

us les couples ne sont pas confinement

couple, l'un peut être dévasté par le confinement, et l'autre compenser avec un comportement positif. L'un va banaliser la situation sans respecter à 100 % toutes les précautions, tandis que l'autre fait hyper gaffe et laisse les courses dans le couloir pendant une journée, » explique Sarah Galdiolo. « Il y a aussi des façons différentes de réguler les émotions négatives : certains sont dans l'évitement alors que d'autres en parlent constamment. » La psychologue observe que le confinement ne cause pas forcément des problèmes de couple mais peut exacerber des situations déjà problématiques. « 30 % des couples sont en détresse au départ, et c'est pour ceux-là que nous sommes le plus inquiets. Le confinement provoque des situations de confrontation : s'il y avait des doutes, on ne peut plus se détourner vers des occupations extérieures et on est amené à trancher entre rester ou rompre. D'ailleurs, la plupart des consultations que nous avons en ce moment sont des

situations d'urgence, des gens en détresse qui veulent se séparer mais craignent l'impact sur les enfants et la logistique d'une séparation compliquée par le confinement. »

Autre constatation, le coronavirus a conduit à une meilleure répartition des tâches ménagères lorsque les deux partenaires ne sont plus pris par de longues journées hors du domicile conjugal. « Mes patients notent beaucoup cet aspect positif pour leur partenaire et pour eux-mêmes : ils prennent plus de temps pour les enfants. Par contre, chez les couples plus jeunes, l'usage des écrans, pour le télétravail ou le loisir, peut monopoliser l'espace conjugal et créer de la distance. »

Etablir un rythme

Pour diminuer les tensions pendant les prochaines semaines de confinement, la thérapeute avance quelques pistes, comme établir un rythme régulier des journées et définir (si possible) des espaces dans la maison, notamment un

lieu de travail. Etant donné la promesse imposée, il est conseillé de circonscrire les conflits : « Des disputes peuvent surgir devant les enfants, d'abord parce qu'ils sont toujours là mais aussi à cause de la surcharge du travail. Comme on ne peut pas sortir pour se calmer, il faut idéalement postposer le conflit. Par exemple, se dire qu'on en reparlera le soir. Ça diminue l'agressivité et cela permet de réfléchir à ses émotions et se mettre à la place de l'autre. Le saint Graal, c'est d'être dans la bienveillance. Réfléchir aux qualités du partenaire et même aux aspects positifs de ses défauts. Par exemple : il est maniaque mais, du coup, la maison est bien rangée. Si tout cela ne marche pas, on peut aussi consulter un psychologue. » Et bien sûr, les numéros d'aide pour les violences conjugales restent plus que jamais disponibles.

(1) Pour participer à l'étude, rendez-vous sur <https://applications.umons.ac.be/survey/>

Couples séparés par le confinement : loin des yeux mais pas du cœur



Minou et Mandela vivent en ce moment séparés. © D.R.

Si le confinement a imposé la fusion à certains couples, il a aussi provoqué une fission chez d'autres. C'est le cas de Valérie et Paolo, en couple depuis 10 ans mais vivant l'une à Soignies et l'autre à Linkebeek. « En temps normal, nous ne vivons ensemble qu'une semaine sur deux mais là, on ne se voit plus depuis un mois. » Directrice adjointe d'une école secondaire, Valérie ne manque pas d'occupations, entre son travail, ses trois enfants et l'aide qu'elle apporte à sa mère âgée. « Paolo, dont les enfants sont déjà partis de la maison, n'a plus l'habitude d'être avec des ados. Le plus simple est qu'il reste chez lui, » explique cette habitante du Hainaut. « On n'est pas hyper-connectés mais on s'appelle une fois par jour, parfois par vidéo. Je n'ai pas peur que le confinement nous éloigne parce que, depuis toujours, on privilégie la qualité à la quantité. » Consciencieuse, Valérie veut montrer l'exemple à ses enfants : « Mes garçons ont des petites amies et je n'allais donc pas voir mon compagnon en leur disant qu'eux n'avaient pas le droit de voir leur copine. Nous sommes, Paolo et moi, des adultes responsables et devons respecter ce qui est demandé. »

Pour la psychologue Sarah Galdiolo, le confinement peut aussi avoir du bon chez les couples qu'il sépare : « Ça permet d'alimenter la sensation du manque, de développer des stratégies de séduction plus créatives, même si les partenaires peuvent parfois se sentir délaissés. » A Bruxelles tous les deux, mais l'un à Schaerbeek et l'autre à Anderlecht, Mandela et Minou confirment que ces quelques kilomètres entre leur domicile respectif attisent le manque. « Quand on est séparé, on se projette, on imagine mille choses pour que les retrouvailles soient grandioses, » sourit Mandela. En couple depuis bientôt trois ans, les deux Bruxellois vivent séparément car Minou, la vingtaine, finit ses études en habitant chez ses parents. « Je suis conscient que nous devons respecter les injonctions. C'est donc surtout par civisme que nous restons séparés, pour le bien commun, même si on a aussi peur de se prendre une amende. Nos personnalités facilitent la situation car on est tous les deux dans la retenue, la patience. C'est sans doute plus difficile pour des gens plus impatientes. » Heureusement, la technologie compense un peu l'éloignement : « On est toujours en communication. Il ne se passe pas une heure sans qu'on ne s'échange des messages, surtout sur WhatsApp mais aussi Instagram et Facebook. » C.M.A



Sandrine et Benjamin, 40 ans et trois enfants de 6, 8 et 10 ans, ont vu leur quotidien bouleversé depuis quelques semaines. © D.R.



30 % des couples sont en détresse au départ. Le confinement provoque des situations de confrontation : s'il y avait des doutes, on est amené à trancher entre rester ou rompre

Sarah Galdiolo Professeure à l'Université de Mons en psychologie spécialisée dans les couples et la parentalité



femmes enceintes « Je me sens livrée à moi-même »

L.K.

Certaines femmes vivent leur grossesse de manière hyper euphorique, mais moi, je ne trouve pas ça génial du tout. » Hélène (prénom d'emprunt) insiste : elle est ravie de l'arrivée de l'enfant. C'est juste les neuf mois qui précèdent dont elle se serait passée. Et avec la crise du coronavirus, c'est du stress qui s'ajoute au stress. A tout juste cinq mois de grossesse, la jeune trentenaire a vu tout son suivi médical – hors échographies importantes – annulé par l'hôpital. Idem pour la gym prénatale et les séances de kiné qui lui faisaient du bien : « Là, je me sens complètement livrée à moi-même. »

« Ma seule soupape, c'est manger. Mais ça me culpabilise parce qu'en étant coincée à la maison, j'ai réduit mon activité habituelle – je n'arrête pas de bouger

au travail. Or, ces dernières semaines, j'ai vu que je prenais du poids trop rapidement, donc exit la nourriture. Et ce n'est pas une période où le regard sur toi, en tant que femme, est très glorieux. J'évite de me regarder. » Et puis il y a tous les petits problèmes triviaux : la rétention d'eau, les œdèmes... « Ça a l'air con, mais quand tout s'additionne dans un contexte comme celui-là, c'est dur. Je ne sais pas comment font les autres femmes, mais moi je me sens très seule. »

En toile de fond, c'est aussi la peur du virus qui se joue : l'éventualité que son bébé soit malade et qu'elle soit la personne responsable de la contamination. Selon l'OMS, il n'y a pas de preuve que les femmes enceintes soient plus à risque, ni que le virus soit transmissible de la mère à l'enfant. Mais l'organisation précise s'appuyer sur des données limitées. « On n'a aucun recul pour assurer qu'il n'y pas

Certaines femmes vivent leur grossesse de manière hyper euphorique, mais moi, je ne trouve pas ça génial du tout



de risque », s'agace la jeune femme.

« La grossesse est une période qui rend la personne très vulnérable. On se pose beaucoup de questions sur le regard des autres, sa capacité à tenir physiquement, à être à la hauteur en tant que parent », observe Reine Vanderlinden, psychologue spécialiste de l'accompagnement des naissances. « C'est une énorme responsabilité qui génère beaucoup de culpabilité. » Sans compter la pression sociale des interdits alimentaires et comportementaux.

« Ce qui est difficile, c'est que je n'ai personne pour en parler », poursuit Hélène. « Mes amies proches font face à de grosses difficultés à cause du confinement, ça me paraît déplacé de venir me plaindre auprès d'elles alors que je suis dans une situation assez confortable. Et les autres à qui j'ai essayé d'en parler disent que "c'est normal, ce sont les hor-

mones", que mon "bébé va bien, alors n'y a pas de problème". Mais moi je vois bien que ça a changé depuis le confinement. Et le fait de minimiser ce que je ressens fait que je m'isole encore plus. » La jeune cadre s'est tournée vers l'ONE qui – vu l'état de détresse – lui a trouvé une consultation d'urgence chez un psychiatre de l'hôpital. Le suivi se fera dans un cabinet privé.

« Il ne faut surtout pas hésiter à solliciter de l'aide. Même si les hôpitaux ont annulé beaucoup de choses, de nombreux professionnels sont disponibles, notamment les sages-femmes », insiste Reine Vanderlinden, qui relève que de nombreuses femmes annulent des rendez-vous par peur du virus. « Vu le contexte de confinement, les femmes doivent aussi pouvoir se reposer plus que d'habitude sur leur compagnon, ne pas hésiter à demander de l'écoute. »