

En couple, comment vivre confinés sans s'entretuer

En Chine, les demandes de divorce ont pris l'ascenseur après le confinement lié à l'épidémie de Covid-19. Comment les couples peuvent-ils survivre à cette crise? Un psychologue neuchâtelois livre ses conseils.

PAR VIRGINIE.GIROUD@ARCINFO.CH

Tous les couples ne résistent pas à une mise en quarantaine. La Chine enregistre une forte hausse des demandes de divorce depuis la fin du confinement lié à l'épidémie de Covid-19. Ce phénomène sera-t-il aussi observé en Suisse? Comment le couple peut-il survivre à cette période compliquée? Le Neuchâtelois Thomas Noyer, psychologue-psychothérapeute spécialisé dans les thérapies conjugales, livre ses conseils.

En Chine, les demandes de divorce ont pris l'ascenseur. Les couples neuchâtelois vont-ils exploser durant cette période de haute proximité?

Des expériences de confinement menées sur des rats montrent que ces animaux, habituellement amicaux, deviennent très agressifs lorsqu'ils manquent d'espace, et finissent par s'entretuer. Cela peut également se passer pour nous, dans un contexte où certains besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits.

Quels sont ces besoins fondamentaux mis à mal durant le confinement?

Les besoins de liberté, de solitude, de calme et d'espace. L'équilibre qui prévaut en temps normal, composé de moments pour soi, pour le couple et pour la famille, est malmené durant cette crise, surtout au détriment des moments pour soi.

C'est d'autant plus flagrant lorsqu'il y a des enfants à la maison. Parmi mes patients, j'ai des couples qui télétravaillent les deux à 100%, et qui

doivent gérer leurs enfants. D'un seul coup, ces gens ont été privés de ces quatre besoins fondamentaux et se retrouvent dans la même situation que des rats confinés de force.

Alors, quels sont vos conseils pour ne pas s'entretuer?

Il est primordial d'identifier nos besoins fondamentaux, puis de les exprimer. Suis-je en manque de solitude? De calme? Dans cette période de semi-confinement, il est heureusement encore possible d'aller faire un tour, seul, en forêt, dans la nature. C'est ce qu'il faut privilégier si on constate que la situation s'envenime.



"Faire chambre à part peut être une solution afin de retrouver des moments pour soi."

THOMAS NOYER
PSYCHOLOGUE NEUCHÂTELOIS

Et si notre conjoint flanche, comment le soutenir?

Il est important d'être solidaire et d'aider son partenaire à identifier et exprimer ses besoins. S'il se sent mal, le fait d'appeler des amis ou d'aller courir lui fera peut-être du bien. Face aux déséquilibres vécus, il faut chercher à satis-



Dans une situation de confinement en couple ou en famille, l'être humain est privé de ses besoins fondamentaux d'espace, de liberté, de solitude et de calme. AP

faire nos besoins fondamentaux d'une autre manière que celle habituelle. Par exemple, ma copine a l'habitude de danser, alors en période de confinement, elle écoute de la musique, téléphone à ses amies et fait davantage de yoga.

Femmes et hommes ne gèrent pas le stress de la même

manière. Cela peut-il encore rajouter des tensions?

Oui. En cas de conflit, les femmes ont tendance à se calmer en cherchant le dialogue, tandis que les hommes essaient de retrouver la tranquillité en s'isolant.

La solution pour éviter toute violence est d'être conscient de ces différences.

Faire chambre à part serait-il une solution?

Oui, ça peut être une solution afin de retrouver de l'espace et des moments pour soi. Mais il faut avoir la possibilité matérielle de le faire.

N'est-il pas sain de s'engueuler un bon coup, plutôt que de garder les frustrations en soi?

Si je garde tout pour moi, la frustration risque d'augmenter. Il y a donc deux avantages au conflit: il permet d'exprimer les difficultés vécues, mais aussi de montrer à son conjoint où l'on se situe. On parle de conflit constructif lorsqu'on parvient à exprimer sa colère tout en gardant le lien. Garder le lien, c'est par exemple dire à son conjoint: «Je t'aime, mais ce que tu fais là, je ne peux plus le supporter».

Il s'agit donc de maintenir le dialogue?

Il y a une nuance entre maintenir le dialogue et le lien. Garder le lien, c'est se prendre dans les bras, caresser la main de son conjoint, pleurer devant lui. La colère est une émotion qui peut être utile si on garde ce lien. Nous sommes des êtres humains, nous faisons des erreurs, mais nous pouvons aussi réparer ces erreurs. Après une dispute, se parler ou maintenir le lien peut être très réparateur.

Que faire si les enfants sont témoins de ces conflits?

Les enfants recherchent une intensité émotionnelle pour avoir le sentiment d'exister. S'ils ne se sentent pas rassurés, ils vont créer des conflits. Il faut donc garder son calme en présence des enfants, quitte à sortir un instant de la maison si les tensions sont trop importantes.

Et si les enfants ont été témoins d'une dispute, il est important que la réparation se passe devant eux, afin qu'ils ne gardent pas seulement en tête la violence vécue.

Lettres à nos aînés

Cressier, le 28 mars 2020,

Chère Madame, cher Monsieur,

Aujourd'hui, samedi 28 mars, j'ai envie de vous parler de celles et ceux qui, justement, travaillent le samedi. Le caissier, l'infirmier, la boulangère, la conductrice de bus, le soignant, le concierge ou encore la factrice. Ces indispensables, ces visages familiers ou invisibles qui, crise ou pas crise, «tiennent la baraque» et sont présents pour celles

et ceux qui en ont besoin. Sans cape ni masque, ce sont nos héros du quotidien. Pourtant, on leur témoigne rarement de la reconnaissance. Trop souvent même, on les ignore. Ces femmes (une majorité) et ces hommes qui perçoivent les plus bas salaires, sont celles et ceux qui, bien souvent, donnent

beaucoup. Ces dernières semaines, les heures supplémentaires s'accumulent. Ils servent les autres, ils font tourner notre société ralentie et prennent des risques pour leur santé et celle de leurs familles. Ralentir, justement, ils ne le peuvent pas, tenant à bout de bras notre économie bien fragile. Parce que le pain doit être prêt au matin,



CÉLINE VARA
AVOCATE ET
CONSEILLÈRE AUX
ÉTATS, PARTI
DES VERTS

parce que les colis doivent arriver jusque dans nos foyers, parce qu'un service de transport minimum doit être assuré, parce que les plus vulnérables d'entre nous ont besoin, chaque jour, de soins et de soutien, toutes ces personnes continuent à travailler et à fournir

un effort commun pour notre survie. C'est le cas, sûrement, de cette femme ou de cet homme qui vous lit cette lettre. Merci à elle, merci à lui. «Sept cents millions de Chinois, et moi, et moi, et moi?» chantait Jacques Dutronc. Les Chinois que l'on regardait en janvier, regardent l'Europe en mars. Et moi, chaque jour, depuis que le temps s'est

presque arrêté, je regarde longuement les oiseaux qui font les fous dans le petit bassin d'eau. C'est magnifique. J'ai l'impression de les regarder vraiment, pour la première fois. Je me dis que nous avons perdu cette harmonie avec notre environnement. Que nous avons oublié nos racines, nos liens avec l'humanité et le vivant. Et pourtant, la vie, la nature, tout revient. Oui, le temps semble s'être arrêté, l'économie tousse, mais je lis ici qu'on a vu des dauphins dans un port en Sardaigne, j'entends là que la pollution atmosphérique a diminué, que l'eau de la mer à Venise est claire. Et si cette crise était le début d'autre chose? Et si on repensait notre économie, on valorisait davantage ces professions indispensables et on protégeait coûte que coûte notre planète? J'y pense et

puis j'oublie. Le facteur colis a sonné. Le temps que j'aïlle lui ouvrir, il est déjà à quelques mètres et me fait un signe de la main en souriant. «Vous avez vu le ciel, Madame?» Je lève la tête. Il est bleu. Totalement bleu. «Il n'y a plus un seul avion, c'est fou, hein!» Et il repart dans sa camionnette pleine à craquer. Je me dis: il travaille plus de huit heures par jour et il prend le temps de regarder le ciel. Ce type est génial. Ce type est mon héros. Et vous, qui sont vos héros?

Ces lettres sont lues dans l'émission de la RTS «Porte-Plume» diffusée du lundi au vendredi de 11h à 11h30. Une opération en partenariat avec «Le Nouvelliste», «Le Quotidien jurassien», «Le Journal du Jura», «La Liberté», «La Côte» et le mensuel «Général».