



l'autre ou avoir eu à son endroit un comportement inadéquat, ce qui permet le pardon et la réconciliation. Il est parfois nécessaire de souligner les difficultés ou les limites de l'autre : il est alors préférable de le faire en ménageant sa fierté, en lui proposant des solutions, en lui fournissant des occasions de connaître le succès et de développer un sentiment de compétence, tout en gardant des attentes réalistes. Enfin, une personne qui se considère sans aucune valeur a besoin d'être protégée, entourée, aidée.

Dans son dernier ouvrage intitulé *La dynamique amoureuse : entre désirs et peurs*, la psychologue et présidente de l'Ordre des psychologues du Québec Rose-Marie Charest se penche sur l'intimité chez les adultes. Elle démontre que, dans la relation de couple, le regard qu'on porte sur soi a besoin du soutien de l'autre. Ainsi, un tel rapport favorise la réalisation des aspirations de chacun dans la construction de son identité et dans le développement de sa confiance en sa propre valeur.

Le 20 février 2009

TRUCS

UN CADEAU À SE FAIRE!

Par **Johanne Bouchard**

Filiale Saguenay

Et si je me tournais vers mon entourage et demandais à quelques personnes qui m'apprécient de me décrire sur le plan de mes forces, de mes qualités, de ce qu'ils aiment particulièrement chez moi, etc. ?

Le résultat serait étonnant, je peux vous l'assurer!

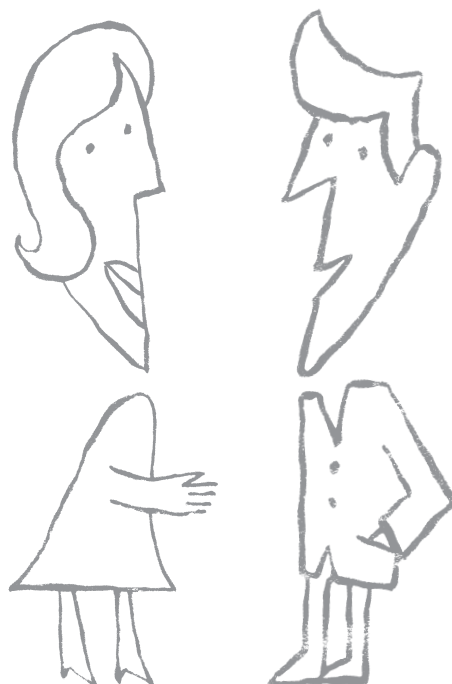
18

ENRICHISSEZ VOTRE REGARD

Par **Nicolas Sarazin**

M.A., Conférencier, formateur, coach (entraîneur) et auteur

Enrichissez le regard que vous portez sur les autres. Apprenez à bien connaître les gens et évitez de les juger trop rapidement. Prenez conscience de l'importance de l'empathie et de votre capacité à vous concentrer sur les solutions et non sur les problèmes lorsque vous entrez en relation avec les autres.



Références bibliographiques :

CHAREST, Rose-Marie (2008). Montréal, Éditions Bayard.

CORNEAU, Guy (1996). *L'amour en guerre*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

CORNEAU, Guy (2007). *Le meilleur de soi*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

D'ANSEMBOURG, Thomas (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai! – Être avec les autres en restant soi-même*, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

WRIGHT, John, Yvan LUSSIER et Stéphane SABOURIN (sous la direction de) (2008). *Manuel clinique des psychothérapies de couple*, Presses de l'Université du Québec.

