



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 6: Des relations saines



Lors de l'instauration des mesures de confinement pour cause de COVID-19 l'année dernière, de nombreux aspects de nos vies ont changé. À bien des égards, nous nous sommes adaptés*. Que ce soit en ayant recours à la technologie ou en se « déconnectant » pour passer un moment tranquille, des gens ont trouvé des moyens de travailler, de se rapprocher et de préserver leur santé mentale. Pour beaucoup de monde, cela n'a pas été facile et pour certaines personnes, il a été particulièrement difficile de maintenir des relations saines pendant les périodes de confinement, d'éloignement physique et autres protocoles de sécurité mis en place pour ralentir la propagation du virus et faire baisser le taux d'infection. Si vous et les personnes qui vous sont chères avez rencontré des difficultés ces derniers temps, ce guide sur le maintien de relations saines pendant la pandémie de COVID-19 regorge de conseils pour vous aider à surmonter cette crise.

Quelles sont les caractéristiques fondamentales d'une relation saine?

Par définition, les gens qui entretiennent des relations saines donnent le meilleur d'eux-mêmes et se sentent bien dans leur peau. Cela ne signifie pas par autant que chaque personne vivant une relation sera béatement heureuse, cent

pour cent du temps. Une relation saine ressemble beaucoup à une recette de famille secrète, elle nécessite un bon équilibre entre divers ingrédients, plus quelques « ingrédients secrets » comme la joie, le plaisir et l'amour. Voici quelques-unes des principales composantes d'une relation saine et satisfaisante :

- En tête de liste figurent le respect mutuel et une communication ouverte et honnête¹.
- Les personnes qui vivent une relation saine doivent se sentir en sécurité, aussi bien dans leur rapport l'un à l'autre, que physiquement, à la maison.
- Les deux personnes doivent se sentir soutenues, mais elles doivent aussi se sentir suffisamment autonomes pour conserver le niveau d'indépendance auquel elles aspirent et sont habituées.
- Égalité et compromis aident à maintenir un certain équilibre, même lorsque vous êtes en désaccord ou que vous vous êtes brouillés.



Comme vous pouvez le constater, bon nombre des « ingrédients » d'une relation saine appartiennent aux catégories du travail et du sacrifice. Il ne faut cependant pas oublier de s'amuser dans une relation. Et souvent, ce plaisir découle spontanément d'une relation harmonieuse.

Comment le fait d'entretenir des relations saines peut-il prolonger notre espérance de vie?

Nos relations, amoureuses ou autres, ont une influence considérable sur notre bien-être affectif et même physique. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré l'importance des relations sociales et leurs bienfaits sur la santé².

Directement et indirectement, avoir de bonnes relations aide à réduire le stress, incite à faire des choix de vie sains, accroît notre détermination et donne ainsi un sens à notre vie. Entretenir des relations saines pourrait même vous aider à vivre plus longtemps. Malgré ces avantages, nous avons tendance à laisser des obstacles nous empêcher de nouer et de cultiver des relations saines. Voici pourquoi :

1. Nous sommes enclins à nous accrocher à des relations négatives.

Nous avons tendance à nous accrocher à des relations négatives qui nuisent à notre santé, qu'elles se traduisent par des luttes de pouvoir ou donnent lieu à des échanges violents. Il peut aussi s'agir d'un partenariat de dépendance et de codépendance non traitées.

2. Nous avons le sentiment de ne pas le mériter.

Parfois, c'est une douleur ou un traumatisme profondément ancré qui nous empêche de nouer et d'entretenir des relations saines avec les personnes qui nous sont chères. Dans ce cas, une thérapie peut s'avérer nécessaire pour abattre les obstacles qui empêchent une personne de rechercher des amitiés ou des relations amoureuses saines.

3. Nous sommes actuellement confinés dans des « bulles » sociales.

Nonobstant ce qui précède, nous devons également prendre en compte les restrictions actuelles que nous imposent les experts de la COVID-19 et les organismes gouvernementaux pour ce qui est de rencontrer des personnes en dehors de notre « bulle » sociale. La taille de nos cercles sociaux s'est peut-être réduite depuis un an. Des amitiés semblent tendues, d'autres en sont au point mort. Même si l'on assiste à un léger assouplissement des restrictions, les règles relatives à

la distanciation physique font que la vie ne reprendra pas son cours d'avant la pandémie aussi rapidement que nous l'aurions espéré.

Comment établir et cultiver une relation saine?

Malgré les conditions difficiles rencontrées pendant la pandémie, il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour que nos relations restent saines, fortes et florissantes. Que vous viviez ensemble ou séparément, voici quatre petits gestes quotidiens qui peuvent faire une différence notable.

1. Prenez des nouvelles régulièrement.

Prendre régulièrement des nouvelles de personnes qui comptent dans votre vie peut vous aider à lutter contre les idées noires et à maintenir un lien affectif. Fort heureusement, la technologie nous offre de nombreux moyens de rester en contact avec les personnes qui nous sont chères, même pendant un confinement. Que ce soit par l'entremise de conversations vidéo, des médias sociaux, de l'envoi de messages au cours de la journée ou d'appels téléphoniques, assurez-vous de choisir une méthode qui convienne aux deux parties³.

2. Participez à des activités communes.

Jouez, cuisinez, regardez un film, écrivez une chanson ou suivez un cours en ligne.

3. Envoyez un colis surprise ou écrivez une lettre.

Envoyer quelque chose qui fera plaisir aux personnes que vous aimez le plus constitue un moyen de maintenir une sorte de lien physique. Le moment est venu de laisser libre cours à votre créativité et à votre gentillesse. Qu'il s'agisse d'une lettre écrite à la main ou d'un paquet rempli de friandises, l'envoi d'un objet tangible peut donner un coup de pouce considérable aux personnes qui vous sont chères. Incluez certains de leurs objets préférés – collations, autocollants, magazine ou matériel de bricolage – et encouragez-les à vous répondre.

4. Faites des projets.

Créez un document partagé, un tableau Pinterest ou un calendrier pour un projet ou un évènement futur. Commencez à planifier les vacances ou l'escapade routière dont vous avez toujours rêvé. Lancez-vous dans une activité secondaire. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez fêter un anniversaire ou un congé à venir.

Conseils pour améliorer vos relations existantes

Pour bon nombre d'entre nous, maintenir des relations saines pendant la pandémie signifie naviguer entre les complexités de la vie sous un même toit avec des amis, la famille et les enfants. Voici comment y parvenir tout en conservant un certain niveau de liberté et de confort.

Laissez-vous respirer.

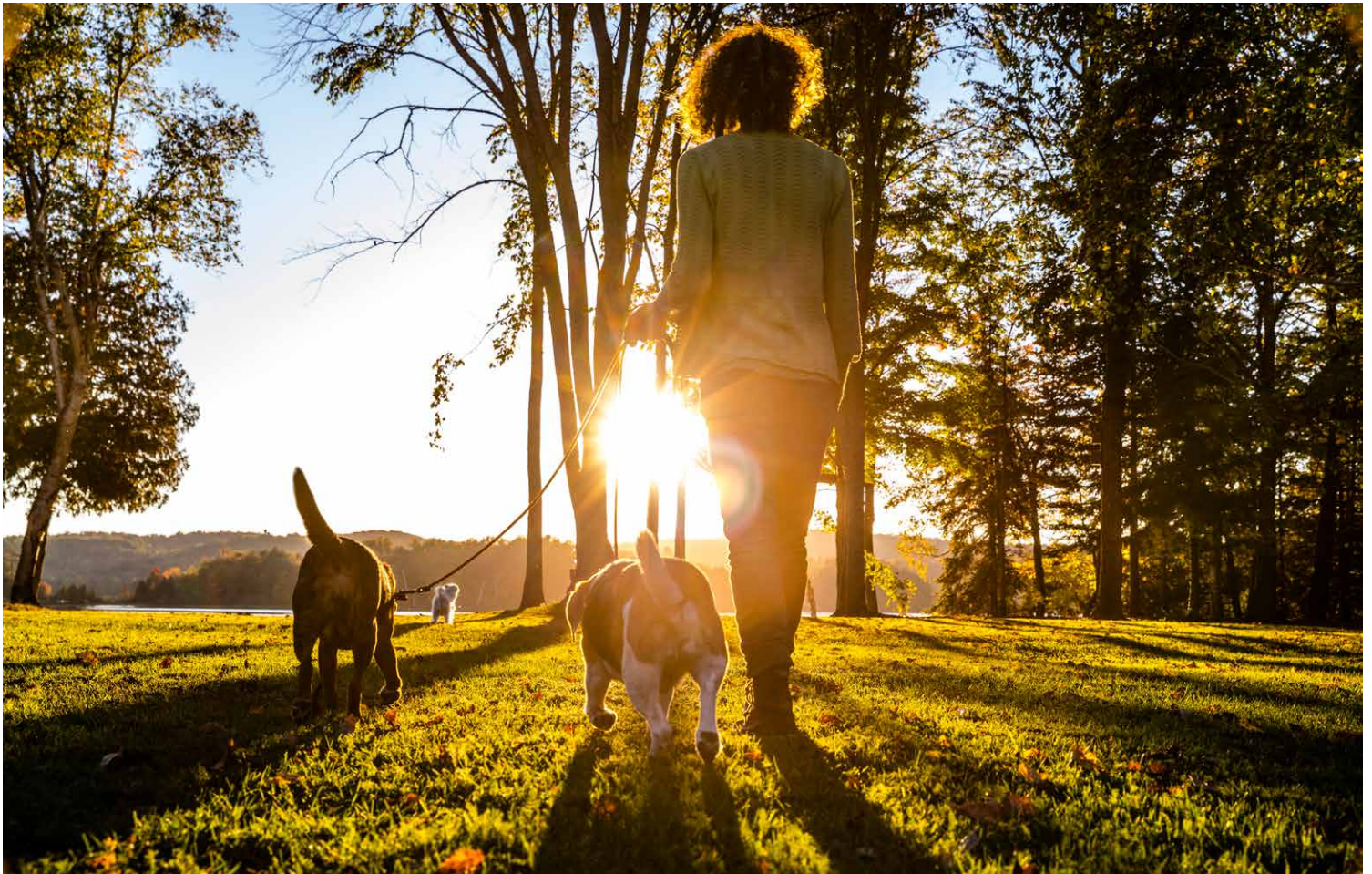
Laissez-vous respirer l'un l'autre autant que faire se peut. L'idéal est que chaque personne puisse travailler ou « s'échapper » seul dans une pièce au cours de la journée, ce qui devrait préserver un certain niveau d'intimité lorsque l'on travaille à la maison. Dans les petits logements, il faudra faire preuve d'ingéniosité, de créativité et de patience pour donner suffisamment d'espace à chacun. Si vous avez l'impression d'étouffer, il est temps d'envisager de trouver un autre espace et d'aller vous promener seul dehors par exemple ou de prendre une douche.

Faites le point régulièrement pour vous assurer de rester dans la bonne voie.

Il est utile pour les couples, les membres de la famille et les amis qui vivent ensemble de faire le point régulièrement. Ces mises au point doivent aborder plusieurs éléments, notamment votre bien-être affectif et celui de votre partenaire, vos sentiments à l'égard des limites et des attentes que vous vous êtes fixées, vis-à-vis de vous-même et l'un vis-à-vis de l'autre, ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et dans quelle mesure vous pouvez faire mieux.

Fixez des limites et des attentes.

Les choses qui fonctionnent pour une personne peuvent ne pas lui convenir dans une situation légèrement différente, voire un autre jour. C'est pourquoi il est si utile de communiquer nos limites et de définir nos attentes lorsque nous vivons et travaillons « les uns sur les autres ». Les limites peuvent couvrir n'importe quoi, de la définition de l'espace de travail de chacun à l'heure des pauses, en passant par les moments de solitude nécessaires. Il pourrait également s'avérer nécessaire de prévoir des moments de silence total à la maison pour favoriser la réflexion, la recherche ou les études.



Pourquoi et comment nous devrions éliminer les relations toxiques de nos vies

Il se peut que vous vous retrouviez coincé dans une relation malsaine pendant cette pandémie. La meilleure solution est alors de partir ou de mettre fin à cette relation d'une façon ou d'une autre. Même si la relation est ancienne, il est essentiel de se rappeler qu'elle ne doit pas se poursuivre au seul motif que cela fait un certain temps que vous l'entretenez.

- Élaborez un plan.
- Il est plus difficile de mettre fin à une relation malsaine, surtout si elle dure depuis longtemps, si l'on occulte une dissonance cognitive.⁴
- Le fait que vous soyez conscient de la façon dont votre esprit peut vous jouer des tours peut vous aider à éviter ce piège⁵.
- Mettre fin à une relation peut être un combat long et douloureux qu'il n'est pas facile de mener seul. Entourez-vous d'une équipe de soutien solide qui peut vous aider à rester dans la bonne voie et vous suggérer des activités saines et positives.

Toutes sortes de difficultés résultant de la pandémie de COVID-19 et de ses conséquences continueront de voir le jour. Il peut s'agir d'une période difficile pour n'importe qui, indépendamment de nos conditions de vie. C'est aussi une période où il est plus important que jamais d'entretenir des relations saines.

Nous avons peut-être peur, mais nous sommes tous dans le même bateau. Ne soyez pas trop dur envers vous-même et ceux que vous aimez. Si vous rencontrez des difficultés et que vous vous sentez impuissant, sur le plan individuel ou relationnel, demandez de l'aide à un ami de confiance, un conseiller, un parrain, une marraine ou un thérapeute.

Références : (en anglais seulement)

1. <https://www.joinonelove.org/signs-healthy-relationship/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>
3. <https://www.futurelearn.com/info/blog/maintain-healthy-relationships-in-lockdown>
4. <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/cognitive-dissonance>
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17295981>






 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.