



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches  
Nous tous, ici



Le bulletin d'information du réseau régional  
des déléguées et délégués sociaux en temps de la Covid 19

9 avril 2020

## Un congé et un début d'espoir

À l'aube d'un long congé, que je vous invite à prendre même confiné, une lumière semble se pointer dans ce tunnel.

Restons solidaires, à l'affût des appels à l'entraide et ensemble sauvons des vies !

Steeve

## Des liens

- Phobies-zéro : L'organisme a mis en place des groupes d'entraide virtuels pour les personnes anxieuses et celles aux prises avec des TOC ;
  - <https://www.phobies-zero.qc.ca/>
- Centre d'étude sur le stress humain ( CESH ) :
  - [stresshumain.ca](http://stresshumain.ca)
- **Aller mieux à ma façon** est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour **retrouver l'équilibre** et vous **sentir bien** à nouveau. Pour les personnes souffrant de dépression et de problèmes de santé mentale.

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.

- *L'outil n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments, mais peut être un complément*
  - [allermieux.criusmm.net](http://allermieux.criusmm.net)

## Lecture

Le texte qui suit est paru dans *La Presse* le 7 avril dernier. Il s'agit d'un texte sur la vie de couple au temps du confinement. À partager si le besoin s'en fait sentir parmi vos collègues et contacts.

---

### Guide de survie pour le couple en confinement

Couple, COVID et confinement : tout un trio. Inusité. Potentiellement explosif. Mais pas forcément non plus. Huit suggestions, études et avis d'experts à l'appui, pour aider votre couple à traverser le confinement, et surtout y survivre. Pour en sortir, qui sait, peut-être même carrément renforcé.

Publié le 7 avril 2020 à 6h26

Silvia Galipeau

La Presse

#### Couper dans les infos

Ça ne fait aucun doute. La crise actuelle est source d'un sacré stress pour la société en général, et le couple en particulier. Sans surprise, les journaux locaux révèlent que, le confinement à peine levé en Chine, les demandes de divorce ont déjà explosé. Et le phénomène n'est pas isolé. Le *New York Times* écrivait dernièrement que cette crise incarnait en ce sens le « stress ultime » pour les ménages. À preuve : le quotidien rappelait une étude fascinante, réalisée dans la foulée de l'ouragan *Hugo* (publiée en 2002 dans la revue *Journal of Family Psychology*), laquelle avait mis au jour quelque chose de bien particulier dans la région à l'époque affectée : beaucoup plus de divorces, mais aussi nettement plus de mariages. Un léger boom des naissances en prime. En un mot : « beaucoup d'émotion, dans toutes les directions », résumait la journaliste du *Times*. Pour mettre toutes les chances de votre côté, et parce que, par définition, personne ne réagit de la même manière au stress, le psychologue et thérapeute de couple François St-Père suggère (« ce n'est pas documenté ou validé scientifiquement, c'est une suggestion personnelle ») de limiter un tantinet votre exposition aux informations. « Peut-être même limiter les discussions. ». Question de réduire les sources de stress, justement, et de chicanes potentielles (qu'on doit ici apprendre à gérer, nous y viendrons plus bas).

#### Garder une routine

Et on ne parle pas ici de celle des enfants. Mais puisque c'est de votre couple qu'il est question, trouvez-vous (dans la mesure du possible) une nouvelle routine « à deux », poursuit le psychologue.

Que ce soit de vous lever à la même heure, déjeuner ensemble ou souper en tête à tête aux chandelles (une fois les enfants couchés), cultivez un « sentiment de normalité à deux, un sentiment de bien-être à deux, une capacité de faire équipe à deux ». Ou, comme le dit la thérapeute, autrice et conférencière Esther Perel, dans son excellente balado *Where Should We Begin* (une balado de ses séances de thérapie, un des derniers épisodes étant justement consacré à un couple italien confiné), cultivez votre « profonde connexion ». « C'est ce que les gens faisaient pendant la guerre, d'ailleurs, dit-elle, avec son éloquence notoire. Le fait de rester connectés aux gens qu'on aime nous donne une raison de rester en vie, une raison d'avancer. »

### **Faites le point**

On ne prend jamais le temps de faire le bilan. C'est le moment ou jamais. Vous avez le temps, impossible de vous défiler. C'est le moment de souligner « positivement » (insiste ici le psychologue François St-Père) ce que vous aimez de la relation, questionner l'autre sur ses attentes, les comportements appréciés, à améliorer. Et surtout : vos attentes en ces temps de confinement. La chercheuse Jennifer Petriglieri, à qui l'on doit l'essai *Couples That Work*, a étudié plus de 100 couples sur six ans. D'après ses recherches (portant spécifiquement sur les couples de travailleurs confinés), ceux qui vont survivre au confinement, voire vivre une nouvelle lune de miel, seront précisément ceux qui « auront une discussion et s'entendront sur des principes en début de crise », écrit-elle dans le *Harvard Business Review*, invitant carrément les couples à se faire un « contrat de crise », pour s'entendre sur les nouvelles règles du jeu en matière de (télé)travail, d'éducation des enfants, et de vie de couple.

### **Exit la critique**

C'est inéluctable. À vivre ensemble nuit et jour, certains petits ou moyens travers risquent d'apparaître. Ou du moins, de ressurgir. Mais les chaussettes qui traînent méritent-elles vraiment votre attention ? Le sens des assiettes déposées dans le lave-vaisselle est-il existentiel ? « C'est vraiment un temps dans la vie où il faut être indulgent envers l'autre, tolérant et acceptant », poursuit François St-Père, qui offre ces jours-ci de la téléthérapie. Et les experts sont unanimes. Mettez de l'eau dans votre vin et au lieu de voir la vaisselle mal rangée, célébrez plutôt que la vaisselle soit rangée. Nuance. « Au lieu de tenter d'influencer, juger ou critiquer, mieux vaut être dans l'acceptation et la tolérance. » Surtout « l'appréciation ». Merci pour la vaisselle, donc. Un conseil qui ne vaut pas qu'en temps de crise, soit dit en passant.

### **S'accorder un espace**

Ça n'est pas forcément évident, on vous l'accorde. Enfermés entre quatre murs, à manger, travailler, élever des enfants (pour certains), ou endurer des ados (pour d'autres !), les moments et les espaces d'isolement ne sont pas légion. Trouvez-les. Créez-les. Un mur, une paire d'écouteurs ou simplement un moment de silence feront l'affaire. Question de gérer cette « soudaine » et surtout « surabondante » proximité, suggère à son tour le sexologue et psychothérapeute Vincent Quesnel. Sans parler du stress généré par l'actualité (qu'on ne peut pas non plus totalement ignorer). « Être ensemble dans le silence peut s'avérer précieux pour réguler ses émotions, dit-il. Se rééquilibrer dans la solitude pour ensuite retourner dans la dyade amoureuse est un must pour survivre au contexte de confinement. » Sans parler de la nécessité de s'éloigner un peu pour se désirer à nouveau, faut-il le rappeler

### **La question de l'intimité**

Parlant de désir, la psychologue et fondatrice de l'une des plus grandes cliniques de sexothérapie de Californie (The Clinic), Britney Blair, avance ici une statistique intéressante : « Chez 85 % des gens, le stress élimine la libido, dit-elle. Mais chez 15 % des gens, il l'augmente ! » Ce qui peut être tout un défi au sein des couples, pas forcément ici alignés. Son conseil ? « Donnez-vous une chance », même si le désir n'est pas forcément au rendez-vous. Et ce, régulièrement (« je recommande d'essayer de connecter avec vos partenaires aux 72 heures », dit-elle, s'appuyant sur le fameux dicton « use it or lose it »). Et par « connecter », elle entend ici se coller, se faire un massage, pourquoi pas prendre une douche ensemble, puis voir où tout cela vous mènera. Vous ne devriez pas le regretter. « Je rappelle que la sexualité a toujours eu cette puissance d'apaisement et de soulagement pour les pesanteurs de la vie, donc s'offrir des moments érotiques est un bon moyen d'échapper à toute l'incertitude ambiante, renchérit le sexologue Vincent Quesnel. Le plaisir sexuel est une forme de vitalité humaine qui a toujours transcendé les périodes de l'humanité les plus dévastatrices. C'est un meilleur remède pour le corps et l'esprit que la consommation d'alcool ! » Et bonne nouvelle, ce n'est pas (plus) le temps qui manque !

### **La gestion des conflits**

On le sait, tout ne sera pas rose. Ni gai. Encore moins léger. Cette proximité inusitée (et prolongée) risque bien sûr de générer son lot de conflits, dont la gestion est d'autant plus essentielle que la fuite ou l'évitement sont quasi impossibles. Ni encouragés, d'ailleurs. Alors, comment faire ?

Deux choses, suggère le psychologue François St-Père. « Est-ce vraiment important ? demande-t-il. Si ce n'est pas fondamental, je suggère d'adopter la voix de la tolérance. » Si ça l'est, il recommande ici, au lieu de confronter ou juger l'autre, d'abord de respirer (prendre une pause dans une pièce isolée, sortir faire une marche), puis une fois ainsi « apaisé », « essayer de comprendre ce qui est derrière le comportement de l'autre ». « Ça m'a fait de la peine, pourquoi as-tu été comme ci avec moi, pourquoi as-tu agi comme ça, etc. » Interrogé par le *Time Magazine* sur cette question, John Gottman, fondateur, avec sa femme, du Gottman Institute, une référence en matière de thérapie de couple, indique qu'en matière de résolution de conflits, « on fait 95 % du chemin en comprenant le point de vue de notre partenaire ». Si vous n'avez qu'une chose à retenir de ce texte, c'est bien ceci. Pour votre survie en confinement, et pour la survie de votre couple, une qualité est clé, s'entendent les experts : la souplesse.

### **Voir le beau**

Ça a l'air fou à dire, à écrire ou à entendre. N'empêche. À travers ce quotidien totalement chamboulé pour un temps indéterminé, les repères et habitudes complètement bousculés, il y a aussi du beau. Du bon. Et du meilleur. À célébrer. Et ici aussi, les experts sont unanimes. Vous avez, nous avons, ici, maintenant, une occasion unique de passer du temps « plus que jamais » avec notre partenaire, rappelle François St-Père. « Il faut voir les beaux moments. » Mieux : en profiter. « C'est une belle opportunité pour les couples de passer du temps de qualité ensemble », croit aussi la psychologue Britney Blair. Maintenant, mais aussi demain. Ou dans un avenir (plus ou moins) lointain, rajoute le thérapeute Vincent Quesnel, qui suggère quant à lui aux couples de carrément rêver l'avenir. « Ce confinement peut s'avérer une phase très créative pour celui ou celle qui croit à un "après" meilleur », avance-t-il. Rêver à deux, qui dit mieux ?

---

### **Fonds d'urgence Centraide**

Centraide a mis en place un fonds d'urgence pour soutenir les organismes communautaires qui ont des demandes extraordinaires en ces temps de crise. N'hésitez pas à soutenir et sollicitez vos milieux comme vous le pouvez. Tous les dons sont les bienvenus.

<https://www.centraide-quebec.com/covid-19/fonds-urgence/>



# ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES !



? Québec.ca/coronavirus  
 418/450/514/819 ou  
 1 877 644-4545

Votre gouvernement Québec

La page de la FTQ :

[ftq.qc.ca/mises-a-jour-covid-19/](http://ftq.qc.ca/mises-a-jour-covid-19/)

À jour pour les informations et une belle section sur les aides financières.

N'oubliez pas celle sur l'entraide également.



Bonne exploration !

## Pensée

« Dans la vie, on a toujours le choix : aimer ou détester, assumer ou fuir, avouer ou mentir, être soi-même ou faire semblant »

Nelson Mandela

