

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES !



Québec.ca/coronavirus
418/450/514/819 ou 1 877 644-4545

COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale Prendre soin de son couple

La pandémie actuelle ainsi que les mesures inédites de prévention qui en découlent peuvent fragiliser votre couple et le mettre à l'épreuve. Pour votre survie en confinement, et pour la survie de votre couple, une qualité est essentielle : la souplesse. C'est aussi une occasion unique de passer du temps avec notre partenaire et savourer des beaux moments. Voici quelques conseils qui vous permettront d'affronter sagement la situation :



➤ **Communiquez (la communication reste le ciment du couple)**

- Prenez quelques minutes pour discuter avec votre partenaire à tous les jours;
- Apprenez à bien communiquer;
- Optez pour une communication claire, ouverte et empathique (Rappelez-vous que votre partenaire est aussi épuisé, exaspéré, frustré, et inquiet que vous);
- Exprimez vos besoins émotionnels, vos désirs, vos opinions ou votre vision des choses;
- Partagez avec votre partenaire comment vous vivez la situation;
- La compassion et le soutien moral mutuel sont de mise.



➤ **Passez du temps ensemble pour prendre soin de votre couple**

- Consacrez du temps uniquement à la relation de couple, quotidiennement (que ce soit au moment des repas, des tâches ménagères, ou à travers des activités);
- Profitez du moment présent en savourant des petits plaisirs (ex. : le café du matin);
- Ayez des petites attentions qui embellissent le quotidien (masser les épaules de votre partenaire, envoyer un texto juste pour dire qu'on pense à l'autre, etc.);
- Gardez-vous une routine de couple (se lever à la même heure, souper en tête à tête une fois les enfants couchés, etc.);
- Faites des projets de couple ensemble;
- Préservez votre intimité;
- Visez l'équilibre entre temps de couple et temps pour soi;
- Prenez soin de l'autre sans s'oublier!



➤ **Prendre du temps chacun pour soi (voir la fiche : « Prendre soin de soi »)**

- Permettez de donner un espace de temps libre à chacun;
- Aidez à faire preuve de patience et de recul;
- Prenez une marche ou lisez un livre;
- La solitude permet le rééquilibrage;
- Préservez du temps séparés pour entretenir ou faire renaître le désir.

➤ **Faites des compromis**



- Sachez accepter ses différences, et découvrir l'autre comme il est;
- Mettez-vous au moins d'accord sur l'essentiel;
- Rappelez-vous qu'un couple n'a pas à s'entendre sur tout.

➤ **Faites le point**



- Faites le bilan, c'est le meilleur moment pour le faire;
- Soulignez positivement ce que vous aimez de votre relation;
- Soulignez les comportements que vous appréciez et nommez ceux à améliorer;
- Partagez vos attentes en ce temps de confinement.

➤ **Évitez la critique**



- Rappelez-vous qu'il est normal que certaines insatisfactions surgissent de manière disproportionnée, puisque vous passez davantage de temps ensemble qu'à la normale (ex. : les chaussettes qui traînent, la façon dont les assiettes sont déposées dans la lave-vaisselle, etc.);
- Rappelez-vous que la situation actuelle nécessite d'être indulgent l'un envers l'autre;
- Adoptez une attitude d'acceptation, de tolérance et d'appréciation;
- Mettez de l'eau dans votre vin.

Repérez les signes de détresse. Demandez de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse! Si vous vous sentez dépassé peu importe la raison, si vous ou un de vos proches est en détresse, ou si une intervention contre la violence conjugale est nécessaire :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811**
- **S.O.S Violence conjugale : 1 800 363-9010**
- **CALACS : 1 888 933-9007**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Protection de la jeunesse : 1 866 463-8547**

Ressources	
<p>Pour mieux gérer l'inquiétude :</p> <ul style="list-style-type: none">• https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre• https://ecolebranchee.com/• https://carrefour-education.qc.ca/	<p>Pour intégrer les saines habitudes de vie :</p> <ul style="list-style-type: none">• https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA• https://www.defisante.ca/• https://move50plus.ca/• https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/
<p>Pour mieux gérer son temps en famille :</p> <ul style="list-style-type: none">• https://www.ecoleouverte.ca/fr/?• http://www.alloprof.qc.ca/• https://www.teteamodeler.com/• https://www.viedeparents.ca/• https://naitreetgrandir.com/fr/• https://vifamagazine.ca/• http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf	<p>Autres sources d'information ou d'aide :</p> <ul style="list-style-type: none">• http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/• https://www.cyberaide.ca/app/fr/• https://jeunessejeecoute.ca/• https://www.ligneparents.com/LigneParents• https://www.teljeunes.com/Accueil• https://ampq.org/info-maladie/covid-19/• http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles

Source du document original : CISSS de la Gaspésie et CISSS des Îles.

RÉFÉRENCES : Association des médecins psychiatres du Québec. (2020). *Info maladies: COVID-19*. <https://ampq.org/info-maladie/covid-19/>; Center for Addiction and Mental Health. (2020). *La santé mentale et la pandémie de COVID-19*. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19>; CISSS Chaudière-Appalaches. (2020). *Prendre soin de nous : des outils et des trucs*. <https://www.ciSSS.ca/index.php?id=3033>; Ministère de la Santé et des Services sociaux. (avril 2020). *Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux: COVID-19*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19?page=2&date=DESC>; Ordre des psychologues du Québec. (2020). *Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>.