

Famille, couple, sexualité...les impacts du confinement sur nos vies

Au terme de huit semaines de confinement, un psychologue et une thérapeute de couple analysent comment le Covid-19 est venu bouleverser nos vies.



Famille, couple, sexualité...les impacts du confinement sur nos vies

L'accélérateur de révélations ou de décisions

Incontestablement, la vie confinée sait mieux que quiconque délier les langues. Les relations extra-conjugales ont été arrêtées ou à l'inverse sont devenues visibles.

Elisabeth Roumiguier, sexologue et thérapeute de couple à Auch, n'y va pas par quatre chemins: « Du fait des restrictions de déplacement, aller voir sa maîtresse ou son amant est devenu très compliqué ; il est devenu difficile d'user de stratagèmes ». Ajoutez à cela une trop grande proximité avec son conjoint en temps de crise. Il n'en fallait pas plus à certains pour passer aux aveux. Cela a pu générer des situations de crises conjugales ou au contraire clarifier des situations ambiguës.

La thérapeute ajoute même qu'à cette occasion, un de ses patients a fait « son coming out », avouant à sa femme avoir une liaison avec un homme.

Elisabeth Roumiguier est également davantage contactée pour des thérapies de couples. Mais tout n'est pas négatif ; le confinement a aussi permis de se remettre en cause, de revoir son fonctionnement ; ainsi « un de mes patients, très souvent en déplacement, a été contraint par le confinement à redécouvrir sa vie de couple et cela a permis de réduire les tensions ».

Elle précise toutefois que ces observations n'ont pas de valeur collective ou statistique, mais sont des observations cliniques individuelles.

Des relations Parents-Enfants parfois difficiles et le manque d'assistance de nos aînés

Certaines familles ont été débordées dans leur relations Parents-Enfants. « Certains ont eu beaucoup de difficultés avec leurs enfants devenus tyranniques et qu'ils ont eu du mal à canaliser" confie Philippe Roumiguier, psychologue à Auch. « Souhaiter que l'école reprenne au plus vite parce qu'on n'est pas capable de tenir ses enfants sur la longueur, ce n'est pas toujours facile à admettre ».

Le Covid-19 a révélé que nous sommes vulnérables. Sur le plan réel, mais également sur le plan symbolique. « La peur de la transmission renvoie à la peur de l'autre, Mon voisin, voire mon proche, est-t-il porteur de quelque chose qui va me faire du mal ? » Il y a une prise de conscience également de la mort, de la finitude et l'on s'interroge sur le sens de la vie.

Parmi les douleurs les plus vives, il y a incontestablement le sentiment d'abandon de certains de nos aînés, parfois en Ehpad, avec une culpabilité fortement ressentie. Certains d'entre eux sont décédés et le deuil sera plus difficile, surtout si il a été impossible de participer aux obsèques.

Globalement, les seniors sont profondément atteints car, en plus de la vulnérabilité au virus en raison de leur âge, ils doivent renoncer davantage que d'autres au plaisir de voir leurs enfants et petits enfants ; mais aussi à des plaisirs simples comme participer à leur séance hebdomadaire de gym.

Le psychologue positive toutefois : « il n'y a pas eu non plus d'effet de pic sur les sollicitations de psychologues ou de psychiatres. L'humain a une faculté d'adaptation exceptionnelle ».

Il est vrai que certains ont profité de ces longues semaines pour se poser les questions qu'ils ont toujours fuies. Ils peuvent ainsi à juste titre réorienter leurs projets de vie. Cela vaut toujours mieux que de faire l'autruche et de reprendre une « consommation effrénée ou compulsive au sortir du confinement ».

La conscience que nous avons besoin des autres

Ce passage à vide sur le plan social nous a révélé combien nous avons besoin des autres. Pour nous sentir exister, et aussi parce que nous ne pouvons pas répondre seuls à tous nos besoins.

« J'ai besoin de l'autre, toi que je hais ; j'ai besoin de l'autre pour grandir, pour avoir une représentation personnelle, pour me sentir utile » se plaît à dire Philippe Roumiguier.

À ce titre, les applications Whatsapp ou Skype ne font pas tout. Ils sont parfois une illusion de relation et nous laissent sur notre faim sociale. «Impossible d'avoir nos cinq sens en éveil avec les nouvelles technologies » ajoute le psychologue.

De même, le télétravail ne remplacera jamais les instants entre collègues à la machine à café. c'est aussi cela le travail. Une communauté de vie qui nous fait exister ; « qui nous révèle les uns aux autres ».

Le clinicien conclut en évoquant ceux qui auront probablement le plus souffert de cette crise sanitaire. « Incontestablement, ce sont les plus pauvres, ceux qui vivent en famille dans 25 m² ou dans les cités qui paieront le plus lourd tribut ; je pense, en particulier, aux enfants ; le pire, c'est qu'on ne les verra jamais en psychothérapie car ils n'en ont pas les moyens ».