

La gestion de la relation lorsqu'on est à distance présente des défis spécifiques. Les attentes et les besoins des deux conjoints seront différents de ceux qui pourraient être observés en cohabitation ou dans une relation sans contraintes logistiques.

Les deux partenaires seront également confrontés à de nombreuses interrogations...



Est-ce que notre amour pourra surmonter la distance ? Est-ce qu'on va se revoir un jour ? Il pense à moi comme moi, je pense à lui ? Elle serait capable de me tromper ?

Tout comme celles-ci, ils sont confrontés à de nombreuses autres questions alors que des kilomètres les séparent de leur partenaire.



Il faut arrêter de croire que les relations à distance sont condamnées à la rupture !

Malgré le fait que l'éloignement géographique soit souvent vu comme un défi, **les relations amoureuses à distance offrent également des bénéfices significatifs.**

Voici 3 des principaux avantages

1 Un engagement actif :

Les couples à distance se caractérisent par leur prédisposition à s'investir activement dans le maintien de la relation et la qualité de celle-ci grâce à des actions conscientes.

2 Communication de qualité supérieure :

L'absence de proximité physique est compensée par des échanges plus profonds et donc, l'intimité et la satisfaction sont renforcées.

3 L'autonomie, un aspect central de la relation :

Une relation à distance est l'occasion pour les deux partenaires d'entretenir leur autonomie, ils arrivent plus facilement à fonctionner seuls au même temps qu'ils s'impliquent affectivement dans la relation.

Les couples à distance peuvent vivre **une relation durable et expérimenter un amour épanoui** à travers des dynamiques relationnelles spécifiques.

Néanmoins, pour bien gérer une relation amoureuse à distance, **il est essentiel de prendre conscience des dangers potentiels et des attentes élevées.**

Ce que j'aurais aimé savoir quand j'ai commencé une relation à distance :

<p>L'idéalisation de l'autre est inévitable</p> <p>Au début de la relation, l'image de soi-même et de l'autre est embellie et l'absence d'un quotidien partagé maintient cette image. Quand le couple est confronté à la réalité, le sentiment de désillusion peut fragiliser la construction amoureuse existante.</p>	<p>L'éloignement physique impose une certaine frustration</p> <p>La frustration provoquée par la distance physique a un impact affectif et sexuel. Le désengagement qui en résulte, conjugué au manque de communication, augmente les situations d'infidélité.</p>	<p>La distance peut engendrer de l'insécurité affective</p> <p>La peur de la séparation, la trahison et l'abandon vont impacter négativement la confiance et la stabilité de la relation. Nous pourrions remarquer une augmentation des désaccords et des conflits.</p>
---	---	--

♥ La santé du couple dépend de la qualité de la communication entre les partenaires, de l'engagement mutuel et de la capacité à transformer les défis en opportunités pour renforcer leur amour.



Distance = s'adapter

Lorsqu'on est dans une relation à distance, il est nécessaire d'ajuster nos pratiques pour que notre relation soit pleine. Voici **3 BONNES PRATIQUES** :

1 PRIORISER LA COMMUNICATION ACTIVE

Il est essentiel de communiquer, mais pas de n'importe quelle façon, il est nécessaire de communiquer de manière ouverte et régulière. Pour garantir la régularité des communications, il est nécessaire de considérer l'emploi du temps personnel de chaque individu ainsi que d'autres contraintes telles que le décalage horaire pour certains.

Toutefois, il arrive parfois qu'on sente que ce n'est pas suffisant et c'est tout à fait normal. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de...

2 PLANIFIER DES RENCONTRES PHYSIQUES

La satisfaction du couple s'accroît lorsque chaque partenaire fait preuve d'engagement et d'intérêt pour préserver la relation. L'organisation de rencontres physiques manifeste cette intention, divers facteurs tels que les contraintes de déplacement, le budget ou la disponibilité du temps méritent d'être discutés.

! Il a été constaté que l'idéal serait de se retrouver tous les trois mois environ.

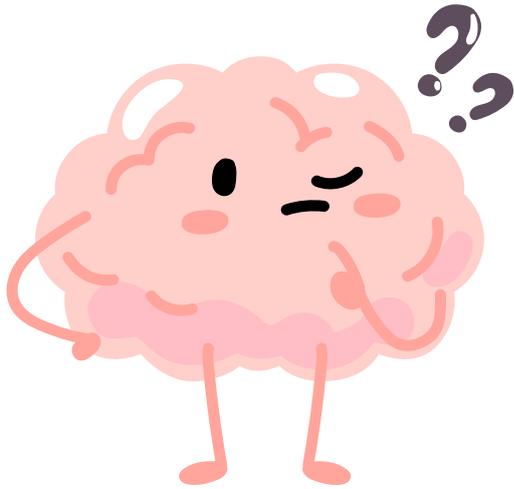
3 CONSTRUIRE DES PROJETS COMMUNS

Puisque l'augmentation de la satisfaction est essentielle, réduire le stress le sera aussi. Se projeter avec l'autre permet d'atténuer les émotions négatives associées à la séparation physique. On peut affirmer qu'envisager une vie commune à l'avenir équivaut à une plus grande stabilité pour la relation.

♥ $\frac{2}{3}$ des couples qui n'envisagent pas de cohabiter et de partager leur existence échouent.

La clé pour renforcer le lien à long terme est la RÉGULARITÉ ! Les besoins évoluent constamment, ce qui nécessite une adaptabilité et un engagement continu.

Le choix d'une vie de couple à distance soulève des interrogations dans le contexte thérapeutique, il peut y avoir des **motivations inconscientes** pour opter pour une relation à distance.



Quelles motivations inconscientes peuvent influencer le choix d'une relation à distance ?

"J'ai peur de m'engager dans une relation. "

"Après la cohabitation, je devrais passer à l'étape suivante, le mariage. "

"Je ne veux pas me sentir envahi. "

"Je ne suis pas sûr de vouloir avoir des enfants. "

"Être en couple pourrait piéger ma liberté. "

"La cohabitation est synonyme de séparation. "

La vision de la vie conjugale est impactée par :

- Les expériences passées (ex : une relation amoureuse traumatique).
- Ce que nous avons pu connaître des relations de notre entourage, particulièrement, la relation de nos parents.
- Les projections à futur (ex : parentalité, mariage).
- Objectifs de vie (ex : projet professionnel qui exige des déplacements constants).

La décision de s'engager dans une relation à distance peut donc être le reflet de peurs, croyances ancrées profondément chez les individus ou encore perceptions basées sur des expériences antérieures.

C'est pourquoi il est crucial d'aborder ce sujet avec une grande sensibilité, les vérités dévoilées ne sont pas systématiquement bien accueillies par les partenaires. Voici les risques potentiels si nous ne discutons pas de ce sujet :

🕒 Une relation à distance qui perdure toute une vie.

💔 La séparation du couple.

Cependant, prendre conscience de ce qui nous a amenés à faire ce choix et communiquer avec notre partenaire de manière transparente et empathique peut consolider notre relation. 🤝