



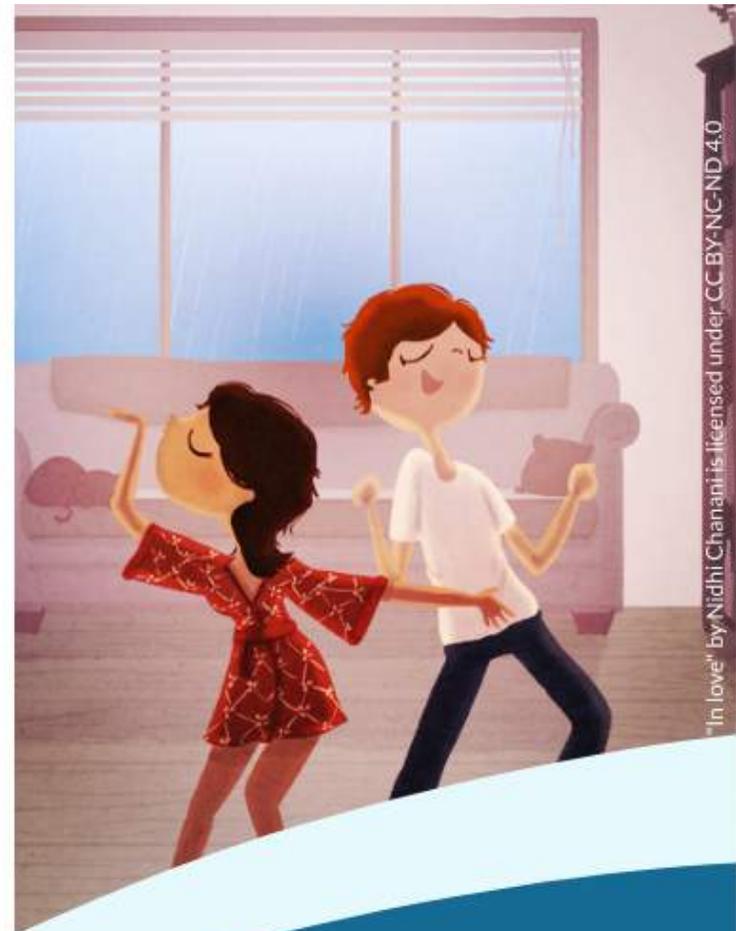
**Consultations Psychologiques Spécialisées  
- Parentalité**

<https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/cps-parentalite.html>

**Consultations Psychologiques Spécialisées  
- Thérapie des Emotions**

<https://www.cps-emotions.be/>

Texte : Sarah Galdiolo  
Mise en page: Céline Douilliez



**Conseils pour les couples durant le confinement**

## Des manières différentes de gérer le stress

il s'agit évidemment d'une situation inédite : être 24h/24 ensemble, dans un contexte non-lié à de la détente (ce ne sont pas des vacances !), vu les différentes responsabilités inhérentes à l'entretien massif du logement (absence actuelle d'aide-ménagères, nécessité de davantage cuisiner, tendance à plus salir), aux enfants et au travail (avec le stress lié aux conséquences économiques du confinement).

Or, le couple est un **système sensible au stress**, lié aux différentes manières qu'ont les partenaires de **réagir ce stress**. Ici, on peut p.ex. observer des couples où l'un des partenaires montre une tendance à la banalisation de l'événement tandis que l'autre présente des signes importants d'anxiété. Prenons également en considération les **manières différentes de réguler ses émotions aversives et son stress** : p.ex., être dans un évitement émotionnel et ne pas souhaiter en parler vs. avoir besoin d'en parler constamment. Ces différences dans les stratégies de régulation émotionnelle amènent parfois les partenaires à **considérer qu'ils sont différents, voire trop différents, à trouver que le partenaire agit d'une manière inadéquate...** Les reproches peuvent alors commencer et le clivage s'amorcer.

## Des lieux de vie plus ou moins favorables

Ce confinement n'est pas vécu de la même manière pour tous, également en fonction du **logement et d'un accès vers l'extérieur**. En effet, il est plus aisément possible de prendre du temps pour soi en s'isolant lorsque la taille du logement le permet, ce qui n'est absolument pas le cas pour tous.



30%

des couples étaient en  
détresse (avant le  
confinement)



**30% des couples sont en détresse.** Le confinement s'avère d'autant plus périlleux pour ces couples en détresse. Être en détresse conjugale amène une série de conséquences négatives : un niveau d'anxiété et de dépression personnel élevé, des difficultés professionnelles, des problèmes de santé physiques et des comportements perturbateurs chez les enfants. Toutefois, les activités quotidiennes nous permettent de contrebalancer ces difficultés conjugales. Dans le cas du confinement, les partenaires sont sur le même bateau. **Les choix d'activités sont plus restreints. Les partenaires sont totalement ou partiellement confrontés à cette détresse.**



## Quelques conseils

**1** Veiller à l'équilibre entre les différentes sphères de la vie (conjugale, parentale, professionnelle et individuelle) **en rythmant la journée et en définissant des lieux** (ex. lieu de vie commune, un endroit pour travailler, un lieu pour se poser). Cela nécessite une discussion sur des **aspects très concrets** : de combien de temps exactement avons-nous besoin pour prendre soin de soi (ex. « j'ai besoin de 40 min. tous les matins pour faire mon jogging"), pour être de manière qualitative avec les enfants, en couple et pour réaliser ses tâches professionnelles (1 objectif atteignable max./jour).  
A nouveau, les besoins de chacun varient. Il est important de respecter cela tout en tenant compte des besoins du partenaire.

**3** Un des dangers pour les couples, c'est la **logistique**. D'ailleurs, la satisfaction conjugale diminue fortement pour 30% des couples lors de la transition vers la parentalité. Or, en période de confinement, nous sommes de manière exacerbée dans la logistique : à quel moment prenons-nous du temps pour nous ? L'idée ici n'est pas de se mettre la pression et entrer en musturbation (« nous devons maintenant passer du temps de qualité en couple »). Au contraire, viser plutôt : « qu'aimons-nous faire ensemble, sans se prendre la tête ? (ex. prendre une douche, regarder la TV, faire un jeu de société, prendre un thé, papoter) ou bien qu'aimions-nous faire avant (avant d'être submergé par la logistique du quotidien) ? »

**2** Nous avons tendance à **scinder nos rôles dans la vie** (rôle parental, conjugal, de travailleur). Ici, il n'est plus possible de scinder. Nous sommes en même temps le parent, le travailleur, le partenaire, ce qui nous amène à passer de manière consécutive d'un rôle à l'autre sans pouvoir aller jusqu'au bout de ce que l'on souhaite faire dans le rôle précédent.  
A la fois, il y a une **acceptation de cette situation qu'il faut normaliser : nous vivons tous cela**.  
Ensuite, il faut agir par **micro-séquences** : je bosse ¾ d'h - 1h (pendant que mon partenaire s'occupe des enfants p.ex.) puis je gère les enfants, etc. et se donner un **petit objectif atteignable par micro-séquence**.

**4** Beaucoup de conflits peuvent surgir, de manière explicite (un risque d'escalade conflictuelle) ou implicite (ex. un regard assassin) car à nouveau, le couple est stressé, fatigué, etc. L'idée ici est de **postposer le conflit ou le différend en le mentionnant explicitement** : « je sens qu'il y a quelque chose qui ne va pas, nous en discuterons à tel moment si cela te convient ». Ce fameux moment doit être défini et court dans le temps (max. 30 min., ce qui mène à plus d'efficacité dans la résolution de conflits). Postposer a également l'avantage de diminuer l'agressivité potentielle, les émotions aversives, de réfléchir à comment amener notre ressenti de la situation et idéalement, à se mettre à la place du partenaire.



## Quelques conseils

5

En vue de diminuer le stress inhérent à la situation, il pourrait être adéquat de développer des **stratégies de relaxation ou méditation en couple ou en famille**. Cela permet de les utiliser dans les moments cruciaux. Il existe toute une série d'applications et d'outils accessibles (ex. Petit Bambou). Le faire ensemble = une activité commune durant laquelle on parle le même langage.

6

Le **focus attentionnel** joue un rôle dans les conflits conjugaux. Dans un moment de stress ou détresse conjugale, un biais attentionnel peut se développer : on porte son attention sur des aspects négatifs de la situation et du partenaire. Dans une situation de confinement, on a de la matière vu que nous sommes constamment avec le partenaire : nous pouvons alors observer chacun de ses défauts. Ce focus attentionnel est un construit cognitif qu'il est possible de modifier via un entraînement. Notamment, on peut à différents moments de la journée se poser la question suivante : « **qu'est-ce qui est positif/chouette en ce moment avec mon partenaire ou chez mon partenaire ?** ». Une autre stratégie est de réfléchir à **des aspects positifs du défaut de son partenaire**. P.ex., si mon partenaire est hyper consciencieux, cela peut parfois créer des tensions chez moi. D'un autre côté, cela permet aussi d'avoir une maison bien rangée, une organisation qui tourne à la maison, etc.

7

L'**empathie mutuelle** : le graal! J'apprends à identifier:  
(a) **un comportement qui dérange habituellement mon partenaire en vue de le diminuer pour le bien de notre confinement (ex. je diminue ma tendance à jurer car je sais que cela irrite mon partenaire)**  
(b) **un besoin simple mais important pour mon partenaire auquel je tente d'y répondre (ex. il adore écouter une émission radio le matin et en discuter avec moi).**

8

Enfin, dans certaines situations, il vaut mieux contacter un **thérapeute de couple** en téléconsultation. Les situations de violence conjugale (explicite ou insidieuse) existent : il ne faut pas les minimiser.

