

## Entretenir des relations saines pendant une crise



### Conseils sur la façon de bien gérer votre relation lors d'une épreuve difficile.

Nous vivons une période difficile susceptible de nous causer du stress, de l'anxiété et de l'ennui. Ces états émotifs peuvent être source de conflit dans nos relations. Bien que certains rapports révèlent une augmentation du taux de divorce chez les couples après le déconfinement, nombreux sont ceux qui ont été capables d'entretenir des relations saines pendant cette crise.

#### Comment s'y prennent-ils? Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- **Faire preuve de compassion.** Votre partenaire semble-t-il/elle irritable ou de mauvais poil aujourd'hui? Essayez de comprendre son point de vue. Si votre partenaire semble plus irritable ou grincheux(se) que d'habitude ou si ses émotions sont à fleur de peau, le stress pourrait en être la cause. Faites preuve de compassion en essayant de voir les choses de son point de vue.
- **Mieux se connaître.** Assurez-vous de faire le point sur vous-même et vos propres besoins. Si vous vous sentez stressé(e) ou si vous négligez de bien manger, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment, votre santé émotionnelle en pâtira. Lorsque votre propre équilibre est ébranlé, vous serez plus susceptible de prendre la moindre remarque de travers. Veillez à votre bien-être émotionnel et vous pourrez même désamorcer les conflits avec humour. Le rire est un antidote contre le stress.
- **Se réserver du temps pour soi.** Si vous êtes comme la plupart des couples, les activités que vous aimez diffèrent. Réservez-vous du temps et adonnez-vous, chacun de votre côté, à quelque chose que vous aimez. Cela peut vous aider à soulager le stress. Par exemple, votre partenaire peut aller faire son jogging et pendant ce temps-là, vous pouvez en profiter pour lire, faire du yoga ou vous adonner à d'autres passe-temps. Si vous avez besoin d'espace, demandez-le. Et si votre partenaire semble avoir besoin d'espace, accordez-le lui.
- **Essayer de nouvelles choses.** L'American Psychological Association (Association américaine de psychologie) recommande d'enrichir la relation avec votre partenaire en faisant preuve de créativité. Cela est d'autant plus important à l'heure du COVID-19. Voici quelques idées d'activités que vous pouvez partager malgré la pandémie :
  - Planifiez une soirée romantique en mijotant un bon petit plat ou faites-vous livrer un repas de votre restaurant préféré, puis faites une ballade dans le voisinage et blottissez-vous sur le canapé devant un bon film.
  - Remémorez-vous les bons moments. Pourquoi ne pas profiter ensemble de ce moment pour organiser vos vieilles photos et créer des albums?
  - Organisez une fête virtuelle. Invitez la famille et les amis à se joindre à une visioconférence. Jouez à des jeux de société comme les charades, lancez-vous dans le karaoké ou faites une démonstration de vos talents artistiques.

- **Montrer son soutien.** N'oubliez pas qu'un peu de bienveillance fait toute la différence. Les petits gestes d'appréciation pour votre partenaire peuvent avoir un impact considérable.
  - Pensez à votre partenaire lorsque vous faites les courses et rapportez-lui son en-cas préféré.
  - Réveillez-vous quelques minutes plus tôt et préparez-lui un café.

### Quand le conflit va trop loin

Il est important de se rappeler toutefois que vous n'êtes pas responsable du comportement de votre partenaire. La violence et les menaces ne sont jamais acceptables. Si le stress de votre partenaire l'amène à réagir agressivement, demandez de l'aide. Parlez-en à votre famille, vos amis ou vos voisins. Appelez une ligne d'écoute ou, si vous pouvez le faire sans risque, allez en ligne sur une plate-forme qui offre un soutien pour les survivants de violence. Voyez si les services locaux (p. ex. les refuges, services d'accompagnement) sont ouverts et contactez-les au besoin. Si vous avez besoin d'une aide urgente ou de soins médicaux suite à un acte de violence, contactez la police ou le SAMU.

#### Sources

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Auteur : © Amplified Life

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 202892 052020 OHC