



## QUELQUES PISTES...

### **A l'intention des couples de frats qui souhaitent vivre le confinement comme une opportunité !**

Mon métier de conseillère conjugale et familiale m'incite aujourd'hui à partager avec vous quelques réflexions. De nombreuses vidéos, blagues tournent en boucle sur les réseaux sociaux témoignant de la **pesanteur que le confinement peut engendrer au sein des couples parfois...**

Sur le moment, ces vidéos nous amusent car elles sont évidemment caricaturales... Cependant, il est possible que nous riions jaune intérieurement en réalisant que certaines font écho en nous, tant il est vrai que supporter son conjoint 24h sur 24 peut être vécu de façon oppressante.

Pire, le réaliser peut nous faire éprouver un sentiment de honte, de culpabilité, voire d'inquiétude pour l'avenir de notre relation.

*Alors, comment faire pour que l'autre ne serve pas d'exutoire à ma frustration d'être enfermé... ?*

**Voilà donc 8 clefs pour faire grandir son couple pendant cette période de confinement :**

1. J'incrimine le contexte mais pas toi
2. Je prends soin de changer ma formulation pour te parler
3. Je respecte tes ressentis et te parle des miens
4. Je cherche de nouveaux moyens de mieux te comprendre et te rencontrer
5. Je te laisse de l'espace et du temps pour toi
6. Je me tiens aux règles de vie que nous avons déterminées ensemble
7. Je m'efforce d'être un exemple et un repère pour nos enfants
8. Je n'oublie pas que ma tendresse s'exprime par mon corps aussi.

**Clefs pour faire grandir son couple**

**Attention à la confusion:** « *Elle me tape sur le système, elle est vautrée dans le canapé et ne fait qu'envoyer des SMS...* »

Le confinement est anxiogène par nature : il nous sépare de nos habitudes, de notre travail, de notre vie sociale. Il enfreint notre liberté; il est subi, non pas choisi. Il attaque également notre sérénité car son issue reste incertaine : l'avenir nous paraît flou et inquiétant. Enfin il est le corollaire d'une catastrophe sanitaire qui nous touche peut-être nous ou nos proches. Rien d'anodin en somme... et nous n'avons de prise sur rien.

Pourtant nous pouvons agir sur un domaine: la solidité de notre mariage, la qualité de notre relation. Nous qui nous plaignons souvent de ne jamais avoir de temps pour un moment en amoureux ! Choisissons de resserrer ce lien conjugal précieux qui, pour moitié, est de notre responsabilité.

**Il me faut réaliser d'abord que c'est le confinement qui est contraignant et non la personne qui est en face de moi !** Etre obligés de vivre continuellement l'un sur l'autre dans un espace limité est difficile et propice à l'énervement. Mon conjoint, lui, n'a pas subitement changé depuis la période pré-confinement... C'est la situation actuelle qui me pousse à remarquer ses nombreux petits travers, probablement accentués par la promiscuité. Et j'en ai sûrement autant de mon côté !

La bonne nouvelle est que je peux en faire quelque chose. Si mon mari s'avère indélicat ou ma femme envahissante, pas possible de filer faire une visite à la voisine ou boire une bière avec un copain mais j'ai la possibilité d'accueillir peu à peu les comportements récurrents qui m'horripilent, et cela constitue un vrai défi.

Quelques pistes...

**Prenons soin de notre communication :** « *Tu me hurles dessus ou tu me fais la gueule, c'est sympa le confinement avec toi !* »

Attention au ton employé entre nous, aux leçons de morale ! L'ironie n'est point humour, et les critiques sont rarement une correction fraternelle. 90 % du message transmis est paraverbal : autrement dit si je me moque de lui ou si je lui crie dessus, mon conjoint entendra ma mauvaise humeur mais pas ce que je lui demande. Par ailleurs si je rentre dans le commentaire systématique de ce que fait l'autre, le risque est qu'il se sente attaqué et envahi et que, par défense, il riposte. C'est alors l'escalade vers le conflit : mots blessants : *"Tu es vraiment pénible !"*, luttes de pouvoir : *"Tu vois bien que j'ai raison"*, jeux psychologiques qui font tomber chacun dans des rôles inconsciemment préétablis:

*"Tu n'es pas capable d'occuper les enfants deux minutes, laisse-moi faire"*

Ces escarmouches peuvent, de façon très insidieuse, donner l'impression de tuer le temps en faisant quelque chose! Certains couples utilisent les disputes comme communication et occupation... Halte à l'escalade! Les paroles restent, et les gestes blessent...

Et si nous saisissons l'occasion pour essayer la CNV (communication non violente) prônée dans les bouquins de psy ?

Sur le mode du jeu et à tour de rôle, chacun décrit objectivement un contexte : *"La journée a été désorganisée"*, ce qu'il ressent : *"J'en éprouve de l'insécurité"*, son besoin : *"J'ai*

*vraiment besoin de plus d'organisation", et demande à l'autre son aide : "Comment pourrions-nous faire demain pour éviter ça ? "...*

Attention aussi aux "tu" accusateurs: *"Tu n'arrêtes pas de parler, c'est épuisant !", "Tu ne fais rien pour m'aider, c'est dingue, je ne vais pas tenir un mois de plus !", " Tu joues avec les enfants au lieu de faire le bricolage qui traîne depuis des mois !"*

Pour un vrai dialogue, ils sont à transformer en: *"Je me sens triste... Comment peut-on transformer tout ce temps libre en moment de qualité ? Qu'est-ce qui te ferait plaisir?"*  
Prendre un apéro ensemble le soir, repeindre la salle à manger, échafauder un projet de voyage, lire un bon bouquin l'un à côté de l'autre, trier les photos familiales, prier pour tous ceux qui sont seuls, nous qui avons la chance d'être deux...imparfaits peut être ...mais deux... peuvent être des idées parmi d'autres.

**Attention aux émotions :** *« Je ne vois pas pourquoi tu t'énerves, ça ne fera pas passer le temps plus vite ! »*

L'autre est différent, et ses réactions sont aussi légitimes que les miennes.

Sur le plan émotionnel, le confinement peut être ressenti de manière très différente par chacun. L'autre peut s'avérer plus « soupe au lait» que d'habitude. Or personne n'est responsable de ce qu'il ressent! Si l'un d'entre nous a peur ou ressent de la colère, il n'est pas responsable de cette émotion qui le traverse. En revanche il est responsable de ce qu'il en fait, ne serait-ce que par respect pour celui qui vit avec lui.

Si nous profitons de cette promiscuité pour nous entraîner à verbaliser et partager ce que nous ressentons ? L'idée est de renforcer notre complicité, d'accepter de montrer nos fragilités, de miser sur la confiance en l'autre... car finalement au milieu de cette débâcle, mon conjoint est là fidèlement auprès de moi !

*"J'ai peur de tomber malade, peur de l'avenir incertain... J'ai besoin de ton soutien."*

*"Je suis angoissé par l'inconnu qui nous entoure, moi qui aime prévoir, anticiper, contrôler les situations, je n'ai plus d'autre choix que m'abandonner... Je suis démuni, fragile, déstabilisé, j'ai besoin que tu réalises que je n'ai pas de solution, et d'être sûr que tu m'aimes malgré tout..."* De telles confidences permettent de faire grandir la confiance. La bienveillance et le non-jugement permet à celui qui parle de décharger un fardeau, de ne plus auto-alimenter son angoisse. Elle permet à celui qui écoute de s'autoriser un jour à se laisser regarder sans peur à son tour. Je découvre mon conjoint dans sa force lorsqu'il garde le moral, me rassure et remplit sa journée... mais aussi dans sa fragilité lorsqu'il déprime ou s'ennuie.

Ce confinement est un temps béni pour redécouvrir celui qui partage ma vie.

**Attention à la rencontre :** *« Je me sens seul alors que nous avons plein de temps ensemble... »*

Il ne s'agit pas de se saisir de ce confinement pour faire un état des lieux de tout ce qui dysfonctionne dans notre relation, mais d'utiliser ce temps imprévu pour relire notre mode de fonctionnement et l'améliorer. Celui qui s'isole constamment pour passer des coups de fil ou regarder de son côté ses vidéos peut transformer ce confinement en drame... alors qu'en réalité il a bien souvent le désir d'aimer l'autre et de se sentir écouté et aimé en retour sans savoir réellement comment s'y prendre. Que souhaitons-nous pour notre couple ?

Commençons par nous donner une heure de RV dans la journée pour être réellement ensemble, peut-être quand les enfants seront couchés... et demandons-nous comment faire pour que le "réservoir d'amour" de chacun soit rempli ?

Pour rencontrer l'autre il faut parler la même langue. *"Je te dis régulièrement des mots doux mais j'ai l'impression que tu ne te sens aimé que lorsque je te rends service"...*

*"Je te fais souvent des cadeaux mais tu as l'air d'en avoir rien à faire, tu n'aimes que les dîners en amoureux..."* Et si le confinement me permettait enfin de prendre conscience du « langage d'amour » de ma moitié...?

La FNAC livre encore :-) Commandons vite et lisons ensemble le petit livre de Gary Chapman, « les langages de l'amour », avant d'échanger nos impressions !

Devant un petit verre ce soir, nous pouvons aussi échanger sur ce que nous avons fait séparément aujourd'hui, sur les coups de fil reçus, les blagues ou nouvelles aperçues... Enfin se regarder quotidiennement quelques secondes dans les yeux est un exercice qui a fait ses preuves pour se rencontrer.

**Attention au territoire :** « *Tu vois bien que tu es tout le temps sur mon dos, lâche moi un peu !* »

Des échanges de qualité, soit, mais attention à ne pas devenir fusionnels, ce qui étoufferait chacun et serait malsain pour la relation.

Chacun a besoin d'un espace et de temps pour soi. Vivre ensemble ne veut pas dire tout faire ensemble !

L'espace exigü de l'appartement ou de la maison, ajouté au poids mental de ne pouvoir s'échapper, se ressourcer devient doublement important. Savoir s'occuper seul est précieux car la tentation de vampiriser l'autre sous prétexte que pour une fois il est présent peut exister. Or que l'un et l'autre se trouvent un espace inviolable est fondamental pour prendre soin de la relation pendant ce confinement. A défaut de pouvoir s'isoler dans une pièce, chacun devra s'accorder un temps libre, bulle psychique absolument nécessaire pour être seul avec soi-même. Temps à remplir comme il l'entendra pendant au moins une heure une fois par jour. Un épisode de série ? Un chapelet tranquille ? Une sieste ? Une recette à essayer ? Un footing autour du pâté de maison ? Un bouquin à terminer ? Une séance de jardinage pour les plus chanceux... La sensation d'avoir un vrai temps pour soi, respecté, sans infraction de l'extérieur permet de se rendre plus disponible pour l'autre. Ainsi le fruit de cet isolement devient le désir renouvelé de revenir dans la relation, plus disponible et mieux disposé, l'opportunité de se re-donner en toute liberté sans avoir l'impression d'être forcé.

**Attention à l'organisation :** « *Ce ne serait pas mal que les enfants se taisent et que je puisse bosser tranquille.* »

A l'instar des religieux vivant le cloisonnement ou des militaires supportant un embarquement, le confinement sera plus facile à vivre à l'aide d'une règle stricte, d'un programme auquel on se tient. Mais il convient sans doute de redistribuer les rôles pour tenir dans la durée. En effet, il ne s'agit pas de vacances où chacun peut s'approprier pour une semaine ou deux les tâches qui lui plaisent ou qui soulagent l'autre momentanément, il s'agit, au contraire, d'un quotidien sans date butoir, à rythmer d'une manière nouvelle pour que la vie relationnelle de la famille reste saine ... et pourquoi pas en ressorte améliorée ?

Que Madame prépare le dîner pour Monsieur qui rentre du bureau n'a plus lieu d'être, que Monsieur donne le bain des enfants en attendant que Madame revienne de son cours de

gym non plus. Les deux partenaires partageant un même temps sur la durée, tout reste donc à définir d'une nouvelle manière.

Les nouvelles règles de vie sont à discuter ensemble afin de s'assurer qu'elles conviennent à chacun et que personne ne vit la répartition des tâches dans la frustration. Monsieur peut proposer de gérer les enfants le matin, tandis que Madame assurera l'après-midi, chacun peut endosser le ménage ou les courses à tour de rôle... Et pourquoi pas impliquer davantage les enfants dans les tâches ménagères ? A chacun de nos couples de trouver sa formule.

### **Et les enfants dans tout ça ? « Les enfants s'amuse de la situation, mais je les sens à la fois excités et inquiets »**

Enfonçons une énième fois cette porte ouverte : le couple est le socle de la famille. Si notre couple apprend à vivre le confinement dans le respect de l'autre et l'attention partagée, nos enfants suivront cet exemple.

Il est possible d'organiser un conseil de famille pour suggérer une organisation plus large. Acceptons alors qu'elle soit nuancée par les enfants qui subissent également l'oppression que nous ressentons. Eux aussi ont besoin d'exprimer leurs besoins, leurs inquiétudes et de se sentir rejoints dans leurs attentes. Il ne s'agit pas d'un transfert d'autorité car les parents gardent le dernier mot mais il est important que chacun puisse se sentir entendu et respecté à son échelle.

La situation peut varier considérablement en fonction de l'âge de chacun. Aussi décidons ensemble des plages horaires à respecter, d'un tableau pour les services rendus, des heures dévolues au travail scolaire ou aux jeux en famille...

*“Combien de temps peux-tu rester sage dans ta chambre ? Est-il possible que tu fasses jouer ta petite sœur pendant ma réunion en télétravail ? Comment chacun peut-il apprendre à se gérer davantage, toilette, repas, ménage de sa chambre... pour nous soulager ?”*

Le confinement devient ainsi une occasion de grandir.

Faisons aussi une liste d'idées à concrétiser ensemble qui seront autant de souvenirs à partager plus tard : parties de jeux avec les parents, cabanes à construire sous les tables, séances de gym ou danse improvisées, atelier créatif dans la cuisine, tour de rôle pour préparer les repas, prière commune à heure fixe pour se connecter au monde, séance pizza/cinéma devant la télé, écriture de lettres pour les grands-parents, concours de poèmes, de dessins...

### **Prenons soin de notre intimité : « Je ne sais plus si tu as envie ou non... »**

Il est précieux de pouvoir rester dans le désir de faire plaisir à l'autre car notre intimité est le reflet de notre relation.

Cela commence par prendre soin de soi. La séduction de ma femme en jogging toute la journée ou de mon mari qui ne se rase plus, n'est pas évidente... ;°) Et si les apparences ne sont pas l'essentiel, la tenue de chacun peut être vue comme un désir de respecter l'autre ou de lui montrer que l'on tient à lui. Ensuite il est important de savoir dire aux enfants que les parents ont besoin d'être seuls. Les petits comprennent un discours clair et aiment savoir leurs parents prendre du temps “en amoureux”. En cette période atypique, nos ados ou jeunes adultes apprécient les discussions après le dîner qui constituent des repères pour chacun, parents comme enfants, et qui nourrissent le lien familial (ne nous en privons pas!), mais rapidement ils sont heureux de filer dans leur chambre devant une vidéo.

L'intimité est alors à tisser....

La routine apparente du quotidien collé/serré peut avoir des effets pervers.

La certitude de pouvoir prendre l'autre dans ses bras constamment peut générer une forme de lassitude où l'élan vers l'autre semble amoindri. Mais elle peut au contraire déchaîner les passions en transformant l'intimité en jeu ou occupation supplémentaire. Essayons avec tendresse de trouver un entre-deux. Ne perdons pas de vue que l'heure des époux constitue le prolongement de notre recherche de qualité pratiquée dans la journée. Elle en est même le point d'orgue. Et attention : il n'y a pas de règle ! C'est à chaque couple d'inventer son intimité sans s'imposer de résultat. Laissons la part belle à la simplicité, à l'humour, à la spontanéité, à la surprise aussi... Le confinement deviendra alors complicité supplémentaire, sans jamais oublier que l'autre se donne à moi et que tributaire de ce don, je ne peux que m'émerveiller et rendre grâce.

Et en cherchant avec patience et courage à évoluer moi-même sur tous ces points, je devrais enfin ne plus voir tout ce qui m'agace chez toi et t'aimer de manière renouvelée pour ce que tu es !

**Aurore d'Amonville**

*Conseillère conjugale et familiale et membre du Conseil des FSJC*