

# Identifier les signes !

Dans une relation de couple, il est normal de traverser des hauts et des bas. Cependant, certains signes peuvent indiquer des difficultés plus profondes qui, si elles ne sont pas adressées, risquent d'éroder progressivement la relation.

Qu'il s'agisse d'un manque de communication, d'une baisse de l'intimité ou d'une accumulation de conflits non résolus, ces signaux d'alerte méritent une attention particulière. Identifier ces problèmes permet non seulement de mieux comprendre la dynamique du couple, mais aussi d'agir avant qu'ils ne s'aggravent.

**Pour remplir le questionnaire : [QUESTIONNAIRE D'IDENTIFICATION DES SIGNES](#)**

## Signes d'annonce de crise conjugale

Voici le rappel des principaux signes qui peuvent révéler une crise conjugale.

### 1. Communication déficiente

Lorsque la communication entre les conjoints devient tendue, hésitante ou se limite principalement à des échanges négatifs ou superficiels, cela peut être un signe précoce de difficultés conjugales. Ignorer ou éviter la communication est un signal d'alerte.

### 2. Baisse de l'intimité émotionnelle et physique

Une diminution de l'intimité émotionnelle et physique, comme l'absence de gestes affectueux, de temps de qualité ensemble ou de relations sexuelles, peut indiquer un problème au sein du couple.

### 3. Conflits fréquents et non résolus

Les disputes occasionnelles sont normales, mais lorsqu'elles deviennent fréquentes, explosives et restent sans résolution ni effort commun pour les surmonter, cela peut fragiliser la relation.

### 4. Déconnexion émotionnelle

Si vous vous sentez émotionnellement distant de votre conjoint, que vous ne partagez plus vos pensées, vos émotions, vos réussites et vos soucis, ou que vous devez peser chaque mot par crainte d'un conflit, cela peut être un signe inquiétant.

### 5. Perte d'intérêt pour les activités communes

Si vous ne participez plus aux activités que vous aviez l'habitude de faire ensemble ou si vous ne prenez plus de plaisir à passer du temps en couple, cela peut révéler une forme de désengagement.

### 6. Augmentation de la méfiance et de la jalousie

Une méfiance excessive, une jalousie envahissante ou un besoin de contrôle accru sont des signes de problèmes de confiance dans le mariage.

### 7. Retrait émotionnel

Si l'un des conjoints se ferme émotionnellement, devient indifférent ou évite systématiquement la communication, cela peut être le signe d'une détérioration de la relation.

### **8. Infidélité**

L'infidélité est souvent un signe évident de crise conjugale. Elle peut être à la fois une cause et une conséquence des tensions au sein du couple.

### **9. Négligence des besoins de l'autre**

Lorsque l'un des partenaires néglige délibérément les besoins et les attentes de l'autre, cela engendre frustration et ressentiment, nuisant ainsi à la relation.

### **10. Isolement ou surinvestissement social**

Si l'un des conjoints commence à s'isoler socialement, à s'éloigner de ses amis et de sa famille en raison de tensions conjugales, ou au contraire, cherche à se noyer dans une vie sociale excessive pour fuir les problèmes du couple, cela peut être un signe de mal-être relationnel.