

PODCAST –  
AVANÇONS ENSEMBLE :

## Gérer les défis relationnels durant la crise de la COVID-19



DR DYLAN ROSS



DRS JOHN GOTTMAN  
ET JULIE GOTTMAN

Lors du quatrième épisode du podcast de Optum – Avançons ensemble, le Dr Dylan Ross s’est entretenu avec les Drs Julie Gottman et John Gottman, chercheurs, psychologues cliniciens et cofondateurs de l’institut Gottman. Ils ont discuté des défis relationnels qui pourraient apparaître durant la crise de la COVID-19.

Le fait que les gens passent de plus en plus de temps sous un même toit – souvent en famille dans un lieu peu spacieux – tend à les rendre plus déprimés et irritables. En même temps, ils peuvent se sentir seuls car leurs amis leur manquent et, s’ils travaillent à partir de chez eux ou s’ils ont été licenciés, ce sont leurs collègues qui leur manquent.

En s’étayant sur quatre décennies de travail auprès de couples et de familles, les Drs Julie et John offrent plusieurs suggestions pour naviguer ces temps extraordinaires sans que nos relations s’y noient.

- **Soyez vigilant(e) et patient(e).** À l’heure actuelle, nombre d’entre nous voyons plus qu’à l’habitude les membres de notre famille, pour certains d’entre nous, nous les côtoyons 24 heures sur 24. Ne pas pouvoir disposer de temps pour soi peut être stressant. Et parfois, les petits différends prennent rapidement une ampleur démesurée. Essayez de comprendre comment la COVID-19 affecte ceux qui vous entoure et soyez patient(e) lorsqu’ils s’irritent. N’oubliez que des facteurs de stress supplémentaires, tels que des soucis financiers, pourraient aussi influencer l’humeur de vos proches.

- **Appréciez les choses positives.** Une observation que font souvent les D<sup>rs</sup> Julie et John chez les couples dont la relation est houleuse, est la tendance à critiquer l'autre et à se concentrer sur le négatif. Au lieu de cela, il est important de rechercher ce que votre partenaire fait de bien. Créez une culture d'appréciation et de respect en soulignant ce qu'il y a de positif et en disant merci. Et n'oubliez pas tous ces petits gestes physiques comme se tenir la main ou se faire un câlin. Durant cette période stressante, ces gestes prennent encore plus d'importance.
- **Réservez du temps pour discuter sérieusement.** Même s'il vous est difficile d'avoir des conversations importantes en tête à tête si vous avez des enfants présents en permanence, cela n'en reste pas moins essentiel. Réservez du temps pour parler de ce qui vous préoccupe. Assurez-vous d'entamer la conversation de façon à ce que votre partenaire ne se sente pas attaqué(e) d'office. Les phrases commençant par « Je trouve que » sont une bonne manière d'aborder un sujet épineux. Demandez à votre partenaire d'écouter et de confirmer ce que vous avez dit. Puis inversez les rôles. Lorsque l'on comprend vraiment l'autre, il est plus facile de trouver un compromis.
- **Demandez de l'aide.** Si les téléconsultations et les séances de psychothérapie sont disponibles depuis des années, elles connaissent un essor de popularité avec la COVID-19. Si vous pensez avoir besoin d'un soutien en ce moment, que ce soit individuellement ou en couple, utilisez une des nombreuses ressources disponibles pour vous tourner vers un psychothérapeute.

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 au service des urgences. 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 peuvent 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 s'appliquer.

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 203791-072020