

GUILLAUME DE BRÉBISSON

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT RÉUSSI EN COUPLE

DES SOLUTIONS
POUR ALLER MIEUX
TOUS LES DEUX,
TOUT DE SUITE !



INTERÉDITIONS

GUILLAUME DE BRÉBISSON

LE PETIT
GUIDE DU
CONFINEMENT
RÉUSSI
EN COUPLE

DES SOLUTIONS
POUR ALLER MIEUX
TOUS LES DEUX,
TOUT DE SUITE

Edition spéciale hors commerce.
Cet ouvrage téléchargeable sur le site de l'éditeur
et de l'auteur ne peut être vendu.

© 2020 Guillaume de Brébisson/InterEditions
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

Table des matières

Table des matières	3
Introduction	7
Des situations variées	8
Le virus, un tiers dans le couple	9
Les cinq dimensions du couple	11
1 L'espace du couple	14
Partager nos sous-espaces	15
Du territoire à la lutte de pouvoir	16
Vos différences sont vos atouts	18
La curiosité, antidote à la lutte de pouvoir	19
La distance dans le couple	20
En pratique	22
Des yeux pleins d'amour	22
Dialoguer	23
Échange classique	26
Dialogue Imago sur le même thème	26
L'espace du couple	28
2 Le temps du couple	31
Des temporalités imbriquées	31
Des rythmes perturbés	33
Un avenir incertain	34
En pratique	36
Construire le temps du couple	36

La vision du couple	38
Le temps pour soi	41
Ralentir	43
3 La peur dans le couple	45
Nous sommes soumis à de multiples peurs	45
La mondialisation et l’histoire potentialisent nos peurs.....	46
Le couple face aux peurs.....	47
Minimiseurs et maximiseurs	48
Les trois cerveaux.....	50
Nous mémorisons les agressions.....	51
En pratique	52
Vivre au présent	53
Pratiquer la régulation émotionnelle avec Tipi	54
Dialoguer au sujet des peurs.....	55
Dialoguer au sujet de la mort	57
Les petites cuillers.....	58
4 Les conflits dans le couple	59
En pratique	62
Trois kiffs par jour.....	66
Le dialogue d’appréciation.....	68
5 La sexualité du couple.....	70
Parler de la sexualité dans le couple.....	70
Désiré, désirant, désirable	71
Le désir, c’est la distance	74

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

Un processus naturel de décréue du désir ..	75
Faire l'amour, le meilleur antidépresseur.	78
En pratique	79
Trois secrets sexuels.....	79
Le confinement est l'ami de votre sexualité	80
Ralentir	81
Sortir des chemins battus.....	83
Décider où et quand faire l'amour.....	84
Un rendez-vous amoureux, et plus si affinités.....	85
Votre meilleur souvenir sexuel ensemble	88
Le dialogue sur la sexualité.....	89
Le projet sexuel	90
Conclusion.....	94
Bibliographie.....	96
Au sujet d'Imago	96
Au sujet de l'amour et la sexualité	96
Sites web	97

*Pour Sabrina, mon épouse, qui m'encourage
chaque jour,
et à qui ce petit ouvrage doit beaucoup ;
pour nos enfants, Armelle, Michel, Thieman et Niels,
qui sont à nos côtés et se montrent toujours loyaux ;
pour Ivana Franco-Bel, qui nous montre le chemin ;
et pour tous les couples en difficulté,
en espérant les aider.*

Introduction

LE CONFINEMENT PROVOQUE par l'épidémie du Covid-19 nous fait vivre à tous une expérience inédite et inattendue. Il a des effets sur chacun de nous, et remet en question nos systèmes d'attachement et nos modes relationnels, d'abord et avant tout au sein des couples. Chaque jour, nous sommes informés de ses conséquences délétères : le taux de divorce a explosé en Chine aux premiers jours du déconfinement et les violences conjugales et familiales ont augmenté de plus de 30 % en France dès la première semaine. Les émissions de radio ou de télévision et les articles de journaux sont remplis de témoignages allant dans ce sens : « Je ne le supporte plus », « Elle me rend fou », etc. Tout vient confirmer l'idée que si vivre ensemble reste le désir le plus cher des personnes qui se mettent en couple, ce serait insupportable à temps complet.

À l'heure où la période de confinement vient d'être prolongée d'un mois, l'objectif de ce petit livre est de donner des recettes aux couples pour la vivre au mieux, et peut-être la transformer en une nouvelle lune de miel. Car le confinement peut aussi être vécu comme une chance, une opportunité de découvrir des choses nouvelles sur soi-même et sur son couple, et de raffermir le lien. Ce livre vous invite à un changement radical de perspective. Il vous explique ce qui se joue en ce moment pour chacun et vous propose des pratiques concrètes et éprouvées qui vont vous permettre d'améliorer votre quotidien à deux et d'approfondir votre lien. L'objectif, c'est que vous sortiez renforcés tous les deux de cette période de confinement, et que vous puissiez affronter ensemble la vie d'après en ayant éprouvé la puissance de votre lien amoureux.

Des situations variées

Bien sûr, les situations de couple sont extrêmement variées : le confinement n'a pas les mêmes effets sur les couples qui résident ensemble et sur ceux qui sont séparés. Il y a ceux qui vivaient déjà ensemble et qui le sont restés, ceux qui vivaient ensemble mais qui vivent le confinement séparément, ceux qui vivaient déjà séparés et qui le sont restés, et ceux qui vivaient séparés et qui vivent le confinement ensemble. Il y a ceux qui vivent avec enfants et ceux qui n'en n'ont pas ou plus, et ceux dont les enfants, qui avaient quitté le nid, sont revenus à la maison. Il y a aussi les couples qui vivent le confinement avec ou sans enfants, mais avec d'autres membres de leur famille (de la famille de l'un ou de l'autre), ou des amis. Et bien sûr, il y a des couples où l'un des deux partenaires est malade du Covid-19, et ceux où l'un des deux est de santé fragile et donc plus susceptible que son conjoint de l'attraper. Il y a aussi les couples qui étaient sur le point de se séparer au moment où est intervenu le confinement, et ceux qui étaient sur le point de s'installer ensemble au moment où le confinement a contraint chacun à rester chez soi. Il y a ceux dont le mariage était prévu à une date qui tombe pendant la période de confinement. Et il y a aussi les couples qui viennent de s'installer ensemble, et ceux qui vivent ensemble depuis plusieurs années, ceux au sein desquels il y a une différence d'âge importante, et aussi ceux qui vivent des relations polyamoureuses, sous le même toit ou pas, et encore tous ceux dont les enfants sont en garde alternée et qui doivent gérer la façon dont leur ex-conjoint est affecté par le virus et le confinement.

Le premier effet de ce temps d'un genre nouveau, c'est peut-être de nous montrer que nous vivons nos relations affectives suivant des modalités extrêmement

variées et diverses. Bien entendu, l'expérience du confinement est différente en ville et à la campagne, dans un espace vaste ou restreint, selon que l'on apprécie la vie à deux ou que l'on s'est habitués à s'investir dans de nombreuses activités qui nous tiennent loin de la maison. À force d'énumérer les différences de situations et de les combiner entre elles, on pourrait croire qu'il n'y a que des cas particuliers.

Le virus, un tiers dans le couple

Pourtant, au cœur de toutes ces situations si différentes se nichent deux constantes : il y a un couple qui s'aime d'un côté, et le virus de l'autre, contre lequel nous luttons par le confinement. Autrement dit, le virus joue le rôle du tiers dans le couple : vu sous un certain angle, c'est comme s'il était venu s'imposer au sein de notre couple, et que nous étions obligés de créer une relation à trois à l'intérieur d'une relation à deux. Les couples qui ont affronté l'infidélité de l'un des partenaires ont sûrement reconnu des similarités entre les deux situations. Sans aller jusque-là (personne ne souhaite vivre une trop grande proximité avec un virus qui peut tuer), on pourrait comparer l'effet du virus sur le couple à celui que produit le cousin ou la cousine éloigné(e) qui vient s'installer chez vous pendant un temps... indéfini. Bien sûr, il y a une différence : on ne vit pas 24 heures sur 24 avec le cousin, et on peut décider de le mettre à la porte s'il prend trop de place. Pour le virus, c'est l'inverse : on vit avec lui sept jours sur sept, et on ne peut ni l'éliminer ni l'ignorer.

Une chose est sûre : cousin ou virus, le tiers chamboule l'équilibre du couple, qui se met à vivre les montagnes russes. Et c'est normal, car il y a l'effet du tiers sur chacun des partenaires, et son effet sur la relation elle-même. Le tiers est un excellent révélateur de la

santé et de la force du couple. Pour le dire autrement, n'espérez pas ressortir indemne de ce genre d'épreuve. Il n'est pas possible d'affronter une situation aussi bouleversante sans modifier son comportement et revoir son mode habituel de fonctionnement. Si vous ne changez pas quelque chose tous les deux, ça ne marchera pas. La pire des choses à faire serait de s'agripper à ses habitudes relationnelles en espérant que tout se résoudra de soi-même une fois la crise passée. Rien ne se résoudra tout seul, et la situation que vous connaissiez avant l'irruption du coronavirus et du confinement dans votre vie ne reviendra tout simplement pas. Ce qui est vrai pour le travail ou les voyages est également vrai dans votre couple : en un mot, rien ne sera plus comme avant.

Il est trop tôt pour s'en lamenter comme pour s'en réjouir, car nous vivons avant tout une période de grande incertitude du lendemain. Cette insécurité dans laquelle nous nous trouvons nous porte naturellement à déclencher nos réflexes primaires de défense et à nous tourner vers notre partenaire de vie comme s'il était responsable de cette agression que nous subissons. Aussitôt, nous en faisons notre adversaire et nous nous défendons contre lui. Nous oublions l'essentiel : notre partenaire de vie est notre meilleur allié dans cette lutte étrange que nous menons contre un virus invisible. C'est bien notre relation de couple qui constitue la fondation sur laquelle nous pouvons construire notre vie d'après, ensemble. Cela requiert que nous nous intéressions à notre relation en tant que telle, et que nous décidions délibérément de l'améliorer en mettant en pratique des apprentissages nouveaux.

Les cinq dimensions du couple

Je vous propose d'aller visiter ensemble cinq grandes dimensions de votre couple et, pour chacune d'elles, d'examiner ce qui pose problème dans le cadre du confinement, de découvrir plusieurs solutions, et de mettre en place des pratiques de couple simples pour améliorer votre quotidien à deux. Tout d'abord, il y a la question de l'espace : les difficultés créées par la distanciation sociale dans le couple, et le partage des lieux de vie où l'on se trouve enfermés à temps plein. Ensuite, nous explorerons les problèmes posés par le temps, la durée du confinement et le ralentissement de nos rythmes, et les solutions que nous pouvons y apporter. Puis nous aborderons la question de la peur à laquelle nous confronte le virus et de ses effets sur notre relation. De là, nous irons voir le sujet des petits et des grands conflits au sein du couple, et comment les traiter, et donner plus d'importance à ce qui fonctionne qu'à ce qui ne marche pas, ou mal. Et enfin, nous traiterons de la sexualité en temps de confinement : comment renouveler le désir pour la personne avec qui nous vivons non-stop, comment faire l'amour autrement, comment s'amuser et faire du sexe un moment de profond ressourcement pour soi et pour la relation.

Pour traiter de ces thématiques, je m'appuierai avant tout sur mon expérience de sexothérapeute, de thérapeute psychocorporel et de thérapeute de couple¹ selon la méthode Imago. Je vous indiquerai quelques éléments de compréhension de ce qui vous arrive en ce moment. Surtout je m'attacherai à vous fournir des méthodes, des techniques et des outils pratiques, connus et éprouvés pour vous aider à sortir au plus vite des

¹ Voir mon site web : www.le-temps-du-couple.fr.

situations anxiogènes que vous vivez ensemble. Mais j'insiste sur un point : pour « soigner » le couple, il faut s'y mettre à deux. Ne croyez pas que vous pourrez consolider votre relation de couple en agissant seul(e), de votre côté. Il n'y a pas d'échappatoire : il faut s'y mettre ensemble. C'est pourquoi ce livre se destine à être lu par vous deux. En particulier, les exercices pratiques sont conçus pour être réalisés ensemble.

***La méthode relationnelle Imago et Imago
France***

La méthode relationnelle Imago a été créée aux États-Unis dans les années 1980 par Harville Hendrix et sa compagne Helen LaKelly Hunt. Leur objectif était de comprendre comment et pourquoi les couples se constituaient, et de trouver une méthode efficace pour les aider à surmonter les crises qu'ils vivaient, en évitant autant que possible qu'elles mènent à la séparation, toujours douloureuse. Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt sont les auteurs de plusieurs ouvrages sur le couple, dont trois ont été traduits en français (voir bibliographie).

Ils ont élaboré une théorie qui s'appuie sur le paradigme relationnel et sur la thérapie relationnelle basée sur l'Imago. Le terme « imago » fait référence à tous les souvenirs conscients et inconscients des personnes qui ont pris soin de nous dans notre enfance et notre adolescence, et dont les traits de caractère, les mémoires heureuses ou douloureuses, les souvenirs sensoriels se sont inscrits en nous. Cet Imago constitue une sorte de boussole intérieure ou de référence qui va guider notre attraction pour telle ou telle personne que nous rencontrons, en particulier dans le cas d'une rencontre amoureuse.

Aujourd'hui, la méthode relationnelle Imago est employée dans plus de 60 pays dans le monde

par plus de 2 000 thérapeutes de couples et facilitateurs. En France, l'association Imago France œuvre pour la diffusion de la méthode, anime la communauté des thérapeutes et facilitateurs français, organise des stages de couples et la formation des thérapeutes et des facilitateurs.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site www.imago-france.fr.

Il est naturel qu'il y ait une certaine résistance de la part de l'un de vous deux à s'engager dans ce processus nouveau et un peu dérangent. C'est normal, et cela ne signifie pas que celui des deux qui résiste le plus ait moins envie que l'autre que les choses s'arrangent. Cela veut juste dire qu'il fait partie de ceux qui sont plus stables, plus lents, moins dynamiques. Nous verrons plus loin que nous appelons ces personnes des « minimiseuses ». Mais, face aux effets du virus et du confinement sur votre couple, l'heure n'est plus à minimiser ! Il faut accepter de vivre le désagrément de bousculer ses habitudes relationnelles et accepter de faire l'effort de mener des actions nouvelles et étranges, dans l'objectif de renforcer son couple et de sortir grandis et ensemble de cette épreuve.

1

L'ESPACE DU COUPLE

LE PREMIER ASPECT de la relation de couple qui est fortement impacté par le virus et le confinement, c'est bien sûr l'espace. Nous sommes avant tout confinés *quelque part*, dans un lieu précis, qui va délimiter notre espace vital pendant plusieurs semaines. C'est bien pour cela que ceux qui en avaient la possibilité ont choisi leur lieu de confinement dès qu'ils ont appris la nouvelle. Ce n'est un mystère pour personne qu'il est beaucoup plus agréable de vivre confiné dans une grande et belle maison de bord de mer que dans un petit studio en ville.

Car la première difficulté à laquelle nous nous heurtons en vivant ensemble, c'est bien le manque d'espace. L'espace qui nous est nécessaire pour nous sentir à l'aise est une notion très locale : on ne le perçoit pas du tout de la même façon à Hong-Kong, en France ou en Mongolie, d'une part car la densité de la population y est très différente, d'autre part à cause des différences de tradition, de culture, de religion ou de milieu socio-culturel. Dès que l'on restreint durablement l'« espace vital », on crée un inconfort parfois très important, qui provoque des sensations de suffocation, comme si l'on manquait d'air. Les difficultés respiratoires sont justement un des symptômes marquants du Covid-19, qui, dans les cas les plus graves, entraîne le décès par étouffement.

Partager nos sous-espaces

Mais l'espace dans le couple, ce n'est pas seulement l'appartement ou la maison où nous vivons. Ce sont aussi et surtout tous les sous-espaces de notre lieu de résidence, dont la géographie est parfois mouvante et parfois, au contraire, extrêmement rigide. Ces sous-espaces ont ceci de particulier qu'ils sont liés à notre personne. Prenons, par exemple, le bureau qui occupe la pièce de séjour. Est-ce « le » bureau, « ton » bureau ou « mon » bureau ? Bien souvent, la réponse dépend de la personne à qui l'on pose la question. Ou du moment de la journée. Ou encore de ce que je suis en train d'y faire : est-ce que j'y travaille, j'y joue, j'y écoute de la musique ?

Ces sous-espaces sont très nombreux, et la perception que nous en avons repose en partie sur nos horaires d'usage, qui ont été bouleversés par le confinement. Imaginons par exemple un couple dans lequel un des partenaires travaille à la maison tandis que l'autre se rend au bureau tous les matins. Le confinement ne change pas grand-chose à la vie professionnelle de celui qui télétravaille, mais il bouleverse celle de celui qui va au bureau. Lorsqu'ils doivent tous deux poursuivre leur activité à domicile, celui qui télétravaille trouvera tout à fait normal de continuer à occuper le bureau et l'ordinateur familiaux, et celui qui se rend habituellement à l'extérieur sera décontenancé de ne pas pouvoir y accéder à ses horaires et selon ses besoins. Si ces deux-là vivent dans un studio ou un deux-pièces, ils seront confrontés à un sérieux problème d'espace. Car s'ils sont habitués depuis longtemps à partager la salle de bains, c'est sans doute la première fois qu'ils doivent se poser la question de partager leur espace de travail, un espace qui relève finalement de l'intime.

Et il n'y a pas que le bureau ou l'ordinateur ! C'est plus ou moins la même chose avec le canapé, la télévision, la table de cuisine, le séjour, voire la chambre à coucher. Nous oublions souvent que nous sommes des animaux et que, tout comme eux, nous transportons notre territoire avec nous. J'avais été frappé par l'histoire de cette jeune femme un peu aventurière, qui avait décidé de s'installer dans la forêt canadienne. Elle était très heureuse de sa solitude et d'affronter les aléas de la vie au grand air. Mais elle ne savait pas comment faire pour dissuader les ours de venir fouiller dans ses poubelles la nuit, et elle avait un peu peur d'en retrouver un dans son salon. Un jour, elle eut une illumination et elle délimita de son urine un grand espace autour de sa cabane. Elle ne reçut plus jamais de visite animale importune. Elle avait « marqué son territoire » d'une façon immédiatement compréhensible par les ours de la forêt (et aussi les autres animaux).

Du territoire à la lutte de pouvoir

Je n'ai évidemment pas l'intention de vous conseiller de faire pipi un peu partout dans votre appartement ! Je veux seulement illustrer le fait qu'un territoire n'en est un que s'il est reconnu par tous ceux qui sont concernés. Autrement dit, il se discute et se négocie. Rappelez-vous vos premiers temps ensemble : ne vous êtes-vous pas interrogés sur la place préférée de chacun dans le lit ? Eh bien, c'est pareil : vous ne pouvez pas présupposer que votre partenaire aura la même vision que vous au sujet de l'usage de la télévision ou du bureau pendant la journée. Ce sera l'occasion de dialoguer à ce sujet, même et surtout si vous en faites usage habituellement d'une façon différenciée : s'il n'y a qu'une seule table de travail, elle « n'appartient » pas

plus au télétravailleur qu'à celui qui se rend au bureau. Le confinement vous invite à tout remettre à plat.

Le problème de la notion de territoire, c'est qu'elle alimente la lutte de pouvoir dans le couple. La lutte de pouvoir, c'est la phase classique que vivent *tous* les couples, sans exception, après leur période romantique. Elle débute souvent au moment de l'installation, du mariage ou de la naissance du premier enfant. Qu'elle se déroule à fleurets mouchetés ou à coup de bruyantes disputes, elle constitue le quotidien de tous les couples qui n'entament pas une démarche consciente de consolidation de leur relation. Comment la reconnaître ? C'est facile : à chaque fois que l'un de vous tente de convaincre l'autre de quelque chose, si vous cherchez tous les deux à « avoir raison »¹, quel que soit le sujet, vous êtes dans la lutte de pouvoir. Qui fait mieux (au choix : la cuisine, la lessive, la déclaration d'impôts, le bricolage, les courses...) que l'autre ? Qui sait mieux (au choix : danser, parler anglais, entrer en relation avec des inconnus, comprendre les enjeux politiques...) que l'autre ? Ou, variante sur le même thème, la mère ou le père de qui est le ou la meilleure pour apprendre le vélo aux enfants, repasser, enseigner la lecture, etc. ?

Cela m'évoque ce jeune couple qui avait décidé d'offrir à leur groupe d'amis une belle galette des rois. L'homme voulait aller en acheter plusieurs au supermarché ; sa compagne trouvait cela inconvenant, et n'imaginait pas possible de se la procurer ailleurs qu'à la boulangerie. Le débat faisait rage entre eux deux, qui défendaient chacun à qui mieux-mieux soit l'économie réalisée soit la qualité artisanale. Ils en étaient presque

¹ Comme cette femme qui disait souvent « Moi, j'ai raison ! » en désignant du coin de l'œil son mari, qui s'appelait M. Raison... (L'anecdote est véridique.)

à se lancer des noms d'oiseaux quand un de leurs amis leur fit remarquer qu'en fait ils se disputaient pour savoir qui avait raison de ses parents à lui ou de ses parents à elle...

Vos différences sont vos atouts

Autre dimension classique de la lutte de pouvoir, la conquête de l'espace... sonore. L'un des deux met le son du match de rugby à fond pendant que l'autre lit, vous êtes tous les deux en téléconférence en même temps, le robot de la cuisine fait un bruit strident difficilement compatible avec la concentration nécessaire à la tenue des comptes de la semaine, elle révise sa présentation Powerpoint du lendemain pendant qu'il écoute un podcast dans la salle de bains... Ce ne sont ni plus ni moins que des invasions de l'espace de notre partenaire de vie, qui peuvent en plus être très facilement évitées puisqu'il suffit de se procurer un ou deux casques et de s'habituer à les porter pour régler le problème. Si on ne le fait pas, c'est bien qu'on obéit à un désir inconscient consistant à gêner l'autre pour lui dire « j'existe ».

La lutte de pouvoir envahit tous les domaines de la vie de couple parce qu'elle est l'occasion pour chacun des partenaires de se distinguer de l'autre et d'exister en tant qu'individu séparé face à lui sans disparaître dans la relation. Alors, tout est bon pour se faire valoir, se faire reconnaître comme différent et, malheureusement, comme « mieux », « meilleur », plus ceci ou plus cela. Toutes ces supériorités supposées ont comme défaut majeur d'impliquer l'infériorité supposée de l'autre. Lequel a comme seule issue de se faire reconnaître d'autres éléments de supériorité. C'est comme si chacun disait à l'autre : « Je suis celui que tu dois être ».

Les partenaires d'un couple en pleine lutte de pouvoir ont oublié la raison principale pour laquelle ils se sont installés ensemble : ils sont différents. Ce qui vous a séduit chez votre compagne ou votre compagnon, c'était précisément qu'il ou elle était différent de vous. Vous êtes sportif, elle préfère mitonner de bons petits plats ; vous adorez danser, il aime pratiquer les langues étrangères ; vous êtes super-efficace pour remplir la déclaration de revenus, il déteste ça mais il est capable de vous offrir un magnifique voyage au bout du monde sur un coup de tête ; vous êtes bordélique mais capable d'improviser à la minute une activité hyper-dynamique pour toute la famille, il est structuré et calme, etc., etc. Chacune de vos qualités s'imbrique parfaitement avec chacune des siennes, d'une façon totalement complémentaire, et ensemble vous cumulez tous les aspects positifs imaginables : vous êtes à la fois paisibles et dynamiques, imaginatifs et planificateurs, sportifs et bon vivants...

La curiosité, antidote à la lutte de pouvoir

L'erreur, c'est de vouloir convaincre l'autre de devenir comme vous, de lui dire : « nous sommes pareils. Et c'est moi le modèle. » Autrement dit, ne cherchez pas à changer votre partenaire ! Si vous le vouliez différent, pourquoi l'avoir choisi(e) ? Évitez d'en arriver, comme tant d'autres, à reprocher à votre conjoint ce qui vous attirait chez lui lorsque vous l'avez rencontré. Au contraire, faire preuve de curiosité à son égard peut vous amener à apprendre beaucoup à votre propre sujet, et à découvrir tous deux de nombreux aspects ignorés ou négligés de vous-mêmes. Cela vous évitera de vous séparer pour les raisons pour lesquelles vous vous êtes installés ensemble...

La seule façon de quitter la lutte de pouvoir, c'est de dialoguer en faisant preuve de curiosité pour ce que pense votre partenaire. Il ne s'agit pas de tenter de le convaincre de quoi que ce soit, ni de l'écouter en cherchant les meilleurs arguments pour lui répondre, ni d'attendre avec impatience qu'il ait fini. Non, il s'agit d'écouter vraiment, avec sincérité et curiosité, dans l'intention de découvrir ce qu'il ressent et pourquoi, sans le juger ni s'efforcer d'être d'accord avec lui. Nous vous présenterons plus loin dans cet ouvrage la pratique du dialogue intentionnel, qui est conçue spécifiquement pour cela.

La distance dans le couple

En outre, le coronavirus porte en lui la menace, bien réelle lorsque l'un des partenaires est malade, de créer une distanciation au sein du couple en contraignant l'un des deux à porter un masque et des gants. De nombreux couples sont aujourd'hui physiquement séparés par le confinement, qu'ils habitent ou non ensemble en temps normal. La seule éventualité de la maladie en amène d'autres, qui vivent ensemble, à faire chambre à part, à respecter une distance d'un à deux mètres en permanence entre leur corps, à ne plus se prendre dans les bras, se toucher, s'embrasser ni faire l'amour. Associée à l'intensification de la lutte de pouvoir due au confinement, cette façon de cohabiter porte en elle la mort du couple. Le virus attaque la relation. De ce point de vue, la vraie maladie, c'est la distanciation des gens qui s'aiment.

Il est extrêmement difficile de maintenir son couple en bonne santé sans se toucher, pour une raison simple : le toucher est un besoin vital, que les humains partagent avec les animaux. Si on ne le touche pas, un bébé meurt, même s'il est au chaud et suffisamment

nourri pour assurer ses autres besoins vitaux. Bien sûr, le toucher est en partie culturel : par exemple, on ne se touche pas autant dans les régions du Nord que dans celles du Sud, et on se touche beaucoup plus en Europe qu'en Inde. Mais, au-delà des différences historiques, sociétales, géographiques, religieuses et générationnelles, le toucher est un besoin fondamental du corps humain, et c'est justement au sein du couple qu'il est censé pouvoir être assouvi en toutes circonstances. C'est bien pour ça qu'on se réconcilie parfois sur l'oreiller.

Supprimer ou restreindre les gestes d'amour quotidiens au sein des couples et des familles crée un immense manque affectif qui ne peut être comblé par des raisonnements hygiéniques et médicaux, fussent-ils parfaitement fondés et vérifiés sur le plan scientifique. Les psychologues le savent bien d'ailleurs, qui reçoivent sans cesse des appels à l'aide sur ce sujet précis depuis le début de l'épidémie. Lorsque nous n'avons plus droit aux contacts sociaux, le couple constitue notre seul refuge contre l'angoisse, et les câlins sont notre meilleur calmant, et le plus naturel. Ce n'est pas un hasard si les méthodes de psychologie corporelle basées, entre autres techniques, sur le massage¹, se sont développées dans le monde occidental ces cinquante dernières années, alors qu'elles n'ont trouvé pour ainsi dire aucun écho dans les contrées du Sud, où le toucher est beaucoup plus répandu et accepté.

Ce manque est d'autant plus criant que le virus risque de nous envoyer à l'hôpital puis en réanimation et, dans le pire des cas, au cimetière sans avoir pu dire au revoir à nos proches. Même si nous tentons tous de

¹ Comme, par exemple, la psychologie biodynamique. Voir *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique*, InterÉditions, et www.therapeute-biodynamique.fr.

ne pas trop penser à cette menace, elle est présente dans notre vie et celle de notre entourage, et elle contribue à accroître le niveau d'anxiété individuel et collectif. La façon la plus simple, la plus ancienne et la plus répandue de lutter contre cette ambiance anxiogène, c'est encore une fois de multiplier les occasions de toucher, d'embrassades, de câlins, et plus si affinités. S'en empêcher, se l'interdire, décuple le niveau d'angoisse et crée un véritable traumatisme corporel qu'il sera difficile de guérir dans l'avenir.

EN PRATIQUE

Des yeux pleins d'amour

Avant tout, je vous propose de débiter la journée en vous réaffirmant votre amour, afin de mettre du positif dans votre existence quotidienne avant d'affronter les soucis du jour. Pour cela, une recette simplissime : au moment du petit-déjeuner, que vous prendrez ensemble, consacrez cinq minutes (pas une de moins, c'est impératif !) à vous regarder dans les yeux avec amour en vous tenant les mains et sans parler. Cela ne vous empêche absolument pas de discuter tous les deux avant et après. Mais, pendant ces cinq petites minutes rituelles, ne fuyez pas le regard de votre aimé(e) ni en détournant les yeux ni en parlant d'autre chose. Regardez-le, regardez-la avec tout l'amour que vous éprouvez à son égard. Repensez à votre partenaire aux premiers jours de votre amour, à tout ce que vous aimez chez lui, à ces attentions discrètes qu'il ou elle a pour vous, à cet effort que vous faites ensemble de vivre ensemble ce confinement et de tenter d'améliorer votre relation.

Après cet échange de regards, je vous suggère de prendre un petit temps de silence pour vous-même, puis de formuler très simplement et très sincèrement un « je t'aime ». Vous pouvez bien sûr ajouter quelque chose de positif, dire ce que vous aimez chez l'autre ou pourquoi vous l'aimez. Mais dites ce « je t'aime », qui fait tellement de bien à entendre, et qui nous rassure tant dans cette période riche en angoisses. N'oubliez pas que vous n'êtes pas conscient de la totalité des craintes qu'éprouve votre partenaire, qui évite de toutes vous les communiquer afin de ne pas alourdir encore l'ambiance dans laquelle vous vivez. N'ajoutez évidemment rien de négatif : surtout pas de « je t'aime, mais... », car c'est le « mais » qui sera mémorisé et non le « je t'aime ». *Procédez chaque matin sans exception à ce rituel simple du regard suivi d'un je t'aime.*

Dialoguer

Pour les questions d'espace à proprement parler, je vous propose de vous donner un rendez-vous pour en discuter calmement, en consacrant le temps nécessaire (environ une heure) pour dialoguer au sujet d'un espace précis et d'un seul. Mais au lieu de procéder comme vous le faites habituellement pour régler vos différends (une façon de faire qui, vous l'aurez sûrement remarqué, ne fonctionne pas), je vous propose de respecter les règles suivantes¹ :

- Avant tout, installez-vous dans un endroit calme de votre intérieur, où vous pouvez vous placer face à face. Prenez trois grandes respirations chacun en

¹ Ces indications constituent la base sur laquelle repose le dialogue intentionnel Imago. N'hésitez pas à l'employer pour échanger au sujet des questions d'espace et de territoire.

chassant toute contrariété de votre esprit. Regardez-vous dans les yeux avec amour et gentillesse et tenez-vous par les mains.

- Celui qui veut s'exprimer en premier (qu'on appelle « l'émetteur ») demande à l'autre (le « récepteur ») s'il est disponible pour l'écouter. Il l'invite à « venir dans son monde », c'est-à-dire à le rejoindre en s'ouvrant à une curiosité sincère et dénuée d'arrière-pensée.
- S'il reçoit une réponse positive, il pose le problème et exprime ce qu'il ressent *sans employer le tu ni accuser son partenaire* de quoi que ce soit. Il ne parle que de lui.
- Le récepteur ne répond pas. Il répète à son partenaire ce que celui-ci lui a dit en introduisant par « Je t'entends me dire... » et en terminant par « T'ai-je bien entendu ? »
- L'émetteur valide en disant « Tu m'as bien entendu » si son partenaire n'a rien oublié. Dans le cas contraire, il dit « Tu as beaucoup entendu, et j'ai aussi dit... »¹ et il répète ce que l'autre avait oublié.
- Lorsque celui qui s'exprime a terminé de partager son ressenti, il poursuit en racontant ce que son ressenti lui évoque de son passé ou de son enfance, en disant « ce que cela m'évoque de mon passé (ou « de mon enfance »), c'est... ».
- Le récepteur, qui écoute, répète (on dit aussi « fait le miroir »).
- Lorsque l'émetteur a terminé de partager ses ressentis et ce qu'ils lui évoquent de son enfance ou de son passé, le récepteur lui propose de résumer

¹ « et j'ai aussi dit », et non pas « mais j'ai aussi dit », car le « mais » annulerait le « tu as beaucoup entendu ».

ses propos en disant « Si je résume ce que j'ai entendu, ... » et il répète tout ce dont il se souvient depuis le début du dialogue. Il termine par « T'ai-je bien entendu ? » ou par « Ai-je entendu l'essentiel ? »

- L'émetteur valide ou ajoute des éléments, dont le récepteur fait à nouveau le miroir.
- Le récepteur pratique alors la validation. Il dit : « Alors, je comprends... » ou « Ce qui fait sens pour moi, c'est... » en reprenant ce que l'émetteur a dit et en faisant ressortir la logique de tout cela (*même s'il n'est pas d'accord à titre personnel avec ce qui a été dit*).
- Enfin, le récepteur fait preuve d'empathie. Il dit « J'imagine que tu dois te sentir... » et il complète avec quelques adjectifs qui qualifient le ressenti de l'émetteur. Il laisse parler son cœur et tente de se mettre à la place de l'émetteur.
- Lorsqu'il a terminé, on inverse les rôles : le récepteur devient l'émetteur, et réciproquement.

Il ne m'a pas échappé que cette façon de se parler pouvait sembler un peu artificielle à ceux qui n'en n'ont pas encore pris l'habitude. Pourtant, il s'agit d'une façon magnifique de pouvoir exprimer à la personne que l'on aime ce que l'on ressent vraiment à l'intérieur de soi au sujet d'un événement qui peut sembler à l'autre de peu d'importance. Ce mode de communication renforce la sécurité des deux partenaires, approfondit la connexion entre eux et consolide leur relation. Voyez plutôt.

Échange classique

Émetteur : « J'en ai marre que tu mettes tes affaires partout sur MON bureau ! Je passe ma vie à ranger. Ce n'est pourtant pas un bazar ici ! »

Récepteur : « Ah oui ? Ça te va bien de dire ça alors que tu passes ton temps à déplacer MES affaires. Je ne les retrouve plus, et après tu me reproches de te déranger dans ton sacro-saint TRAVAIL alors que c'est encore toi qui les as fichues je ne sais où. »

Etc.

Dialogue Imago sur le même thème

Émetteur : « J'aimerais dialoguer au sujet de l'espace de travail. Es-tu disponible pour venir dans mon monde ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d'accord pour te rejoindre dans ton monde. »

Émetteur : « Merci. Je voudrais te dire que, lorsque je travaille, je ne parviens pas à concentrer mon attention si l'espace est envahi de papiers qui ne sont pas à moi et ne concernent pas directement mon boulot. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu travailles, tu as du mal à te concentrer quand il y a des papiers qui ne te concernent pas sur le bureau. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu as bien entendu, et j'ai dit aussi que ces papiers ne m'appartiennent pas et ne concernent pas mon travail. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu as du mal à te concentrer quand le bureau contient des papiers qui ne

sont pas à toi et qui n'ont rien à voir avec ton travail. C'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est ça. Dans ces cas-là, je me sens négligée, pas prise en considération. Et même, quand je suis triste, j'ai l'impression d'être comme une poubelle. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu ne te sens pas prise en considération, négligée. Tu as même dit que tu te sentais parfois « comme une poubelle ». C'est ça ? »

Émetteur : « Oui c'est ça. Et ça me rappelle que mon père m'appelait parfois « la poubelle municipale » quand j'étais petite parce que je finissais l'assiette de mon petit frère, qui n'avait jamais faim. Ça les faisait tous rire, mais moi je me sentais sale à l'intérieur. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que cette impression de te sentir comme une poubelle te rappelle ton père qui t'appelait « la poubelle municipale » quand tu finissais l'assiette de ton petit frère pour faire rire tout le monde, et que tu te sentais sale à l'intérieur. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

Récepteur : « Alors, je peux comprendre que tu te sentes négligée et même sale à l'intérieur quand tu travailles à ton bureau et qu'il est encombré par des papiers à moi, qui ne concernent pas ton travail. Ce sentiment de saleté te fait penser à une poubelle, et ça te rend triste parce que ça te rappelle la plaisanterie de ton père qui t'appelait la poubelle municipale quand tu finissais l'assiette de ton frère, et tu te sentais toute sale à l'intérieur. T'ai-je bien compris ? »

Émetteur : « Oui, c'est ça, merci. »

Récepteur : « Et j'imagine que tu dois te sentir pas aimée, pas respectée, peut-être même un peu humiliée, quand il y a tous ces papiers à moi sur le bureau. C'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est vrai, il y a de ça. Merci mon amour de ton écoute et de ta compréhension. »

On voit bien comment les partenaires ne s'écoutent pas et tentent chacun d'avoir raison contre l'autre dans le premier échange. Résultat, chacun se sent accusé, agressé, le niveau de sécurité du couple est en chute libre et la relation se détériore. À l'avenir, il est probable que chacun en rajoutera pour encore mieux « marquer son territoire » et forcer l'autre à se soumettre.

Dans le second échange au contraire, celui qui s'exprime a l'assurance d'être entendu grâce au miroir, et il peut descendre en lui-même explorer en toute sécurité ce qu'il se passe pour lui à chaque fois que son bureau est occupé par des papiers déposés là par son partenaire de vie. Nul doute qu'à l'avenir celui-ci prêtera attention à ne pas envahir l'espace de travail de son aimée, qu'il ne confond nullement avec une poubelle, car il l'aime. Cet échange renforce la sécurité au sein du couple, approfondit le lien et consolide la relation. Il permet aussi à chacun des partenaires de voir combien il est différent de son aimé(e), et combien cette différence constitue un bienfait pour le couple. Le dialogue Imago est l'outil idéal pour négocier dans le calme et le respect mutuel l'usage des sous-espaces individuels au sein de votre espace de vie commune, particulièrement pendant le confinement.

L'espace du couple

Mais si vous définissez des espaces individuels et la façon dont vous souhaitez les occuper pendant les différents moments de la journée, il est également essentiel de définir un espace du couple. De cette façon,

votre couple aura lui aussi droit de cité dans votre appartement ou votre maison, que vous résidiez ensemble ou pas. Cet espace, qui n'est pas votre lit, vous rappellera au cours de la journée que vous êtes un couple, que vous entretenez une relation, et que vous lui accordez beaucoup d'importance. En « sacralisant » cet espace, c'est-à-dire en lui attribuant un caractère solennel, vous vous assurez de ne pas oublier cet aspect majeur de votre vie. Or, justement, la difficulté principale à laquelle se confrontent les couples, c'est qu'ils ont tendance à considérer la relation comme acquise à partir du moment où ils s'installent ensemble. C'est un peu comme si les deux amoureux se disaient « ça, c'est fait, passons à autre chose » une fois qu'ils ont emménagé. Il est donc tout à fait nécessaire que les deux partenaires se souviennent à tout instant qu'ils forment un couple, et que ce couple, en tant que tel, occupe une place à part dans leur espace de vie.

Concrètement, cet espace dédié peut être un endroit où vous disposez un objet que vous avez acheté ensemble au cours d'un voyage important, comme votre premier week-end ensemble ou votre voyage de noce. Vous pouvez agrémenter cet objet en déposant à côté une photo de vous deux, un joli tissu, un poème, une chanson ou une carte postale représentant une région du monde que vous aimez tous les deux. C'est à vous de trouver comment matérialiser ce à quoi votre couple vous fait penser. Et c'est à vous de le faire *ensemble*. Sans doute découvrirez-vous à cette occasion que chacun n'accroche pas au mot « couple » les mêmes souvenirs ni les mêmes désirs. Ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est d'en discuter (en utilisant la structure du dialogue Imago) et de représenter des aspects du couple qui parlent à chacun de vous. Ne transformez pas l'espace du couple en un lieu de lutte de pouvoir !

Enfin, la meilleure façon de mettre la lutte de pouvoir de côté et de se réappropriier l'espace du couple, c'est bien entendu de s'embrasser, se caresser, se toucher, se masser, faire l'amour. Sauf si l'un de vous est atteint du Covid-19, et après avoir pris toutes les précautions recommandées par les médecins si vous êtes amené à sortir de chez vous, ne sombrez pas dans la psychose qui consiste à importer les mesures de distanciation sociale à la maison alors que vous êtes déjà en confinement. Toutes les occasions sont bonnes pour se prendre dans les bras ou s'embrasser, même si vous faites l'amour moins souvent qu'auparavant (voir à ce sujet le chapitre consacré à la sexualité). Vous pouvez toujours réserver du temps pour un massage ou, simplement, pour des caresses. Là encore, je vous engage à tester une répartition des rôles entre celui qui agit et celui qui reçoit, puis un échange. C'est absolument délicieux de recevoir sans rien faire, et cela fait un bien fou à notre corps, qui accroît ses défenses immunitaires de cette façon. Et c'est également délicieux de « donner », comme vous le confirmera tout masseur.

2

LE TEMPS DU COUPLE

Après l'espace, c'est bien sûr notre perception du temps qui se trouve fragilisée à l'extrême par l'expérience du confinement, seul ou à plusieurs. Or le temps constitue un élément fort de notre structure intérieure : nous nous repérons dans notre existence en synchronisant notre horloge interne avec notre montre. Toutes les expériences qui désynchronisent les deux horloges perturbent notre équilibre, à commencer par le décalage horaire, fût-il aussi léger que celui qui sépare l'heure d'hiver et l'heure d'été. C'est la même chose pour les personnes qui travaillent de nuit ou dont le rythme de travail est fréquemment modifié, parce qu'elles font les deux-huit ou les trois-huit par exemple. Ou pour celles qui se rendent dans un pays où l'alternance du jour et de la nuit est marquée d'une façon très différente de chez nous, comme dans les pays du Nord de l'Europe.

Des temporalités imbriquées

Tout changement de rythme, même désiré, crée une perturbation que l'organisme ne parvient pas à assimiler immédiatement. C'est par exemple le cas des vacances, où l'on « prend le temps » de faire les choses : les premiers jours sont souvent marqués par des insomnies, des dérangements intestinaux ou des crises d'angoisses chez les plus actifs, qui tombent parfois malades ou sont victimes d'accident. En dehors des périodes de congés, nos horaires de travail marquent le

rythme de nos jours et de nos nuits, et celui de notre couple. La répétition des temps de départ et de retrouvailles, leur caractère prévisible, structure notre vie quotidienne et contribue à notre sentiment de sécurité intérieure, qui est essentiel à la santé du couple.

D'autre part, la nécessaire conciliation de notre temps de travail et de notre temps personnel nous amène à multiplier nos actes, nos réalisations, qui scandent et définissent notre rythme interne. Qui ne se plaint pas d'être soumis à un « rythme infernal » ou de vivre une « vie démentielle » ? Cela n'a évidemment rien de simple de boucler un dossier urgent tout en continuant de faire son sport, d'aller chercher les enfants chez la nourrice ou à l'école, de passer chez le médecin et à la pharmacie, de voir ses amis, pratiquer une activité et sortir en amoureux.

Au-delà de l'alternance vie professionnelle-vie privée, elle-même subdivisée selon de multiples échéances qui créent un rythme soutenu, nous sommes aussi structurés par la période de vie au sein de laquelle nous nous trouvons. Selon que nous avons vingt, trente-cinq, cinquante ou soixante-dix ans, nous ne donnons pas le même sens à notre vie, et nous n'établissons pas de la même façon notre liste des priorités. C'est bien naturel, puisque nous n'avons pas les mêmes échéances en tête : à vingt ans, il s'agit d'entrer sur le marché du travail et de faire des rencontres, à trente-cinq de faire carrière et d'éduquer ses enfants, à cinquante de prévoir sa retraite et d'aider ses enfants à s'établir, et à soixante-dix de profiter au mieux du temps qui nous reste en conseillant ses enfants adultes et ses petits-enfants.

Autrement dit, notre structure intérieure est le fruit de plusieurs temporalités, qui s'imbriquent les unes dans les autres, et dont dépend la stabilité de notre organisme, laquelle conditionne aussi la qualité de notre

relation de couple. En effet, notre sentiment de sécurité dépend en grande partie de notre stabilité et contribue à la sécurité de notre couple. Et la connexion que nous vivons dans le couple, et qui est un aliment essentiel de notre vie intime, ne peut s'établir et s'épanouir que dans un environnement de totale sécurité. Et pourtant, il faut bien reconnaître que, pour la plupart, nous n'avons pas pris la peine de nous octroyer un temps supplémentaire dédié à notre couple (je ne parle pas des enfants, qui savent très bien amener leurs parents à leur dédier un temps, et à construire un temps familial).

Des rythmes perturbés

Le confinement a bouleversé toutes ces temporalités.

En nous contraignant à rester à la maison, et pour certains à y travailler, le confinement perturbe l'alternance domicile-travail, qui cadence notre vie quotidienne et crée notre rythme de base. Il n'est plus nécessaire de consacrer du temps aux trajets, ni de nous préparer à rencontrer d'autres personnes dans le cadre professionnel. Il y a confusion entre l'espace et le temps du travail et de la vie privée. On pourrait croire que cela n'est pas plus compliqué à gérer pour l'organisme que de vivre une période de vacances. Sauf que dans le cas présent, il n'y a (en général) pas le changement de décor qui nous aide à basculer d'une temporalité dans l'autre, et il y a en revanche (le plus souvent) invasion du temps du repos domestique par le temps du travail. L'organisme ne « sait plus où il habite ». Et, j'insiste, c'est le cas pour vous deux, ce qui démultiplie cette confusion. Il est au moins aussi étrange de se retrouver chez soi au moment où l'on devrait être en route pour le travail que de trouver son conjoint en pyjama dans son champ de vision à une heure de bureau !

En supprimant des moments-clés de notre journée, comme les trajets, le café avec les collègues, les déplacements dans les couloirs, le confinement nous a soudain rendu beaucoup de temps chaque jour, avec moins de choses à faire. Il a ralenti le rythme de nos journées, ce qui constitue une seconde perturbation temporelle importante. Tout à coup, de nombreuses tâches ont disparu de notre horizon alors que nous aurions tout le temps nécessaire pour les mener à bien. Que faire de ce temps supplémentaire ? Nous pourrions le consacrer à notre couple, en profiter pour passer plus de temps ensemble à discuter, rire, s'aimer. En général, ce n'est pas ce qui se passe, car nous avons jusqu'à présent au contraire tendance à nous éloigner de notre couple en nous investissant dans toutes sortes d'activités extérieures. Nous sommes si accoutumés à ces façons de fuir notre relation que, lorsque ces activités stoppent, nous tentons de les remplacer par d'autres ayant la même fonction. Concrètement, nous ne remplaçons pas notre soirée couture (ou Tango, foot, œnologie, Tupperware...) par du temps de qualité avec notre conjoint, mais par le visionnage de vidéos drôles sur YouTube, la lecture d'articles de journaux sur le coronavirus ou à jouer à des jeux vidéo massivement parallèles.

Un avenir incertain

L'absence d'échéance de fin du confinement¹, en supprimant toute perspective, nous empêche de nous projeter dans l'avenir et nous plonge dans un présent

¹ Bien que cela soit un peu moins vrai depuis le 13 avril, puisque le président de la République a annoncé une date de fin de confinement (le 11 mai). Toutefois, celle-ci a dès le lendemain été relativisée par le ministre de l'Intérieur qui l'évoque comme étant un « objectif », c'est-à-dire qu'elle pourrait d'après lui être à nouveau repoussée, le cas échéant.

éternel et immobile, une sorte de temps faussement infini (puisque nous savons qu'il se terminera). Cette pseudo-éternité est elle aussi déstructurante, car elle stoppe notre élan vital et rend tout projet caduc. Comment rester passif aussi longtemps, sans savoir combien de temps cela durera ? Il n'est pas simple de transformer cette période en temps de repos pour ceux qui le pourraient, car elle ne vient s'insérer dans aucune continuité connue. C'est très différent de quelques semaines de congés, dont on sait exactement à l'avance combien de temps ils vont durer, où on va les passer, et ce qui nous attend au retour.

Car, et voici la dernière cause de déstructuration temporelle de notre identité d'individu et de couple, le futur nous est de surcroît présenté sous un jour plus qu'inquiétant : crise économique, chômage massif, faillites d'entreprises, fermeture des frontières, deuxième vague de coronavirus... Rien de réjouissant dans ce discours digne des meilleurs scénarios de films de science-fiction. Vivre des difficultés est en général désagréable, mais cela n'empêche pas l'organisme de se mobiliser et d'agir pour les déjouer. Anticiper un avenir sombre est beaucoup plus déprimant pour l'organisme. Envahi de peurs et d'angoisses diffuses, il est la proie de notre imagination et, comme le cerveau ne fait pas la différence entre des images sorties de notre imaginaire ou issues de la réalité, il tente de s'en défendre à sa façon. Surtout, le niveau de stress augmente, ce qui diminue encore plus notre sécurité intérieure et met en péril celle de notre couple et la qualité de notre connexion amoureuse.

***Le cerveau ne fait pas la différence
entre imagination et réalité***

Les recherches en neuro-imagerie cérébrale ont montré que voir et imaginer activent les mêmes zones du cerveau, qui ne fait donc pas la différence entre la réalité intérieure et la réalité extérieure. C'est ainsi que des athlètes sont parvenus à développer 70 % de la capacité musculaire correspondant à des efforts réels en se contentant de visualiser les mouvements (voir Jim Davies, « Imaginer un exercice physique peut vous rendre plus fort », *Nautilus*). Ce que le cerveau considère comme « réel » est l'état intérieur dans lequel nous nous trouvons, à partir duquel il envoie des messages de régulation au corps. C'est pourquoi il est meilleur pour le système immunitaire de se concentrer délibérément sur des images intérieures positives que de s'abreuver de pensées ou d'images angoissantes.

EN PRATIQUE

Construire le temps du couple

Face à ces multiples désorganisations temporelles, qui toutes nous affectent individuellement et contribuent à déstructurer notre relation de couple, que faire pour l'améliorer ?

Puisque vous avez du temps, je vous invite à vous asseoir ensemble avec une feuille de papier et vos agendas des semaines d'avant le confinement. Chacun pour vous d'abord, mais en dialoguant, je vous propose de calculer le temps passé à vos diverses activités d'une semaine-type, puis de le diviser par 7 afin de vous construire une journée-type. Vous pouvez mesurer ainsi le temps consacré au travail, aux transports, à vos enfants (école, goûter, dîner, coucher...), à vos activités personnelles, comme le sport ou le club photo,

à votre sommeil, et aussi bien sûr à faire l'amour, etc. N'oubliez rien, et faites bien tout tenir dans 24 heures. Et voyez maintenant le temps que vous consacrez en moyenne à votre couple. Quand je parle du temps du couple, je ne parle ni de celui passé à regarder la télévision ensemble ni de celui des repas à domicile avec les enfants ou les amis : il s'agit bien de mesurer le temps passé soit à dialoguer, soit à dîner en amoureux, soit à faire une activité ensemble pendant laquelle vous avez de nombreuses interactions (pas faire du jogging tous les deux, mais plutôt marcher ensemble en discutant main dans la main).

Comparez vos listes et discutez-en sous la forme d'un dialogue Imago (voir chapitre 1). Ensuite, je vous propose de bâtir ensemble le plan d'une « journée déconfinée idéale », dans laquelle votre couple figure en bonne place, et où vous replacez vos autres activités en les ramenant à leur juste mesure. Mettez-vous d'accord sur le temps à consacrer chaque jour à votre couple, et replanifiez le reste à partir de là. Sans vouloir vous fixer d'objectif trop ambitieux, il me semblerait normal que vous consacriez au moins une heure par jour (4 % de votre temps) à votre couple, en plus du temps consacré à faire l'amour. Et au moins deux heures en période de confinement. Repensez aux premières semaines et aux premiers mois qui ont suivi votre rencontre : ne désiriez-vous pas être tout le temps ensemble ? À l'époque, travail ou pas, activités ou pas, vous vous débrouilliez pour trouver le plus possible de moments à deux. Et vous aimiez ça. Pourquoi ne pas remettre un peu de cette énergie dans votre union aujourd'hui ?

Allez-y, découpez votre temps différemment, et remettez votre couple au cœur de votre vie quotidienne. Une fois que vous aurez construit votre « journée déconfinée idéale », cela ne vous prendra que quelques

minutes de bâtir votre « journée confinée idéale », en supprimant les temps abolis par le confinement (comme le temps de transport, par exemple), et en le réallouant aux activités que vous poursuivez. L'idée, c'est de profiter du confinement pour prendre de nouvelles habitudes que vous aurez à cœur de maintenir lorsque vous reviendrez à une vie non confinée.

La vision du couple

Lorsque vous aurez décidé du temps que vous souhaitez désormais consacrer à votre couple, je vous invite à rédiger votre vision du couple. La vision du couple, c'est un document qui recense ce que vous voulez vivre dans votre couple : c'est l'occasion d'exprimer ce que vous attendez sur le plan relationnel, amoureux, sexuel, et ce que vous avez envie de construire à deux maintenant et dans l'avenir. Écrivez chacun de votre côté ce que vous voulez vivre ensemble, en allant le plus possible dans le détail, puis partagez vos listes et utilisez-les pour en créer une qui vous soit commune. Il peut s'agir aussi bien de réalisations concrètes (« acheter une maison à la campagne pour y habiter ») que de valeurs qui vous animent (« nous nous parlons gentiment et avec respect »). Cet exercice peut aussi être réalisé si vous êtes séparés géographiquement, à l'aide d'un système du type Zoom ou Skype.

La disponibilité est essentielle

Dans cet exercice, comme dans tous ceux qui sont présentés dans cet ouvrage, il est essentiel de s'être rendus entièrement disponibles à la relation et de s'être assurés que vous ne serez pas dérangés, afin de pouvoir entrer en profondeur dans le dialogue, qui est un cadeau que vous vous faites à tous les deux, une « pépite

temporelle ». **Par conséquent, les ordinateurs, téléphones, télévisions et postes de radio sont éteints et éloignés.**

- Chacun écrit pour lui-même une liste de valeurs et/ou de réalisations qu'il veut concrétiser dans son couple. Chaque phrase est courte, écrite au présent, de manière active et positive, et débute par « dans ma vision du couple ».
 - Par exemple « Dans ma vision du couple, nous éprouvons du désir l'un pour l'autre », ou « Dans ma vision du couple, nous consacrons chaque jour un moment tous les deux à notre couple », etc.
- Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous installer face à face et de vous regarder amoureusement avant de partager le contenu de vos listes.
- Celui qui veut commencer demande à l'autre s'il est disponible pour venir dans son monde.
- Lorsqu'il a reçu confirmation, il lit sa liste doucement, un ou deux points à la suite.
- Le récepteur fait le miroir en répétant un point après l'autre.
- L'émetteur continue jusqu'à ce que sa liste soit terminée, puis vous échangez vos rôles : le récepteur du début devient l'émetteur et lit sa liste à l'émetteur du début qui lui fait le miroir.
- Lorsque c'est fini, vous changez de nouveau les rôles. L'émetteur choisit un point de sa liste (pas forcément le premier) et explique ce point au récepteur, qui fait le miroir.

- Par exemple « Lorsque je pense au respect dans le couple, j’imagine que nous nous parlons toujours gentiment et avec douceur, même lorsque nous ne sommes pas d’accord. » Les explications sont données de façon positive : il ne s’agit pas de dire « nous ne nous crions pas dessus comme la dernière fois ».
- Le récepteur explique à son tour sa façon de voir le sujet qui vient d’être abordé, et l’émetteur fait le miroir.
 - Par exemple, « Moi, lorsque j’imagine un couple qui se respecte, je pense à chacun disant à l’autre l’admiration qu’il lui porte. »
- Sur un autre papier, les deux partenaires rédigent ensemble une phrase qui rassemble les deux apports concernant le sujet en cours, et avec la formulation de laquelle ils sont entièrement d’accord.
 - Par exemple : « Dans notre vision du couple, nous nous respectons : nous disons fréquemment à l’autre en quoi nous l’admirons, et nous nous parlons toujours avec douceur, même en cas de désaccord. »
- Si la liste de l’un ou l’autre contient un point (ou plusieurs) avec lequel l’un des partenaires est en désaccord, il n’est pas repris sur le document de la vision du couple. Seuls les points au sujet desquels vous êtes d’accord, et dont vous avez décidé ensemble de la formulation figurent sur la vision du couple.
- Lorsque vous avez terminé, recopiez cette liste joliment, agrémentez-la éventuellement de photos de

votre couple, de dessins ou d'images découpées dans des journaux ou récupérées sur Internet, encadrez-la et affichez-la au mur de votre chambre pour la voir tous les jours.

Le temps pour soi

Maintenant que vous avez remis votre couple au centre de votre vie, et bâti ensemble la vision commune que vous en avez, c'est le moment de profiter de cet élan pour identifier les projets de couple et les projets individuels que vous aimeriez réaliser avant la fin du confinement. Là encore, il s'agit de travailler avec un papier et un crayon et d'en discuter ensemble sous la forme d'un dialogue Imago. N'est-ce pas le moment idéal pour faire un grand rangement et vous débarrasser de tout ce qui vous encombre ? Ou de repeindre une pièce ensemble ? Mais vous pourriez aussi avoir envie de vous mettre enfin à ce projet de livre que vous portez depuis si longtemps, ou à reprendre le dessin, la peinture, la guitare, la mosaïque, la couture, le bricolage... Libérez votre imagination, laissez-vous emporter par vos désirs anciens, et, surtout, plongez dans l'action !

J'insiste : impliquez-vous dans au moins un projet que vous réaliserez en couple. Vous mettre d'accord sur ce projet, sur le temps à y consacrer et sur le rôle de chacun constituera un excellent exercice de communication de couple, pour lequel le dialogue Imago est irremplaçable. Ensuite, le mettre en œuvre et aboutir à une réalisation commune dans le cadre de votre vision du couple, que vous aurez définie auparavant, contribuera grandement à fortifier votre relation et à vous rendre heureux de découvrir ou redécouvrir vos complémentarités.

Mais bien sûr, une fois votre projet de couple défini et mis en place, ce sera excellent pour chacun de vous et pour votre relation de prendre du temps pour vous. Il est évidemment essentiel de se ressourcer et de se retrouver dans son individualité pour alimenter et enrichir la relation. Simplement, de nos jours, la perspective individuelle prend tant de place qu'il n'y en a plus pour la relation, et en particulier pour la relation de couple. Or c'est la relation qui nous fait grandir et qui nous met sur un chemin de croissance intérieur. Il s'agit donc de construire un équilibre où la relation a toute sa place, et l'individu aussi. Chaque fois que vous faites évoluer votre couple par le dialogue et la réflexion commune, chacun de vous apprend à mieux connaître son partenaire, et à mieux se connaître lui-même. Cette découverte mutuelle est un chemin sans fin d'émerveillement réciproque qui permet de grandir ensemble et qui renouvelle sans cesse la relation de couple, avec un avantage manifeste : on ne s'y ennue pas.

Et le confinement a cet avantage de nous autoriser à consacrer du temps pour notre couple comme pour nous-même. Alors, n'hésitez pas ! Que voudriez-vous faire ? Du sport en chambre, de la peinture, de la cuisine ? Tout est permis, du moment que vous avez dialogué ensemble à ce sujet, et que vous consacrez aussi du temps à votre couple et à votre projet de couple. Vous découvrirez sans doute que vous vivrez d'autant mieux votre activité individuelle, que vous en profiterez d'autant plus que vous êtes en accord avec votre partenaire de vie et que vous ne la pratiquez pas au détriment de votre couple. C'est l'occasion de constater que vous pouvez être différents, aimés et respectés dans cette différence sans qu'il soit nécessaire de recourir à la lutte de pouvoir. Puisque le couple est nourri, il n'est plus besoin de contraindre l'autre à être

ou à faire comme nous, car nous ne nous sentons plus agressé par sa différence.

Dans la mesure du possible, donnez libre cours à votre créativité pour les activités auxquelles vous souhaitez vous consacrer. Tout ce qui relève de la création artistique est excellent pour notre santé et pour notre système immunitaire. Cela stimule notre élan vital intérieur et nous met de bonne humeur. C'est pourquoi la pratique de la cuisine, la peinture, l'écriture, la musique et de tous les arts en général est vivement conseillée. L'autre grand domaine à explorer, c'est bien sûr tout ce qui va vous permettre de bouger et d'entretenir votre corps : sport en chambre (pompes, abdos-fessiers, vélo d'appartement, etc.), mais aussi la danse, les massages ou les bains chauds.

Ralentir

Enfin, le confinement est aussi une invitation à ralentir, à explorer le ralentissement. Profitez de ce que votre « journée confinée idéale » contient moins d'activités que votre « journée déconfinée idéale » pour *ne pas* la remplir à nouveau. Multiplier les activités nous distrait de notre présence à nous-même et nous empêche d'en profiter vraiment car cela nous interdit d'accéder à la profondeur. Au contraire, faire durer une activité nous porte à la vivre profondément, à la goûter réellement.

Prenez par exemple les repas d'avant le confinement : avaler un sandwich sur un quai de métro entre deux rendez-vous n'apporte pas un plaisir comparable à celui que vous éprouvez lorsque vous êtes à table en famille ou entre amis à discuter et rire pendant une soirée d'été qui se prolonge. Il s'agit bien sûr de deux exemples extrêmes, mais dans un cas vous vivez à la surface, l'esprit occupé par le futur proche (votre ren-

dez-vous), et dans l'autre vous vous régénérez en profondeur, immergé dans le plaisir d'être ensemble et de déguster de la bonne cuisine. C'est exactement la même chose avec n'importe quelle autre activité : « prendre le temps » vous enrichit.

Cette période de confinement représente ainsi une opportunité de ralentir, et de mieux profiter des temps de repas, de sommeil et de vos autres activités. C'est aussi l'occasion de découvrir les bienfaits de la lenteur en vous mettant au yoga ou à la méditation. Ces pratiques sont faciles d'accès, régénérantes, bénéfiques pour l'équilibre de l'humeur, et excellentes pour le système immunitaire. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ! En complément du sport, elles favorisent la mise en place d'une routine quotidienne qui structure vos journées de façon positive selon un rythme que vous aurez choisi et qui rééquilibrera votre organisme.

3

LA PEUR DANS LE COUPLE

LA PANDEMIE MONDIALE de Covid-19 déclenche chez chacun de nous de nombreuses manifestations de peurs, aux multiples aspects. Des peurs sans cesse entretenues par les médias, qui consacrent au coronavirus plus de 80 % de leur temps d'information. Et des peurs que le confinement accroît encore, puisque nous disposons de beaucoup plus de temps que d'habitude pour y penser, et que nos stratégies habituelles pour nous distraire, comme regarder la télévision ou aller sur Internet, nous ramènent au même sujet : impossible d'y échapper.

Nous sommes soumis à de multiples peurs

Il y a, bien sûr, la peur d'attraper la maladie, potentiellement mortelle, et qu'aucun traitement ou vaccin ne guérit aujourd'hui. Cette peur-là est renforcée par le fait qu'on ne connaît pas avec certitude la durée d'incubation, les modes de contagion et le degré d'immunisation des personnes guéries. Autrement dit, nous sommes tous dans l'incertitude au sujet de la façon de nous protéger, nous et nos proches, avant, pendant et après la maladie. Nous sommes donc impuissants, à la merci de ce minuscule virus invisible qui circule à toute vitesse, qui infecte potentiellement tout le monde, et qui est si dangereux pour ceux, nombreux parmi nous, qui souffrent déjà d'une fragilité de santé.

La peur de la maladie se prolonge de la peur de souffrir et de mourir sans être accompagné par ceux

que nous aimons, qui ne pourront même pas nous rendre hommage par des funérailles solennelles. En ce moment, être emmené à l'hôpital en urgence signifie la fin de tout contact avec notre conjoint, nos parents ou nos enfants jusqu'à notre retour à la maison... si nous revenons (et si l'un de nos proches n'a pas lui-même été hospitalisé entre-temps). Il s'agit à la fois de la peur d'être privé de toute capacité d'action, puisque nous sommes soumis aux décisions prises par le corps médical sans avoir voix au chapitre, et de la peur de ne pas pouvoir dire « au revoir » aux nôtres.

Mais la peur de la maladie n'est pas exclusivement tournée vers nous-même. Nous sommes aussi soumis à la peur de la transmettre aux autres, et d'être responsable de leur maladie, voire de leur mort. Quelle mère n'éprouve aucune crainte pour ses enfants ? Quel mari pour sa femme ? Une chose est de se voir enlevé un proche par un virus mal connu, une autre de se sentir responsable de l'avoir contaminé. C'est la peur de la culpabilité qui vient se mêler à la peur de la séparation.

La mondialisation et l'histoire potentialisent nos peurs

Aux peurs spécifiquement liées au virus en tant que tel s'ajoutent celles qui se rapportent à la subsistance et à l'économie. Là encore, nous sommes l'objet d'un déferlement d'informations toutes plus déprimantes les unes que les autres au sujet de la récession, une crise économique mondiale fréquemment comparée à celle de 1929 et dont on ne cesse de nous dire qu'elle durera plusieurs années. Ces informations nous sont transmises à un moment où nombreux sont ceux qui sont dans l'impossibilité de travailler du fait du confinement, et qui sont donc impuissants à affronter la situation et à lutter pour leur gagne-pain. Voilà la peur de

l'insécurité renforcée par celle de l'effondrement, et aggravée par celle de ne pas être en mesure de subvenir aux besoins de son foyer.

Toutes ces peurs sont potentialisées par le caractère mondial de l'épidémie, qui nous empêche d'imaginer l'existence d'un refuge où nous pourrions nous sentir en sécurité et nous cacher loin de tout ça, et qui crée une sorte d'accablement intérieur, d'attente de la catastrophe, source d'une forme d'anesthésie. Sur le plan intellectuel, nous sommes aussi confrontés au fait que l'étendue du problème est tellement immense que nous ne savons pas par quel bout essayer de le comprendre en vue de contribuer à sa résolution, ce qui renforce l'accablement et la sensation d'être pris au piège d'une situation qui nous dépasse. Évidemment, ce type d'attitude fataliste est antinomique avec le dynamisme dont nous aurions besoin.

Un autre facteur potentialise ces peurs, et c'est la mémoire des catastrophes vécues par nos ancêtres, et auxquelles nous avons toutes les raisons de penser que nous échapperions dans notre monde moderne. La crise de 1929 et son cortège de photos en noir et blanc de files d'attente devant les guichets de l'aide sociale est dans tous les esprits. Mais il y a aussi les références à la grippe espagnole et, plus loin encore, aux grandes épidémies de peste qui ont ravagé l'Europe au Moyen-Âge et ensuite.

Le couple face aux peurs

Vous l'aurez compris, toutes ces peurs s'entremêlent et s'aggravent les unes les autres. Mais, dans votre couple, vous n'êtes sans doute pas sensibles exactement aux mêmes peurs. L'un de vous peut craindre pour son travail et ses revenus futurs, tandis que l'autre a surtout peur de tomber malade. Ou bien l'un des deux

est terrorisé à l'idée de transmettre le virus à l'un de ses proches tandis que son partenaire s'inquiète d'être séparé des siens s'il tombe malade. Et il est aussi tout à fait possible d'avoir encore peur d'autre chose, car j'ai volontairement limité mon propos aux craintes principales, afin que ce livre ne devienne pas, lui aussi, anxiogène à la lecture.

Tous les couples réunissent des personnes dont les caractéristiques s'emboîtent parfaitement : chaque qualité que l'un exprime « en relief » s'imbrique dans la qualité « en creux » correspondante de son partenaire. Par exemple, l'un de vous est sociable et entre facilement en relation avec les autres ; l'autre a plutôt tendance à se renfermer dans sa coquille et à observer tout ça d'un peu loin. L'un des deux a mille projets en tête, il est entreprenant et n'hésite ni à se lancer dans une activité nouvelle ni à en changer si cela ne fonctionne pas ou ne lui plaît plus ; l'autre aurait plutôt tendance à faire quelque chose à fond, très bien, sur le long cours. Etc. C'est pourquoi, ensemble, vous réunissez toutes les qualités du monde. Cette observation très ancienne a donné l'expression « trouver sa moitié », qui est une façon simple de dire que nous sommes le complément parfait de notre conjoint.

Minimiseurs et maximiseurs

D'ailleurs, si vous vous observez avec bienveillance et curiosité, vous verrez que l'un de vous a plutôt tendance à s'exprimer fortement, à montrer son dynamisme, à avoir des colères ou des joies bruyantes, tandis que l'autre est plus effacé, plus tranquille mais aussi plus stable, plus rassurant, d'humeur plus égale. En cas de dispute, par exemple, il y en a un qui va aller bouder dans son coin sans rien dire, tandis que l'autre fera tout pour maintenir le dialogue, allant chercher le

premier dans son recoin. Cela ne se passe pas comme ça chez vous ? Presque tous les couples réunissent un « minimiseur » et un « maximiseur » (quelques couples unissent deux minimiseurs ou deux maximiseurs, mais c'est rare). Bien sûr, la réalité est toujours plus complexe que celle décrite dans les livres, et il arrive souvent que la même personne soit maximiseuse dans un domaine et minimiseuse dans l'autre. Ce qui est extraordinaire, c'est que son conjoint est minimiseur là où elle est maximiseuse, et inversement !

La complémentarité de votre couple concerne tous les domaines, et elle touche aussi la façon dont vous ressentez vos peurs. Votre caractère plutôt minimiseur ou maximiseur vous amène à les exprimer différemment. Mais attention ! Celui ou celle qui minimise l'expression de sa peur ne la ressent pas moins intensément que son conjoint, qui la maximise. En outre, dans la plupart des couples, et surtout en période de confinement, chacun tente plus ou moins d'éviter à son aimé(e) les manifestations de ses propres inquiétudes, afin de ne pas augmenter le niveau global d'anxiété, déjà assez élevé comme ça.

Cette non-communication, qui part d'un bon sentiment, est en partie responsable de notre ignorance de la nature des peurs qui agitent notre conjoint et de leur degré d'intensité. Elle peut même nous amener par inadvertance à les multiplier ou à les accentuer. Par exemple, celui des deux qui a besoin de s'informer pour se calmer en ayant l'illusion de comprendre ce qu'il se passe risque fort d'augmenter les angoisses de son conjoint, qui préfère ne pas trop en savoir pour ne pas se sentir noyé par l'anxiété.

Les trois cerveaux

Dans tous les cas, nous ne sommes pas complètement en mesure de maîtriser notre réponse à nos peurs. En effet, nous sommes le jouet de comportements et d'émotions réflexes qui sont déclenchés par la partie primaire de notre cerveau : le cerveau reptilien et le cerveau limbique. Le cerveau reptilien est la plus ancienne structure cervicale, que nous partageons avec les reptiles. Il fonctionne à une vitesse exceptionnellement élevée, mais il ne traite que les situations de menace contre notre intégrité et il ne contrôle que quatre comportements : le figement, l'attaque, la fuite et la soumission. Ces comportements, qu'il déclenche à la vitesse de l'éclair en réponse à ce qu'il interprète comme une menace (et qui n'en est peut-être pas une), ne sont pas contrôlables dans un premier temps par notre néocortex, le cerveau le plus évolué. Le cerveau limbique, que nous partageons avec les mammifères, déclenche les manifestations émotionnelles dans notre corps : c'est lui qui nous fait pleurer ou rire, en partie en réponse à ce qu'il perçoit de l'environnement (c'est ce qui fait que nous sommes portés à rire au cirque et à pleurer au cimetière). Il gère cinq émotions fondamentales : la joie, la colère, la tristesse, le dégoût et la honte.

Le cerveau proprement humain, le néocortex, est celui qui nous permet de raisonner et de relativiser les situations ; malheureusement, il fonctionne beaucoup plus lentement que les deux autres structures et ne peut pas toujours empêcher les réactions qu'elles ont déclenchées. Vous comprenez maintenant un peu mieux comment vous pouvez parfois regretter d'avoir eu un geste d'humeur ou un mot malheureux en réponse à quelque chose que vous aviez d'abord pris pour une agression, mais qui n'en n'était pas une.

Or, la peur constitue une menace pour notre intégrité. Elle active donc le cerveau reptilien, qui déclenche des comportements réflexes inappropriés, puisque la menace est diffuse et que vous ne pouvez pas faire grand-chose pour y échapper. Certains de ces comportements inappropriés ont de fortes chances d'être tournés en direction de votre partenaire, qui a la malchance d'être présent, et dont le cerveau reptilien va se trouver sur-sollicité (lui aussi a peur de la situation), et déclencher en réponse d'autres comportements réflexes inappropriés en direction de vous. Belle spirale d'agressivité, qui ne mène nulle part. La seule façon d'échapper à ce mécanisme créateur d'insécurité dans votre couple, c'est de faire en sorte de diminuer l'intensité des peurs que vous éprouvez. Heureusement, les solutions sont nombreuses, comme nous le verrons un peu plus bas.

Nous mémorisons les agressions

Lorsque le cerveau reptilien a détecté une menace et y a réagi, la situation menaçante s'enregistre en nous, avec toutes les sensations que nous éprouvions alors à l'aide de nos cinq sens : nous mémorisons sans le savoir ce que nous avons vu, senti, touché, goûté et entendu au moment où nous avons été agressés. À l'avenir, si quelque chose de notre environnement évoque, même d'assez loin, ce que nous avons perçu lors de l'agression, le cerveau reptilien se déclenchera à nouveau, et il activera par défaut la tactique de défense qu'il avait adoptée à l'époque, s'il l'avait jugée efficace sur le moment. Cela signifie que nous sommes très souvent mis en situation de réponse à une agression qui n'existe pas, et que nous n'en sommes pas conscients. C'est pour cela que nous sommes bien souvent trop réactifs par rapport à la réalité objective.

C'est l'histoire du petit enfant mordu par un chien, et qui continuera adulte d'avoir peur des chiens sa vie durant, alors qu'il est tout à fait en mesure d'éviter que cela se reproduise.

Cette mémoire des agressions est bien évidemment réactivée par la situation que nous vivons depuis la pandémie, et elle est en quelque sorte aggravée par le confinement, synonyme pour notre cerveau reptilien d'impossibilité de fuir. Il ne lui reste donc de disponibles comme réactions potentielles que le figement, la soumission ou l'attaque. En fonction de notre histoire, nous avons tendance à emprunter plutôt telle ou telle réaction : si dans le passé l'attaque s'est révélée efficace, il est très probable que nous y recourions à nouveau en ce moment, et que nous la tournions vers notre conjoint, puisqu'il est là.

Mais notre comportement n'est pas uniquement le fruit de réflexes primaires, et nous pouvons décider de nous affranchir de ces conditionnements animaux. Une première étape dans cette direction consiste à prendre conscience de ce que notre couple constitue en soi un refuge et une protection contre les peurs qui nous assaillent. Cela revient à passer d'une perspective individuelle (je suis seul contre tous et je fais comme je peux pour résister aux agressions extérieures) à une perspective relationnelle (nous sommes ensemble et nous pouvons nous appuyer l'un sur l'autre pour faire face aux agressions extérieures). C'est ce que les exercices indiqués plus bas permettent de développer.

EN PRATIQUE

Face aux peurs, et à leurs effets délétères sur notre moral et notre santé, une première attitude à adopter consiste à les empêcher de croître pour s'en protéger.

Autrement dit, réduisez autant que possible la quantité d'informations anxiogènes auxquelles vous êtes soumis : vous vous apercevrez très vite que vous vous sentirez de meilleure humeur dès que vous aurez cessé de regarder le journal télévisé ou de lire les actualités sur Internet. Si vous décidez de ne vous informer qu'un jour sur deux ou sur trois, vous observerez immédiatement une amélioration de votre humeur les jours sans journal, et une détérioration les jours avec. Les journalistes eux-mêmes le disent : pourtant habitués à traiter toutes sortes d'informations, ils ont du mal à vivre la période actuelle, car l'actualité anxiogène y est prépondérante, en proportion beaucoup plus élevée qu'habituellement.

Vivre au présent

De la même façon, je vous invite à cesser (ou à diminuer) les relations avec les personnes de votre entourage qui sont trop négatives ou qui expriment trop de peur : si vous avez régulièrement au téléphone des amis ou des membres de votre famille qui se complaisent dans leur peur de l'avenir ou dans des prédictions catastrophistes, évitez-les, vous vous en trouverez mieux, et votre couple aussi.

N'oubliez pas non plus que vous pouvez mal interpréter les réactions de votre conjoint et par exemple imaginer qu'elles sont dirigées contre vous alors qu'elles ne sont en fait que la manifestation de sa peur qui ressort à son insu, et même si votre partenaire tente de ne pas vous inquiéter avec ça.

C'est pourquoi je vous suggère de vivre au présent : ne faites pas de projets trop construits, ne pensez pas trop au passé, mais profitez des bonnes choses de chaque jour. Dès que vous en avez l'occasion, contem-

plez de belles choses : de belles reproductions artistiques de tableaux, de photos ou de sculptures par exemple, ou simplement le ciel dégagé et les arbres au coin de la rue. Il s'agit de se détendre, de profiter de chaque instant positif en le prolongeant de façon à inverser la part de négatif et de positif de notre vie.

Si la peur déborde

Si vous sentez que la peur prend trop d'importance dans votre existence, ou si votre conjoint vous le fait remarquer (car nous sommes si habitués à nier notre peur que souvent nous la manifestons sans la ressentir), pensez aussi à consulter un psychothérapeute ou, ensemble, un thérapeute de couple. Ils sont là exactement pour ça, et tous aujourd'hui pratiquent des séances par téléphone, Skype ou Zoom. Au-delà d'une certaine dose, ce n'est pas à votre conjoint de porter vos peurs. Les thérapeutes sont formés à une écoute bienveillante et non jugeante, et ils sont en mesure de vous aider à identifier la source de ce qui est difficile pour vous, ainsi que des solutions simples à mettre en place. Il suffit parfois d'une ou deux séances pour ressentir un véritable soulagement. N'hésitez pas !

Pratiquer la régulation émotionnelle avec Tipi

Il existe de nombreuses solutions pour alléger l'anxiété, comme de faire appel à un thérapeute ou un thérapeute de couple (voir encadré), de rejoindre un groupe d'écoute, de pratiquer la méditation collective, la relaxation ou le yoga. Une autre méthode efficace consiste à mettre en œuvre la technique de régulation

émotionnelle Tipi¹. Lorsque vous vous sentez dans l'inconfort et que vous éprouvez une difficulté émotionnelle, procédez de la façon suivante :

- Fermez les yeux.
- Repérez en vous une, deux ou au maximum trois sensations intérieures, comme par exemple la gorge qui se serre, une légère crispation dans le ventre, ou la nuque qui se tend.
- Ne nommez pas ces sensations et ne tentez pas non plus de les analyser, et encore moins d'y échapper, mais accordez-leur votre attention et laissez-les se développer en vous sans intervenir.
- En moins de deux minutes, ces sensations qui provoquaient l'inconfort que vous ressentiez disparaissent, et vous vous sentez à nouveau mieux.
- Si tout se passe bien, vous n'éprouverez plus cet inconfort quand la situation qui l'a déclenché se reproduira à l'avenir.

Dialoguer au sujet des peurs

Je vous propose aussi de réserver un moment à deux pour faire un dialogue Imago au sujet de vos peurs : vous vous comprendrez bien mieux, et vous comprendrez mieux vos réactions à chacun, si vous connaissez les peurs de votre partenaire. Il est probable que vous découvrirez beaucoup de choses, parfois avec surprise, en adoptant une attitude curieuse du monde de l'autre. Sans doute vous apercevrez-vous que votre conjoint a peur de choses qui ne vous inquiètent pas du tout, ou pas autant, et réciproquement. Comme à chaque fois, il

¹ Pour plus d'informations au sujet de la régulation émotionnelle Tipi créée par Luc Nicon, visitez le site www.tipi.pro.

est fondamental d'avoir pris toutes les précautions nécessaires auparavant pour ne pas être dérangé, et de passer un petit moment à se regarder dans les yeux amoureuxment en se tenant les mains avant de se lancer. Le dialogue se présente de la façon suivante.

Émetteur : « Je t'invite à me rejoindre dans mon monde : es-tu disponible ? »

Récepteur : « Merci de m'inviter, oui je suis disponible. »

Émetteur : « Une peur que j'ai en ce moment, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire qu'en ce moment, tu as une peur et c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, quand j'ai cette peur, je me sens... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu as cette peur, tu te sens... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et quand je me sens comme ça, ça me rappelle de mon enfance... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu sens ça, ça te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et une autre peur que j'ai en ce moment, c'est... »

...

Récepteur : « Si je résume ce que j'ai entendu : une peur que tu as en ce moment, c'est... Et quand tu as cette peur, tu te sens... Et ça te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui. »

Récepteur : « Je peux comprendre que quand tu as cette peur, ... T'ai-je bien compris ? »

Émetteur : « Oui, et je voudrais aussi que tu comprennes... »

Récepteur : « Ce que j'imagine en t'écoutant, c'est que tu te sens... Est-ce que c'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est bien ça, merci. » ou « Je me sens plutôt... »

L'émetteur et le récepteur inversent les rôles pour faire le dialogue en sens inverse.

Dialoguer au sujet de la mort

Un autre dialogue, vraiment magnifique, vous invite à exprimer ce que vous voulez faire savoir à votre conjoint si jamais vous tombiez malade et que vous étiez hospitalisé, avec le risque de ne pas revenir. Ce dialogue a toutes les chances de déclencher des larmes chez vous deux, mais il a un effet extrêmement positif et rassurant. Voici ce que cela donne :

Émetteur : « Je t'invite à me rejoindre dans mon monde : es-tu disponible ? »

Récepteur : « Merci de m'inviter, oui je suis disponible. »

Émetteur : « Si je devais partir/mourir demain, ce que je voudrais que tu saches, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que si tu devais partir demain, ce que tu veux que je sache, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et ça me fait me sentir... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ça te fait te sentir... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et ça me rappelle de notre passé... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ça te rappelle... T'ai-je bien entendu ? »

Récepteur : « Si je résume ce que j'ai entendu : si tu devais partir demain, ce que tu veux que je sache, c'est... Et ça te fait te sentir... Et ça te rappelle de notre passé... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui. »

Récepteur : « Je peux comprendre que si tu pars demain, tu veux que je sache... »

Récepteur : « Ce que j'imagine en t'écoutant, c'est que tu te sens... »

L'émetteur et le récepteur inversent les rôles pour faire le dialogue en sens inverse.

Les petites cuillers

Enfin, je vous propose une dernière pratique pour lutter contre les peurs ensemble : passez un moment couchés tous les deux imbriqués dans la position des « petites cuillers » dans les bras l'un de l'autre. Celui des deux qui se place à l'arrière de l'autre se couche en position fœtale, et entoure de ses bras son partenaire. Cette position est très rassurante pour les deux car elle renvoie à notre période intra-utérine, où nous avons vécu dans une très grande sécurité. Vous pouvez soit la pratiquer dans la journée, soit vous coucher le soir dans cette position pour vous endormir. Cela vous apportera un très grand soulagement à tous les deux.

4

LES CONFLITS DANS LE COUPLE

COMME NOUS L'AVONS VU, l'épidémie de Covid-19 suscite de nombreuses peurs latentes, qui alimentent en menaces notre cerveau reptilien, lequel déclenche des réactions défensives. Le confinement, quant à lui, restreint notre espace vital et déstructure notre relation au temps, l'une des sources d'équilibre de notre organisme. Tous les ingrédients sont réunis pour que nous nous sentions en insécurité, ce qui fragilise notre couple et accroît notre réactivité. En bref, les conditions sont favorables à l'éclosion de nombreux conflits au sein du couple.

C'est avant tout la lutte de pouvoir du couple qui est intensifiée par ces circonstances. Typiquement, elle va s'exprimer autour des questions de répartition de l'espace et du temps, et bien souvent des deux ensemble. Durée de l'utilisation de l'ordinateur familial ou de la télévision, niveau sonore imposé pour la musique ou les émissions de radio, prolongation du temps de travail, répartition des tâches ménagères, partage de la salle de bains, privatisation de telle ou telle pièce de l'appartement ou la maison, éparpillement des affaires dans l'espace commun... ce ne sont pas les motifs de conflits qui manquent. D'autant que la plupart des couples sont installés depuis longtemps dans le mode relationnel de la lutte de pouvoir, qui est pour ainsi dire le seul qu'ils connaissent.

On pourrait croire que l'habitude simplifie les choses, et réduit la gravité relative des conflits du couple. C'est en fait l'inverse qui se produit, car le confinement a fermé les échappatoires classiques. D'une part, il est devenu beaucoup plus compliqué de sortir de chez soi en claquant la porte pour faire un tour et se calmer (il n'y a pas de case réservée aux disputes conjugales sur l'attestation de déplacement dérogatoire), et d'autre part toutes les activités de ressourcement à l'extérieur (danse, chant, œnologie, club-photo, sport...) sont stoppées. Or nous avons souvent surinvesti ces activités, et le travail également, de telle sorte que notre « temps de couple disponible » s'était réduit de beaucoup, comme vous avez pu le mesurer si vous avez réalisé l'exercice de la « journée déconfinée idéale ».

Nous nous sommes conditionnés à considérer la fuite vers l'extérieur comme alternative unique au conflit à domicile, au lieu de nous attacher à trouver un mode relationnel plus satisfaisant. Les « super-fuites » que sont les addictions ou les liaisons extra-conjugales sont elles aussi pour l'essentiel interdites d'accès : une fois le stock de drogue épuisé, il est difficile à renouveler dans les conditions actuelles (ce qui n'est pas le cas pour l'alcool, toujours largement disponible) ; et il n'est bien sûr pas possible de retrouver son amant ou sa maîtresse pendant le confinement.

Nous nous étions tout simplement et progressivement déshabitués de vivre ensemble, en fuyant notre relation de couple sous les prétextes les plus divers, jusqu'à, parfois, en arriver à une situation de « divorce invisible ». Si l'on y réfléchit, il est assez logique que la lutte de pouvoir mène le couple au divorce invisible : il semble sain au premier abord de vouloir réduire le temps passé à vivre avec un agresseur potentiel. La fermeture arbitraire des fuites par l'effet du confinement

créé une angoisse latente, puisque la principale issue aux conflits est ainsi bouchée. Cette angoisse « à bas bruit », c'est-à-dire difficilement perceptible, alimente le cerveau reptilien et accroît notre réactivité potentielle aux menaces à venir.

Dans ces conditions, la fermeture de la porte de sortie que représentent les fuites a pour effet quasi-immédiat de multiplier et d'intensifier les conflits au sein du couple confiné à domicile (c'est évidemment beaucoup moins vrai pour les couples qui vivent le confinement en étant séparés géographiquement). On ne s'étonnera donc pas de la forte hausse des violences conjugales et familiales constatée dans tous les endroits du monde où le confinement a été mis en place.

Si vous vivez des violences conjugales et familiales

Il n'est plus temps de chercher des recettes pour améliorer votre relation de couple. Il faut fuir votre conjoint violent, avec vos enfants si vous en avez, qu'ils soient ou non victimes de ses coups. La seule issue consiste à prendre contact avec les services dédiés. En semaine, si vous avez accès au téléphone sans risques, appelez le **3919**. Sinon, vous pouvez téléphoner au **17** (Police secours), envoyer un SMS au **114**, ou consulter le site web <https://arretonslesviolences.gouv.fr>. Si vous ne pouvez accéder ni au téléphone ni à l'ordinateur, le mieux est de profiter d'une sortie autorisée (pour faire les courses par exemple) pour vous rendre à la pharmacie de votre quartier et indiquer que vous êtes victime de violences. Les pharmaciens sont formés à l'accueil des victimes de violences conjugales et familiales et feront en sorte de vous présenter aux services qui assureront votre prise en charge.

EN PRATIQUE

En-dehors des cas de violences conjugales (voir encadré), où la seule solution consiste à fuir le conjoint, les situations de conflit nécessitent au contraire de revenir à votre couple par le dialogue. Si les conflits sont trop nombreux ou trop intenses et que les outils présentés dans ce livre ne suffisent pas à vous aider, il ne faut pas hésiter à consulter un thérapeute de couple. Les thérapeutes consultent presque tous par téléphone, Skype ou Zoom, et ils sont habitués à accueillir des couples en souffrance et à les aider à calmer les conflits qui les agitent. Si votre partenaire refuse absolument de consulter avec vous un thérapeute de couple et que vous souffrez de la situation, prenez contact avec un thérapeute individuel, mais ne restez pas seul(e) dans une souffrance prolongée.

Si les conflits que vous vivez ne nécessitent ni l'intervention des services spécialisés dans les violences conjugales, ni la médiation d'un thérapeute de couple, je vous invite à prendre votre courage à deux mains, et à affronter ces situations ensemble en vue de les résoudre. Même si cela peut s'avérer par moments inconfortable pour l'un ou l'autre, ce sera toujours moins difficile que le conflit lui-même. Il est essentiel que vous consacriez du temps à remettre le couple au centre de votre relation, c'est-à-dire à dialoguer ensemble au sujet de votre couple.

Une manière de le faire consiste à dialoguer autour des frustrations de chacun.

- Prenez une feuille de papier et, chacun de votre côté, faites la liste des frustrations que vous croyez occasionner à votre partenaire.
 - Par exemple « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je mets du temps à te rendre

le service que tu m'as demandé », ou « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je reste plongé dans l'activité qui m'occupe alors que tu demandes à me parler. », etc.

- Lorsque vous avez fini de rédiger votre liste (il n'est pas nécessaire qu'elle soit très longue), indiquez à côté de chaque point un numéro qui représente l'intensité de la frustration que vous pensez déclencher, entre 1 et 10 (10 représentant le maximum d'inconfort pour votre partenaire).
 - Par exemple « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je mets du temps à te rendre le service que tu m'as demandé » : 7, etc.
- Lorsque vous avez tous les deux terminé, l'un de vous propose de s'exprimer le premier, et il lit la liste de ses frustrations à l'autre, qui fait le miroir.
 - Émetteur : « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je reste plongé dans l'activité qui m'occupe alors que tu demandes à me parler. »
 - Récepteur : « Je t'entends me dire que tu penses créer de la frustration chez moi quand je te parle et que tu restes plongé dans ton activité, t'ai-je bien entendu ? »
 - ...
- Ensuite, vous échangez les rôles, et celui qui faisait le miroir devient l'émetteur, pendant que celui qui parlait devient le récepteur.
 - Nouvel émetteur : « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je te poursuis encore et encore pour te demander quelque chose à quoi tu n'as pas répondu au début. »

- Nouveau récepteur : « Je t’entends me dire que tu penses créer de la frustration chez moi lorsque tu me poursuis pour me demander une chose, alors que je n’ai pas répondu dès le début, c’est ça ? »
- ...
- Ensuite, l’émetteur du début (celui qui a commencé l’exercice) choisit un des points de la liste du récepteur, et il engage un dialogue Imago à ce sujet.
 - Émetteur : « J’aimerais parler de la frustration que tu penses déclencher chez moi lorsque tu me poursuis pour me demander quelque chose. Es-tu disponible ? »
 - Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d’accord pour t’écouter à ce sujet. »
 - Émetteur : « En fait, lorsque tu me poursuis pour me demander quelque chose, je ne me sens pas vraiment frustré. Je me sens plutôt frustré de ne pas t’avoir répondu au début. D’ailleurs, tu as indiqué un niveau de frustration 6, mais pour moi c’est plutôt 3. »
 - Récepteur : « Je t’entends me dire que ta frustration ne vient pas de ce que je te poursuis pour te demander quelque chose, mais de ce que tu ne m’as pas répondu au début. En fait, ce n’est pas moi qui déclenche ta frustration, c’est toi. D’ailleurs tu sens un degré de frustration de 3 alors que j’avais mis 6. Ai-je bien entendu ? »
 - Émetteur : « Tu m’as bien entendu. Et ce que je ressens dans ce cas-là, c’est... »
 - Récepteur : « Je t’entends me dire que ce que tu ressens, c’est... T’ai-je bien entendu ? »

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

- Émetteur : « Oui, et ce que ça me rappelle de mon enfance, c'est... »
- Récepteur : « Je t'entends me dire que ce que ça te rappelle de ton enfance, c'est... T'ai-je bien entendu ? »
- Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »
- Récepteur : « Alors, je comprends que quand je te poursuis au sujet de quelque chose, en fait tu te sens surtout frustré de ne pas m'avoir répondu dès le début, puisque dans ton enfance... T'ai-je bien compris ? »
- Émetteur : « Oui, tu m'as bien compris. »
- Récepteur : « J'imagine que tu sens... Est-ce bien ça ? »
- Émetteur : « Oui, c'est bien comme ça que je me sens. »
- Lorsque le dialogue sur ce sujet est terminé, les rôles sont inversés et c'est le récepteur qui prend un point de la liste de l'émetteur pour initier un dialogue.
 - Nouvel émetteur : « J'aimerais parler de la frustration que tu penses déclencher chez moi lorsque tu restes plongé dans ton activité alors quand je viens te voir. Es-tu disponible ? »
 - ...

Le dialogue sur les frustrations permet de faire retomber la pression entre les partenaires du couple : il amène à s'interroger sur les frustrations dont on est la cause au lieu de se placer à nouveau en position d'accusateur, il porte à relativiser les multiples petits agacements du quotidien, il améliore la compréhension des ressentis exacts de son partenaire, et il permet de comprendre la vraie source des réactions de chacun,

qui prend ses racines dans l'enfance. C'est une excellente façon de partir à la découverte de son conjoint et de l'accompagner dans son voyage à votre découverte. Comme les frustrations de l'un sont bien souvent le miroir de celles de l'autre, ce dialogue débouche parfois sur la mise en place d'une solution commune à un problème irritant pour les deux. Dans ce cas, on part d'une cause de conflits et l'on parvient à un projet commun ! Cela procure un grand soulagement à tous les deux.

Trois kiffs par jour

Une autre manière de réduire la part des conflits dans la vie conjugale consiste à alléger l'atmosphère délibérément, et à se concentrer sur ce qui va bien. Comme nous avons tendance à accorder plus d'importance à ce qui va mal, cela demande un petit effort de focaliser notre attention sur le positif. Si l'on pratique cet effort de façon régulière, le positif prend bientôt une place de plus en plus grande dans notre ressenti de notre vie quotidienne, et l'on se sent beaucoup mieux. Un exercice simple, et amusant à pratiquer à deux ou en famille, consiste à noter quotidiennement dans un cahier trois bonnes choses qui se sont produites dans la journée. Ces « bonnes choses » (que les plus jeunes appellent des « kiffs ») sont des moments parfois fugaces, mais agréables, que vous avez appréciés, qui ont été un « bon moment ». Noter ces instants éphémères, c'est reconnaître leur importance dans notre vie, et s'apercevoir qu'elle a sa part agréable, même dans des circonstances difficiles. Et cela met de bonne humeur ! Surtout si vous en profitez pour dialoguer, par exemple en vous appuyant sur la trame du dialogue Imago, autour de ces bons moments.

Émetteur : « Aujourd'hui, j'ai eu trois moments super : comme je me suis levé tôt, j'ai pu apercevoir par la fenêtre la fin du lever de soleil ; j'ai beaucoup aimé le repas que tu nous as préparé, il était délicieux ; et c'était bon de passer un moment dans tes bras tout à l'heure. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu as vécu trois moments super : quand tu as vu la fin du lever de soleil ; quand nous avons déjeuné parce que tu as aimé mon plat ; et quand on s'est pris dans les bras. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, merci. »

L'émetteur et le récepteur échantonnent leurs rôles.

Nouvel émetteur : « De mon côté, j'ai trouvé délicieux le café de ce matin : je regardais le chat se prélasser au bord de la fenêtre ; j'ai reçu un e-mail de ma mère qui était très positif ; et moi aussi j'ai aimé qu'on se prenne dans les bras tout à l'heure. »

Nouveau récepteur : « Je t'entends me dire que tu as aimé prendre ton café en regardant le chat ; tu étais content de lire le message que ta mère t'a envoyé ; et tu as aimé quand on était dans les bras. C'est ça ? »

Nouvel émetteur : « Oui, c'est ça, merci. »

Au total, un dialogue de ce type dure moins de 10 minutes, mais il fait du bien aux partenaires, il permet de mieux se connaître, il renforce le couple, il focalise l'attention sur les aspects positifs du quotidien.

Le dialogue d'appréciation

Autre outil à pratiquer sans modération, le dialogue d'appréciation : il s'agit de dire à son partenaire ce qu'on apprécie chez lui. Dans la réalité, combien de fois dit-on à son conjoint ce qu'on aime de lui ? Pas souvent. Nous avons tendance à penser que notre aimé « sait » ce qu'on pense de positif à son égard. Mais c'est faux. Et cela fait également beaucoup de bien de recevoir une appréciation pertinente de la part de la personne qui partage notre quotidien. Nous devrions tous pratiquer le dialogue d'appréciation au moins une fois par jour ! Plus vous donnez de la place à ce qui va bien dans votre vie, et moins ce qui va mal a de l'espace pour se manifester. La meilleure façon d'éliminer les conflits, c'est encore de se dire que l'on s'aime. Le dialogue d'appréciation se pratique de la façon suivante.

Émetteur : « J'aimerais faire un dialogue d'appréciation. Es-tu disponible ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible, et je suis d'accord pour participer à un dialogue d'appréciation. »

Émetteur : « Ce que j'apprécie chez toi, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ce tu apprécies chez moi, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et quand tu fais ça, je me sens... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand je suis comme ça, ça te fait te sentir... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et ce que ce sentiment m'évoque de mon passé (ou de mon enfance), c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que de ressentir ça, ça t'évoque de ton passé que... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu m'as bien entendu. »

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

Récepteur : « Si je résume ce que j'ai entendu, ce que tu apprécies chez moi c'est... Ça te fait te sentir... Et ça t'évoque de ton passé... T'ai-je bien entendu ? »

Lorsque le résumé est terminé, les rôles sont échangés, et c'est le récepteur initial qui indique à l'émetteur ce qu'il apprécie chez lui ou chez elle.

LA SEXUALITE DU COUPLE

EN MATIERE DE SEXUALITE, la première difficulté que pose le confinement au couple, c'est la baisse du désir. Il est très douloureux pour l'un de ne plus éprouver de désir, et pour l'autre de ne plus se sentir objet du désir de son conjoint. Ce phénomène bien connu des sexothérapeutes touche fréquemment les couples à un moment ou l'autre de leur histoire. Il est par exemple très courant que les jeunes mères ne se montrent plus tellement intéressées par la sexualité, et que leur conjoint s'en trouve délaissé, fréquemment meurtri par un sentiment d'injustice. Chez les hommes, le même phénomène se produit souvent lorsqu'ils traversent une phase professionnelle difficile, comme une période de chômage par exemple. Parfois, c'est l'âge qui est à incriminer : ménopause pour les femmes, cinquantaine pour les hommes sont des caps angoissants à passer à cause de la modification des équilibres hormonaux. Il n'y a pas de vie de couple durable sans variations du désir. Et reprendre une sexualité de couple, après une phase plus ou moins longue où elle a été mise de côté, est souvent un peu compliqué, et rarement naturel.

Parler de la sexualité dans le couple

Cela demande un « effort », c'est-à-dire une décision délibérée partagée par les deux partenaires. Ce qui suppose de parler de la sexualité dans le couple, et donc de s'exposer dans son intimité la plus profonde. Cela n'a rien de facile, même et peut-être surtout chez les

couples qui sont ensemble depuis longtemps, la durée ayant souvent conduit les deux partenaires à taire des petites frustrations, des regrets ou des désirs devenus indicibles. S'engager soudain dans une discussion autour de ce que l'on aimerait fait courir le risque d'ouvrir la boîte de Pandore, de se rendre vulnérable aux réactions de son conjoint, imprévisibles en la matière, de le blesser, et d'être aussi blessé en retour par l'expression de ses propres regrets et désirs inavoués. Et voilà comment, chez bien des couples, on passe à côté de plaisirs partagés, et des bienfaits de la sexualité.

Le confinement a ceci d'inédit qu'il dure longtemps, avec une incertitude sur la date exacte à laquelle il sera levé, qui ouvre elle-même sur une période de grande insécurité en matière économique. L'impossibilité d'entretenir des relations sociales extérieures au couple, l'obligation de vivre avec son partenaire à temps complet, et l'insécurité au sujet de ce qu'il se passera ensuite sont trois ingrédients majeurs de baisse du désir, pour les hommes comme pour les femmes. Leur combinaison provoque un effet massue sur la libido.

Désiré, désirant, désirable

Classiquement, le désir masculin se nourrit du regard que l'homme porte sur le corps de ceux (hommes ou femmes suivant son orientation sexuelle principale) avec qui il n'aura pas de relation sexuelle.

Identité et orientation sexuelle

Notre identité n'est pas définie par une orientation sexuelle qui serait figée une fois pour toutes. La plus grande partie de la population a

une orientation sexuelle principale qui peut être amenée à varier en fonction des rencontres. Il est d'ailleurs de plus en plus fréquent de voir des couples homosexuels ou lesbiens dont l'un des partenaires s'identifiait comme hétérosexuel(le) avant de rencontrer son nouvel amour. C'est aussi ce qui explique pourquoi un nombre sans cesse grandissant de personnes se disent « bisexuel(le)s » ou « pansexuel(le)s ».

Toutes les femmes savent bien que les hommes les regardent dans la rue, dans les transports en commun ou au bureau. Ce regard, à condition qu'il ne soit ni insistant ni insultant, les enveloppe et les valorise, et il alimente la « machine à fantasmes » qui occupe une large place dans l'inconscient masculin¹. Si l'homme ne rencontre pas de difficulté dans sa relation de couple, ces regards et ces fantasmes n'ont aucune raison de se transformer en relation extra-conjugale. Ils ont plutôt une fonction rassurante, et viennent lui confirmer qu'il est encore en mesure d'entamer une relation, qu'il est encore « sur le marché ». Dans son imaginaire, l'homme est désirable s'il est puissant, c'est-à-dire en capacité de. Autrement dit, l'homme entretient son sentiment d'être désirable par le regard désirant qu'il porte sur celles ou ceux avec qui il n'est pas en relation de couple.

Ce même regard porté sur elles entretient aussi la sensation d'être désirables chez les femmes. C'est une des raisons pour lesquelles elles « se font belles » — bien coiffées, bien maquillées, bien habillées — avant de sortir ou d'aller travailler. Cette sensation

¹ Au sujet des fantasmes (masculins et féminins), je recommande la lecture de *Je fantasme donc je suis*, du sexothérapeute Alain Hénil, paru chez Eyrolles. Voir aussi ses autres ouvrages cités en bibliographie.

d'être désirables entretient leur libido, c'est-à-dire leur énergie vitale, ou sexuelle : tous ces termes sont synonymes. Pour éprouver du désir, en règle générale (car il va de soi que ces mécanismes généraux ont mille et une façons individuelles de se manifester chez chacun), une femme a besoin de se sentir désirée, de se sentir « spéciale » dans le regard qui est posé sur elle. Chez elle non plus, la sensation d'être désirable et celle d'être désirée ne signifient pas qu'elle va entamer une relation sexuelle avec la personne qui lui manifeste son désir. Il s'agit juste d'une condition préalable à la circulation libidinale, sans laquelle la sexualité ne se déclenche pas.

En soi, la sensation de désir est très agréable, et plus elle dure, plus elle se déploie dans sa puissance, et plus elle remplit de vie le sujet désirant. En tant que tel, le désir est indépendant de l'objet du désir¹, et il ne se limite pas à la sphère sexuelle. La fonction du désir n'est pas d'être assouvi : étymologiquement, « désirer » signifie d'ailleurs « constater l'absence »². Le désir existe pour se déployer, pour durer, pour être « désirant ». Il est bon en soi, signe de vitalité et de puissance libidinale. C'est pourquoi les troubadours du Moyen-Âge chantaient l'amour courtois, c'est-à-dire sans satisfaction charnelle, qui fait croître le désir jusqu'à la limite du soutenable. À l'inverse, notre société entretient la confusion entre désir et assouvissement du désir : il suffit d'un clic de souris pour se procurer l'objet de notre désir. Mais ce comblement instantané empêche le désir de se déployer, il empêche de connaître le plaisir du désir. À ce sujet, je me souviens des confidences d'un homme qui me confiait

¹ Le désir peut très bien être suscité ou déclenché par un objet, et assouvi avec un autre.

² Le confinement, lui, nous amènerait plutôt à constater la présence : il est bel et bien contradictoire avec le désir.

avoir perdu le désir sexuel après plusieurs années de pratique à hautes doses du libertinage : comme il pouvait avoir toutes les femmes, il n'en avait plus envie. Un autre me confiait au contraire avoir toujours préféré le désir au plaisir, et avoir parfois prolongé l'attente pour cette raison.

Le désir, c'est la distance

Pourquoi, alors, cette mécanique du désir si parfaitement complémentaire chez les hommes et les femmes ne pourrait-elle pas fonctionner à domicile ? La réponse est double : d'une part, c'est possible, et c'est l'objet de la suite de ce chapitre ; mais d'autre part, ce n'est habituellement pas de cette façon que cela se déroule, car la distance entretient le désir¹.

Pour le dire simplement, chacun désire ce qu'il n'a pas. Tout notre système économique est bâti sur ce principe : c'est parce que vous n'avez pas le dernier téléphone à la mode, la voiture qui vous plaît ou la maison de vos rêves que vous les désirez, et que vous allez, peut-être, les acquérir. Et, comme vous le savez, après que vous les aurez obtenus, vous vous sentirez joyeux et plein d'énergie pendant un temps, puis vous vous y habituerez, et enfin vous désirerez les remplacer. Eh bien, en matière de sexualité, c'est (presque) pareil ! Avoir à votre disposition permanente la personne avec qui vous faites régulièrement l'amour ne vous donne pas envie de le faire. Ce mécanisme simple explique la plupart des liaisons extra-conjugales (bien perturbées elles aussi par le confinement), qui jouent parfois un rôle de « stabilisateur » du couple.

¹ Au sujet du désir dans le couple, voir *L'intelligence érotique*, d'Esther Perel, Pocket.

L'effet de la distance sur le désir

Les liaisons peuvent jouer un rôle de « stabilisateur » mais pas toujours, et je ne suis pas en train de vous suggérer d'avoir une relation extra-conjugale pour faire renaître le désir dans votre couple. Simplement, la distance géographique entre les amants et l'impossibilité pour eux d'être toujours ensemble entretient leur désir réciproque.

Simultanément, cette tension désirante et la distance qui se crée au sein du couple légitime parfois le désir entre les conjoints. C'est ce qui a fait dire à certains qu'une liaison pouvait « sauver le couple ». Sur le plan de la sexualité, peut-être est-ce parfois le cas, en effet. Mais les relations extra-conjugales constituent tout de même une forme de « super fuite » qui me semble incompatible avec la relation de couple parce qu'elles diminuent en général la sécurité dans le couple, et la qualité de connexion entre les partenaires.

Bien entendu, certaines personnes vivent très bien des relations amoureuses différentes, à trois ou quatre, et ne sont pas concernées par cette remarque.

Un processus naturel de décrue du désir

Au sein d'un couple qui s'aime, le fait que l'un des partenaires ou les deux se rende chaque matin au travail entretient une forme de distance, qui est favorable à l'émergence du désir. Ce désir sera entretenu dans la journée par les rencontres sociales et les regards échangés. Dans l'idéal, il se déploiera le soir au retour des conjoints à leur domicile par la sensation d'être apprécié(e) de son partenaire, et s'exprimera ensuite au moment de faire l'amour. Cela prolonge la période d'attirance sexuelle extrême vécue au début de leur

histoire par les partenaires, qui n'habitaient pas encore ensemble, et qui étaient inondés d'hormones de l'excitation, de l'amour et de la récompense¹.

Mais il faut bien reconnaître que le cocktail chimique détonnant auxquels nous sommes soumis au moment de l'amour romantique a une durée limitée (et c'est tant mieux, car notre organisme n'est pas capable de supporter trop longtemps un tel niveau de stupéfiants), et que la logique habituelle des histoires d'amour veut que nous décidions à un moment donné d'habiter ensemble. Et voilà déjà deux composantes essentielles du désir qui disparaissent ! Il reste heureusement les séparations et les retrouvailles quotidiennes liées au travail, ainsi que les regards quotidiens échangés pendant les interactions sociales, pour faire perdurer le désir au sein du couple.

Et bien sûr, il existe aussi plein d'autres stimulants potentiels, bien connus de tout un chacun : bouquet de fleurs, bijoux, surprises en tout genre, dîner aux chandelles en amoureux, déambulations nocturnes agrémentées de beaux panoramas éclairés par la lune, jolies tenues à la fois élégantes et sexy, sous-vêtements affriolants... Mais, comme vous l'avez remarqué, ces ingrédients-là sont assez rarement employés au sein des couples installés. C'est une erreur, car ils continuent de très bien fonctionner au sein d'une relation stable, et rien n'empêche de les y réintroduire.

¹ Noradrénaline, dopamine et ocytocine inondent littéralement le cerveau des amoureux pendant une période qui va de quelques mois à un maximum de trois ans. Au sujet des mécanismes chimiques de l'attraction amoureuse, voir les livres de Lucy Vincent, et en particulier *Comment devient-on amoureux ?* (Ed. Odile Jacob) et *La formule du désir* (Ed. Albin Michel).

La pornographie peut faire baisser le désir

La surconsommation de pornographie fait baisser le désir, car elle donne l'impression que l'autre est disponible en permanence, elle annihile tout ce qui relève de l'avant-sexualité (séduction, etc.), et elle incite à des comparaisons défavorables en matière d'aspect physique et d'endurance, qui dévaluent l'expérience dans le monde réel. Plus on consomme de pornographie, plus il est difficile d'accéder au désir, et nécessaire d'augmenter la stimulation en visionnant des scènes toujours plus transgressives, et plus éloignées de la vie réelle. Pour que la pornographie « fonctionne » comme stimulant du désir, il est nécessaire que son usage soit discontinu, peu fréquent, voire rare. À chacun de trouver le bon rythme.

Tout ceci pour dire qu'il y a naturellement (et chimiquement) un processus de décrue du désir qui se met en place au sein du couple à mesure que celui-ci se stabilise et se transforme en relation amoureuse au long cours. Le confinement amplifie ce processus en interdisant les sorties en-dehors du domicile. Pire, il peut l'accentuer si, par exemple, le couple confiné traîne à la maison sans s'être douché, en pyjama ou en jogging, néglige son hygiène ou son apparence physique et laisse traîner ici ou là des objets intimes (chaussettes, sous-vêtements, serviettes périodiques et j'en passe). Ce n'est déjà pas tous les jours facile de vivre avec un homme dont la barbe et les cheveux poussent de façon désordonnée, s'il faut en plus le supporter pas lavé, en caleçon ou slip ringard et débardeur au milieu de la journée, le désir aura du mal à éclore. Même chose évidemment dans l'autre sens : une femme pas épilée, habillée en robe de chambre à quinze heures et qui laisse

traîner ses culottes parviendra difficilement à susciter le désir de son conjoint.

Faire l'amour, le meilleur antidépresseur

Et par-dessus tout ça, l'épidémie de Covid-19 encourage la distanciation et provoque des peurs multiples, d'ordre sanitaire et économique, qui ont un effet extrêmement négatif sur la libido. En effet, pour se déployer et se manifester au mieux, le désir sexuel, qui met en vulnérabilité, a impérativement besoin de sécurité. Instinctivement, nous savons bien que nous n'avons aucune chance de séduire si nous sommes tristes, anxieux, déprimés. C'est au contraire le rayonnement, la joie de vivre, le dynamisme qui sont attirants. Mais pour rayonner, faire éclater sa joie de vivre et aller vers les autres, il faut se sentir suffisamment sûr de soi. Cette sécurité tranquille constitue l'ingrédient mystère de la séduction (à l'inverse, se comporter de façon trop sûre de soi déplaît souvent). La fragilité psychique n'invite guère à la sexualité. Elle appelle au contraire à une attitude maternante peu propice au plein désir sexuel assumé.

Pourtant, faire l'amour constitue le meilleur antidépresseur qui soit. Les effets d'une sexualité épanouie sur l'organisme sont proprement stupéfiants. Détente musculaire et psychique, autorégulation chimique et neuronale, sensation de complétude et d'assouvissement, régulation de l'énergie et amélioration du sommeil... Les effets sur le couple sont tout aussi positifs : consolidation du sentiment de sécurité mutuelle, renforcement de la connexion, approfondissement de la relation, retour de la tendresse, impression libératrice d'être accepté dans son intimité et sa vulnérabilité, sensation physique d'aimer et d'être aimé(e), reconnaissance mutuelle... Autant de sensations qui ont pour

effet d'ouvrir le cœur des conjoints et de les amener à se rejoindre.

Bien sûr, j'évoque ici la sexualité épanouie et épanouissante. Alors comment faire pour, d'une part, réhabiliter la sexualité au sein du couple confiné malgré la décrue du désir et, d'autre part, faire en sorte que cette sexualité soit épanouissante pour les deux et leur donner envie de recommencer ?

EN PRATIQUE

La sexualité épanouie obéit à deux principes directeurs : l'absence de modèle, et le ralentissement.

Trois secrets sexuels

L'absence de modèle, parce que la sexualité épanouissante pour les deux partenaires se résume rarement à 5 minutes de fellation suivies de 5 minutes de pénétration, contrairement à ce que peuvent laisser croire la plupart des films pornographiques. C'est uniquement en abandonnant définitivement ce modèle de relation sexuelle qu'il vous sera possible de trouver progressivement le chemin d'une sexualité épanouissante pour vous deux.

Ralentir d'abord (car à un moment donné, on est bien d'accord, il faudra accélérer), parce que les sensations de plaisir disséminées partout dans le corps apparaissent lorsque les actions sont lentes. La lenteur, parfois l'extrême lenteur, ouvre à la profondeur des ressentis, alors que la rapidité coupe des sensations¹.

¹ C'est pourquoi le Tantra, le Tao et le Slow sex vous invitent à ralentir. Sur ces sujets, voir la bibliographie.

Et aussi parce que le vagin a besoin d'environ 20 minutes pour que les tissus se gonflent et se remplissent de sang, que la pénétration soit facilitée par les sécrétions internes, et qu'elle puisse devenir source de plaisir. Le mécanisme que certains appellent « l'érection féminine » est, comme chez les hommes, un préalable à la pénétration. Contrairement à l'érection masculine, souvent quasi-instantanée, il a besoin de tout ce temps pour se dérouler dans de bonnes conditions. Lorsque le sexe féminin ne bénéficie pas d'un temps suffisant pour se gonfler, s'ouvrir et s'humecter, la pénétration vaginale ne provoque pas, ou peu, de plaisir.

Le confinement est l'ami de votre sexualité

Troisième « secret » sexuel : contrairement à ce qu'on croit, on peut très bien commencer à faire l'amour sans en avoir vraiment très envie¹. L'idée selon laquelle il faudrait absolument que la sexualité soit « naturelle » pour être plaisante est une idée fausse. C'est simplement un principe appris, un conditionnement, qui n'a aucune valeur. Ni les femmes ni les hommes n'ont besoin que la relation sexuelle ne survienne naturellement pour que cette relation soit épanouissante. On peut très bien décider de faire l'amour et se lancer sans désir impérieux², puis, progressivement, faire monter les sensations de plaisir et, chemin faisant, stimuler le désir des deux partenaires pour, en fin de parcours, parvenir à un orgasme extrêmement satisfaisant pour chacun.

Et voilà comment faire du confinement votre ami en matière de sexualité ! Puisque vous avez du temps, je vous invite à ralentir, à sortir des chemins battus, et à

¹ Que les choses soient claires : *il ne s'agit absolument pas de contraindre un des deux partenaires à faire l'amour !*

² Ce qui n'empêche pas de se préparer pour l'occasion.

prendre des initiatives en décidant où et quand faire l'amour.

Comment faire avec des enfants ?

Les couples confinés avec des enfants ou des adolescents risquent de trouver difficile la mise en œuvre de ce qui est proposé dans la suite de ce chapitre. Tout ne sera peut-être pas faisable, mais je vous suggère de ne pas vous arrêter à ce qui vous semble irréalisable et de chercher au contraire dans les propositions qui suivent lesquelles peuvent être adaptées à votre situation.

Cela dépend aussi bien sûr de l'espace dont vous disposez. Par exemple, si vous avez une chambre d'amis inoccupée, pourquoi ne pas imaginer d'en faire votre refuge amoureux pour une nuit ou un week-end, en ayant prévenu les enfants auparavant ? Cela peut être très amusant de changer de chambre pour une nuit, un peu comme si vous étiez à l'hôtel.

Si vous êtes à la campagne, vous pouvez aussi proposer à vos enfants de passer une nuit sous la tente, histoire de vous libérer de l'espace pour une folle nuit d'amour, à moins que vous ne préfériez aller dormir vous-mêmes sous la tente.

Vous constaterez que vos enfants seront sans doute très heureux d'être un peu tranquilles, et que vous passiez un moment ensemble : des parents amoureux sont des parents plus cool. Bref, ce qu'il faut retenir de ce chapitre, c'est l'esprit d'aventure plus que tel ou tel point particulier.

Ralentir

Ralentir quand vous faites l'amour, c'est d'abord choisir de faire l'amour à un moment de la journée où vous n'êtes pas trop fatigués, afin de pouvoir prendre votre

temps. Ensuite, je vous invite à vous regarder beaucoup dans les yeux, à vous déshabiller mutuellement avec douceur, à faire des pauses, à prendre un temps infini pour vous caresser tout le corps, et pas seulement les zones érogènes¹, à faire aussi durer très longtemps la fellation, le cunnilingus et l'anilingus, à faire des pauses, à revenir aux caresses sur tout le corps, à revenir à fellation, cunnilingus et anilingus, à pratiquer ainsi des allers-retours entre toutes ces pratiques, à vous masturber mutuellement, à passer un temps très long à la découverte du clitoris, à faire des pauses, à retarder, retarder, retarder et retarder encore la pénétration, à pratiquer une pénétration lente et profonde, à quitter la pénétration pour revenir aux caresses et au reste des pratiques soi-disant préliminaires, à retourner à une pénétration lente, à alterner pénétrations anale et vaginale, etc.

Le ralentissement favorise la présence : autrement dit, il s'agit de faire l'effort d'« être là » pendant que vous faites l'amour. Vous abstenir de penser à un autre partenaire comme à la liste de courses ou à ce que vous avez prévu de faire ensuite. Soyez dans le présent, attentifs ensemble à toutes les manifestations de vos corps, admiratifs l'un de l'autre, heureux de prendre tout ce temps pour vous. Lorsque vous vous caressez, soyez lents, lents, encore plus lents. Essayez de caresser le corps de votre aimé(e) comme si vous ne bougiez presque pas la main, et survolez la peau tout près sans presque la toucher. Laissez-vous surprendre par la sensation de chaleur qui émane alors de votre main et qui se communique au corps de votre amant(e). Chaque

¹ Je vous invite par exemple à faire l'expérience de caresser exclusivement toutes les parties du corps qui ne sont pas érogènes (donc tout, sauf le sexe, les seins, les fesses) : elles recèlent des sensations inédites si agréables qu'on pourrait bien finir par croire qu'elles le sont, érogènes...

fois que vous aurez envie d'accélérer, ralentissez au contraire, ou arrêtez-vous un instant, puis reprenez en douceur. Mettez votre cœur dans votre main, soyez présents, faites l'amour en conscience, lentement et longtemps¹.

Non seulement ces façons de faire favorisent une extrême variété et diversité des plaisirs (et n'empêchent absolument pas de s'amuser avec des sex-toys), mais elles ont toutes les chances de vous amener l'un comme l'autre à des orgasmes puissants aux manifestations surprenantes et étonnamment satisfaisants, qui renforceront encore votre attachement mutuel. Peut-être vivrez-vous des tremblements de tout le corps, des vibrations intérieures, exprimerez-vous des pleurs ou des rires, verrez-vous des images ou des lumières intimes, voire laisserez-vous jaillir des fontaines...

Sortir des chemins battus

Rien ne vous oblige à faire l'amour dans les mêmes positions, aux mêmes endroits ni au même moment. Vous pouvez très bien changer tout ça ! Par exemple, faire l'amour au milieu de la nuit en réveillant avec tendresse et délicatesse votre conjoint, faire l'amour au milieu du salon, dans la cuisine, dans la salle de bains, sous la douche... ou, pour changer, dans la chambre mais sur le sol ou contre le mur, faire l'amour les yeux bandés ou les membres attachés, faire l'amour en décidant de ne pas se pénétrer et voir combien de temps vous tenez, faire l'amour debout en pleine journée devant la fenêtre pour en faire profiter les voisins d'en face, se masturber chacun face à face en se regardant dans les yeux, faire l'amour sur la table de la cuisine

¹ Pour ceux qui s'interrogent au sujet de ce « longtemps », soyons clair : je parle de faire l'amour au moins une heure trente à chaque fois (ce qui ne signifie pas que la pénétration dure une heure trente).

ou sur la table de travail, se laisser aimer par son partenaire sans rien « faire » soi-même, faire l'amour à midi tout en grappillant à manger par-ci par-là, se déguiser avec ce que vous trouvez dans vos placards, puis faire un long strip-tease¹ avant de faire l'amour, laver son partenaire et lui faire « la totale » : shampoing, gommage, crèmes pour le corps, brushing avant de lui sauter dessus...

Décidez que la seule règle, c'est de changer votre règle habituelle. Tirez au sort celui de vous deux qui va mettre en scène votre façon de faire l'amour aujourd'hui. Susurrez à l'oreille de votre conjoint votre projet sexuel pour ce soir. Imaginez que si l'un des deux propose quelque chose à l'autre, celui-ci est tenu d'accepter². Écrivez des idées sur des petits papiers pliés tout au long de la journée, et, chaque soir ou chaque matin ou n'importe quand, tirez au sort l'idée du jour. Organisez pour votre partenaire quelque chose qui lui fera plaisir sans le prévenir. Changez, imaginez, amusez-vous et riez : c'est bon pour le moral et la santé, et cela rafraîchira votre désir et renouvellera votre sexualité.

Décider où et quand faire l'amour

Je vous invite à ne pas attendre d'avoir envie pour faire l'amour, mais à décider ensemble de manière délibérée à quel moment et où vous ferez l'amour. Encore une fois, il va de soi que si le moment venu l'un des deux n'a vraiment aucune envie de s'y mettre, il ne s'agit évidemment pas de le forcer ni de lui rappeler son engagement. Cela n'aurait vraiment aucune chance de

¹ L'homme aussi !

² À pratiquer avec précaution, en délimitant auparavant ce qui n'est pas acceptable (cris, insultes, liens, coups, etc.) et en convenant d'un mot de code qui signale qu'on arrête instantanément de jouer.

vous rapprocher. En-dehors de cette précaution, décider de faire l'amour sans attendre d'en avoir envie a un effet libérateur, déculpabilisant et soulageant. Et cela permet aussi au couple de découvrir que, parfois, celui qui se plaint du manque de désir de l'autre est justement celui des deux qui est le moins dynamique quand on vient le solliciter. Et comme il s'agit en fait de prendre rendez-vous, l'anticipation du plaisir à venir déclenche et stimule le désir. Bien que cette façon de faire ne soit pas « naturelle », elle n'a en fait que des avantages. D'ailleurs, rappelez-vous : quand vous ne viviez pas ensemble et que vous preniez rendez-vous pour vous revoir, vous saviez très bien tous les deux que vous feriez l'amour. Naturel ou pas naturel ? Ce qui compte, c'est le plaisir réciproque partagé.

Certains hommes y sont réticents car ils craignent de ne pas avoir d'érection s'ils commencent à faire l'amour sans grande envie. S'ils bravent leur inquiétude, ils découvriront avec soulagement que l'érection se manifestera à point nommé, et qu'elle n'est pas un préalable indispensable à la relation sexuelle, *qui ne se résume pas à la pénétration*. Il est même tout à fait possible que l'érection vienne, s'en aille, puis revienne au fil de la relation. C'est très bien comme ça, et en général cela ne trouble pas tellement leur partenaire. Par conséquent, avoir des érections à géométrie variable n'empêche pas du tout de faire durer l'amour, au contraire.

Un rendez-vous amoureux, et plus si affinités

Et puisque vous prenez rendez-vous, si vous en profitez pour vous préparer ? Vous pourriez consacrer du temps à vous faire beaux tous les deux et à vous apprêter comme si vous alliez sortir : vous doucher et vous parfumer, enfiler de jolis dessous et vous habiller sexy.

Vous pourriez même – pourquoi pas ? – préparer une belle table pour vous deux en sortant du placard la nappe, les couverts de réception, des chandelles et une bonne bouteille. Vous pourriez aussi imaginer de décorer la chambre à l’avance, avec par exemple un tissu pour tamiser l’éclairage de la lampe, un parfum agréable et des bougies dispersées un peu partout (sans oublier de préparer les allumettes). Bon, d’accord, vous n’avez pas le droit de sortir de chez vous, mais rien ne vous interdit de faire semblant !

Aux esprits chagrins qui disent que tout ça c’est bien joli, mais qu’on ne peut pas le recommencer à chaque fois qu’on va faire l’amour, je répondrai que, là aussi, on peut varier sur le même thème et renouveler le genre. Une autre fois par exemple, pourquoi ne banderiez-vous pas les yeux de votre conjoint par surprise (mais avec douceur) avant de danser sur son slow favori ? C’est très agréable de danser les yeux bandés, et cela peut se faire habillés ou nus. Autre idée, vous pouvez aussi profiter que votre conjoint prend un bain pour, à nouveau, lui bander les yeux, et lui lire d’une voix chaude et envoûtante quelques pages d’une nouvelle érotique. Ou bien vous pouvez lui envoyer par la poste (surtout que, en ce moment, on ne sait jamais combien de temps le courrier met à arriver) le récit d’un fantasme qui vous excite, ou tout autre texte érotique que vous aurez écrit ou trouvé quelque part. Si vous êtes allergique au courrier traditionnel, vous pouvez aussi lui envoyer un e-mail ou un SMS un peu chaud : ce n’est pas parce que vous vivez ensemble que vous ne pouvez pas recréer un peu de distance et faire ainsi monter le désir entre vous.

Et si vous preniez le temps un soir (ou un matin) de prodiguer un massage extrêmement long et très très lent à votre partenaire ? C’est facile : il suffit d’aller de haut en bas, de l’extérieur du corps vers l’intérieur, de

masser absolument tout le corps, zones génitales comprises (ni plus ni moins longtemps que le reste), et d'avancer vraiment très très lentement. Idéalement, le masseur doit avoir l'impression que ses mains ne bougent pas, et il ne doit surtout pas appuyer sur le corps du massé (rappelez-vous : c'est un massage érotique, pas un pétrissage musculaire). Si vous préférez masser à l'huile et que vous n'avez pas d'huile de massage ni de talc chez vous, utilisez la bouteille d'huile de cuisine : ça glisse tout aussi bien. Si jamais un massage ne vous dit rien, ou si vous en avez déjà fait quelques-uns, vous pouvez aussi caresser longuement et lentement votre partenaire sur tout le corps, sans rien oublier, ni les zones non érogènes ni les zones érogènes, et sans forcément faire l'amour ensuite. Vous verrez qu'après un traitement de ce genre, le désir renaîtra entre vous !

D'une manière générale, tout ce qui vous amène à être en contact sensuel avec le corps de votre partenaire est bénéfique à votre relation. Les caresses et les massages bien sûr, mais aussi vous prendre dans les bras pendant plusieurs minutes chaque jour, danser ensemble sur un slow langoureux, prendre un bain ensemble, faire un câlin devant un film érotique soft (mais pas trop) à la télévision. Si vous voulez refaire l'amour avec plaisir, commencez par reprendre contact avec vos corps sans faire l'amour. La connexion physique entre vos deux corps déclenche des circulations hormonales et énergétiques apaisantes, qui vont stimuler par la suite la production des hormones du désir. Elle vous amènera aussi tout naturellement à retrouver votre complicité, à renouer avec les petits gestes tendres du quotidien, à vous parler plus gentiment et à vous regarder avec plus de douceur dans les yeux.

Après quelques jours où vous aurez ainsi pris le temps d'apaiser et d'attendrir votre relation corporelle,

je vous invite à consacrer quelques moments aux dialogues suivants.

Votre meilleur souvenir sexuel ensemble

Comme à chaque fois, prenez le temps nécessaire à vous installer, prendre de grandes respirations, vous regarder dans les yeux avec amour et vous tenir les mains. Puis, celui des deux qui veut commencer dit à l'autre :

Émetteur : « J'aimerais te raconter mon meilleur souvenir sexuel avec toi. Es-tu disponible pour venir dans mon monde ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible, et je suis d'accord pour échanger à ce sujet. »

Émetteur : « Le plus beau souvenir sexuel que j'ai avec toi¹, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que le plus beau souvenir sexuel que tu as avec moi, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et de te le raconter, ça me fait me sentir... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que me raconter ce beau souvenir, ça te fait te sentir... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et l'histoire que je me raconte à ce sujet², c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que l'histoire que tu te racontes à ce sujet, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, je te remercie. »

¹ Attention ! On ne raconte pas de souvenirs sexuels qui se sont déroulés avec quelqu'un d'autre !

² On ne raconte pas ce que ça nous évoque de notre passé, puisqu'on risquerait de raconter quelque chose qui implique une autre personne que notre conjoint.

Récepteur : « Ce qui me touche le plus dans ce que tu m'as dit, c'est... »

Émetteur : « Je t'entends me dire que ce qui te touche dans tout ça, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Récepteur : « Oui. Si je résume ce que tu m'as dit, ton meilleur souvenir sexuel avec moi c'est... De le raconter ça te fait te sentir... Et l'histoire que tu te racontes à ce sujet, c'est... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui. »

Récepteur : « Alors, je peux comprendre que tu te racontes cette histoire parce que... »

Récepteur : « Et quand tu me racontes tout ça, j' imagine que tu te sens... »

L'émetteur et le récepteur changent de rôle et reprennent ce dialogue au début.

Comme vous pouvez l'imaginer aisément, ce dialogue a pour effet de renforcer la connexion et l'attachement entre votre conjoint et vous. C'est très émouvant de s'entendre raconter un beau moment de notre sexualité commune que notre partenaire continue de chérir, parfois des années plus tard.

Le dialogue sur la sexualité

Comme nous l'avons vu plus haut, il est finalement assez rare que les couples dialoguent au sujet de leur sexualité. C'est pourtant une belle occasion de mieux se connaître et d'approfondir son amour et sa compréhension réciproque. Ce dialogue vous y aidera. Encore une fois, prenez le temps de l'installation avant de vous lancer et de choisir qui sera l'émetteur.

Émetteur : « J'aimerais dialoguer avec toi au sujet de notre sexualité. Es-tu disponible pour me rejoindre dans mon monde ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d'accord pour dialoguer sur ce sujet. »

Émetteur : « Ce que j'aimerais te dire au sujet de mon vécu de notre sexualité, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ce que tu aimerais me dire au sujet de ton vécu de notre sexualité, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et ça me fait me sentir... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ça te fait te sentir. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et ce que cela me rappelle de mon passé, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que cela te rappelle de ton passé... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, merci. »

Récepteur : « Oui. Dans ce que tu m'as dit, je comprends que... »

Récepteur : « Et j'imagine que tu te sens... »

Lorsque le récepteur a terminé, les rôles sont échangés et le dialogue reprend au début.

Le projet sexuel

Voici encore un magnifique exercice de compréhension commune et de dialogue partagé.

- Prenez chacun une feuille de papier, et écrivez-y votre projet sexuel en rédigeant des phrases courtes, positives, à la première personne, et commençant par « Dans notre relation sexuelle idéale, je... ».

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

- Lorsque vous avez tous les deux terminé, celui qui veut s'exprimer en premier demande à l'autre de le rejoindre.
 - Émetteur : « J'aimerais te lire ma vision de notre projet sexuel. Es-tu disponible pour me rejoindre dans mon monde ? »
 - Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d'accord pour aborder ce sujet avec toi. »
- L'émetteur lit alors les différents points qu'il a notés sur son papier, en allant doucement et en procédant par deux points à la fois, trois maximum.
- Le récepteur fait le miroir.
 - Émetteur : « Dans notre relation sexuelle idéale, je... Et je... »
Par exemple, « Dans notre relation sexuelle idéale, j'aimerais que nous fassions l'amour plus souvent. Et j'aimerais aussi que nous explorions des positions que nous n'avons pas encore tentées. »
 - Récepteur : « Je t'entends dire que dans notre relation sexuelle idéale, tu... Et aussi tu... Ai-je bien entendu ? »
- Lorsque l'émetteur a terminé, les rôles sont échangés, et l'ancien récepteur lit ses propres points tandis que l'ancien émetteur fait le miroir.
 - Nouvel émetteur : « Dans notre relation sexuelle idéale, je... Et je... »
Par exemple, « Dans notre relation sexuelle idéale, j'aimerais que nous fassions l'amour plus longtemps. Et j'aimerais aussi que nous consacrons plus de temps à la tendresse. »

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

- Nouveau récepteur : « Je t’entends dire que dans notre relation sexuelle idéale, tu... Et aussi tu... Ai-je bien entendu ? »
- ...
- Ensuite, les rôles sont à nouveau échangés. L’émetteur choisit un des points de sa liste et il l’explique au récepteur, qui fait le miroir.
 - Émetteur : « Dans notre relation sexuelle idéale, quand je dis que..., je pense à... et à... »
Par exemple, « Dans notre relation sexuelle idéale, quand je dis que j’aimerais que nous fassions l’amour plus souvent, je pense à au moins trois fois par semaine. »
 - Récepteur : « Je t’entends me dire que quand tu parles de ... dans notre relation sexuelle idéale, tu veux dire que... et... T’ai-je bien entendu ? »
 - ...
- Lorsque l’émetteur a pu détailler tous les points de sa liste, les rôles sont échangés et le récepteur explique à l’émetteur les points qui figurent sur sa propre liste.
 - Nouveau émetteur : « Dans notre relation sexuelle idéale, quand je dis que..., je pense à... et à... »
Par exemple, « Dans notre relation sexuelle idéale, quand je dis que j’aimerais que nous fassions l’amour plus longtemps, je pense que nous pourrions y consacrer à chaque fois au moins une heure, ou plus. »
 - Nouveau récepteur : « Je t’entends me dire que quand tu parles de ... dans notre relation sexuelle idéale, tu veux dire que... et... T’ai-je bien entendu ? »
 - ...

- Lorsque l'émetteur et le récepteur ont terminé de détailler leur liste, ils prennent un nouveau papier et ils se mettent d'accord pour formuler ensemble une série de phrases qui constituent leur *projet sexuel commun*. Suivant les cas, ces phrases peuvent mêler ou non des points de chaque liste. Mais de toutes les façons, il est fondamental que l'émetteur comme le récepteur soient parfaitement d'accord au sujet de leur formulation. Si l'une des listes contient un point sur lequel les conjoints ne sont pas d'accord, il n'est pas ajouté au projet sexuel. Par exemple, « Dans notre projet sexuel, nous faisons l'amour trois fois par semaine, et nous y consacrons au moins une heure à chaque fois. »

Pour que ce dialogue apporte quelque chose à votre couple, il est nécessaire que chacun prenne le risque de s'exprimer dans sa vérité, en faisant abstraction de ce qu'il sait ou croit savoir des désirs de son conjoint. Il est donc possible que celui-ci apprenne quelque chose de son partenaire qu'il juge à première vue inacceptable pour lui. Dans ce cas, prenez le temps de poursuivre le dialogue en vous appuyant sur la méthode Imago. C'est ainsi que votre couple avancera.

Cet exercice clôt ce chapitre de la sexualité du couple en confinement, au sujet de laquelle on pourrait bien sûr dire beaucoup d'autres choses. Vous trouverez en bibliographie plusieurs ouvrages passionnants à ce sujet, que je vous invite à lire, et au sujet desquels je vous encourage à dialoguer... en dialogue Imago bien sûr !

Conclusion

J'ESPÈRE QUE CE PETIT LIVRE vous aura permis de renverser la perspective et de considérer cette étrange période de confinement sous un jour nouveau, et comme une chance pour votre couple. C'est l'occasion ou jamais de bâtir une relation nouvelle avec l'homme ou la femme de votre vie, et de faire vos premiers pas sur le chemin du couple conscient. Pour cela, les dialogues Imago constituent un outil irremplaçable, dont les effets positifs se font sentir longtemps après y avoir fait appel. Petit à petit, le sentiment de sécurité s'installe, la connexion s'approfondit, la compréhension bienveillante se met en place, la reconnaissance se fait plus fréquente et le couple acquiert une nouvelle dimension : il devient chemin de croissance pour chacun des partenaires, et pour ainsi dire voie initiatique, voire spirituelle.

C'est la découverte que la construction de chacun et le développement « personnel » ont besoin de la relation pour se déployer. On ne se trouve pas (ou pas complètement) en se contentant de faire un travail individuel : nous avons un besoin vital d'être en relation pour nous trouver, nous construire et croître. C'était le cas lorsque nous étions enfants, entourés d'adultes bienveillants et de bonne volonté mais souvent maladroits (et, malheureusement, parfois toxiques). C'est le cas aujourd'hui que nous sommes adultes, et notre partenaire de vie s'offre à nous pour nous permettre de poursuivre notre évolution, tout comme nous lui permettons la sienne. Voilà pourquoi notre couple est si important, et pourquoi cela vaut la peine d'y consacrer notre attention, nos efforts et notre amour.

Le confinement que nous vivons depuis plusieurs semaines, en nous empêchant de nous tourner vers l'extérieur, nous offre l'opportunité exceptionnelle de prendre enfin le temps de nous consacrer à notre couple et nos enfants. C'est le moment de resserrer les liens, de dialoguer au sujet des difficultés de chacun, de remettre en perspective notre union, de redécouvrir la puissance de notre amour.

C'est aussi le moment d'apprendre à cesser de se projeter sans cesse dans l'avenir, puisqu'il est si incertain, et de vivre au présent. Vivre au présent, c'est décider de faire de chaque instant un instant magique, de vivre chaque journée de manière magnifique. N'oublions pas que chaque jour est un cadeau qui nous est donné pour que nous en fassions le meilleur usage pour nous et nos proches. Toutes ces petites secondes qui s'écoulent, nous ne pouvons ni les stocker ni les réutiliser plus tard : c'est maintenant qu'il faut en profiter. Alors allons-y !

Bibliographie

Au sujet d'Imago

- D'AULNOIS-WANG, F. (2019), *Les clés de l'intelligence amoureuse : 13 rituels pour prendre soin de son couple*, Larousse
- HENDRIX, H. et LAKELLY HUNT, H. (1998), *Le couple, mode d'emploi*, Éditions Imago
- HENDRIX, H. et LAKELLY Hunt, H. (2017), *Le guide des parents*, Éditions Imago
- HENDRIX, H. et LAKELLY HUNT, H. (2020), *De la solitude au couple : Guide des célibataires et des personnes seules*, Éditions Imago
- TRIPPI, C. (2019), *Grandir en conscience par la thérapie Imago*, Jouvence
- TRIPPI, C. et NESSI-TRIPPI, C. (2013), *Grandir et guérir grâce au couple*, Jouvence

Au sujet de l'amour et la sexualité

- FERBER, J. (2007), *L'amant tantrique*, Le Souffle d'Or
- HARGOT, T. (2016), *Une jeunesse sexuellement libérée (ou presque)*, Albin Michel
- HARGOT, T. (2019), *Qu'est-ce qui pourrait sauver l'amour ?*, Albin Michel
- HERIL, A. (2012), *Femme épanouie : Mieux dans son désir, mieux dans son plaisir*, Payot
- HERIL, A. (2016), *Dans la tête des hommes*, Payot
- HERIL, A. (2019), *Je fantasme donc je suis : ce que nos fantasmes disent de nous*, Eyrolles
- LUCAS, J. (2015), *Tous les chemins mènent à l'homme : le masculin sans tabou*, Le Souffle d'Or
- LUCAS, J. et ORTOLAN, M. (2018), *Le Tantra, horizon sacré de la relation*, Le Souffle d'Or
- PEREL, E. (2018), *L'intelligence érotique*, Robert Laffont

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT REUSSI EN COUPLE

Richardson, D. (2013), *Slow sex : Faire l'amour en conscience*, Ed. Almasta

VINCENT, L. (2004), *Comment devient-on amoureux ?*, Odile Jacob

VINCENT, L. (2013), *La formule du désir*, Albin Michel

Sites web

www.imago-france.fr : Le site de l'association Imago France

www.journal-du-confine.fr : Le blog de l'auteur en temps de confinement

Pour contacter l'auteur

www.le-temps-du-couple.fr

Le site du cabinet de thérapie de couple de l'auteur

GUILLAUME DE BRÉBISSON

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT RÉUSSI EN COUPLE

Vous ne vous y attendiez pas – personne ne s’y attendait- et vous voilà en couple 24h sur 24h et 7 jours sur 7.

Oui, il n’est pas simple de vivre tout au long de la journée, semaine après semaine, avec sa moitié ! Pourtant, cet homme, cette femme, vous l’aimez. Rappelez-vous l’époque où chaque minute d’éloignement vous faisait soupirer. Alors, comment faire pour améliorer les choses ?

Ce petit guide écrit par **un thérapeute, spécialiste des problèmes de couples**, vous donne les mots pour **comprendre les difficultés que vous vivez avec votre partenaire** et **les clés de solutions pour aller mieux tous les deux, tout de suite.**

Un petit livre positif qui vous amènera à **voir le confinement différemment et à redonner à votre couple de belles couleurs.** Parce que vous l’avez choisi, lui ou elle, et que c’est à vous de décider.

Prenez soin de votre bonheur. Vive votre couple !



Guillaume de Brébisson est thérapeute de couple et sexothérapeute, spécialiste de la méthode relationnelle Imago, à Rambouillet (78). Avec son **Petit guide du confinement réussi en couple**, téléchargeable gratuitement, il souhaite contribuer au mieux-être des nombreux couples qui se trouvent en difficulté en cette période de confinement. Il publie régulièrement des articles sur son site dédié aux couples : www.le-temps-du-couple.fr

Édition spéciale hors commerce
Cet ouvrage ne peut être vendu.
www.dunod.com

INTERÉDITIONS