**Tip sheet for managing relationship stress**



**Conseils pour gérer le stress relationnel**

Même si nous nous soucions de quelqu’un et aimons passer du temps avec cette personne, les relations, de quelque nature qu’elles soient, peuvent être stressantes. Parfois, il s’agit simplement de ce que votre ami ou collègue a fait ou a dit, ou n’a pas fait ou dit. Dans certains cas, le stress vient de l’extérieur ou de circonstances indépendantes de votre volonté, comme le travail, l’argent, les enfants, l’actualité, etc.

Voici 8 façons de gérer le stress relationnel :

1. **Commencez par vous.** Les personnes qui ont une bonne estime de soi se sentent bien dans leur peau et traversent plus facilement les moments difficiles. Apprenez à repérer les éléments déclencheurs qui sont sources de déprime ou vous incitent à douter de vous-même, et favorisez activement l’optimisme dans votre réflexion et votre discours intérieurs pour avoir une relation saine avec vous-même.
2. **Considérez la source.** Parfois, nous nous en prenons à des proches lorsque nous sommes stressés par des choses qui n’ont pourtant rien à voir avec eux. Il peut simplement s’agir d’avoir faim, d’être fatigué ou débordé, autant de facteurs qu’il est possible d’améliorer.
3. **Vérifiez votre style de gestion des conflits.** Avez-vous tendance à faire face aux conflits, à les éviter ou à les gérer d’une autre manière ? En comprenant votre style de conflit, vous pourrez vous adapter à la situation, qu’il s’agisse d’écouter activement, de discuter ou de tendre la main à votre interlocuteur.
4. **Discutez en personne.** Abstenez-vous d’envoyer un SMS ou un e-mail cinglant lorsque vous êtes en colère ou vous sentez blessé. Trouvez un moment pour discuter en personne ou par vidéo, afin de vous calmer, rassembler vos pensées et réagir de manière respectueuse.
5. **Donnez de l’espace.** Selon le degré de tension qui existe dans la relation, si vous décidez de vous investir dans cette relation, rappelez-vous que le changement prend du temps. Accordez-vous à tous les deux le temps nécessaire pour guérir et adopter de nouveaux comportements.
6. **Concentrez-vous sur l’autre.** Nous sommes parfois tellement absorbés par notre quotidien que nous en oublions de prendre le temps de profiter de la compagnie d’un être cher. Prévoyez du temps pour vous retrouver et faire quelque chose que vous appréciez tous les deux afin de pouvoir relancer la relation.
7. **Fixez des limites.** Certains conflits relationnels ne peuvent pas être résolus. Ne compromettez pas votre propre bien-être en vous entêtant à vouloir faire fonctionner quelque chose qui ne marche pas. Donnez-vous la permission de mettre fin à une relation qui ne marche pas pour vous.
8. **Demandez de l’aide.** Parlez à un ami, un membre de votre famille ou un professionnel qui pourra vous aider.

**Sources :**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Consulté le 31 janvier 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Consulté le 31 janvier 2023

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Consulté le 31 janvier 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Consulté le 30 janvier 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.