

# Ces couples qui se redécouvrent grâce au confinement

TÉMOIGNAGES - Alors que leur espace vital s'est rétréci, le temps qu'ils partagent s'est prodigieusement rallongé.

Par Laure Dasinieres

Publié hier à 20:09, mis à jour hier à 20:09



«Le confinement nous permet de vivre le printemps ensemble», témoigne Charlotte, en couple depuis sept ans. [314834944/fizkes - stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/314834944/fizkes)

Alors que certains vivent cette période de face-à-face contraint comme un calvaire remettant en cause la vie à deux, d'autres profitent de ce moment pour redéfinir leur relation de couple et retrouver leur partenaire. «*Je découvre cet homme autrement*», raconte Aurélie, qui a emménagé chez son ami pour la seule durée du confinement.

*«Le confinement nous permet de vivre le printemps ensemble. Je redécouvre les compétences culinaires de mon mari, le plaisir de manger ensemble et de profiter de nos soirées»,* témoigne Charlotte, en couple depuis sept ans. Agnès, en couple depuis douze ans et mère de deux enfants de 6 et 4 ans, s’amuse: *«Je redécouvre son côté savant fou et notre capacité à faire des “private jokes” totalement idiotes qui ne font rire que nous.»* Quant à Denise, retraitée, mariée depuis trente-neuf ans, elle est elle-même surprise: *«Nous arrivons à recréer le dialogue, nous préparons le dîner ensemble et décidons ensemble du programme télévisé de la soirée pour oublier que le lendemain ce virus sera toujours d’actualité. D’une certaine manière, la situation nous soude davantage. Nous renforçons nos petites attentions quotidiennes, sachant que nous sommes tous deux à risque.»*

Quatre couples, quatre ambiances, et pourtant, toujours, deux partenaires soudés, la (re)découverte d’une complicité laissée de côté par les contraintes de la vie quotidienne, la routine et le stress.



## **Certains parviennent à trouver des bénéfices dans chaque situation**

Catherine Demangeot, thérapeute de couple

*«Certains parviennent à trouver des bénéfices dans chaque situation»,* constate Catherine Demangeot, thérapeute de couple. *«Avec un état d’esprit positif, on peut trouver quelque chose de bon pour soi et pour l’autre»,* ajoute-t-elle. *«Ceux qui vivent bien le confinement font preuve de créativité, de capacités d’adaptation face à cette situation particulière. Ils trouvent des ressources en*

*interne et se rapprochent. Ils arrivent à accepter la situation et à faire preuve de souplesse»,* remarque Karine Schein, thérapeute de couple et conseillère conjugale et familiale.

## **Écouter l'autre de manière active**

Leurs atouts? Mettre de côté la situation anxiogène, s'adapter, réinventer le quotidien en profitant du temps laissé libre par le confinement. Ils savent aussi laisser de la place pour leur couple et ménager des temps de qualité à deux. *«Le temps qu'il gagne en ne passant plus deux heures dans les transports en communs nous permet de mieux profiter des soirées. Il est aussi beaucoup moins fatigué »,* raconte Agnès. *«Ces couples témoignent d'une certaine intelligence émotionnelle, observe Karine Schein. Ils savent s'intéresser à l'autre, l'écouter de manière active.»*

Au sein de ces binômes pour qui le confinement n'est pas un problème, chacun manifeste une faculté à demander à l'autre ce dont il a besoin. Une générosité qui va de pair avec un certain individualisme. Car avoir du temps pour soi semble important pour mieux retrouver l'autre. *«Nous avons la chance d'avoir une maison avec jardin, explique Charlotte. Nous pouvons même nous isoler chacun à son étage pour travailler et profiter du jardin pendant nos temps libres.»* Elle reconnaît néanmoins son statut privilégié: *«À deux dans 120 m<sup>2</sup> et sans enfants, c'est bien plus facile de vivre le confinement.»*

Parfois, c'est la maladie qui rapproche les deux partenaires: *«Ma copine est étudiante et travaille à mi-temps dans un magasin d'alimentation. Après les premières journées de ruées dans les supermarchés, elle était épuisée et rentrait en pleurs»,* raconte Steven, en couple depuis huit ans. *«Au début du confinement,*

*Alexandrine a commencé à avoir des symptômes du Covid-19. Elle a eu de grosses difficultés respiratoires et a été mise en arrêt maladie et confinement strict pendant presque trois semaines. Cet événement a été comme un électrochoc dans nos vies. Nous nous sommes occupés l'un de l'autre et avons réappris à nous écouter correctement. Nous avons appris à partager l'espace de l'appartement et le temps pour trouver des moments "solos" et à faire des activités ensemble. Tous ces événements nous ont aussi permis de remettre les choses à leur place. Nous nous sommes fixé de nouveaux objectifs. Nous avons revu l'importance des choses qui rythmaient nos vies avant le confinement et la maladie. La peur est passée, maintenant nous voulons construire.»*

Ces couples qui vivent bien le confinement ont-ils un don? C'est peut-être le cas pour certains: «20 % de couples arrivent à bien vivre ensemble en étant heureux sans savoir pourquoi: ils ont une habileté particulière à le faire, alors que les autres doivent apprendre», signale Catherine Demangeot, suivant les travaux de John Gottman (professeur de psychologie et cofondateur du Seattle Marital and Family Institute). «Les autres ne sont pas pour autant incompetents, et chacun peut apprendre à déterminer la recette de son bonheur qui aurait pour base une dose de créativité, une dose d'intelligence émotionnelle et une portion de capacité à se connaître pour donner son mode d'emploi à l'autre», conclut-elle.

À chacun, ensuite, de déterminer les ingrédients qui donneront cette saveur toute particulière à leur couple.

## **«Ils se réapproprient leur quotidien»**

Emmanuelle Santelli est sociologue, directrice de recherche au CNRS.

## **LE FIGARO. - Qu'est-ce que le confinement change dans la dynamique du couple?**

**Emmanuelle SANTELLI.** - Dans de nombreux couples, les deux conjoints se retrouvent à passer tout leur temps ensemble alors qu'au quotidien, chacun a ses journées organisées et rythmées par son emploi, ses loisirs et engagements divers. Probablement pour la première fois et sur une période si longue, les conjoints sont ensemble. Ils partagent le même espace, ils n'ont pas la possibilité de s'extraire de ce face-à-face. Il leur faut mettre au point de nouvelles modalités de fonctionnement comme la répartition des espaces pour s'isoler, travailler au calme, etc. Il ne faut pas oublier que dans de nombreux couples au moins l'un des conjoints continue de travailler. L'autre doit alors continuer seul d'assurer le quotidien avec la peur que son conjoint rentre avec le virus.

### **Alors que pour certains la vie à deux est compliquée en ce moment, d'autres redécouvrent leur partenaire...**

Ces couples ont enfin du temps! Ils n'ont plus besoin de courir pour arriver à tout concilier. Ils se réapproprient leur quotidien, se questionnent sur leur vie passée, sur ce qu'ils aimeraient retrouver après le confinement, ce qu'ils aimeraient changer. Cela implique une bonne qualité relationnelle, la possibilité de dialoguer, être écouté, de se livrer... Cela suppose de ne pas avoir d'autres problèmes plus immédiats, notamment financiers, à régler. Il faut également avoir un logement assez grand pour que chacun puisse s'isoler et avoir envie de retrouver son partenaire.

### **Quelles stratégies sont mises en place dans le couple pour transformer ce temps contraint à deux en temps de**

## **redécouverte de l'autre?**

Probablement cette capacité de dialogue, le fait d'avoir une bonne entente, de se projeter dans «l'après», de parvenir à «enchanter le quotidien» . On peut penser que les femmes ont davantage cette préoccupation. La sociologue Irène Jonas a montré que c'est sur elles que repose la préoccupation du «care conjugal», les femmes sont les garantes de la santé relationnelle du couple. Une charge mentale supplémentaire, même en temps de confinement!