

Pour mieux vivre ce temps de confinement – 4 –

14ème jour....

4. Mieux vivre ce temps de confinement en prenant soin du couple

Voici la 4ème invitation d'une série de 4, où je me propose de vous aider par quelques idées et astuces pour mieux vivre cette période de confinement. La 1ère montrait l'importance d'organiser sa journée. La 2ème expliquait comment inventer des activités nouvelles pour remplacer celles qui sont suspendues. La 3ème incitait à prendre soin de soi.

Voyons à présent comment prendre soin du couple.

Pour les couples, se retrouver en huis clos pendant un temps indéterminé peut être difficile, voire explosif. C'est une situation totalement imprévue et inhabituelle, parfois non souhaitée.

Ce confinement prive des relations sociales et des activités quotidiennes, il casse les repères et les rythmes de vie. La promiscuité, l'inactivité, la présence permanente des enfants peuvent générer des frictions. Des jeux d'autorité ou de pouvoir peuvent apparaître, les libertés de chacun sont redéfinies et bridées.

De quoi s'irriter mutuellement en faisant porter sur l'autre son anxiété, sa frustration et son ennui.

Mais cette crise donne peut-être du temps et de la disponibilité, elle engage à inventer une organisation pour un mieux vivre ensemble, elle incite à s'adapter et à innover, elle donne du temps au tête à tête ... Elle invite à la tolérance et la bienveillance.

Ainsi, l'enjeu de ce temps « libre » pourrait être d'imaginer et partager de bons moments à déguster ou, peut-être, de

redécouvrir le plaisir d'être ensemble.

Ce peut être des temps de discussion ou d'échanges amoureux : parler de la relation du couple, se dire ce qu'on aime chez l'autre, partager ses besoins et ses rêves, relire l'histoire du couple (avec photos), s'intéresser à ce que pense ou ressent l'autre, faire des projets ...

Ce peut être le partage des activités qu'on apprécie ensemble et qu'on n'a jamais le temps de faire... comme faire de la gym, cuisiner, bricoler, sortir les jeux de société, mettre à jour les albums de photos, temps de prière de couple (notre paroisse nous y aide par ses propositions de méditations et de célébrations sur Youtube).

Cependant cela peut s'avérer difficile pour certains, et même un défi..., si la communication est tendue, si des conflits sont latents, si des reproches ou des critiques ponctuent les échanges, si on a du mal à s'écouter, si des problèmes inattendus surgissent, si on ne sait plus comment s'y prendre ... un accompagnement peut se révéler pertinent : un conseil conjugal, une formation à l'écoute mutuelle, une formation à la communication positive ...

Les professionnels s'adaptent à la situation et proposent de travailler en vidéo-conférence.

Vous souhaitant courage, patience et créativité, je vous remercie de votre attention.

Caroline de Beauregard

Conseillère conjugale et familiale/Paroissienne de Notre Dame
des Anges