



Conflict during Covid-19

Le conflit pendant Covid-19

« Présentement, les relations traversent une période de test. Tant de couples sont confinés chez eux - certains avec des enfants, certains stressés par le travail à domicile, essayant de trouver un équilibre entre l'espace personnel et le fait d'être ensemble, et essayant de s'assurer qu'ils sont financièrement en sécurité. » Cela vous semble-t-il familier? Bien que nous ayons été impatients de voir l'économie et la « vie normale » reprendre son rythme, nous pouvons toujours se sentir anxieux maintenant que cela se produit lentement. Alors que nous naviguons dans ces temps de réintégration dans la société, constatez-vous que votre équilibre conjugal est rompu? Les mois d'isolement ont-ils nui à votre relation? Lisez ce que le Dr Gottman, chercheur, clinicien et professeur renommé, recommande sur la façon de gérer les conflits entre vous et votre partenaire pendant cette pandémie.

<https://www.gottman.com/blog/for-better-or-for-worse-conflict-and-connecting-in-crisis/>
(article en anglais uniquement).

Si vous souhaitez discuter de ce problème ou de tout problème de relation avec les travailleuses sociales du CRFMG, veuillez les contacter à gmfrmentalhealth@gmail.com. Nous offrons des séances en personne, par téléphone ou virtuelles.