

FAIRE FACE AU BURN OUT DU COUPLE

Face au quotidien ordinaire, le couple est parfois soumis à rude épreuve devant jongler avec le travail, les tâches ménagères et les enfants. En temps de pandémie, le niveau de stress est accru et les tensions dans le couple peuvent être exacerbées. Pour prévenir l'épuisement avant qu'il ne s'installe, Moïra Mikolajcak et Isabelle Roskam, auteures du livre « Le burn out parental : l'éviter et s'en sortir » proposent des pistes pour préserver le couple lors de périodes difficiles.

Voici leurs conseils :

- **Accepter les défauts et les limites du conjoint.** Lorsque notre conjoint dit ou fait quelque chose qui nous déplaît ou ne répond pas à nos attentes, il vaut mieux prendre du recul pour éviter de tirer des conclusions trop rapides telles qu'il ne nous respecte pas, fait passer son travail avant ou ne nous aime pas/plus. Discuter à froid des motivations et besoins de notre partenaire nous permet de mieux le comprendre et de reformuler nos attentes sans attaque frontale.
- **Diminuer le nombre de critiques** et ne pas fuir les conversations difficiles en utilisant les principes de la communication non violente : observation objective de la situation, identifier les sentiments et émotions, déterminer les besoins fondamentaux non satisfaits provoqués par les réactions émotionnelles puis faire une demande claire et concrète pour que le/les besoin(s) soi(en)t satisfait(s).
- **Décider de prendre consciemment soin du couple** en s'engageant à cultiver le lien d'amour au quotidien, en préservant du temps de qualité aux échanges (discussion, tendresse, sexualité). Dix ou quinze minutes d'échange profond chaque jour peuvent faire une différence avec le temps.
- **Valoriser le positif.** L'idée est de ne pas occulter ce qui va bien dans la relation de couple et de se le rappeler. Exprimer son appréciation, sa gratitude et son admiration lorsque l'occasion se présente. Penser aussi à faire savoir à notre partenaire quand nos besoins émotionnels ont été nourris.
- **Intégrer l'humour et le rire.** Rire de soi et avec l'autre, mais attention pas de l'autre, permet de gagner en légèreté et insouciance. Rire de nos propres obstinations, maladresses, manies peut nous aider à désamorcer certaines situations critiques.
- **(Re)discuter de la répartition des tâches domestiques** en fonction des besoins et du niveau d'énergie de chaque partenaire. La répartition peut être modifiée, consensuelle et flexible des deux côtés. Quand ce n'est pas le cas, du ressentiment peut naître et grandir au fur et à mesure que le temps passe, d'où l'intérêt de poser ce sujet sur la table régulièrement, si nécessaire.

L'intimité d'une relation se construit dans le temps et avec du temps de qualité passé ensemble, des souvenirs construits au fur et à mesure et de l'expression de la vulnérabilité. Lorsque quelque chose commence à ne plus aller, il est alors nécessaire d'en discuter suivant les concepts de la communication non violente cités ci-dessus.