

---

# LA VIE EN CONFINEMENT

40 idées et activités pour entretenir des relations  
fortes et joyeuses

---

EDEN E. WOLFE   CHRISTINE NISAN   ANAÏS DANESI

*Chiens + Chat Press*

## Avertissement

L'objet de ce livre est donner des informations et de bonnes idées aux lecteurs. Il est entendu que les auteurs n'ont pas pour mission de fournir de conseils psychologiques, juridiques ou professionnels de quelle que nature que ce soit. Ce livre n'a pas l'ambition de se substituer aux professionnels du soin. Le contenu de chaque chapitre se veut seulement l'expression et l'opinion de son auteur.

Dans le choix des auteurs et éditeurs d'inclure quel que contenu que ce soit dans ce livre, il n'y a aucune garantie ni explicite ni implicite.

Ni l'éditeur ni aucun des auteurs ne peut être tenu pour responsable de dommages physiques, psychologiques, émotionnels, financiers ou commerciaux, y compris - mais sans s'y limiter – les dommages spéciaux, accessoires, consécutifs ou autres.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelle que forme que ce soit ou par quel que moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris les systèmes de stockage et de recherche d'informations, sans l'autorisation écrite de l'auteur, à l'exception toutefois de l'utilisation de brèves citations pour une recension.

Certains noms et détails ont été modifiés afin de protéger la vie privée des personnes.

Traduit par Anne Ferron.

ISBN: 978-2-9572445-9-1 Dépôt légal : 11/2020

Achevé d'imprimer en France

Copyright © 2020 by Eden E. Wolfe, Christine Nisan, et Anaïs Danesi

*Eden E. Wolfe est l'auteur des chapitres 1, 2, 3, 4, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 21, 28, 30, 31, 33, 35, 38, 40, 51, 56*

*Christine Nisan est l'auteur des chapitres 7, 10, 14, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 37, 44, 49*

*Anaïs Danesi est l'auteur des chapitres 5, 18, 20, 29, 34, 36, 39, 41, 43, 45, 47, 48, 50, 53, 54, 55*

Tous droits réservés.

# Table des matières

## Partie I

### C'EST UNE BLAGUE ? L'IRRUPTION DU CONFINEMENT

1. Nos relations amoureuses à l'épreuve du confinement	3
2. Ce temps n'est pas ordinaire	6
3. Faire le meilleur usage de ce livre	9
4. Ce que ce livre n'est pas	11
5. Parlons vrai : quelques mauvaises idées de relation	13
6. L'amour confiné : « Surprise ! J'emménage ! »	17

## Partie II

### QU'EST-CE QUI NOUS ARRIVE ? COMPRENDRE L'IMPACT DU CONFINEMENT

7. Plombs qui pètent : Que se passe t-il dans nos têtes ?	27
8. Des couples de toutes sortes en confinement	33
9. Démêler les facteurs de stress	39
10. Les sujets brûlants	44
11. L'amour confiné : « Et maintenant ? »	47
12. Prudence : Échafauder un plan d'urgence	51
13. Déclencheurs	55
14. Compassion pour soi-même et les autres	59
15. L'amour confiné : « Ça craint »	63
16. Cultures : l'international	66
17. Cultures : La famille	76

### Partie III

#### QUI SOMMES-NOUS EN BREF ? DIFFÉRENTES FAÇONS D'ENTRER ET SORTIR DU CONFINEMENT

18. Introvertis & Extravertis	85
19. Aimer sans condition : un regard positif inconditionnel	90
20. Optimistes & Pessimistes: La crise à mi-chemin	94
21. Parler les langages de l'amour	98
22. Attentes et réalités : Quelques mots	102
23. L'amour confiné : « Vite à la maison ! »	105
24. Égalité et respect mutuel	113
25. L'écoute active : Entendre et être entendu	116
26. Se sentir écouté : l'écoute réflexive des mots de l'autre	119
27. Écouter avec le cœur : Réflexivité des émotions	123

### Partie IV

#### COMMENT PUIS-JE FAIRE MIEUX ? CONNAISSANCE DE SOI ET JOIE DU COUPLE AU MILIEU DE TOUT ÇA

28. Maîtriser l'excuse préalable	129
29. Trouver et garder votre bonheur	134
30. Moments de qualité à deux	138
31. Moments de qualité à l'écart : créer son espace	142
32. L'amour confiné : « Portraits »	151
33. Tout ce qu'il faut accepter	153
34. Respect: Re - voir	160
35. Tenir un journal : oui à la gratitude, non à la frustration	164
36. Fissa : un repos opportun	169
37. Donne ce que tu voudrais et dis ton désir	173
38. Que pouvez-vous laisser tomber ?	177
39. Confinés avec des éléphants roses	183
40. Les micro-décisions : retrouver la maîtrise	187

Partie V

COMMENT RENDRE ÇA AMUSANT ?  
CONFINEMENT ET VIE APRÈS EN  
BALANCE

41. Fais-moi rire : Le pouvoir de guérison du comique	193
42. L'amour confiné : « Le but commun de la vie en van »	196
43. Les tournesols inattendus et autres petites joies	201
44. En-COURAGE-ment	205
45. "Je vois ce que tu veux dire": les messages codés	212
46. L'amour confiné : «Entraînement»	216
47. Le chef de la sauce : questions alimentaires	218
48. Maintenir le mystère	222
49. Des compromis gagnant/gagnant... ou pas du tout ?	226
50. La requête déraisonnable	231
51. Revenir à la gratitude	234
52. L'amour confiné : « Si heureux tous les deux »	239
53. Laisse le volant : choisir ses combats	245
54. L'art de l'enfermement	250
55. Intimité (Le mot en S)	253
56. Plaisir simple et bon	258
57. L'amour confiné : « Si tout échoue, prenez un chiot ! »	262
 Lettre aux lecteurs	 267
Annexe: Suggestions pour trouver un conseiller	269
Annexe : Bibliographie	271
Remerciements	275
Au sujet des auteurs	277



---

PARTIE I

C'EST UNE BLAGUE ?  
L'IRRUPTION DU  
CONFINEMENT

---





## Nos relations amoureuses à l'épreuve du confinement

---

L'homme à la télévision annonce que le confinement est imminent. Nous ne savons pas combien de temps cela va durer, mais sûrement un certain temps. Au moins six semaines. À mon avis au moins huit. En réalité, personne ne le sait vraiment.

Je regarde mon mari jouer de la balalaïka (un instrument russe qui ressemble un peu à un chips de maïs géant avec des cordes) et je ne peux pas m'empêcher de penser, pour notre couple, ça va se passer comment ? (Attention, spoiler : Nous survivons ! Plus d'informations à ce sujet à la lecture du livre...)

Accélération dut temps, quatre mois après. QUATRE MOIS. Le strict confinement dans lequel nous vivons va sur sa fin... Et nous sommes toujours mariés ! Et non seulement cela, mais nous sommes plus forts qu'avant... D'accord, nous avons rencontré quelques obstacles, et encore, nous avons la vie facile par rapport à d'autres couples que nous connaissons (nous travaillions déjà tous deux à la maison et n'avons pas d'enfants). Mais nous avons profité de l'occasion pour réfléchir et partager avec nos amis dans des situations similaires.

Qu'avons-nous fait ? Comment avons-nous traversé cela en continuant à nous aimer ? Qu'est-ce qui a rendu les mauvais moments si difficiles ? Que ferions-nous différemment une prochaine fois ?

Nous savons qu'à tout moment cela pourrait se reproduire. Mon mari et moi pensons que ce n'est pas la dernière fois que nous serons confinés ensemble.

Les relations humaines ne sont pas simples. Et pourtant, nous sommes aussi programmés pour elles. Je me souviens d'une bonne amie, plus âgée, mariée depuis plusieurs décennies qui parlait des moments difficiles de son mariage. Je lui demandais : "Alors, les mauvais moments, c'étaient de mauvaises semaines ? De mauvais mois ?"

Elle m'a répondu "C'étaient de mauvaises années".

Ce fut pour moi un coup de semonce.

Il y a eu des jours pendant le confinement où je me suis levée et ai immédiatement pensé : "Il n'est pas possible que je passe cette journée sans exploser sur quelqu'un ou quelque chose."

Et puis il y a eu des jours à 20 heures où j'allais sur le balcon applaudir les professionnels de santé - ce que mon voisinage a fait tous les soirs pendant trois mois - et pensais : "Je suis tellement chanceuse, bénie et privilégiée d'être en vie".

Et puis il y a eu des jours où j'étais sûre que ce qui nous attendait, c'était la mort.

Des pensées et de sentiments similaires vous ont peut-être traversé l'esprit dans les hauts et les bas de cette période délirante de notre histoire. Peut-être vous habitent-ils encore. Et peut-être vous habitent-ils avec la présence si rapprochée de votre conjoint confiné avec vous. Si tel est le cas, ce livre est pour vous.

Ou peut-être êtes-vous dans une nouvelle relation, un amour naissant frais, si plaisant et plein de découvertes, et vous pensez que vous pourriez vivre ensemble lors du prochain confinement. Si tel est le cas, ce livre est pour vous.

Peut-être que votre relation est solide comme un roc. Peut-être que vous aimeriez en apprendre plus sur votre conjoint et que vous voudriez vous amuser avec de nouvelles approches d'une vie confinée pendant une pandémie mondiale. Ce livre est aussi pour vous.

C'est un livre de conseils et d'astuces. D'idées et de points de vue. De jeux et d'activités. Travailler sur les relations peut être difficile. C'est particulièrement difficile pendant les pandémies et les périodes de confinement. Avec ce livre, nous vous proposons quelques moyens de donner du sens au temps, à cette traversée, à cette situation, et dans la mesure du possible aussi des moyens de détente.

## Ce temps n'est pas ordinaire

---

Nous ne pouvons pas commencer ce livre sans redire ce qui est sûrement et malheureusement évident pour nous tous. **Rien n'est plus comme avant.** Et de plus, nous pouvons être à peu près sûrs que rien ne sera jamais plus comme avant. Le monde dans lequel nos relations sont nées n'est pas celui dans lequel nous vivons aujourd'hui.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que nos capacités à nous adapter, à être souples et à accepter le changement sont plus importantes que jamais. Beaucoup d'entre nous ont dû devenir experts de ces capacités dans un bien court laps de temps.

Il existe d'excellents ouvrages sur l'adaptation personnelle, et la bibliographie à la fin de ce livre en indique quelques-uns. C'est toute une science qui va bien au-delà des pages de ce livre. Alors, disons simplement ceci : nous allons tous devoir apprendre à nous adapter et à évoluer à un rythme que beaucoup d'entre nous n'ont jamais connu auparavant, et ce changement est DUR. Il est difficile. Il est douloureux. Pour que nos relations amoureuses tiennent le coup, un changement est absolument nécessaire.

Peut-être nos relations se sont-elles épanouies grâce à l'activité physique, aux voyages, ou tout simplement parce que nous étions plus souvent séparés qu'ensemble.

Mais le monde a changé.

Peut-être qu'autrefois, lorsque votre conjoint vous agaçaient, vous alliez vous promener, faire des courses, jouer au ballon avec le chien ou rendre visite à vos amis.

Mais le monde a changé.

Nous allons tous devoir admettre, d'abord à nous-mêmes puis peut-être aussi face aux autres, que nous n'avons pas tous les éléments de réponse.

Cela veut aussi dire que les façons traditionnelles de faire les choses n'apportent plus les mêmes résultats qu'auparavant.

Nous devons réinventer nos relations dans cette nouvelle réalité et redécouvrir nos raisons d'être ensemble, car ces raisons ont elles-mêmes peut-être changé.

Cette nouvelle normalité va inaugurer des périodes de grande incertitude – et pas des moindres en termes de santé financière, professionnelle, mentale comme physique. Voici donc le moment de découvrir ce que sont véritablement les racines de notre relation et de développer de nouvelles perspectives à partir desquelles nous pourrions aller de l'avant.

Ce temps n'est assurément pas ordinaire, mais nous ne pouvons pas être sûrs que l'ordinaire, tel que nous le connaissions, existera de nouveau. En attendant, nous continuons à vivre avec nos conjoints, maris, épouses, familles, et nous devons trouver un moyen de bien vivre ensemble - pas seulement survivre, mais grandir et nous épanouir.

C'est là que ce livre peut s'avérer utile.

---

### **Activité**

Faites une liste de tous les aspects de votre vie qui ont changé depuis la pandémie. Une fois qu'elle est écrite, rangez-la quelque part de telle sorte que vous puissiez la reprendre plus tard et la consulter au fil du temps.

---

### **Questions pour réfléchir**

Qu'est-ce qui a changé pour moi, personnellement, durant la pandémie ?

Qu'est ce qui a changé pour nous en tant que couple ?

Certains de ces changements sont-ils bienvenus ? Qu'est-ce qui me manque le plus ?

## Faire le meilleur usage de ce livre

---

Chaque chapitre offre avec un point de vue unique, une façon de voir, une idée, une activité et des questions de réflexion. Les questions de réflexion peuvent être posées individuellement ou en couple. Elles peuvent être partagées avec des amis. Mais surtout, il n'est pas nécessaire d'y répondre.

Il suffit de se les poser.

Mais si vous souhaitez y répondre, vous pourrez peut-être trouver ici des éléments exploitables tout à fait adaptés à votre vie.

Plusieurs chapitres proposent des activités. Ces activités varient dans leur approche. Certaines ouvrent à la discussion, d'autres sont simplement amusantes.

Certaines vous mettront au défi de faire les choses différemment, puisque nous vivons maintenant dans un monde différent de celui que nous connaissions.

Ces activités ne sont pas magiques.

Certaines ne conviendront ni à vous, ni à votre conjoint, ni à vous deux comme couple. Même si elles ne sont pas garanties, certaines peuvent tout simplement poser une lumière en des endroits qui ont été sombres pendant le confinement et dans les jours qui ont suivi l'autorisation apportée par les nouvelles règles gouvernementales de vous déplacer à l'extérieur.

Nous espérons que ces activités vous aideront à poursuivre la construction de votre relation amoureuse comme elle l'a fait pour ceux d'entre nous qui en ont déjà fait l'essai.



## Ce que ce livre n'est pas

---

Étant donné que, dans ce livre, nous ne pouvons traiter de tout, nous voulons être clairs sur certaines de ses limites :

- Ce livre n'est pas un "mode d'emploi" pour une relation amoureuse incroyable et toujours géniale durant une pandémie. Nous aimerions avoir toutes les recettes permettant de maintenir les relations amoureuses à 100% de leur forme tout le temps. Ce n'est pas le cas.
- Ce livre ne marchera pas avec tout le monde. Certaines idées résonneront en vous - donnez-leur une chance. Certaines choses vous feront dire "pas question !" Ça aussi, c'est intéressant. Ce livre est destiné à susciter la réflexion et la créativité. Si quelque chose n'est pas pour vous, laissez-le.
- Ce livre vise les couples *sans* enfants à la maison. Ceci serait une toute autre histoire, laquelle, à notre avis, nécessiterait un livre en soi !

- Ce livre n'est pas une "aide de professionnel". En ces temps difficiles, certaines relations ont besoin de professionnels formés pour traiter des questions relationnelles importantes et complexes. Nous donnons quelques conseils sur la manière de trouver ces personnes à la fin du livre.
- Ce livre n'est pas un article de presse, avec comité de lecture et méthodes scientifiques de pointe, pour revivifier votre relation. Nous sommes simplement au quotidien des gens ordinaires avec leurs propres expériences et histoires individuelles, et avec des expériences professionnelles pertinentes pour ce livre. Nous mettons ici également des histoires de personnes qui ont accepté de nous les partager. Quelques recherches, un tas d'expériences personnelles et un solide investissement dans l'écoute ont constitué la base de nos préconisations.
- Ce livre n'est pas le livre ultime des relations amoureuses. Mais il propose des outils, des histoires et des moyens spécifiquement adaptés à nos relations durant cette drôle de période.

## Parlons vrai : quelques mauvaises idées de relation

---

Avant tout, nous avons pensé utile de fournir une recension rapide de quelques mauvaises idées de relations - en général, que l'on soit en situation de pandémie ou non.

Ce qu'il ne faut pas faire, même si c'est tentant :

1. Passer en revue dans votre tête toutes les injustices ou affronts que vous estimez que votre conjoint vous a fait subir et les lui signaler systématiquement.
2. Être sarcastique. Le sarcasme est habituellement une insulte déguisée en trait d'esprit. Il peut faire mal, frustrer, éroder la confiance et, avec le temps, susciter le mépris.
3. Faire des commentaires négatifs sur le gain ou la perte de poids de votre conjoint. Nous faisons tous face au changement et au stress de façons différentes. Certains perdent naturellement du poids. D'autres trouvent la consolation dans un régime "sans glucides". Le fait est que votre conjoint ne se sent peut-être pas au mieux de sa forme, alors laissez faire.

4. Dénigrer l'apparence de votre conjoint. Nous parlons ici de toilette personnelle et d'apparence générale. Peut-être aimez-vous vous prélasser dans un pantalon de jogging et un peignoir confortable. Peut-être aime-t-il se déguiser, même lorsqu'il est à la maison. Peut-être préférez-vous vous laisser pousser la barbe et elle préfère-t-elle laisser pousser ses poils partout. L'important est que chacun laisse l'autre être ce qu'il est. Posez-vous la question, est-ce *vraiment* si important ?

5. Vous attacher à votre conjoint comme du Velcro. Chacun a besoin de son espace, surtout quand on est confinés ensemble pendant des mois. Vouloir savoir à tout moment ce que fait son conjoint, insister pour être à ses côtés et le suivre partout n'est pas propice à l'équilibre. Si vous aimeriez pouvoir lui offrir votre affection parce qu'en ce moment, vous avez des caresses et des câlins à revendre, songez à recueillir un chien qui aimerait ce lien constant.

6. Donner dans le menu détail les nouvelles alarmantes et stressantes sur la pandémie (à moins que ce ne soit quelque chose que vous et votre conjoint aimiez faire ensemble). Certaines personnes aiment savoir ce qui se passe et suivre les nouvelles et les mises à jour quotidiennes. D'autres ne le font pas. L'essentiel est de respecter les souhaits de votre conjoint. S'il préfère ne pas les connaître, n'insistez pas pour les lui raconter.

7. Se plaindre. Se plaindre et puis se plaindre encore. Déverser les plaintes sur votre conjoint – à propos du confinement, du temps, de la situation politique, des différents facteurs de stress de votre travail et de votre vie - peut être difficile pour lui et accroître son anxiété. Il pourra absorber l'énergie négative et se sentir dégonflé alors que vous pourrez vous sentir mieux de l'avoir exprimé. Nous ne sommes pas en train de vous suggérer de ne pas parler de ce qui vous dérange. Par tous les moyens, faites-le de façon construc-

tive dans un souci d'amélioration. Cependant, passer son temps à se plaindre peut assez vite épuiser. Si c'est votre façon de faire, essayez d'écrire dans un journal (voir le chapitre sur la tenue d'un journal) ou de vous confier à des amis et à des membres de votre famille qui auront une oreille complaisante.

8. Se fermer comme une huître. Il est tout à fait possible que vous pensiez punir votre conjoint par le silence, mais que ce dernier considère cela en réalité comme un vrai cadeau. Cependant, la stratégie n'est pas la bonne, que vous soyez confinés ou non. Elle peut être un terreau d'insatisfaction, de colère, d'hostilité et faire que tous deux vous sentiez seul. Si vous n'êtes pas prêt à parler, essayez d'écrire des notes ou des lettres. Dites à votre conjoint que vous n'êtes pas encore prêt à parler, mais qu'une fois que vous aurez traité le problème, vous pourrez en discuter tous les deux. Le simple fait de passer en mode silencieux sans avertissement ou de stagner dans cet état ne fera que créer de la distance, et cette distance pourrait devenir de plus en plus difficile à combler.

9. La grève de l'affection et du sexe. Nous l'avons tous fait. Il est tout à fait naturel que vous ne vouliez pas que celui-là même qui vous énerve vous touche. Cependant, quand vous commencez à utiliser le refus du sexe comme une arme, elle peut facilement devenir un outil de contrôle et de jeu de pouvoir, entraînant des sentiments de rejet, de frustration et de colère. *Nous avons le droit de ne pas être touchés, même par notre conjoint.* Il est tout à fait possible que le stress de la pandémie et du confinement ait fait baisser votre libido et que vous ne soyez tout simplement pas d'humeur. C'est tout à fait normal et compréhensible. Invitez votre conjoint à en parler et partagez vos sentiments. Maintenant, si c'est un moyen pour dire "tu n'as pas mon affection parce que je te punis", essayez de voir s'il n'existe pas de moyens plus efficaces pour affronter vos émotions et résoudre vos difficultés.

10. Laisser votre conjoint faire toutes ou la plupart des tâches domestiques sans intervenir. Il y a toujours des choses à faire à la maison. Il y a les courses, la cuisine, la vaisselle à laver. Il y a encore la lessive, l'aspirateur, l'arrosage des plantes, la gestion des finances et le nettoyage des sanitaires. Ce travail est-il partagé ? Pensez-vous que vous "concédez" à votre partenaire la part du lion des tâches ménagères ? Vous avez peut-être conclu un accord qui fonctionne correctement – alors, tout va bien. Cependant, si vous travaillez tous les deux à la maison ou si votre conjoint a le sentiment de devoir s'occuper de tous les travaux ménagers, pourquoi ne pas l'aider ? Comme un homme sage l'a dit un jour à mon mari, laver les sols est un aphrodisiaque puissant.

11. Mettre ce livre sous le nez de votre conjoint et lui dire : "Ça, tu le fais, et ça et ça". Si votre conjoint fait effectivement certaines de ces choses, abordez-les avec gentillesse et de manière constructive. Et soyez bienveillant envers vous-même si vous vous sentez concerné par certains messages partagés ici.

L'amour confiné : « Surprise !  
J'emménage ! »

---

Jolan et moi nous sommes rencontrés alors que j'étais sur le point d'achever un voyage de seize mois dans un RV (Recreational Vehicle, autrement dit camping-car) à travers l'Amérique du Nord. J'approchais de la fin de mon voyage, j'avais revendu mon camping-car et j'étais à Montréal, au Canada, dans un foyer qui avait un jacuzzi sur le toit.

Jolan est arrivé le même jour que moi et s'est installé dans le lit en face du mien dans un dortoir de 10 personnes, encore qu'il n'y ait eu là qu'une seule autre personne.

À un moment donné, nous avons sympathisé et commencé à passer de vraiment bons moments ensemble, comme par une étonnante alchimie. Nous ne sommes pas vraiment des gens romantiques, ce serait même plutôt le contraire, mais une relation profonde et inattendue a grandi entre nous pendant ces quelques semaines.

Bien que nous soyons restés en contact, je ne m'attendais pas vraiment à ce qu'il advienne quelque chose de nous. Après tout, il vivait en Belgique et je retournais dans le sud de la France.

Mais deux mois après notre retour en Europe, nous nous sommes retrouvés. Et nous nous sommes retrouvés de nouveau. Par la suite, nous sommes devenus un couple officiel. Nous nous déplaçons régulièrement d'un pays à l'autre, mais nous vivions encore la fraîcheur des premiers temps, prenant du plaisir et tournés vers l'avenir.

J'ai appris l'arrivée du confinement quelques jours seulement avant qu'il ne se produise. Jolan n'avait pas du tout imaginé qu'il y aurait un confinement. Quand c'est arrivé, nous pensions que ça ne durerait quelques semaines, mais nous n'aimions pas l'idée de ne pas pouvoir nous voir.

J'ai appelé Jolan et lui ai demandé : "Est-ce que je viens en Belgique ?"

Disons que l'idée ne lui plaisait pas totalement. Mais il n'était pas contre non plus.

Est-ce que j'allais envahir son espace ? Et si ça ne marchait pas ? Et si nous étions coincés ensemble ?

J'ai passé toute la nuit à me tourner et retourner dans mon lit et à me demander si c'était une bonne idée. Dois-je rester ou dois-je partir ?

Le président de la République française devait parler à la télévision le lundi et annoncer le confinement. Le dimanche, j'ai donc finalement décidé que j'irai en Belgique et qu'on verrait bien la suite après. Si ça se passait vraiment mal, je me suis dit que je pourrais toujours revenir dans mon propre pays. Faire les 700 miles<sup>1</sup> en voiture me semblait être la meilleure décision à



prendre, car cela me permettait de repartir chez moi avec ma voiture en cas de besoin. (Je précise que selon les standards européens, 700 miles, c'est *beaucoup* !)

Je l'ai appelé et lui ai expliqué mon idée, et il a dit "Euh, d'accord".

C'était clair, il n'était toujours pas très sûr.

Je modifiais tout mon emploi du temps, annulais les rendez-vous avec les patients et essayais d'imaginer ce qu'allait devenir mon travail, tout en jetant rapidement des trucs au hasard dans ma valise.

J'ai rempli le réservoir d'essence, sachant que cela ne suffirait pas pour le voyage de onze heures.

Et m'arrêteraient-ils à la frontière ?

Comme le président allait parler lundi soir, je me suis dit qu'il fallait que j'arrive avant la fermeture des frontières.

Jolan était presque sûr que rien de tout cela n'allait arriver - pas de confinement, pas de fermeture des frontières - eh bien, il avait tort !

Il y avait tellement de petits détails à prendre en compte, comme le lieu où garer ma voiture en sécurité, la manière de gérer les coûts, etc. J'ai continué à passer en revue les différents détails dans ma tête tout en conduisant.

En chemin, je l'ai appelé *trois fois*, juste pour m'assurer qu'il voulait toujours bien que je vienne. Il a dit oui, mais je n'étais pas convaincue.

Lors de mon dernier appel, il a dit : "Tu es en route de toutes façons, alors viens."

J'étais tendue. Mais j'espérais que tout irait pour le mieux.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y avait personne sur les routes ! Je suis tout de même arrivée assez tard dans la nuit, épuisée.

Après une dizaine de jours, nous avons réussi à trouver notre rythme. Il a continué à travailler durant le confinement. J'ai pris deux semaines de congés parce qu'à ce moment-là je n'avais pas le droit de voir les patients par vidéoconférence.

Nous n'avions jamais envisagé de vivre ensemble, et soudain, nous avons dû chacun apprendre toutes les choses élémentaires concernant l'autre. Qu'est-ce que tu aimes manger ? Quand ? À quelle heure te couches-tu ? Tous ces trucs auxquels les jeunes couples sont confrontés.

Par exemple, il peut avoir des journées de travail très difficiles. Il est psychologue et fait face à des cas complexes. Cela peut devenir pour lui très lourd J'ai vite compris qu'il avait besoin de vingt minutes pour se détendre et s'extraire de son travail sans que je lui saute dessus pour discuter, même si j'avais été seule à la maison toute la journée.

Nos situations professionnelles sont similaires, j'ai donc pu comprendre ses besoins et le poids que le travail pouvait faire peser sur ses épaules.

Mon âge (non pas que je sois très vieille) m'a aidée, j'ai eu des relations antérieures. Donc, quand il y avait des moments qui n'allaient pas, je lui demandais simplement : "De quoi as-tu besoin en ce moment ?"

En fin de compte, les choses qui nous inquiétaient ne se sont pas produites.

Ce qui nous aide vraiment, c'est que même si Jolan n'est pas nécessairement l'initiateur de la communication, il est toujours prêt à parler. J'ouvre la porte, il la franchit, et ensemble nous

pouvons dire ce qu'il faut que l'autre entende. Il peut me partager ses préoccupations sans que j'en sois émotionnellement affectée.

Pour nous, il y a eu quelques éléments clés qui nous ont fait traverser le confinement et notre période initiale d'emménagement ensemble :

- Prendre soin l'un de l'autre, et plus généralement être sensible aux besoins de l'autre.
- Être bien, également, seul. J'ai toujours été indépendante, je n'ai pas besoin d'être en couple pour être heureuse. Et c'est pareil pour lui.
- Verbaliser ce que nous ressentons et ce que nous vivons - et tout cela dans une langue qui n'est ni pour l'un ni pour l'autre sa langue maternelle. Le flamand pour lui, le français pour moi. Et ensemble, nous parlons anglais. S'il nous arrivait de passer à côté de quelque chose à cause de la langue, nous en parlions jusqu'à ce que nous nous comprenions.

En français, nous avons une expression : *La mayonnaise prend bien*<sup>2</sup>.

Si vous avez déjà fait de la mayonnaise, vous savez que parfois, malgré tous vos efforts, ça ne prend pas. Et puis, d'autres fois, ça va comme sur des roulettes.

C'était notre cas.

Nous ne nous attendions certainement pas à ce que le confinement dure deux mois. Nous avons aussi vécu des moments difficiles lors du décès de mon grand-père, mais il a été là pour moi à chaque pas. Et je ne m'y attendais pas. Cela nous a rapprochés

davantage. J'ai compris qu'il pouvait aussi naviguer dans cette relation quand les choses n'étaient pas faciles.

Nous avons appris d'autres choses qui nous ont aidées :

- À bien nous connaître et savoir ce qui est le plus important pour chacun.
- À trouver de l'espace, alors même qu'il n'y en avait pas beaucoup, pour permettre aussi un espace mental. D'autant que nous le partageons déjà avec d'autres colocataires ! (Ce qui était plus difficile pour lui que pour moi)
- À parler de tout. Sans laisser filer les choses, car même les petites choses sont importantes. Sinon, elles deviennent de grosses choses !
- À ne pas supposer que l'homme peut comprendre ce qui ne va pas parce que cela paraît évident. Il faut le dire tout haut. Que ce soit une question d'émotions, de besoins, de sexe - quel que soit le sujet, il faut en parler ! Nous sommes tous différents ; nous devons dire les choses parce que les solutions ne tombent pas simplement du ciel. Abandonnez l'attente du prince charmant. Cette idée que l'amour "arrive comme ça" de façon romantique est une c... ! Je dis ce que je veux et ce dont j'ai besoin, et ensuite nous trouvons une solution. C'est tellement plus facile de cette façon. Les contes de fées ne nous aident pas du tout sur ce point.
- À trouver un bon équilibre entre les moments où l'on est seul et les moments où l'on est ensemble.