**PÉPITES COUPLE n°2 :**

Florence Peltier, Conseil conjugal et familial. Praticien expert en psychologie positive

**3ème semaine DE CONFINEMENT**

**ET JE CRAQUE !**

*“Cela fait seulement 2 semaines que nous sommes enfermés et je n’en peux plus, on s’est insultés devant les enfants et j’ai dormi sur le canapé du salon !!”*  
Voici le genre d’appel que je commence à recevoir…

Comment un couple peut-il tenir dans la durée en étant 24 h/24 h ensemble ? Comment peut-il arriver à gérer le télétravail ou l’ennui du manque d’activité, les enfants, le quotidien, avec peu de bulles extérieures pour décompresser ?  
Il n’y a pas de recette magique malheureusement. Et comme spécialiste du couple, je me sens bien impuissante, mais aussi préoccupée devant les drames qui peuvent se vivre à huis clos !  
Voici quelques pistes qui fait appel à une gestion saine des conflits, en se responsabilisant chacun, et en invitant à

Dialoguer et [faire équipe.](https://2heurespour.com/pepite-couple-n292-en-couple-amoureux-et-soudes-contre-les-virus/)

À vous de vous saisir de ce qui vous convient le mieux.

**En crise,** quand vous sentez la tension monter, éloignez-vous pour un temps, respirez, faites quelque chose qui vous fait du bien. Gardez bien à l’esprit que **la priorité est de tenir dans la durée**, et pour cela il est sage de mettre sous le tapis certaines discussions et mésententes.

**Hors crise** et dans la mesure du possible, faites un point ensemble de la situation et échangez :

* Qu’est-ce qui a bien fonctionné depuis le début du confinement ?
* Qu’est-ce qui a été difficile pour moi ? (sans jugement et en restant centré sur moi)
  + De quoi ai-je besoin personnellement ? De temps personnel, d’encouragement, etc.
  + Qu’est-ce que j’attends de toi ? (je formule ce que je veux et non ce que je ne veux pas)
* Que pourrions-nous mettre en place ?
* Quelles règles seraient à assouplir ?
* Quelles règles seraient à respecter à tout prix ?
* Bonus : que pouvons-nous inventer ? Quel objectif nous donnons-nous à la sortie de ce confinement ?

Prenez soin de vous !