

le stress relationnel pendant la pandémie

Impact sur les relations : la pandémie a radicalement changé tous les aspects de notre vie, notamment nos relations avec les personnes au sein de nos communautés, familles, foyers et lieux de travail. Les problèmes qui en découlent sont le manque de temps seul, l'agacement, la difficulté à partager des responsabilités, et l'augmentation des facteurs de stress relationnel existants en raison du stress engendré par l'épidémie.

Un moment de patience et de compréhension : à une époque où nous sommes tous confrontés à l'incertitude et l'inquiétude, les changements qui affectent nos relations sont d'autant plus difficiles à gérer. Il vaut la peine d'essayer d'être encore plus patient et compréhensif, aussi bien avec les autres qu'avec nous-mêmes.

Conseils pour entretenir des relations saines : quelques conseils pour discuter des facteurs de résilience et des stratégies d'adaptation dans les relations.

- **Reconnaître les qualités de chacun :** essayez de reconnaître les qualités de chacun et trouvez le moyen d'exprimer votre gratitude.
- **Donnez du temps et prenez le temps :** Prenez le temps de contacter les amis et les membres de votre famille auprès desquels vous ne vivez pas actuellement. Prenez le temps de partager honnêtement vos sentiments et acceptez l'écoute et le soutien d'autrui. Accordez-vous du temps seul(e) ou pour pratiquer des activités avec d'autres personnes régulièrement.
- **Convenez de règles afin de vous répartir l'utilisation du domicile (espace, temps) :** si vous vivez avec d'autres personnes, vous avez peut-être remarqué que vous vous sentez énervé(e) ou submergé(e) en raison de la cohabitation permanente. Il peut être judicieux de déterminer qui utilisera différentes parties du domicile. Cela peut impliquer de planifier sa journée, de partager ou d'alterner l'utilisation de l'espace, d'être conscient des besoins des autres ou simplement faire les choses un peu différemment.
- **Partagez les tâches ménagères :** il peut s'avérer utile de partager les tâches ménagères telles que le ménage et les courses. N'oubliez pas que le travail invisible incombe souvent aux femmes au sein d'un foyer. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez identifier les tâches invisibles dans votre maison et répartissez-les d'une façon qui semble équitable.
- **Reconnaissez votre part de stress, de tension ou la situation :** lorsque des problèmes surviennent, demandez-vous de quelle manière vous y contribuez et prenez vos responsabilités quant à ce que vous pouvez faire pour améliorer la situation.
- **Trouver des choses intéressantes sur lesquelles se concentrer demande de la créativité lorsque l'on est en quarantaine. Voici une idée :** profitez de ce moment pour faire le tri dans les photos ou vidéos de vacances, de sorties et de fêtes que vous n'avez jamais eu le temps de regarder. Celles-ci peuvent être une source d'émotions positives à n'importe quel moment.
- **Erreur d'attribution fondamentale :** lorsqu'une personne fait quelque chose qui vous dérange, réfléchissez avant de la blâmer. Lorsque quelqu'un fait quelque chose de

répréhensible, nous avons tendance à l'attribuer à tort à des faiblesses permanentes plutôt qu'à un comportement propre à la situation. Avant d'attribuer le comportement de la personne à un trait de caractère inhérent, essayez de lui trouver une excuse. Ensuite, accordez à la personne le bénéfice du doute.

.Ressources :

- Comment cultiver des relations plus étroites : <https://ideas.ted.com/how-to-build-closer-relationships/>
- Les 7 principes d'un mariage harmonieux : <https://www.youtube.com/watch?v=knBJGNisJS0>
- Comment partager un espace et résoudre les disputes entre colocataires lorsque vous ne pouvez pas vous évader : <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/apr/07/in-it-together-how-to-share-space-and-resolve-flatmate-rows-when-you-cant-storm-out>
- Soutenir les enfants pendant la crise du coronavirus : <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/supportingchildren-covid-factsheet.pdf>
- Guide à l'attention des parents/soignants pour aider les familles à faire face au Covid-19 : https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Site Web du Devoir de protection : <https://doc.rescue.org>
- Prenez contact avec un conseiller via le Programme d'aide aux employés et de résilience (EARP) <https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>