

COVID-19 : Soigner sa relation de couple pour passer à travers l'isolement

Par *Andréanne Moreau*



Se retrouver coincés entre quatre murs en famille, ce n'est pas forcément une partie de plaisir. Même quand on est en compagnie des personnes qu'on aime le plus au monde, on finira forcément par se taper – même juste un peu – sur les nerfs. Pour affronter cette période difficile, préserver notre couple des conflits sera essentiel.

Prendre du temps pour soi

On a tous besoin de moments de solitude, de calme. S'organiser pour que chaque parent ait ces quelques minutes par jour pour aller marcher, appeler un ami ou lire en paix pourrait suffire à préserver la santé mentale de chacun.

Il ne faut pas hésiter à demander ce temps. Ce n'est ni égoïste, ni déplacé. Au contraire ! On reviendra de ces périodes plus reposés et on sera davantage en mesure de relativiser tout ce qui nous agaçait tant, il y a quelques minutes à peine. À l'inverse, si on ne prend pas cette distance, la moindre peccadille nous fera grincer des dents, perdre patience et hausser le ton. Ce temps pour soi est un outil de prévention de conflit hors pair. Pour éviter de se retrouver à la fin de la journée sans qu'aucun des deux n'ait eu une minute à lui, mieux vaut intégrer les moments de solitude à l'horaire.

Et, si sortir est trop compliqué (ou si on se trouve en quarantaine complète), pourquoi ne pas allouer un espace de la maison à ce besoin d'isolement? Une zone « ne pas déranger », en quelque sorte, qui nous permettra de décompresser? Un simple fauteuil dans un coin de la chambre suffira. On ne le regrettera pas.



La conciliation famille-travail mise à l'épreuve

Le travail peut lui aussi devenir une source importante de conflits. L'heure n'est pas aux prises de bec visant à déterminer quel emploi est le plus important. Si on désire maintenir nos deux vies professionnelles à flots, chacun devra y mettre du sien. En partageant nos horaires, nos réunions et nos échéanciers, on arrivera plus aisément à s'organiser ensemble pour veiller sur les enfants tout en demeurant efficaces au travail.

On divise ainsi chaque jour ou chaque semaine en périodes pendant lesquelles chaque parent a besoin de se concentrer. L'autre prend le relais des tâches parentales, que ce soit en surveillant d'un œil ou en organisant des



activités, selon ce que son emploi du temps lui permet. Si on travaille tous deux de la maison, on peut même faire un horaire de « parent-répondant » qui permettra aux enfants de savoir vers qui se tourner en tout temps. Maman en avant-midi, papa en après-midi, par exemple. Ainsi, chacun bénéficie de longues périodes de productivité sans interruption.

Et, si un seul des parents est en charge d'occuper les enfants toute la journée tout en tentant de travailler de la maison, il serait juste de réviser la routine du soir afin qu'il puisse rattraper ce qui n'a pas pu être accompli durant la journée. L'autre parent peut se charger des tâches liées aux enfants, comme le bain et le dodo. Cette façon de faire permettra à celui qui est « de garde » le jour de prendre un peu de distance des enfants et de refaire ses réserves de patience pour le lendemain.

Rester soudés

Les habitudes sont tellement bousculées qu'il peut être tentant de coucher les enfants plus tard pour écouter des films en famille ou faire des jeux de société. C'est plaisant et il faut tirer profit de ces périodes un peu hors du temps, si rares en général dans notre quotidien. Il ne faudrait toutefois pas que ces permissions spéciales nous empêchent de discuter entre adultes et de passer du temps en couple.

Ces conversations quotidiennes à deux sont encore plus importantes en temps d'adaptation. On aura fort probablement à faire des mises à jour fréquentes pour s'assurer que chacun est satisfait de l'horaire établi et pour éviter que de petites frustrations ne s'accumulent. Dans un environnement clos, celles-ci pourraient déborder au mauvais moment. Et, même si elles ne le font pas, les enfants pourront facilement percevoir la tension entre leurs deux parents.

On peut aussi ressentir le besoin de parler des nouvelles du jour et de nos inquiétudes. C'est tout à fait légitime, mais ce sujet risque d'inquiéter inutilement les enfants si on l'aborde en leur présence. Mieux vaut avoir cette conversation sur l'oreiller, loin des petites oreilles indiscrètes.



Voir le bon côté des choses

Il y aura certainement des moments de découragement, des jours où l'impression qu'on ne traversera jamais cette crise nous submergera. Mais on sortira probablement de cette période difficile plus forts qu'avant. On aura peut-être appris à prendre du temps pour soi, à mieux communiquer nos frustrations, à travailler en équipe pour gérer l'horaire familial. Une thérapie de couple en accéléré, en quelque sorte.

Et puis, combien de fois s'est-on plaint de ne pas passer assez de temps en famille? Nous voilà servis! Il s'agit peut-être d'une belle opportunité de se redécouvrir en tant que couple et en tant que famille, de bâtir de merveilleux souvenirs que nos enfants chériront longtemps. Saisissons-la!



À propos de l'auteure de ce texte



Andréanne Moreau, journaliste pour le magazine Châtelaine, s'est toujours intéressée de près aux sujets qui touchent la famille. Dès le début de son parcours professionnel, elle décroche un stage pour Planète F, seule publication québécoise en ligne entièrement voué aux enjeux familiaux. Elle passe ensuite près de deux ans dans les hebdomadaires locaux à apprendre les bases du métier avant de pouvoir aiguiser sa plume de journaliste magazine dans l'une des plus grandes publications féminines de la province, Châtelaine. Plusieurs des articles qu'elle y a écrits ont d'ailleurs été soumis cette année aux Prix du magazine canadien.

