

L'AMOUR AU TEMPS DU CORONA

COUPLE ET CONFINEMENT PEUVENT-ILS FAIRE BON MÉNAGE ? EN FAMILLE OU À DEUX, COMMENT SUPPORTER L'ÊTRE AIMÉ ALORS QU'ON NE PEUT PLUS S'EN DÉFAIRE ? ANALYSE D'UN HUIS CLOS TOUT NOUVEAU.

PAR ALICE AUGUSTIN ILLUSTRATION CAROLE HÉNAFF

« Il n'y a de fusion complète avec personne », écrivait, en 1959, Nathalie Sarraute dans "Le Planétarium". Ce sont des histoires qu'on raconte dans les romans – chacun sait que l'intimité la plus grande est traversée à tout instant par ces éclairs silencieux de froide lucidité, d'isolement... » Aujourd'hui pourtant, à l'heure où un confinement strict s'impose à plus de la moitié de l'humanité, c'est avec un tête-à-tête sans exutoire, un pas de deux en vase clos que la majorité des couples va devoir apprendre à composer. Ceux qui misent sur un baby-boom, ce rebond fécond observé après les grandes guerres du siècle dernier, risquent d'être déçus. Sur les champs de bataille, maris et femmes, amants et amantes se séparent, se languissent et se désirent. Lorsqu'on est claustrés, il est plus probable que l'on se déchire. Une statistique ne présume d'ailleurs rien de bon : après des mois de confinement, les Chinois enregistrent un taux de divorce record et une montée en flèche des violences conjugales. « Ce que l'on vit est inédit, constate Sophie Cadalen, psychanalyste et auteure d'"Inventer son couple - Préserver le désir au quotidien" (éd. Eyrolles). Cette cohabitation forcée va remettre à jour ses fondations, ses motivations souterraines, notre façon de cheminer ensemble. Savoir faire avec l'altérité de l'autre va être utile. » Pour Bernard Geborowicz, psychiatre et auteur des « 7 vertus du couple » (éd. Odile Jacob), l'issue dépendra « de la qualité de la relation avant cette situation. Mais il faut souligner les inégalités importantes liées au mode de vie – taille du logement, nombre d'enfants, etc. L'espace

va être un facteur facilitant. » Le constat que tous les couples ne partent pas avec les mêmes chances d'en sortir indemnes, Heidi Beroud-Poyet, psychologue clinicienne et sexologue, le partage également : « Ceux qui allaient mal exprimer l'angoisse de se retrouver en tête à tête. C'étaient ceux qui évitaient de se retrouver, qui blindaient leur week-end d'activités avec les copains, qui faisaient diversion. En revanche, pour ceux qui vont bien, cela peut devenir un temps de partage précieux pour reprendre soin de soi et de l'autre. » « Recentrage », « repli rassurant », « reconnexion »... Nombre des couples interrogés après une dizaine de jours de confinement évoquent en effet, de manière assez surprenante, un certain apaisement. « On a vécu cette première semaine sur un petit nuage, confie, presque étonnée, Justine, 39 ans, avec Nassim depuis six ans. Le fait d'être coupés du monde entraîne un repli salutaire. Loin de nos vies stressantes, on est sommés de ralentir ; les décalages de rythmes, qui étaient sources de tensions, ont laissé la place à une certaine fluidité. » Mathieu, en

couple depuis quinze ans, constate avec humour « cet effet mignon » et « ce retour à la tradition », qui restructurent la famille autour des repas, lui qui ne rentre d'habitude jamais avant 21 h 30. Maud, qui craignait un moment

conflictuel avec son compagnon, a le sentiment de le retrouver. « Cet enfermement nous fait comprendre à quel point on s'était éloignés après être devenus parents. Je réalise aujourd'hui qu'il m'avait manqué. » « Les couples les mieux armés face à cette épreuve vont pouvoir se rechoisir, même inconsciemment, analyse Sophie Cadalen. Ce sont ceux qui ont une mobilité psychique, qui savent s'ajuster, qui ont su se questionner au fil des années. » Certains se prennent même à parler d'un nouvel élan. Pour Soizic et Pierre, « cela tient à des

ON A BESOIN
DE SECOURER
LES IMAGES
IDYLLIQUES DU
COUPLE. ON VA
TOUS REDEVENIR
UN PEU PLUS
MODESTES. IL VA
FALLOIR FAIRE
AU MIEUX.

SOPHIE CADALEN,
PSYCHANALYSTE

discussions plus profondes. C'est comme une période laboratoire pour repenser notre avenir. Cette immobilité nous donne envie de mouvement ». Léa et Nadia, en couple depuis cinq ans, « se projettent dans l'après-virus » avec la certitude que leur mode de vie doit changer. « Ce qu'on vit aujourd'hui, il faut en faire quelque chose, le transformer en projet. »

Est-ce à mettre sur le compte de l'euphorie des premiers jours ?

De cette excitation quasi viscérale que provoque la proximité du danger ? Tous l'admettent : il va falloir tenir sur la durée. « On connaît la date de début, mais pas la date de fin », ironise Fatou. « Face à ce dimanche qui n'en finit plus », Claire ne cache pas son appréhension pour les prochaines semaines. Quant à Mathieu, il reconnaît que, dans ce huis clos, « les motifs d'engueulade sont démultipliés, notamment autour de la gestion des enfants et de l'illusion de disponibilité que crée le télétravail. Pour ma part, j'ai encore plus de boulot qu'avant ! » À ce sujet, Sophie Cadalen met en garde : « On peut être tentés par un recul archaïque. Monsieur en télétravail, et bobonne qui retourne en cuisine, même si elle-même a du travail. Cela implique de mettre à plat la gestion du temps et de résister aux vieux fondamentaux qui nous rattrapent. » Et de poursuivre : « On a besoin de secouer les images idylliques du couple. On va tous redevenir un peu plus modestes. Il va falloir faire au mieux. » Dans le meilleur des cas. Nombre de Français se retrouvent en effet en pléines configurations volcaniques : concubins séparés ou en voie de séparation forcés de cohabiter pour rester proches des enfants ; familles recomposées qui vont devoir conjuguer le vivre ensemble sans transition ; jeunes tourtereaux ayant fait le choix de se confiner en duo avant même de s'être frottés aux affres du quotidien... « Les couples très asymétriques – l'un très autonome, l'autre qui a besoin d'être sans cesse rassuré ; l'un qui a des dépendances (écran, tabac, alcool), l'autre qui ne les supporte pas – risquent également de ne pas trouver leur équilibre », met en garde Bernard Geberowicz.

Une chose ne fait aucun doute : ce qui défailait avant a toutes les chances de s'exacerber sous l'effet loupe de la promiscuité. « Sa nonchalance pouvait m'énerver, mais, là, c'est encore plus criant, se désole Solange. Il reste sur le canapé toute la journée. Cette situation fait ressurgir ce qui était latent entre nous. On s'était promis de faire des efforts, je suis déçue. » Chez tous, la gestion des conflits, des agacements et des angoisses va être décisive. « Quand ça gueule, il faut que cela retombe vite, confirme Augustin, en couple avec deux enfants. Dans deux ou trois semaines, on va être dans le dur. » Pour Sophie Cadalen, « c'est facile de foncer



dans le conflit, c'est un rituel, un rendez-vous qu'ont certains. On connaît l'issue des disputes, on se fait la gueule pendant quatre jours, mais là, ce n'est plus possible. Il n'y a plus de recoins pour se planquer ». Quant à la gestion des angoisses de l'autre – perte de revenus, peur d'être contaminé ou de perdre un de ses proches –, « l'important repose sur la capacité à se relayer, poursuit la psychanalyste. On n'aura pas les angoisses au même moment et pas de la même façon. Il y en a souvent un qui est porteur de l'anxiété et l'autre qui apaise ». Tiens donc, et si, pour s'apaiser, on faisait l'amour ? Pas sûr que tout le monde s'accorde sur ce sujet à en croire un sondage de « L'Obs ». Seuls 8 % des Français s'y adonneraient davantage depuis le confinement. « Le sexe a un effet antistress, certes, mais encore faut-il en avoir envie, tempère la sexperte Maïa Mazaurette, auteure de "Sortir du trou, lever la tête" (éd. Anne Carrière). Quelques-uns de mes lecteurs voient dans cette situation

une aubaine, mais cela peut aussi créer une pression de plus sur certaines femmes. Or, anxiété et libido font très mauvais ménage. Ne faut-il pas accepter une retraite sexuelle ? » Et Heidi Beroud-Poyet de confirmer : « La sexualité est au diapason de notre espace individuel de liberté. » Un espace qu'il va être vital de cultiver, selon Bernard Geberowicz : « Pour beaucoup, l'issue va dépendre de la capacité de chacun à être autonome, à trouver son espace personnel. Il faut savoir formuler son besoin de solitude sans que l'autre se sente rejeté. » Conjuguer nos solitudes, s'isoler dans sa chambre, prendre un bain seul, passer un coup de fil du balcon, faire une sieste... autant de breaks salutaires pour ne pas devenir fou, pour ne pas se détester ou s'abîmer. « Ce confinement est une épreuve de vérité, conclut Heidi Beroud-Poyet. On va tous voir ce que l'on a réellement construit, et ce sera là, sous nos yeux, à l'os. » ■