

Quand un couple vit du stress dans la foulée de la COVID-19

Source: Lifeworks

Le stress fait partie intégrante de la vie de tous les couples, mais il peut être particulièrement prévalent en cette période d'adaptation aux changements provoqués par la pandémie de COVID-19. Les problèmes de tous les jours, comme les soucis financiers, la pression au travail, les conflits avec la famille élargie ou l'organisation de l'horaire des enfants, peuvent tous faire grimper notre niveau de stress. Ajoutez à cela le retour au travail après une période de chômage technique et les nouvelles dispositions à prendre pour faire garder les enfants ou la préparation de leur retour scolaire, et le stress peut facilement devenir accablant.

Or, sachez que vous n'êtes pas seul. Non seulement il existe des moyens concrets de vous aider à gérer le stress, mais les périodes de stress sont aussi des occasions d'évoluer ensemble en tant que couple.

Reconnaître les signes de stress dans votre couple

Le stress est tellement présent dans la vie quotidienne de certains couples qu'ils n'en voient pas les signes ou ne reconnaissent pas son impact sur leur relation. Si vous subissez du stress, il se peut que vous vous disputiez plus souvent, que vous n'appréciez plus le temps que vous passez ensemble ou que vous ayez tout simplement l'impression de ne plus être sur la même longueur d'onde. Vous pouvez vous sentir comme deux navires qui se croisent dans la nuit au lieu de deux véritables partenaires. Il se peut aussi que le stress occupe une place si importante dans votre vie que vous oubliez de vous soutenir l'un l'autre.

Physiquement, le stress peut se manifester de nombreuses façons :

- Maux d'estomac
- Hypertension
- Insomnie
- Affaiblissement du système immunitaire

Sur le plan émotif, vous pouvez remarquer les signes suivants :

- Irritabilité
- Tendence à pleurer
- Tristesse
- Faible estime de soi

Le stress peut également se manifester dans votre façon d'agir, notamment :

- Comportement d'évitement

- Manque de jugement
- Consommation accrue d'alcool, de drogues ou de nicotine
- Agitation
- Procrastination

Il est aussi important de reconnaître que le stress peut avoir des répercussions sur votre relation et la manière dont vous traitez les autres, par exemple :

- Évitement de l'intimité
- Irritabilité
- Rejet de la responsabilité sur les autres

Même si le stress ne vous affecte pas personnellement, ces signes peuvent se déclarer chez vous en raison du niveau de stress de votre partenaire. Comme toutes les émotions, celles rattachées au stress peuvent être contagieuses.

Que pouvez-vous faire au sujet du stress dans votre relation?

Soyez attentif. Le simple fait de reconnaître le stress dans votre vie en le nommant et en l'acceptant comme étant légitime est important.

Communiquez avec amour. Si vous ressentez du stress ou si vous en détectez les signes chez votre partenaire, posez des questions, parlez de ce que vous vivez et amorcez une discussion. Engagez-vous à solidifier votre couple, même si vous ne pouvez y accorder que 10 minutes par jour. Soyez patient et assurez-vous que votre conversation est ancrée dans l'amour. Si vous ressentez de la frustration, prenez quelques respirations profondes et essayez de penser à l'objectif de la conversation. Soyez ouvert à la possibilité que votre partenaire ressente autre chose que du stress, comme de la peur ou de la douleur.

Faites équipe. Votre partenaire est votre plus grand atout pour réduire le stress. Parlez des facteurs de stress les plus importants dans votre vie, de vos valeurs communes et de ce qui va bien. Sachez que même si vous ne pouvez pas contrôler tout ce qui se passe dans votre environnement, comme les mesures de déconfinement qui sont prises, vous pouvez, ensemble, prendre les décisions qui vous conviennent le mieux dans les domaines qui sont de votre ressort.

Où trouver de l'aide?

Si vous ou votre partenaire constatez que votre stress prend trop de place ou qu'il nuit à votre relation, vous pouvez agir pour améliorer les choses.

Tirez profit du réseau de soutien que vous avez déjà tous les deux. Parlez à des amis ou à des membres de votre famille à qui vous pouvez vous confier. Gardez à l'esprit que si vous vivez beaucoup de stress, les personnes que vous aimez l'ont probablement remarqué et sont susceptibles de vouloir vous aider.

Envisagez le counseling de couple. Consulter un thérapeute pourrait vous aider à passer à travers cette période stressante pour votre couple. Cherchez un conseiller qui peut vous offrir des séances virtuelles.

Cherchez du soutien auprès de votre groupe confessionnel. Bon nombre de membres du clergé offrent du counseling aux couples qui vivent du stress.

Cherchez du soutien individuel. Vous pourriez tirer profit de séances de counseling individuel. Appelez votre programme d'aide pour parler à un conseiller bienveillant.

Consultez votre fournisseur de soins de santé. Votre médecin de famille peut vous aider à cerner des moyens d'améliorer votre état de santé général et vous donner des conseils pour trouver du soutien émotionnel en gestion du stress.

Rappelez-vous que la situation est temporaire. Il est naturel de se sentir particulièrement stressé par la nécessité de s'adapter à la « nouvelle normalité » que représente la vie après la pandémie de COVID-19. Toutefois, à mesure que le déconfinement progresse, votre monde vous paraîtra de moins en moins frénétique et vous pourrez vous reconcentrer sur votre relation.