

Frédou Braun¹

Les couples à l'épreuve de la crise sanitaire

La crise sanitaire, et le confinement en particulier, a demandé aux couples de s'adapter, à tous les couples, divers et multiples comme il en existe aujourd'hui, que les partenaires vivent ensemble ou pas, que leur relation ait été cultivée à distance, qu'ils aient bravé les mesures pour se retrouver, que l'amour soit né malgré les occasions plus rares...

Différents témoignages ont été recueillis à travers des rencontres, des blogs, des articles. Les prénoms ont été modifiés intentionnellement.

Sous le même toit

L'image d'un duo qui trouve enfin l'occasion d'être à deux, rien qu'à deux, est une image idyllique bien sûr. Ce fut l'occasion surtout de faire face à tous les aspects de l'un et de l'autre, et à la monotonie du quotidien, et ce sans échappatoire.

Il a donc fallu qu'on mette en place une série de stratégies afin de s'accorder des temps pour soi tout en gardant des moments privilégiés ensemble. Je pense qu'on a plutôt bien réussi à gérer cette situation. Un moyen, pour nous, a été de se mettre à cuisiner ensemble et de partager des moments intimes autour d'un repas. Ces moments étaient très précieux car ils nous permettaient de s'éloigner du monde extérieur (ce qui est plutôt paradoxal dans un contexte de confinement) et des ordinateurs qui nous envahissent souvent avec de la surinformation et un afflux d'éléments contradictoires².

Chez les couples mariés, ou bien installés dans leur relation, le confinement a révélé des problèmes masqués jusque-là par les activités extérieures. Les conjoints déjà en crise ont vu leurs différends exacerbés, les inégalités renforcées³.

Rien de rassurant à entendre ce qui se passait en Chine, où le taux de divorce avait augmenté de manière drastique : les registres de plusieurs villes dénombraient des records de demandes de divorce, jusqu'à 14 dans la même journée⁴. Ici, entre les deux confinements, la hausse de demandes de divorces a d'ailleurs été parfois jusqu'à 25%⁵.

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/04/amour-et-ecriture-en-confinement.html>

³ <https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/quand-le-covid-tue-les-love-stories/10274749.html>

⁴ https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/augmentation-divorces-chines-confinement-covid-19_qc_5e722250c5b6f5b7c53bf759?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZWVvc2lhLm9yZy8&guce_referrer_sig=AQAAADi6fHAURNgAWQ_eUjyYspIJgG4zwwi5HrVcWL2-JOTKaTQL_irySe7lcNCAipEknnxwLzDX0GWWDPNZEuTHWVfhWxGpTJ-dh7gHkh9hh52hh0IHsfOXSoMpxRj-1soNoyWTKiM515EpKyUTcKHl3RTdDuG4HLCBhuHM1TnainBF&guccounter=2

⁵ <https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/quand-le-covid-tue-les-love-stories/10274749.html>

Au-delà de prendre soin de la relation, souvent lorsqu'il y a des enfants et des enjeux économiques, il a été rapidement constaté que le surcroît de travail domestique durant cette période n'a pas ouvert de nouvelles formes de partage dans les couples au sujet de la répartition des tâches ménagères⁶.

Chez nous, la répartition des tâches domestiques n'a pas changé avec le confinement. Nous gardons les mêmes habitudes⁷.

Certains couples se sont heureusement partagés les horaires de présence auprès des enfants.

Nous avons organisé les journées avec un horaire en télétravail le matin pour mon mari, un temps de midi ensemble, avec une tournante repas/vaisselle, du temps individuel libre pour chacun et un temps vraiment pour moi fin d'après-midi. On a parfois réajusté en cherchant des solutions ensemble⁸.

Cependant, les femmes semblaient gérer autant l'organisation familiale que de coutume, puisque le télétravail des hommes semble toujours plus important que le leur. Même si pourtant, tout aurait dû être négociable en cette période.

Ce qui en ressort mis à part nos problèmes de communication, c'est qu'insidieusement le travail de l'homme est plus important que celui de la femme, que le Care et les tâches ménagères sont invisibles, que cela pèse sur la santé mentale des femmes et sur leurs possibilités d'évolution professionnelle (lui "court après" une promotion, moi je n'aurai probablement pas d'opportunité à court terme vu que je dois souvent mettre mon emploi au second plan) et donc d'émancipation financière⁹.

La sexualité sous pression

C'est vrai qu'il peut paraître excitant de se retrouver « enfermés » à deux dans une pièce (ou deux quand on a un peu plus de chance). L'enjeu est de pouvoir intégrer ce fantasme dans une réalité qui est beaucoup moins optimale et idéale et non dépourvue d'une série de facteurs influençant notre bien-être¹⁰.

⁶ <https://www.lesnouvellesnews.fr/confinee-les-femmes-en-font-plus-que-les-hommes-avec-le-sourire-presque/>

⁷ Avec le Réseau wallon pour la Santé des femmes, nous avons récolté des témoignages de femmes à propos de leurs vécus en cette période particulière, et ceux-ci nous ont permis de réaliser un podcast en 4 capsules, diffusé sur Radio 27 à partir de septembre 2020. A écouter ici : <https://www.radio27.be/podcast/ma-sante-en-confinement-paroles-de-femmes-dune-bulle-a-lautre/>

⁸ Idem - <https://www.radio27.be/podcast/ma-sante-en-confinement-paroles-de-femmes-dune-bulle-a-lautre/>

⁹ Idem - <https://www.radio27.be/podcast/ma-sante-en-confinement-paroles-de-femmes-dune-bulle-a-lautre/>

¹⁰ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/04/amour-et-ecriture-en-confinement.html>

Une pression pour les couples confinés, principalement véhiculée via les réseaux sociaux, a été de devoir assumer une vie sexuelle plus performante, alors même qu'en s'imposant cette pression, l'envie d'intimité est susceptible de diminuer. Bon nombre d'articles en ligne et de magazines web proposaient des idées pour pimenter sa vie de couple, occasion idéale pour expérimenter ses fantasmes. Ces images véhiculées sont bien entendu très éloignées des réalités vécues, notamment entre télétravail, enfants et charge mentale. Le désir n'est pas un bouton sur lequel on appuie, c'est plutôt de l'alternance entre complicité et absence que naît ce désir¹¹. Par ailleurs, cette situation inédite a perturbé chez certaines femmes leurs cycles hormonaux, ce qui a pu bouleverser en même temps la libido. Une période de rapprochement pour les couples, d'éloignement chez d'autres ? Finalement, il apparaît que le confinement n'atténue en rien la très grande variabilité avec laquelle les couples appréhendent leur sexualité¹².

L'amour à distance

« Dans la survie du couple, il y a une dimension architecturale importante. La distance ne doit pas être trop grande, pour ne pas s'éloigner, mais pas trop petite non plus, pour ne pas s'étouffer », explique le psychologue Jean Van Hemelrijck¹³. Comment gérer alors cette distance lorsque les partenaires vivent séparément et que des obstacles, comme le couvre-feu ou la limitation des déplacements, se mettent en travers du chemin ?

« Loin des yeux, loin du cœur », disait-on. À l'aube du confinement, tu m'avais quittée par téléphone. La tristesse appuyait sur mon sternum, la cage thoracique broyée, à chaque respiration c'était bagarré. On s'était pourtant revus quelques fois, s'embrassant et faisant l'amour comme des amants. Mais, à l'appel du virus et de la mort qui se propageait sur tous les continents, nous nous sommes confinés. Malgré l'envie irrésistible de nos corps voulant s'emmêler l'un à l'autre, nous étions finalement séparés¹⁴.

L'annonce du confinement a déstabilisé de nombreux couples n'habitant pas sous le même toit. Même si les mesures permettaient aux couples de se retrouver : se déplacer pour voir son partenaire était en effet considéré comme un besoin essentiel.

Stéphane et Véronique, ayant chacun de leur côté des enfants, entretenaient une relation depuis quelques mois seulement. Inquiète, Véronique a refusé de voir son compagnon pendant plusieurs semaines, tandis que la vie de Stéphane basculait dans la solitude et la

¹¹ Lire notre analyse 2021 : *Le désir des femmes à l'épreuve du couple* - <https://www.corps-ecrits.be/le-desir-des-femmes-a-lepreuve-du-couple/>

¹² http://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=586:amours-confinement-et-deconfinement&catid=6&Itemid=108

¹³ <https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/quand-le-covid-tue-les-love-stories/10274749.html>

¹⁴ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/09/des-yeux-loin-du-cur-des-yeux-loin-du.html>

dépression face aux peurs de sa compagne, d'autant plus que ses ami-es lui fermaient leurs portes et qu'il s'est rapidement retrouvé en chômage technique.

Même scénario pour Céline et Michaël, ensemble depuis un an et demi, elle travaillait dans une maison de repos et a décidé de ne plus voir son compagnon, de peur de la contagion dans un sens comme dans l'autre. L'éloignement lui faisait du bien à elle, pas à lui. Prélude à des retrouvailles qui ont conduit à leur rupture quelques mois plus tard.

Si les partenaires ne partagent pas la même temporalité, d'autant plus s'ils ont des divergences de valeurs et de points de vue, cela peut créer des agacements, voire des incompréhensions. Et les appels vidéos ne remplacent évidemment pas les contacts physiques. Inversement, cette épreuve peut ramener le couple à ses fondements essentiels et le renforcer.

Pour exemple, Florine et Ralph, s'étant rencontrés lors d'un stage de Tantra, cultivaient une relation entre la Belgique et la France. Les deux mois de confinement et de séparation forcée par la frontière, arrosés de messages virtuels au quotidien, ont renforcé les liens, malgré l'incertitude ambiante, et ont propulsé leur souhait de vivre ensemble à Bruxelles.

Frustrés mais résignés, les couples à distance ont donc tiré parti des outils numériques pour entretenir leur relation et prendre leur mal en patience, en revisitant les rituels amoureux. Les SMS sérieux, émouvants, érotiques, poétiques, humoristiques n'ont sans doute jamais fusé autant qu'en cette période.

Au début, nous étions retirés chacun chez soi, tels un ours dans sa tanière et une loutre dans son terrier. Tout a commencé par une simple question à laquelle tu as répondu immédiatement, fait inhabituel pourtant. Et là, sous nos yeux, s'est déployé une parade amoureuse par sms où l'on faisait l'amour chaque matin, on s'envoyait des tuyaux culturels la journée et on s'appelait complètement ivres en soirée. C'était devenu ça, partager. Parfois, on s'envoyait un texto, l'autre ne répondait que quelques heures plus tard, il y avait un air de « bouteille à la mer », c'était d'un sexy. Nos cœurs et nos langues se déliaient face à la lie du vin, et du soir au matin, on réinventait le nous ; ce nous dont on ne voulait plus, et qui jailli tel un absolu¹⁵.

Dans une temporalité plus éphémère, d'autres facettes du couple furent impactées : les amants adultères, les coups d'un soir, les polyamoureux-ses ... Les nouvelles règles sociétales ont bouleversé leurs propres règles.

¹⁵ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/09/des-yeux-loin-du-cur-des-yeux-loin-du.html>

Après, je lui ai dit « On fait tout ce qu'on ne peut pas faire ». On s'est serré très fort dans les bras. Comme à chaque fois, on se dit que c'était peut-être la dernière fois - généralement, on se dit ça à cause du boulot, de nos familles respectives, de l'amour, du désir, toutes ces choses compliquées impossibles à maîtriser et maintenant, en plus, il y a le coronavirus¹⁶.

Les nouvelles rencontres

Célibataire, comment faire des rencontres ? Les inscriptions sur des sites et des applications de rencontres virtuelles ont explosé – et c'est encore le cas post-confinement – et la plupart des rendez-vous invitaient à une balade en forêt qui amène soit à braver l'interdit, soit à renoncer. Cela permet au moins pour les deux personnes de s'accorder sur une première valeur, celle du contact physique plus importante que celle de la peur. Ce fut le cas pour Anne et Christophe qui prenaient pourtant les distances sociales avec leurs ami·es très au sérieux.

Sans ce confinement, aurait-on pris le temps d'échanger avec autant de profondeur, de donner de soi avec tant de sincérité, de laisser grandir notre amour – d'abord et toujours sous forme épistolaire puis au cours de longues promenades respectant les mesures de distance sous le ciel clément d'un printemps inattendu et éblouissant ? Se serait-on seulement laissé le temps de réapprendre à aimer et à être aimé·e ?¹⁷

Nouvel espace de rencontres : les magasins ! La love story 2020 aura-t-elle été marquée par le coup de foudre au détour d'un rayon ? *Vous vous êtes rencontré·es comment ? Au rayon légumes, il choisissait un brocoli pendant que je comptais mes citrons, c'était le seul homme dans le rayon, je l'ai repéré tout de suite¹⁸.* Parodie beaucoup plus difficile à imaginer, à moins de n'être plus excitante, avec uniquement les yeux émergeants des masques.

D'autres célibataires heureusement ont vu ce confinement comme un temps où il n'était plus besoin de justifier préférer vivre seul, ou de se forcer à faire des rencontres. Plus d'injonction d'être en couple !

Les ados amoureux

Ce n'est pas le confinement qui empêcherait les jeunes amoureux de s'échapper pour se retrouver : toutes les excuses sont bonnes ! Après concertations entre parents, dans plusieurs cas, la décision est que l'un·e aille habiter chez l'autre : une relation sous le même toit, plutôt qu'une relation à distance.

¹⁶ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/03/franchir-les-limites.html>

¹⁷ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/04/tomber-amoureuxse-en-confinement.html>

¹⁸ <https://sexeetgenresousconfinement.blogspot.com/2020/04/du-brocoli-et-des-hommes.html>

Léa est donc allée vivre chez Thomas et ses parents. Un défi pour une relation fusionnelle lorsqu'on a 19 ans ! Sans ami·es, sans sorties à l'extérieur, sans fêtes, sans cours en présentiel, le jeune couple s'est renforcé, soutenu, heureux même d'apprendre à s'ennuyer ensemble, avec humour, et jusqu'à savoir prendre la bonne distance.

Vacciné.e ou antivax ?

La crise sanitaire est aussi une crise des valeurs et des croyances. Au-delà des infos *mainstream* ou « complotistes », chacun·e se fait une opinion, radicale, ou en évolution. Jamais pareille crise n'a généré pareille polarisation dans la société, au sein d'une même famille, entre ami·es ... et même dans un couple ! Comment poursuivre une vie commune, lorsque l'un·e est méfiant·e et critique vis-à-vis des mesures liberticides, de l'efficacité des masques et du vaccin, tandis que l'autre croit au bien-fondé des politiques sanitaires ?

Marine et Francis n'ont pas été le seul couple à décider que le respect mutuel soit une condition première pour leur permettre de dépasser les désaccords. Même s'il a fallu de nombreuses disputes, bien salées, pour y arriver. Il est vacciné, elle pas. Tant que les enfants ne sont pas sujets à vaccins, le statut quo sera de mise.

En conclusion, même si la rengaine est connue, les couples qui tiennent le coup dans ces contextes particuliers de crise sociétale sont ceux qui vont énormément communiquer pour exprimer leurs souhaits, leurs besoins et leurs doutes, et qui vont être capables de réinventer leur relation.