

Entretenir des relations saines et gérer les désaccords pendant la COVID-19

Le stress lié à la COVID-19 représente un défi pour de nombreuses familles qui passent beaucoup plus de temps ensemble en raison des consignes sanitaires de distanciation physique. Les membres d'une famille peuvent facilement s'irriter les uns les autres lorsqu'ils vivent dans un espace limité pendant de longues périodes et sans interruption.

Cette situation peut conduire à des disputes et des désaccords sur des sujets tels que l'éducation des enfants, la répartition des responsabilités familiales, les tâches ménagères, l'argent, le travail et la scolarité à domicile, l'accès à internet, les mauvaises habitudes (tabagisme, consommation d'alcool et de drogues) et le manque de temps pour soi ou pour le couple. Tout cela signifie que nous n'arrivons peut-être pas à bien gérer tous les défis quotidiens habituels. Il est important que les enfants soient protégés autant que possible des préoccupations des adultes. Ce guide est conçu pour aider les parents à se soutenir mutuellement dans leurs efforts, à renforcer le travail d'équipe et à trouver des moyens de gérer leurs émotions et de résoudre leurs désaccords de manière constructive, sans que cela ne dégénère en conflit nuisible.



Garder à l'esprit qu'il n'est pas bon pour les enfants d'être témoins de conflits non résolus entre adultes

Les enfants sont sensibles à tous les conflits. Ils sont affectés par l'hostilité entre les parents même s'ils ne peuvent pas comprendre pourquoi ceux-ci sont en colère. Les enfants apprennent également en observant comment les adultes qui les entourent parlent et agissent. Comme il arrive à toutes les

familles d'avoir des désaccords, il est important que les enfants apprennent comment ces différences d'opinion peuvent être discutées et résolues calmement. Ils peuvent apprendre à respecter l'opinion des autres et à accepter que parfois on n'est simplement pas d'accord. De cette manière les enfants apprennent à travailler ensemble, à négocier et à avoir des débats tout en développant leurs propres opinions. Cependant, il peut être néfaste pour les enfants d'être témoins de disputes hostiles et de conflits entre adultes, en particulier les conflits en cours ou non résolus. Cela est particulièrement difficile pour les enfants lorsque le désaccord ou le conflit est lié aux enfants eux-mêmes.

Dans des moments difficiles comme ceux que nous traversons, il est courant que des désaccords surgissent car les gens se sentent stressés et irritables. Alors s'il y a des sujets pénibles à aborder, il vaut mieux attendre d'avoir du temps pour trouver une solution. Mais bien qu'il soit important d'essayer d'éviter d'avoir des conversations conflictuelles en présence des enfants, simplement remettre à plus tard (comme après que les enfants sont couchés) des discussions houleuses est aussi problématique. Essayez plutôt de gérer vos émotions afin que la conversation soit aussi calme et constructive que possible.



Augmenter la communication positive au quotidien

Nous pouvons tous tomber dans des habitudes telles que penser et parler négativement. Une manière de renforcer une relation est de parler calmement et respectueusement à l'autre personne et de faire des choses qui montrent que vous vous souciez d'elle. Prenez le temps de discuter de manière décontractée de ce qui s'est passé pendant la journée. Écoutez et montrez-vous solidaire. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle. Vous ne pouvez pas contrôler la façon dont les autres pensent ou agissent, mais vous pouvez contrôler votre façon de faire. Garder une voix calme et posée peut vous aider à rester calme et à vous sentir sous contrôle. Si vous perdez votre sang-froid, éloignez-vous et respirez profondément jusqu'à ce que vous vous calmez.



Être attentif aux éléments déclencheurs qui augmentent le risque de conflits

Nous sommes tous confrontés à des situations et des interactions (déclencheurs) qui augmentent notre risque de nous sentir frustrés, impatients, irritables ou en colère. Par exemple, lorsque vous avez eu plusieurs nuits de sommeil perturbé, il est probable que vous vous sentiez plus facilement irritable ou impatient avec les autres. Lorsque le niveau de ces émotions augmente, nous sommes plus susceptibles de parler et de nous comporter d'une manière qui pourrait entraîner des conflits.

Avec la COVID-19, nous sommes confrontés à beaucoup plus de déclencheurs potentiellement perturbants, tels que les soucis financiers ou la responsabilité supplémentaire de superviser la scolarité à domicile. Cela signifie que nous risquons davantage de ressentir des émotions qui aboutissent à des conflits avec les autres. C'est prévisible et - dans une situation aussi difficile et sans précédent - il faut s'y attendre. En prêtant attention aux éléments

déclencheurs qui vous font ressentir de la frustration, de l'impatience, de l'agacement ou de la colère, vous vous permettez d'être à l'écoute des émotions qu'ils provoquent en vous. La reconnaissance du déclencheur vous aidera à prendre conscience de la façon dont vous réagissez.



Identifier les pensées qui vous mettent en colère

Une fois que vous avez commencé à vous mettre à l'écoute de vos sentiments de frustration, d'impatience, d'irritation et de colère, demandez-vous ce que vous pensez ou ce que vous vous dites dans votre tête qui vous fait ressentir cela. Vous remarquerez peut-être qu'entre le déclencheur et l'émotion, il y a la manière dont vous interpréter le déclencheur, c'est-à-dire ce que vous pensez de la situation. Par exemple, imaginez un parent qui a passé la journée à essayer de travailler à la maison tout en s'occupant de son fils de 3 ans et supervisant le travail scolaire de sa fille de 8 ans. Sa conjointe rentre du travail et mentionne à quel point elle se sent épuisée. Pour le parent qui est resté à la maison toute la journée, ce simple commentaire devient un déclencheur lorsqu'il se dit, *C'est moi qui suis épuisé. Je suis resté à la maison toute la journée avec les enfants en essayant de faire mon propre travail, de jouer avec le petit et de faire l'école à notre fille. Tu n'as aucune idée de ce que c'est !* Des sentiments d'irritation et de ressentiment montent, et le parent pourrait alors lever les yeux avec impatience et dire de manière sarcastique, *Pauvre de toi, je suis tellement désolé pour toi.* À partir de là, une dispute ou une forme de conflit semble assez probable.



Répondre aux pensées inutiles

Voyons ce que le premier parent se dit. Une partie de ce qu'il se dit est exacte: il est en effet resté à la maison toute la journée à essayer de faire toutes ces choses. En revanche d'autres parties ne sont pas utiles (en faire une compétition pour savoir qui est le plus épuisé) ou sont incorrectes (supposer que sa conjointe ne comprend pas



à quel point c'est difficile). Il est préférable de supposer que l'autre personne a des intentions positives et non pas négatives. Si le premier parent identifiait ce qu'il se dit qui le met tellement en colère contre le commentaire de sa conjointe, il pourrait peut-être "répondre" à ses propres pensées. Le parent pourrait donc par exemple prendre une grande respiration et se dire, *OK. Nous avons tous les deux le droit de nous sentir épuisés. Nous devrions nous donner à chacun une chance d'expliquer comment sa journée s'est passée.* Saisir les pensées inutiles et les remplacer par un discours intérieur plus réaliste et positif peut vous aider à rester calme et à empêcher les émotions désagréables de s'accumuler.



S'affirmer mais sans agressivité

Soyez à l'écoute du ton de votre voix et pensez à la façon dont il est perçu par les autres. Vous pensez peut-être que vous demandez quelque chose calmement, alors qu'en réalité vous paraissez en colère et exigeant, en particulier aux yeux de quelqu'un qui est également stressé et irritable. Pour traverser la situation actuelle de la COVID-19 de manière aussi calme et constructive que possible, essayez de faire un effort supplémentaire pour affirmer vos besoins mais sans être agressif dans la manière dont vous demandez les choses ou parlez aux autres. Par exemple dire, *Je ne supporte plus ça, j'ai besoin de temps pour moi !* avec colère ou agressivité pourrait mettre l'autre personne sur la défensive ou l'énervé. En revanche dire, *Je suis très stressé et j'ai besoin de prendre du temps pour moi,* est une formulation affirmée qui pourrait aider l'autre à comprendre vos besoins.



Éviter le piège d'escalade

Le piège d'escalade fait référence à une situation dans laquelle une personne augmente l'intensité avec laquelle elle exprime une demande ou son opinion, qui devient alors plutôt une exigence ou une affirmation de pouvoir agressive (à travers sa voix ou son corps) pour forcer l'autre personne à céder et à accepter. Il s'agit d'un piège car la personne qui monte en escalade est récompensée par le fait que l'autre lui cède ; et la personne qui cède est récompensée parce que l'escalade d'émotion désagréable s'arrête, au moins temporairement. Ce type d'interaction est très risqué car cela peut devenir une habitude et une forme de violence familiale. La clé pour éviter d'être pris dans le piège d'escalade est, pour la personne qui devient agressive, de reconnaître qu'elle est fâchée ou irritée et de calmer activement son émotion. Tandis que l'autre personne doit demander avec assurance que la discussion ait lieu à un moment où elles sont toutes les deux plus calmes et peuvent parler de la question sans élever la voix.



Remettre à plus tard les conversations difficiles dans les moments à haut risque

Comme les pièges d'escalade sont plus susceptibles de se produire dans des moments à haut risque, tels que lorsque quelqu'un n'a pas dormi, a bu ou est sous l'influence de drogues, essayez d'éviter d'avoir des conversations difficiles qui, dans ces moments-là, peuvent conduire à une escalade. Vous devrez peut-être aussi repousser à plus tard une discussion

Entretenir des relations saines et gérer les désaccords pendant la COVID-19

au sujet d'une question difficile si le ton monte — *Je commence à m'énerver et je pense que j'ai besoin de prendre un peu de temps pour me calmer avant de pouvoir en parler tranquillement.* Suggérez un autre moment où tout le monde peut écouter activement et avoir une discussion calme — *Y a-t-il un moment qui te convienne demain pour en rediscuter ?* Cela permet souvent d'apaiser la conversation car tout le monde a eu l'occasion de se calmer, ce qui offre les meilleures chances de résoudre les problèmes et d'éviter la colère et les conflits. Cela permet également d'éviter aux enfants de voir les désaccords des adultes s'envenimer avec très peu de chance d'être résolus.



Organiser des discussions de résolution de problèmes lorsque les choses sont calmes

Vous pouvez organiser une discussion de résolution de problèmes avec votre conjoint-e ou toute la famille pour trouver la meilleure solution à un problème. Une discussion de résolution de problèmes est particulièrement utile lorsque trois règles de base simples sont respectées :

1. Ne parlez que lorsque vous avez la parole (tenez quelque chose qui indique que c'est votre tour de parler, comme un bâton d'orateur, un coussin, un morceau de papier ou une carte sur laquelle est écrit le mot "PAROLE"). La parole est transmise d'une

personne à l'autre. Lorsque vous n'avez pas la parole, votre travail consiste simplement à écouter sans interrompre et à essayer de comprendre ce que dit l'autre personne.

2. La discussion doit être brève et centrée sur un seul problème à la fois.
3. Définissez le problème puis pensez à autant de solutions que vous pouvez imaginer. Sélectionnez la meilleure idée ou combinaison d'idées et essayez la solution en la mettant en pratique. Observez comment cela se passe et affinez la solution si nécessaire. Vous pouvez le faire lors d'une autre discussion de résolution de problèmes.



Tendre la main et demander de l'aide

Si vos relations vous causent de la souffrance, soyez prêt à faire appel à une aide professionnelle. Appelez une ligne d'assistance ou demandez à votre médecin de vous adresser à un professionnel de la santé mentale spécialisé dans la gestion des conflits relationnels. Si vous ne vous sentez pas en sécurité et craignez la violence de votre conjoint-e ou d'un membre de votre famille, contactez une ligne d'assistance pour la violence domestique ou la police pour une aide immédiate.

Trouvez d'autres conseils et stratégies en ligne pour vous aider durant cette crise : triplep-parenting.ca



Matthew R Sanders, AO, PhD — est un psychologue clinicien, fondateur de Triple P et l'un des principaux experts au monde en matière de parentalité.



Karen MT Turner, PhD — est une psychologue clinicienne, co-auteure fondatrice de Triple P et experte en soutien parental innovant dans diverses communautés.



Vanessa E Cobham, PhD — est une psychologue clinicienne et une experte internationalement reconnue dans le domaine de l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent et de la santé mentale post-traumatique (spécifiquement liée aux désastres).

© 2020 Triple P International Pty Ltd