

GERER SON COUPLE PENDANT LE CONFINEMENT

En cette période de confinement, le couple peut être mis à rude épreuve. Jongler avec le télétravail, prendre soin des enfants, assurer un certain suivi pédagogique et effectuer les diverses tâches ménagères relèvent bien souvent de la mission impossible. En conséquence, la relation avec votre conjoint peut en souffrir. Pourtant, prendre soin de son couple est essentiel si on veut qu'il perdure. Lorsque l'intimité physique et/ou émotionnelle devient impossible, lorsque les reproches et les silences sont présents la majorité du temps, il est grand temps d'agir pour éviter que la situation ne se dégrade davantage.

Voici quelques pistes pour se reconnecter à son partenaire :

1. Se poser des questions par rapport à soi-même. Ainsi, on peut se demander ce qui nous empêche de dire les mots qui montrent notre amour à notre partenaire. « Qu'est-ce qui me fait peur, me gêne ou me met en colère ? »

On peut aussi se poser des questions par rapport à son passé. « Y a -t-il quelque chose qui me rappelle mon enfance, ma jeunesse ? » Les situations non réglées de notre passé ont tendance à resurgir dans notre relation avec notre conjoint.

2. Se poser des questions sur son partenaire :

-qu'est-ce que j'apprécie/admire chez mon partenaire ?

-quelles sont ses principales qualités ?

-pour quelles raisons l'ai-je choisi ?

3. Partager sa météo intérieure. Chacun son tour, quotidiennement et pendant 5-10 minutes, exprimer ce qui se passe émotionnellement pour nous : nos peurs, frustrations, joies, peines, attentes, ... sans blâmer l'autre. Quand l'un parle, l'autre écoute activement sans interruption et ensuite les rôles sont inversés. Les mots échangés permettent de comprendre le monde intérieur de l'autre.

4. Accroître les contacts physiques. Par exemple, se tenir la main, poser sa tête sur l'épaule, donner un massage, se tenir dans les bras, ... Le langage de l'amour passe par le corps qui est fait pour être touché.

5. Penser à faire au minimum un compliment par jour à notre conjoint en lui faisant remarquer que ses paroles et/ou ses actions contribuent à un climat agréable que vous appréciez.

6. Se remémorer les bons souvenirs vécus avec son partenaire ou en famille en se souvenant des émotions et sensations ressenties à ces moments-là.

Ces quelques pistes peuvent aider à se rapprocher émotionnellement de son conjoint afin de (re)développer une intimité dans laquelle la distance à l'autre est abolie et l'authenticité des sentiments est exprimée et partagée.