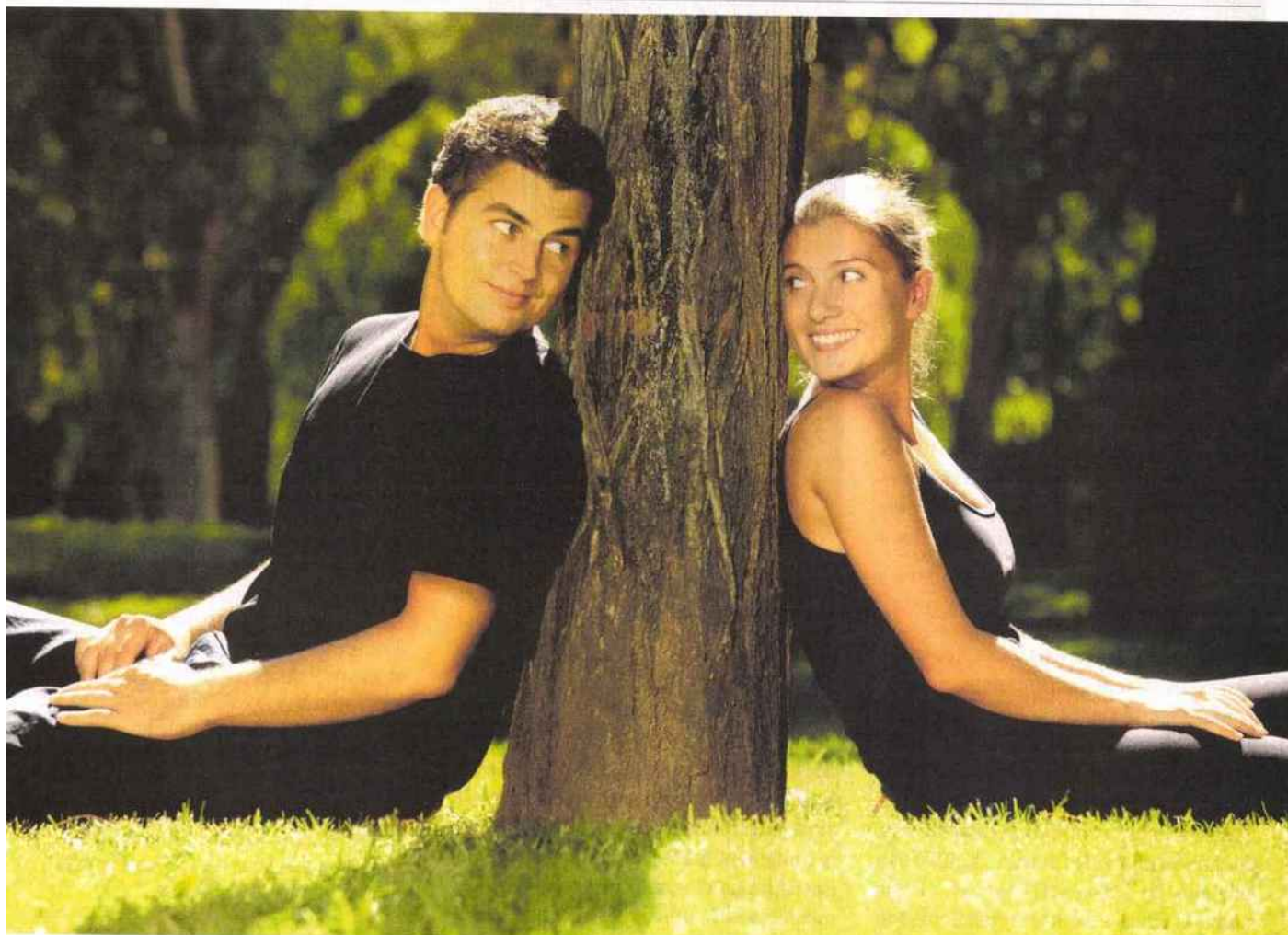


## COUPLES

# L'enjeu du dialogue

Vivre au contact de son partenaire 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, n'a pas toujours été facile pendant le confinement. Si de nombreux couples ont vu leur relation se renforcer, d'autres songent désormais à la séparation ou au divorce. Et si vous profitez de l'été pour renouer le dialogue et réinventer votre relation ?



## DES HUIS CLOS RÉVÉLATEURS DE TENSIONS

« Rien de tel qu'une bonne pandémie pour mettre en relief les différences de caractère entre des personnes qui ont fait vœu de passer toute leur vie ensemble », note le *Wall Street Journal*. Dans tous les pays du monde forcés au confinement, et pendant

### EXPERTE

#### CAROLINE KRUSE

Conseillère conjugale et familiale à Paris

Auteure du livre « *Faut qu'on parle* » (Ed. du Rocher)

#### Un miroir grossissant pour la relation

« Ceux qui ont eu des conflits aigus pendant le confinement sont des couples dont le malaise était vraisemblablement profond et la proximité forcée n'a fait que l'exagérer. Dans ce cas, ces deux mois auront servi de révélateur et on peut imaginer qu'ils s'orienteront vers une séparation. Il y a aussi ceux qui se « maintenaient » parce que l'extérieur (les activités professionnelles, culturelles, sportives...) réduisaient au maximum le temps passé ensemble, là le confinement a pu faire exploser cette fiction en apparaissant comme un miroir grossissant de leur vide relationnel ; et ils risquent de ne pas « survivre » au déconfinement. Il existe cependant des effets positifs, je pense notamment à ceux qui, avant le confinement étaient en conflit, mais qui ont réussi à trouver en eux suffisamment de ressources pour ne pas ajouter du stress au stress, pour ne pas importer les tensions en cours. Ce sont des leçons qu'ils pourront exploiter par la suite, et c'est un signe plutôt favorable que d'avoir pu tenir bon ensemble dans une période potentiellement anxiogène. » ■



deux mois en France, les couples avec ou sans enfants ont dû réapprendre à vivre ensemble 24h/24, 7 jours sur 7. Si pour certains, la période a été salvatrice, pour d'autres, ce fut extrêmement compliqué et générateurs de tensions - voire même parfois de violences - dans le huis clos du foyer.

## SÉPARATIONS & DIVORCES EN VUE

Le nombre de divorces va-t-il exploser en France, après deux mois enfermés pour cause d'épidémie de coronavirus ? Difficile de le dire car on ne connaît pas encore les chiffres, mais les cabinets d'avocats annoncent de très nombreuses demandes. En Chine, les médias ont rapporté que certains bureaux d'état civil avaient été « pris d'assaut » à leur réouverture depuis le 1er mars, par des couples bien décidés à se séparer légalement et que le taux de divorce était en hausse de 30%. Au Japon, des programmes spéciaux ont été mis en place pour tenter de sauver ceux au bord de la rupture. L'Espagne semble également en faire les frais, comme le rapporte *Courrier International*, qui parle même d'un « effet été » après le confinement - faisant allusion au rebond des séparations après les vacances d'été.

## QUAND L'ENFER DEVIENT L'AUTRE

Selon le psychiatre et sexologue Philippe Brenot, « Dans les couples qui se sont déjà « éloignés », la situation induite par ce huis clos inédit peut amener des tensions, des éclats, des explosions voire des drames en raison de la mise en présence permanente de celui, ou celle, que l'on ne « supporte » plus depuis des années et que l'activité professionnelle permet chaque jour d'éviter. Pour ces couples tendus le face-à-face imposé a pu être un facteur d'aggravation du conflit voire de violence avec la dénonciation permanente de l'autre comme victime expiatoire, en paraphrasant Sartre : « L'enfer c'est l'autre! » ».

## 4% ENVISAGENT LA RUPTURE

En France, d'après un sondage, réalisé début mai par l'Ifop pour Charles.co, un site de consultations en ligne de sexologues, un couple sur dix souhaite prendre ses distances après cette épreuve, et 4% envisagent même la rupture.

### ALEXIA

33 ans maquettiste, Marseille  
Enceinte & en pleine rupture



« Je vis depuis 2 ans avec Bastian dans un petit studio de 28m<sup>2</sup> et suis enceinte de notre premier enfant. En télétravail pendant le confinement alors que Bastian était au chômage technique, nous avons très mal vécu cette période d'enfermement. Surtout que Bastian a attrapé la Covid-19, donc on a dû respecter une quatorzaine. Aujourd'hui, je suis donc enceinte et en pleine rupture. Depuis le déconfinement, Bastian est parti vivre chez un copain et nous n'avons plus aucun contact. Je ne sais pas comment tout ça va finir et suis en pleine déprime, ce qui n'est pas bon pour le bébé. Je suis allée voir un psy et vais essayer de convaincre mon mec d'entamer une thérapie conjugale, car je ne me vois pas élever mon enfant toute seule. » ■

## L'IMPORTANCE DU DIALOGUE

Pour s'en sortir, les psychologues Jacques et Valeria Salomé invite les couples « au dialogue ouvert, plus créateur favorisant la responsabilisation et la confrontation par une mise en mots (en parlant de soi, je partage mon vécu, je dis mon ressenti, je précise ma position, etc.) dans un face à face. » Pour ces deux experts de la communication non

violente, « La parole osée, posée, accueillie, demeure un remède puissant. La mise en mots servira à médiatiser l'énorme fossé qui existe parfois entre notre imaginaire et la réalité environnante. » Dans leur dernier livre, ils expliquent que « l'on peut observer comment, à partir d'un élément déclencheur (comme la crise sanitaire actuelle) vécu directement ou indirectement, peut s'amorcer un processus de conscientisation, une démarche de changement, un parcours pour un mieux-être, et surtout une aspiration plus grande à se respecter. Se respecter dans une relation par une prise de position, par l'affirmation devant l'autre, et non contre lui, en lui permettant d'entendre ce qui fait notre unicité autant que ce qui fait notre altérité. »

### LA NÉCESSITÉ DE PRENDRE DU RECU

Lorsqu'un couple traverse quelques orages, la colère reste mauvaise conseillère et ce d'autant que la séparation est beaucoup plus simple que par le passé. Prendre le temps de la réflexion reste donc un réflexe à adopter lorsque l'on souhaite préserver son couple ou du moins prendre le temps de penser en profondeur à la question avant de prendre une décision. Avec l'expérience, tout un chacun a tendance à prendre conscience de ce qui peut être perdu sur une décision hâtive. Il ne s'agit pas de faire un bilan pur et dur avec crédits et débits, mais simplement de se laisser le temps de comprendre ses propres sentiments et leur évolution. Cela peut se faire rapidement, ou exiger une trêve, certains diront une pause. Pas de règle en la matière, tout est possible.

### SE RESPECTER MUTUELLEMENT

Le respect, voici une valeur nécessaire dans bien des domaines, et d'autant plus importante dans le cas d'une union. Mais comment donc être heureux à deux si l'un des partenaires fait fi de cette notion ? Bien entendu, il y a toujours des moments difficiles à traverser. On peut ainsi se sentir méprisée ou mépriser à son tour. Une discussion qui



Lorsqu'un couple traverse quelques orages, la colère reste mauvaise conseillère et ce d'autant que la séparation est beaucoup plus simple que par le passé.



## EXPERT

### PHILIPPE BRENOT

Psychiatre & sexologue

Auteur de « *Pourquoi c'est si compliqué l'amour, comprendre nos différences pour une vie à deux épanouie* » (Ed. Les Arènes)

#### Inventer un couple nouveau

« En raison de cette crise sanitaire, ce très particulier

« temps suspendu » peut être l'occasion d'un nouveau départ pour soi-même, pour le couple, pour la famille. Il permet en

effet un temps de réflexion, de redistribution des rôles, d'échange des projets de vie (dans un même couple on n'a pas les mêmes attentes ni projets de vie) pour sortir différents et vivre un nouveau couple, une nouvelle famille. Méthode simple : écrire chacun sur un papier ses envies, ses désirs profonds, ses projets (les projets personnels et pour le couple) ; échanger les deux écrits, les lire et les réfléchir avec le respect de la pensée de l'autre (il y a toujours deux vérités dans un couple) ; puis prendre le temps d'échanger autour des idées et désirs de chacun et décider ensemble des résolutions pour un changement, qui est le moteur de la relation à deux. » ■



dérape et le mal est fait, mais le manque de respect adopte bien des formes : le refus de communiquer, la grossièreté, la négligence, parfois même l'oubli, l'imagination est au rendez-vous pour des comportements qui laissent des traces. Le respect est indispensable pour sortir de la crise.

#### COMPROMIS ET NÉGOCIATION

Voici deux mots indispensables dans le long cours d'une vie de couple. Ce sont

deux personnalités qui s'allient avec leurs propres caractères et doivent donc bien entendu faire preuve de compréhension mutuelle et céder sur certains points afin de s'ajuster l'un à l'autre tout en préservant un bon équilibre pour chacun. Cela n'empêche pourtant pas de réagir si l'on a le sentiment que l'équilibre est rompu. Vient alors le temps de la négociation qui permet de rétablir une situation meilleure. Une négociation qui n'est pas toujours si simple du fait que les hommes n'ont généralement pas de grandes difficultés à s'exprimer s'il le faut, alors que les femmes sont plus dans l'allusion. Mais la racine de la diplomatie est de parler le langage de l'autre pour se faire comprendre clairement. La négociation

doit donc se faire avec écoute, adresse, bienveillance et ... psychologie.

#### PARLER DE CE QUI FÂCHE

Il arrive que la négociation échoue ou que l'on ne parvienne pas à aborder un sujet qui fâche. Mais pour parvenir à être heureux, il convient de s'exprimer sans garder une rancœur en soi qui finira par se transformer en aigreur, voire pire. Il est cependant assez fréquent que l'on n'ose aborder le sujet qui fâche de peur de mettre en péril l'équilibre du couple, voire le couple lui-même. Sauf que cet équilibre est déjà rompu, qu'on en soit conscient ou non. Les psychologues insistent sur le fait qu'il est bénéfique de ne pas attendre en cas de malaise. Lorsque l'on se sent blessé ou en colère, prendre la situation en main après s'être calmé est indispensable, car rien n'est anodin dans un couple qui a des projets ensemble. Ce sont souvent les petits conflits non résolus et supportés qui finissent par pourrir la relation. L'envie de se venger, la rancune, la violence verbale ; ou la déstabilisation sont des manœuvres qui finissent par avoir raison du couple. Donc, n'hésitez pas, réagissez et communiquez ! Selon votre propre style, mais suffisamment pour que le message soit clair.

#### VERS PLUS DE RÉCIPROCITÉ

La réciprocité dans une relation est aussi essentielle que celle de l'amour d'un couple est importante. Il ne s'agit nullement que la balance soit parfaitement égale, ni de se dire que tout doit être vérifié et validé. Mais si l'amour se construit sur un sentiment mutuel, chacun apporte sa pierre à son édifice. Si l'un prend le dessus dans certains domaines, l'autre n'en est pas exclu pour autant et chacun doit pouvoir s'exprimer et se sentir satisfait de la tournure de la relation et de sa transformation. Regarder ensemble dans la même direction en accueillant et en respectant l'altérité, n'est-ce pas la plus belle des recettes pour sauver son couple et le rendre encore plus fort après la crise ? ■ N.S.

#### CHRISTIANE

60 ans, restauratrice, Niort  
Une 2<sup>e</sup> lune de miel !



« Nous sommes mariés depuis 37 ans avec Didier et nous tenons depuis 10 ans un petit restaurant ensemble. Il est en cuisine et je suis en salle. Le fait de nous retrouver sans travail à la maison a été compliqué les deux premières semaines. On se disputait tout le temps. Rien à voir avec le fait de travailler ensemble des heures durant. Puis, peu à peu, en faisant chacun des efforts, on s'est remis à discuter, à se faire des petits apéros, à regarder des films, à rire... Nous qui sommes d'habitude en stress permanent dans le boulot, nous avons commencé à nous détendre malgré les inquiétudes financières pour notre affaire et notre avenir. Nous avons retrouvé le plaisir des gestes tendres et avons recommencé à faire l'amour. C'est comme si nous avions vécu une 2<sup>e</sup> lune de miel ! » ■