



**RESTER À L'ÉCOUTE.**  
Pour que le face-à-face ne tourne pas à la confrontation, il faut s'exprimer et entendre l'autre.

## « Mon conjoint n'est pas mon thérapeute »

Le couple à l'épreuve du confinement... tout un roman ! Nicole Prieur, psychothérapeute, a elle-même été atteinte d'une forme bénigne du Covid-19. Tout juste remise, cette spécialiste de la famille propose des pistes pour éviter de s'affronter, et même pour renforcer le lien amoureux.

### LA VIE. Quel est l'impact du confinement au sein du couple ?

**NICOLE PRIEUR.** Ce confinement a un effet amplificateur, voire révélateur des problèmes du couple. Les conflits explicites explosent. Les conflits patents, larvés, que l'on contournait jusqu'alors par une vie sociale active et des divertissements, peuvent surgir. À l'inverse, si le couple va bien, ce contexte peut renforcer l'attachement en montrant la dépendance mutuelle des conjoints : l'autre est indispensable. Mais cette prise de conscience peut aussi générer de l'anxiété, la crainte d'être malades, séparés par la mort... Au quotidien, en plus des habituelles brouilles agaçantes, des différences plus profondes se dévoilent : valeurs, besoins, priorités, angoisses (pour



**Nicole Prieur**  
Philosophe et thérapeute, elle a publié de nombreux ouvrages sur les relations familiales.

l'un plutôt d'ordre économique, pour l'autre plutôt d'ordre médical), vision éducative... Ceux qui sont au bord de la rupture mesureront à quel point ils ne partagent plus grand-chose et s'insupportent mutuellement. Le couple fusionnel, dont les conjoints appréhendent les désaccords et s'en protègent en les minimisant, peut être particulièrement ébranlé.

### Comment vivre au mieux cette « heure de vérité » ?

**N.P.** Un conflit ouvert peut offrir une opportunité : passer du reproche à la compréhension. Cette attitude suppose d'oser affronter les oppositions et d'exprimer les attentes mutuelles : « *Qu'est-ce qui ne va pas entre nous ? Comment y répondre ?* » C'est le moment de revisiter les fondements de la relation et

de traverser l'épreuve de la différence, qui lui est inhérente. Pour que le couple dure, il est nécessaire d'accepter l'altérité : l'autre est... autre. Ce temps éprouvant remet en question la capacité de chacun à être généreux et à l'écoute de son conjoint, afin de lui offrir le temps et l'espace nécessaires au regard de ses besoins. Soi-même, est-on capable d'entendre et d'exprimer ses propres besoins, sans attendre que l'autre les devine, ce qu'il ne peut faire ?

### Certains semblent découvrir que leur épouse travaille... **Quid de cette fameuse charge mentale qui échoit la plupart du temps aux femmes ?**

**N.P.** Cette période donne l'opportunité de repartir de zéro. Même si cela n'a pas été fait, tout est encore possible jusqu'au déconfinement. Comme chacun se retrouve sur un pied d'égalité, attachez-vous à davantage répartir les rôles. Qui s'occupe des enfants, à quel moment, qui prépare les repas, qui fait les lessives, les courses, le ménage, etc. ? Pour certaines femmes, c'est vraiment l'occasion de se libérer d'une forme de culpabilité, de renoncer au rôle de *Wonder Woman*, d'accepter d'avoir besoin d'aide et que l'autre fasse à sa manière. Qu'elles en profitent ! Il importe aussi de réserver des moments de détente, en couple et en famille, de franches rigolades qui sont importantes pour le lien.

### Un couple vit aussi de projets, or ils sont difficiles à échafauder en ce moment. Comment s'évader à deux, autrement ?

**N.P.** Il n'est pas possible de se pencher sur les projets immédiats, faute de visibilité. Ce n'est pas évident à vivre pour les champions de l'organisation ! Pour tant, j'invite à ne pas renoncer car c'est ce qui fait vibrer le couple. Il y a déjà tant de possibilités de s'évader, même confinés : ballets diffusés gratuitement, orchestres ou chœurs qui parviennent à jouer ou chanter ensemble, chacun de chez lui, à la faveur des visioconférences. Gardons la foi face à la capacité d'adaptation de l'être humain ! La contrainte fait jaillir notre fibre créatrice. Si nous sommes entravés dans l'immédiat, la vie continue de se manifester. Même en ville, on peut observer la nature et se réjouir de voir le printemps exploser. Au-delà de ces évocations récréatives, il appartient au couple de concevoir des projets d'un autre ordre. Cette crise vient ébranler nos fondements et interroge notre société. Elle nous permet d'espérer une nouvelle hiérarchisation de nos priorités, à l'avenir. Quels seront nos choix de vie, nos orientations nouvelles, forts de cette expérience ? La pandémie aura eu cela de bon de réussir à faire émerger ces problématiques et l'urgence d'y répondre.

### Par la force des choses et faute d'effet « machine à café », le conjoint devient l'interlocuteur privilégié du quotidien. Peut-on nourrir un dialogue qui ne soit pas anxiogène ?

**N.P.** C'est la chance du couple de pouvoir vivre ce moment à deux et de partager. Mais il convient en effet de ne pas envahir son conjoint et d'éviter de s'épancher sur lui de manière inconsidérée, au risque d'une intrusion psychique et émotionnelle. C'est une question de respect. La période que nous traversons multiplie et exacerbe les difficultés : crainte du virus, crainte pour ses parents âgés et les personnes fragiles, conditions de vie, télétravail, école à la maison, inquiétude pour l'avenir quant à l'économie. En cas d'émotion trop forte, mieux vaut recourir à un professionnel afin de travailler ce qui nous appartient et éviter de le faire porter à l'autre, ce qui pourrait le fragiliser. Les consultations se poursuivent par visioconférence pour ceux qui le souhaitent. On ne peut pas tout dire dans un couple. Mon conjoint n'est pas mon thérapeute.

### Comment faire diminuer la pression, *a fortiori* lorsqu'on vit confiné dans un petit appartement ?

**N.P.** Tout tient dans l'art de se créer une bulle afin de se ressourcer. Les exercices de relaxation sont particulièrement indiqués. Je les conseille notamment pour les tempéraments anxieux, mais aussi pour les personnes qui n'arrivent pas à consacrer un temps quotidien à des exercices physiques, ou encore celles qui seraient trop affaiblies par le Covid-19, qui provoque une grande fatigue pendant deux à trois semaines. La voix est importante, qui accompagne et apaise. Dans le cadre du confinement, elle recrée du tiers. L'hypnose, qui renoue avec notre sensorialité, permet de réactiver nos ressources. Même confinés, nous pouvons mobiliser nos souvenirs heureux, nos bains de nature, la caresse du soleil sur notre joue... Rendre présentes les émotions passées agréables permet de les réactualiser. Le bienfait est immédiat. Mais il s'agit aussi d'un apprentissage : plus on prend cette habitude de s'ancrer, plus notre corps en mémorise le chemin et plus vite on devient capable de retrouver une connexion avec ce qui nous fait du bien. On devient alors moins vulnérable, même si l'on est confronté à des circonstances exceptionnelles. ♡

STÉPHANIE COMBE



À LIRE

**L'Hypnose pour simplifier les relations familiales**, de Nicole Prieur, Pocket, 6,70 €.



À SAVOIR

Retrouvez quatre exercices de relaxation spécialement adaptés au confinement sur le site de Nicole Prieur : [parolesdepsy.com](http://parolesdepsy.com)

Les conseillers conjugaux et familiaux du Cler assurent, de leur côté, une écoute gratuite pendant le confinement : [www.cler.net](http://www.cler.net)