

# Les couples à l'épreuve du COVID-19

Evelyne Josse<sup>1</sup>, juin 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)  
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue  
[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

*Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).*

## Table des matières

Introduction.....	2
De couples qui s'entendent bien et des couples conflictuels .....	2
Tensions et crises au sein des couples .....	3
La relation intime .....	3
Les conflits de territoire .....	3
Les attentes déçues .....	4
Les caractères respectifs .....	5
La sexualité.....	5
Les conflits non résolus .....	6
Les échanges accrus .....	7
Les difficultés psychologiques .....	7
Les comportements problématiques .....	7
Sentiments réels et incompatibilité .....	7
Prise de conscience .....	7
Distance et séparation.....	8
Confirmation et renforcement de la relation amoureuse.....	9
Les sentiments pour le partenaire .....	9
Les sentiments pour une autre personne que le partenaire .....	10
Bibliographie.....	10

<sup>1</sup> Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

Articles et vidéos de la série.....	11
Articles.....	11
Boîte à outils.....	12
Vidéos.....	12

## Introduction

En France, selon un sondage effectué en mai 2020 par l'Ifop (Ifop, 2020), le confinement n'a eu aucun impact sur la relation pour six couples sur dix, en a rapproché trois sur dix et en a éloigné un sur dix. Les décisions de prendre de distance et de rompre semblent plus fréquentes chez les couples récemment formés et chez les jeunes vivant leur première expérience de vie conjugale. Il est très probable que la situation n'a pas eu d'effet sur les couples âgés, retraités depuis plusieurs années.

On peut comparer le confinement à la première année de retraite. La fin de carrière est une période délicate pour les couples. Des crises apparaissent fréquemment qui peuvent mener jusqu'au divorce. Durant la vie active, chacun avait son espace de liberté au travail et des sujets pour entretenir la conversation le soir. Alors qu'ils passaient une grande partie de leurs journées séparés l'un de l'autre, ils se retrouvent à la retraite à vivre vingt-quatre heures sur vingt-quatre entre leurs quatre murs. Ils sont confrontés à des changements de rôles, d'identité, d'attentes, d'attitudes et de relation avec le conjoint. Leurs préoccupations d'ordre professionnel, prédominantes durant plusieurs décennies, cèdent la place à d'autres intérêts, les loisirs et la famille. De la même manière, le confinement a forcé au huis clos des couples qui partagent habituellement peu de temps ensemble dans la vie quotidienne ordinaire et a bouleversé leurs occupations, leur rôle et leur identité.

## De couples qui s'entendent bien et des couples conflictuels

Pour les couples qui entretiennent une relation de bonne qualité en temps ordinaire, les tensions nées durant le confinement étaient le fruit de circonstances particulières qui ne permettaient plus de choisir les moments partagés. Une fois le confinement levé, certains ont peu à peu retrouvé leurs marques mais pour d'autres, les tensions ont laissé des traces. Incompréhension mutuelle, déceptions, rancœurs et frustrations nées dans ce contexte particulier peuvent miner longtemps le bonheur conjugal et parfois, même si les tensions ne reflètent pas la réalité habituelle du couple, mener à la rupture. *« C'était chouette au début du confinement. On avait plus de temps pour se voir parce qu'on ne se voit pas beaucoup avec le travail. Puis, avec le temps et l'enfermement, on a senti les tensions, l'envie d'être un peu moins l'un sur l'autre. Toute une période, on se bouffait la gueule, limite à se séparer car ce n'était pas supportable. Ici, avec la fin du confinement et la reprise progressive, cela s'est un peu calmé... Mais cela a été rude. On a appris qu'on n'était pas fait pour être vingt-quatre heures sur vingt-quatre ensemble »* témoigne une femme.

En temps ordinaire, certains couples conflictuels s'évitent pour prévenir l'affrontement. Ils trouvent des dérivatifs dans le travail, les activités bénévoles, les loisirs, etc. Les satisfactions et les relations (professionnelles, amicales, etc.) compensent les déceptions et les frustrations éprouvées au sein du foyer. Durant le confinement, il ne leur a plus été possible de fuir et de se distraire des conflits non

résolus. En France, selon le sondage de l'Ifop, à l'issue de la période de confinement, 11 % des Français souhaitent prendre des distances avec leur partenaire et 4 % prévoient de rompre de manière définitive (Ifop, 2020).

## Tensions et crises au sein des couples

### La relation intime

Durant le confinement, la relation intime est devenue le seul mode relationnel à l'exclusion de tous les autres moins impliquants au niveau personnel (relations professionnelles, sociales, amicales). Dans la relation de couple, l'individu est engagé en tant que sujet, même dans les gestes banals du quotidien. Il peut exprimer ou être questionné à tout moment sur ce qu'il pense, sur ce qu'il ressent, sur ce qu'il souhaite, etc. Impossible d'échapper au regard de l'autre et à son jugement (« *Tu dors encore ? Tu as vu l'heure ?* », « *Tu manges du chocolat ? Tu n'avais pas dit que tu voulais maigrir ?* », « *Tu bois encore une bière ? C'est déjà la deuxième* », « *Encore devant une série !* », etc.). Il n'y a plus de zone de sécurité psychologique où se replier. L'intimité mobilise les émotions de façon importante ce qui est épuisant dans la durée.

Pour les couples autonomes, le huis clos a pu se révéler particulièrement inconfortable. Si les partenaires sont heureux de se retrouver le soir après une journée de labeur, la relation fusionnelle imposée n'est pas faite pour eux. Pour s'épanouir, ils ont besoin d'activités externes qu'ils pratiquent sans leur moitié (profession, loisir, etc.). La vie habituelle leur offre la distance adéquate entre proximité et écart, entre fusion et indépendance. Durant le confinement, n'étant plus séparés, ils ont perdu le plaisir de se retrouver, ce qui a pu ternir la qualité de leur relation.

### Les conflits de territoire

Au cours de la vie commune des rôles se sont définis et des habitudes se sont prises définissant progressivement l'identité du couple. Le risque de tension émerge lorsque les partenaires se retrouvent sur le même terrain, le foyer, avec un nouvel emploi du temps. Les territoires physiques et identitaires sont alors bouleversés. Par exemple, certains n'ont pas supporté l'ingérence de leur partenaire dans leur domaine de prédilection. « *J'aime beaucoup cuisiner mais je travaille tard, je bosse aussi le samedi, alors, c'est ma femme qui cuisine. Elle bosse à temps partiel. On a fait ce choix tous les deux il y a pas mal d'années, aussi pour les gosses, pour qu'elle puisse s'en occuper. Quand le confinement est arrivé, je me suis dit que c'était une bonne occasion de me remettre aux fourneaux. Je pensais que ça allait faire plaisir à ma femme. Je me disais que ce serait sympa de cuisiner ensemble puisqu'on aime ça tous les deux mais en fait, ça c'est mal passé. Elle critiquait tout ce que je faisais, j'étais toujours dans son chemin, je la gênais. En fait, la cuisine, c'est devenu son territoire et ça l'emmerdait que j'y sois. Je me sentais comme un intrus. Je n'ai pas trouvé ma place dans ce couple pendant le confinement et du coup, je me pose beaucoup de questions* » raconte un homme. C'est ce que Szinovacz et Schaffer nomme le « syndrome du mari dans les pattes » (husband underfoot syndrome) (Szinovacz, Schaffer, 2000).

Le télétravail a perturbé les territoires identitaires tant pour le travailleur que pour ses proches. « *J'étais à la maison mais j'étais en télétravail alors que mon mari, lui, ne travaillait pas. Il ne parvenait pas à comprendre que pour moi, ce n'était pas les vacances. J'étais à la maison, donc,*

*j'étais sa femme, mais en fait, non, j'étais à la maison mais j'étais l'employée de ma boîte. C'est comme s'il y avait dans sa tête une confusion entre deux identités, l'employée et l'épouse »* explique une femme.

## **Les attentes déçues**

Chacun des partenaires avait imaginé, plus ou moins consciemment, la manière dont son conjoint allait se comporter pendant le confinement. Lorsque ces attentes implicites ont été déçues, des tensions sont nées, traduisant l'écart entre ce que l'autre est réellement et ce qui était espéré de lui. En période d'inactivité professionnelle, ces attentes peuvent différer de ce qui est attendu en période active (par exemple, attente de plus d'échanges ou de partager davantage les tâches ménagères).

Répartition des tâches domestiques (par exemple, attente déçue d'une répartition équilibrée pourtant possible en raison de la disponibilité des deux partenaires), tenue du foyer (par exemple, rangement méticuleux de l'un et désordre de l'autre accentué par une présence au foyer), hygiène et soin de soi (par exemple, l'un se négligeant parce qu'il n'est plus soumis au regard social au grand dam de l'autre), éducation des enfants (par exemple, reproche par rapport au laxisme ou à la sévérité de l'autre), sexualité (sollicitation accrue en raison de la présence physique du partenaire, agacement et refus de l'autre) sont autant de sujets de discorde que la situation particulière du confinement a provoqué ou exacerbé. « *On s'est beaucoup engueulé pendant le confinement alors que ça nous arrive rarement en temps normal. Le sujet de friction, c'était les tâches ménagères. Je travaille mi-temps, lui bosse comme un dingue, il rentre tard, et donc, ça m'a toujours semblé normal que tout ça m'incombe mais pendant le confinement, on était à la maison tous les deux. Je m'attendais à ce qu'il m'aide, mais non, rien, il ne voulait pas faire les courses, il ne voulait pas m'aider à la cuisine. Le matin, sa question, c'était « Qu'est-ce qu'on mange ce midi ? », l'après-midi : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Il trouvait normal de regarder ses films, de jouer à ses jeux vidéo et de faire ses recherches sur internet toute la journée et de mettre les pieds sous la table le matin, le midi et le soir. Ça m'a rendu dingue. On finissait par se tirer la gueule toute la journée »* raconte une femme. « *Avec le confinement, la femme de ménage n'est plus venue. Mon homme, lui, ça lui allait bien parce que ça faisait des économies mais il estimait que les tâches domestiques, c'est mon job, pas le sien. Ça m'a révoltée. C'est ça l'idée qu'il a de la femme ? Finalement, je vis avec un inconnu. En temps normal, on a nos vies, on vit en parallèle. J'ai pris sur moi pour ne pas faire d'histoires pendant le confinement. Je me disais que l'atmosphère allait devenir irrespirable si je montais sur mes grands chevaux et comme on ne pouvait pas sortir, ça aurait été l'enfer, je n'aurais pas pu me changer les idées en allant chez une copine. Mais on va en reparler et je ne sais vraiment pas comment tout ça va évoluer »* explique une deuxième. « *Mon conjoint n'est pas très ordonné. En temps normal, ça va. Je le houspille de temps en temps mais pendant le confinement, c'est vraiment devenu la guerre. Comme il était tout le temps à l'appartement, il avait beaucoup plus de temps pour foutre le bordel. Ça paraît con dit comme ça, mais oui, on finissait par se détester. Je n'aime pas vivre dans un champ de bataille. J'ai besoin que l'appartement soit accueillant. En plus, c'est tout petit chez nous, alors si on met du bordel, on ne peut plus bouger, on ne peut plus respirer. Et lui, il se moquait de moi et il m'appelait la mégère »* témoigne une troisième. « *J'étais en télétravail et mon compagnon ne travaillait pas. Il fallait pousser les gamins à faire leurs cours. On s'est pris le bec, même devant les enfants. J'ai honte de ça mais c'était vraiment devenu épidermique. Mon compagnon veut toujours être sympa avec eux. On dirait qu'il a peur de leur déplaire. Alors, la méchante, c'est moi, c'est moi qui fait faire les cours. Et qu'est-ce qu'ils disent ? « Papa, il est cool, toi, t'es chiante, maman ! ». Et lui, il ne disait rien, ça le faisait rire. Je ne pouvais plus le supporter. Je le trouvais vraiment trop con et pas du tout responsable. Il m'a déçue, en fait »* confie une quatrième. « *Mon compagnon a traîné en survêtement pendant tout le confinement. Il oubliait souvent de se laver les cheveux. Je devais être*

*derrière lui pour qu'il se lave les dents. Ça lui arrivait de sauter la case « douche ». Bref, j'avais un ado à la maison. On s'est frotté plus d'une fois à cause de ça. J'ai découvert un aspect de lui que je ne connaissais pas. Au boulot, il est toujours nickel, toujours tiré à quatre épingles, parfumé, bien rasé. Ça a fini par empoisonner notre relation. Il voulait faire l'amour et moi, un mec qui se néglige, ça ne me donne franchement pas envie. Et comme je ne voulais pas, il est devenu irritable, il me bouffait tout le temps le nez »* rapporte une cinquième. *« Quand on bosse, ma femme n'a jamais envie (d'avoir des rapports sexuels). Elle est fatiguée, elle est préoccupée par son boulot, elle a mal au dos, bref, elle a toujours une bonne excuse. Je me disais qu'avec le confinement ça allait aller mieux. Elle n'a pas bossé pendant deux mois, elle se levait quand elle voulait, elle ne pouvait pas être fatiguée. Son dos, comme c'est à cause de son travail qu'elle a mal au dos, elle n'avait plus de raison d'avoir mal au dos mais ce n'est pas pour ça qu'elle avait plus envie. Ça a fini par m'énerver. Et elle, elle me disait : « Mais tu ne penses qu'à ça ! ». Mais faut me comprendre aussi. On a quarante ans, pas quatre-vingts ! Le problème n'est pas nouveau mais avec le confinement, c'est vraiment devenu une source de conflit. J'avoue, je lui en veux, j'ai l'impression de m'être fait avoir. »* raconte un homme.

Des tensions naissent aussi de la divergence des attentes nourries par rapport au type de relation souhaitée avec le conjoint. Par exemple, l'un des partenaires peut désirer une relation fusionnelle alors que l'autre aspire au calme, à la tranquillité et à la solitude. Une femme explique : *« Je me disais « Chouette, le confinement, on va pouvoir être ensemble parce qu'avec nos vies de fou, on ne se voit pas beaucoup ». Et en fait, je me suis rendu compte qu'il n'avait pas très envie d'être avec moi. Il s'enfermait des heures dans son bureau et quand il était dans le salon, il regardait la télé avec un casque sur la tête ou il surfait sur internet. Je ne le voyais pas plus qu'en temps normal. A part les repas où il était présent, où il parlait, le reste du temps, je me suis retrouvée bien seule. Ça m'a blessée. On a eu des discussions et en fait, au lieu de se comprendre et de trouver des solutions qui conviennent à tous les deux, ça a envenimé les choses. Ça m'a fait réfléchir à mes choix. Je pense qu'à la rentrée, je vais m'inscrire dans des activités. Je voudrais faire de la gym et un atelier d'écriture. C'est toujours moi qui porte ce couple, qui initie des activités, qui invite des amis, qui organise les vacances. Je vais commencer à penser plus à moi. Ça a vraiment créé une fêlure à l'intérieur de moi ».*

## **Les caractères respectifs**

Certains partenaires s'aiment beaucoup mais se supportent parce qu'ils partagent peu de temps ensemble. La cohabitation permanente durant le confinement a pu rendre insupportable des traits de caractère habituellement tolérés. *« J'aime beaucoup mon mari mais c'est un râleur. Il s'énerve pour tout, il gueule pour un rien, il est ronchon. Dans le quotidien, c'est un peu casse-pied mais ça va, je gère. Avec le confinement, c'est devenu pénible, de plus en plus pénible au cours du temps. Ça a fini par m'atteindre moralement. Je commençais à déprimer d'avoir à me farcir sa mauvaise humeur toute la journée. Et j'ai commencé à l'agresser et on a fini par se hurler dessus comme des chiffonniers. Je me demande comment ça va se passer à la retraite... Si on arrive jusque-là »* témoigne une femme.

## **La sexualité**

La sexualité de nombreux couples a été impactée par le confinement. Le sondage Ifop révèle que le confinement a provoqué une chute significative de l'activité sexuelle des couples vivant sous le même toit (ifop, 2020). Seuls 56% d'entre eux ont eu des relations sexuelles au cours des quatre dernières semaines,

soit 18% de moins qu'avant le confinement. 21 % affirment même n'avoir eu aucun rapport contre 10 % avant le confinement.

Le désir naît de l'absence. Pour certains, la cohabitation permanente avec le partenaire a entraîné une perte de libido. « *Je n'avais plus de désir. Je pense que le fait qu'on soit tout le temps ensemble, ce n'est pas bon pour la libido* » dit une femme.

La présence permanente de l'autre est également propice aux conflits conjugaux peu favorables au rapprochement sexuel. Une femme témoigne : « *On se chamaillait pour les tâches domestiques et après, il voulait baiser. Moi, désolée, mais pour avoir envie, j'ai besoin qu'on soit bien ensemble. L'histoire de se réconcilier sur l'oreiller, ça marche peut-être pour les hommes mais pour les femmes, je suis moins sûre* ».

Le stress et l'anxiété liés à la situation sanitaire ont eu des effets néfastes sur le désir sexuel. « *Au début, ça allait, on avait des rapports mais ça a baissé au cours du temps. Je crois qu'on était trop stressés tous les deux par la situation. Je travaille dans un restaurant. Je ne sais pas si je vais garder mon boulot, ça stresse tout ça... Et puis, les gosses à la maison, les tensions au sujet des devoirs... Ça fait beaucoup... Mais quand on arrête d'avoir des rapports, ça n'aide pas à se retrouver* » dit un homme. « *Point de vue sexuel, pas top. Avec le stress, le télétravail, les gosses tout le temps à la maison, le travail scolaire à surveiller, ce n'est pas facile* » confirme une femme.

A contrario, pour d'autres, la libido s'est accrue pendant le confinement. Certains ont trouvé dans les relations sexuelles un réconfort affectif. La sexualité les a aidés à oublier leurs soucis, à diminuer leur anxiété, à se relaxer et à trouver du plaisir. La dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et les endorphines produites par le cerveau durant les rapports sexuels induisent un effet apaisant et expliquent l'action bénéfique de la sexualité sur le corps et l'esprit. D'autres, parce qu'ils étaient soustraits au stress et à la fatigue d'une vie professionnelle trépidante ont vu leur appétit sexuel dopé. D'autres encore ont eu davantage de temps pour fantasmer ou expérimenter de nouveaux plaisirs (sextoys<sup>2</sup>, contenus pornographiques regardés en couple, nouvelles positions, etc.). « *On a des rapports réguliers, ma copine et moi, mais avec le confinement, ça a augmenté. En fait, elle était plus ouverte. D'habitude, elle est stressée par son travail. Comme elle était à la maison, elle était beaucoup plus détendue. Et moi, je dois dire, comme je n'avais plus trente-six mille idées en tête avec le boulot, j'avais l'esprit libre pour fantasmer. Du coup, j'ai eu envie d'essayer des trucs un peu différents et ma copine, comme elle était plus détendue, elle a accepté et ça a été une chouette expérience pour tous les deux* » rapporte un homme.

## **Les conflits non résolus**

Des conflits non réglés et de vieilles rancunes ont refait également surface durant le confinement : gestion du budget, tromperie, difficultés avec la belle-famille, investissement dans l'éducation des enfants, etc. « *Comme on était H24 ensemble et qu'on avait le temps de ruminer, on a recyclé nos vieilles disputes. Lui, il est revenu avec le fait que je l'ai trompé au tout début de notre relation. Ça fait vingt ans qu'on est ensemble, donc, tu vois, ça ne date pas d'hier. Et moi, du coup, je suis revenue avec les humiliations que sa mère m'a fait subir au début sans que lui ne réagisse. Et sa mère, ça fait dix ans qu'elle mange les pissenlits par les racines. Il n'y en n'a pas eu un pour rattraper l'autre !* » raconte une femme.

---

<sup>2</sup> Les ventes de sextoys semblent avoir explosé pendant le confinement.

## **Les échanges accrus**

Durant le confinement, des divergences sont apparues car les partenaires ont eu davantage d'échanges. C'est notamment le cas en ce qui concerne l'appréhension de la crise épidémique et la manière de la gérer. Une femme illustre : « *Et on entame de grandes discussions avec les seules et uniques personnes qui vous entourent, mon mari et mon fils. Ils ne sont pas d'accord ; ils ne voient pas cela de la même façon. Et on commence à être en désaccord. Et on ne supporte pas la vision de l'autre mais on habite sous le même toit, donc, faut bien trouver une façon de vivre ensemble...* ».

## **Les difficultés psychologiques**

Le partenaire peut être inquiet pour son avenir professionnel, les études des enfants, l'état de santé d'un proche, il peut être déprimé, il peut s'ennuyer, etc. En raison de son mal-être, il peut se renfermer sur lui-même, devenir irritable et provoquer des disputes. C'est le cas de cette femme qui raconte : « *Le confinement a été une grande source de stress pour mon conjoint. Le futur, l'argent, comment allait-on faire pour payer tout ce que l'on a à payer. Et pourtant, on est loin d'être dans le besoin. Résultat : des tensions entre nous, une incompréhension de ma part. Je ne comprenais pas cette peur d'une telle envergure. Ce qui fait que notre couple ne tient plus la route et la décision de se séparer a été prise, décision qui en plus augmente cette problématique puisque là, la peur de manquer, ce sera un vrai problème... C'est un peu comme en temps de guerre et pourtant nous n'y sommes pas. Nous avons déjà des soucis de couple bien avant qui n'avaient jamais été réglés, ce qui a amplifié aussi le problème* ».

## **Les comportements problématiques**

Dans certains couples, le confinement et les tensions qu'il a engendrées ont déclenché ou renforcé le comportement problématique d'un partenaire. La consommation d'alcool et de drogue, accrue pendant cette période, a favorisé le passage à l'acte violent.

Les maltraitements psychologiques, verbales, physiques et économiques préexistantes à la pandémie se sont souvent renforcées mais la violence conjugale a aussi fait de nouvelles victimes. Certains partenaires sous pression sont devenus de véritables cocottes-minutes. Sans la soupape du travail, du sport, des copains, etc., ils ont explosé. « *Je suis partie parce que ça n'allait plus... Avant le confinement, avec mon mari, on se prenait souvent la tête mais je prenais sur moi. Mais là ce n'était plus supportable* » déclare à la presse une jeune femme de trente-cinq ans qui a eu le courage de quitter son conjoint violent après quinze ans de vie commune (Riffard, 2020).

## **Sentiments réels et incompatibilité**

### **Prise de conscience**

La période de confinement a dévoilé les sentiments réels que les partenaires éprouvent l'un pour l'autre, a mis en lumière leur incompatibilité (mode de vie, valeurs, intérêts, etc.), a mis au jour des dysfonctionnements réhabilités, a exacerbé les conflits existants et a bouleversé l'équilibre

précaire des couples basés sur le seul confort moral (peur d'être seul, de priver les enfants d'une famille unie, de les affecter par un divorce, crainte de perdre le cercle familial et amical, attachement au domicile conjugal, etc.) ou matériel (confort du domicile conjugal, confort financier, organisation du quotidien, etc.). Une femme fait le constat : *« En fait, on n'a aucun intérêt en commun, mon mari et moi. Ça se passe bien dans la vie de tous les jours parce qu'il y a le boulot, les enfants, le ménage, les courses. Bref, on ne se voit pas beaucoup mais cette période m'a fait prendre conscience qu'on n'a vraiment rien en commun. Maintenant, la vie a repris et on a repris notre routine. Je n'ai plus trop le temps de penser à ça mais je me dis que la retraite, ça va être pénible ! Moi qui aime voyager, faire des city-trips, visiter des musées, lire, marcher et lui qui déteste tout ça... Lui, c'est télé, football et chasse. Bon, on n'y est pas encore à la retraite. Pour le moment, c'est bien que nos enfants grandissent dans une famille unie »*. Une autre avoue : *« Je vais vous dire honnêtement : si j'avais les moyens, je quitterais mon mari mais je n'ai jamais travaillé, je n'ai rien derrière moi. Si je le quitte, je n'aurai rien. Tout est à son nom. Le confinement, ça a été l'horreur. Me retrouver tout le temps avec lui, je vous assure, j'ai dû souvent serrer les dents. D'habitude, il travaille beaucoup, alors ça va, on ne fait que se croiser et finalement, ça arrange tout le monde. Tout le monde y trouve son compte. J'adore ma maison, j'adore mon jardin. Je suis passionnée par le jardinage, je passe ma vie au jardin. Lui, il rentre, la maison est coquette, tout est propre, le repas est prêt, son linge est lavé et repassé, je le laisse tranquille, tout ça, ça l'arrange aussi »*.

## **Distance et séparation**

Au terme du confinement, certains couples se sont distancés et ont pris la décision de se séparer. *« On se connaissait à peine. Un mois qu'on était ensemble. On a décidé de se confiner ensemble par facilité. C'était suicidaire. Tout a été trop vite. Pas de période de séduction. Tout de suite penser à ce qu'on fait à bouffer, à qui va faire les courses, à qui prépare, à trier le linge pour faire tourner la machine, à qui paie quoi.... En temps normal, on n'aurait pas précipité les choses et ça aurait peut-être marché mais là, un désastre. Tout de suite la routine. Je me sentais comme un vieux couple. Je me suis barré le jour du déconfinement »* explique un homme. *« Alors comment dire, niveau relationnel compliqué vu que mon compagnon et collègue de travail est chez lui et moi chez moi. Ça complique bien l'aspect relationnel. Chacun à son quotidien restreint par le confinement et donc, au fil des jours, plus grand-chose à se raconter. Les messages se font plus rares... Pas évident à gérer cette sensation, se rendre compte que l'on n'a pas trop d'importance pour l'autre »* s'attriste une femme. *« Pour ma part, le confinement a été catastrophique. Nous venons de nous séparer. Pendant le confinement, il n'a pas arrêté de causer des disputes pour des questions d'argent. Depuis des mois, je pensais qu'il doutait de ses sentiments mais qu'il pensait qu'il y avait quelque chose à sauver. Il a passé le confinement sans me faire l'amour. Je lui ai demandé de bien réfléchir à ses sentiments. Tout est redevenu normal la semaine du déconfinement et le lundi matin, au réveil, je prends en pleine figure qu'il n'y a plus d'alchimie entre nous et plus d'intimité »* raconte une jeune femme. *« Mon ex-compagnon et moi étions ensemble depuis trois mois. Nous n'étions pas confinés ensemble. Toutefois cette période nous a permis de nous rendre compte que nous ne nous correspondions pas et que nous avions très peu de points communs »* témoigne une étudiante. *« Début janvier, nous sommes tombés amoureux l'un de l'autre d'une façon passionnée. En mars, il est venu me rejoindre et nous avons passé le confinement ensemble. Les bons moments se sont enchaînés. Et puis, petit à petit, il m'a fait sentir que mon habillement, ma coiffure, ma façon de cuisiner n'étaient pas top. Il a commencé à se moquer de moi. Je me sentais de plus en plus en insécurité par rapport à mon identité. Je crois qu'il me faisait un peu peur. Ses plaisanteries étaient parfois trashes et l'énergie que je sentais dedans me heurtait mais il finissait par me persuader que j'avais mauvais caractère et que je ne comprenais pas*

*la plaisanterie. Un jour, j'ai réussi à exprimer mon sentiment d'insécurité et mes doutes. Il est entré dans une colère noire et a décidé de rompre. Deux jours après, j'ai reçu un message de sa part faisant son mea culpa. Il me disait qu'il était mal sans moi et que j'étais sa plus belle histoire. Je n'ai pas voulu poursuivre. Le confinement m'a permis de vivre à fond mon histoire d'amour et de me rendre compte de qui était vraiment la personne dont j'étais raide dingue »* rapporte une dernière.

## **Confirmation et renforcement de la relation amoureuse**

### **Les sentiments pour le partenaire**

Si le confinement a fragilisé des couples, d'autres se sont construits ou se sont retrouvés.

*Des amoureux ont brûlé toutes les étapes et ont vécu le confinement ensemble alors qu'ils venaient à peine de se rencontrer. On les appelle les Turbo couples. Une femme explique : « Nous, on a fait fort ! On se connaissait depuis quinze jours quand on a annoncé le confinement. En deux minutes, on a pris la décision de le passer ensemble. J'habite à deux cents bornes. J'ai pris ma bagnole et j'ai foncé chez lui. Moi, je fais ma thèse, je n'avais pas d'obligation de me rendre sur un lieu de travail et lui, il était en télétravail. On ne savait pas combien de temps allait durer le confinement et on se voyait mal être séparés pour une longue période. Ça paraît fou parce qu'on ne se connaissait pas. On aurait pu être très déçus tous les deux mais en fait, pas du tout, au contraire. Je crois que pour tous les deux, quand on s'est rencontré, c'était une évidence qu'on devait être ensemble. Il a quitté sa compagne deux jours après notre rencontre. Moi, je n'avais pas de relation stable mais un copain que je voyais de temps en temps, une sorte de sex friend à part qu'on n'était même pas vraiment des vrais amis. Je lui ai téléphoné le lendemain et je lui ai dit que j'avais rencontré l'homme de ma vie et qu'on ne pouvait plus se voir. C'est un peu bizarre parce que d'habitude, on fait les trucs par étapes, on va au resto, puis on s'invite l'un chez l'autre, puis on se présente mutuellement aux amis, on fait les présentations à la famille, on fait tout ça avant de vivre ensemble. Et là, il m'a présentée à ses parents la semaine passée et on a déjà une vie conjugale derrière nous ! En tout cas, ça confirme parfaitement les sentiments qu'on a l'un pour l'autre et aussi qu'on a des points communs, des valeurs communes et qu'on peut construire sur des bases solides. On a parlé de tout, de tout ce qui peut fâcher dans un couple et on est sur la même longueur d'onde. »*

*D'autres ont jeté les fondations de leur relation sur des bases inédites. Un homme explique : « Personnellement, le confinement m'a permis de rencontrer l'amour. J'étais célibataire depuis plusieurs années. Je multipliais les rendez-vous qui ressemblaient de plus en plus à des entretiens d'embauche. Le confinement m'a amené à devoir sortir de ma zone de confort. J'ai dû organiser un pique-nique pour un premier rendez-vous, ce que le confinement suisse permettait encore. L'impossibilité de partir en vadrouille le week-end, d'aller voir mes amis dans différentes villes européennes m'a permis d'approfondir ma relation avec elle. Nous allions marcher le week-end, et, plutôt que d'aller au restaurant, nous nous sommes invités à dîner chez l'un puis chez l'autre. Nous sommes maintenant ensemble depuis trois mois dans une relation amoureuse comme je n'en ai pas connu depuis longtemps. L'exceptionnel de la situation et l'ancrage forcé dans le présent, aussi bien géographique que temporel, m'a autorisé cette rencontre à côté de laquelle je serais probablement passé, ma première impression n'ayant pas été bonne. »*

Le confinement a permis à certains couples de se découvrir et d'accélérer le franchissement des étapes constitutives de l'engagement. Une femme rapporte : « Avant le confinement, nous avions une relation amant-maîtresse. Le confinement nous a rapprochés. Nous nous sommes appelés en

visioconférence tous les jours. Nous nous sommes beaucoup écrit chaque jour via les réseaux sociaux. Nous nous sommes écrit par voie postale aussi. Ce confinement a intensifié le besoin de nous confier l'un à l'autre, de nous découvrir et de nous aimer et de toujours nous désirer. Ce confinement fût très positif pour notre relation. Il a accéléré notre découverte de l'autre. Depuis, nous nous sommes retrouvés. Le confinement fût un booster de découverte de l'autre ».

D'autres couples se sont engagés davantage dans leur relation. « J'étais tout à fait contre le mariage. Ça fait plusieurs années que je vis avec ma compagne et je n'ai jamais pensé à me marier. Et pendant le confinement, je me suis vraiment rendu compte à quel point je suis bien avec elle, à quel point je l'aime, et je l'ai demandée en mariage » témoigne un homme.

Très pris par leurs activités professionnelles en temps ordinaire, certains couples ont pris plaisir à se retrouver, parfois après des années de vie commune. « Pour moi, et je pense pouvoir dire que ma femme pense la même chose, le confinement est une super chose qui nous est arrivée. On a été super heureux. Pouvoir passer du temps ensemble, avoir du temps pour parler. On a parlé des heures ! Avoir du temps pour se câliner, pour cuisiner ensemble, pour se promener... C'était comme au début de notre relation ! Et ça fait quinze ans qu'on est marié ! Notre amour ne s'est pas seulement confirmé, il s'est renforcé ! J'avais envie de la redemander en mariage ! On devrait pouvoir se remarier autant de fois qu'on a en b..., qu'on en a envie. J'allais dire « qu'on en a besoin » parce que oui, j'avais comme un besoin de reconfirmer nos vœux de mariage. On s'est d'ailleurs concocté un joli voyage de noces. On ne peut pas se remarier plusieurs fois avec la personne avec qui on est déjà marié mais on peut repartir en voyage de noces ! Ce n'est pas pour tout de suite. On va attendre que tout ça se calme avec le covid mais on se projette déjà ! » se réjouit un homme. « Avec le boulot, les gosses, les devoirs, courir tout le temps pour les conduire à gauche et à droite à leurs activités, les repas avec les copains, tout ça, c'est chouette mais finalement, on vit ensemble des trucs mais c'est un peu en parallèle si tu vois ce que je veux dire. Là, on a eu du temps pour nous, on a eu du temps avec les enfants. J'ai vraiment bien profité de ce confinement. J'ai vraiment été heureux de retrouver ma femme et mes enfants » renchérit un autre.

## **Les sentiments pour une autre personne que le partenaire**

La pause du confinement a révélé ou renforcé les sentiments que certains éprouvent pour une autre personne que leur partenaire. « Je ne suis marié que depuis un an. Quelques mois après mon mariage, je suis tombé fou amoureux d'une de mes collègues. Il ne s'est jamais rien passé entre nous. J'ai vraiment essayé de sortir cette femme de ma tête mais avec le confinement, j'ai vraiment réalisé que c'était avec elle que je voulais être et j'ai demandé le divorce à mon épouse » explique un homme. « Ça fait deux ans que j'ai envie de quitter mon mari. Et là, avec le confinement, j'ai pris la décision. J'ai déclaré ma flamme à un homme avec qui j'ai eu des relations professionnelles quelques mois avant le confinement. Le confinement m'a fait prendre conscience que j'aime cet homme. Et c'était plus facile de lui faire cette déclaration cachée derrière mon ordi. Je ne sais pas si j'aurais osé en face à face. Cet homme et moi, nous vivons maintenant une grande passion tous les deux et nous avons des projets d'avenir » explique une jeune femme.

## **Bibliographie**

Ifop (2020). DOSSIER SPÉCIAL - 05/05/2020. Etat des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement <https://www.ifop.com/publication/etat-des-lieux-de-la-vie-sexuelle-et-affective-des-francais-durant-le-confinement/>

Riffard V (2020). TEMOIGNAGE. Confinement et violences conjugales : “Même si je sais qu'il regrette, c'est trop tard”. La 3 Auvergne Rhône-Alpes, Publié le 22/04/2020. En ligne : <https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/puy-de-dome/clermont-ferrand/temoignage-confinement-violences-conjugales-meme-si-je-sais-qu-il-regrette-c-est-trop-tard-1819354.html>

Szinovacz, M. E., & Schaffer, A. M. (2000). Effects of retirement on marital conflict tactics. *Journal of Family Issues*, 21(3), 367-38, p. 369.

## Articles et vidéos de la série

### Articles

Josse E. (2020). Les couples à l'épreuve du COVID-19.

Josse E. (2020). Le monde d'après le COVID-19. Un monde meilleur ? Et la résilience individuelle et collective dans tout cela ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article444>

Josse E. (2020). Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article443>

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>.

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>.

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>.

## **Boîte à outils**

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

## **Vidéos**

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- [www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I](http://www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I).
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>