

Abo Impact du Covid

# La deuxième vague met les couples genevois à mal

Les thérapeutes familiaux sont pris d'assaut. En cause, des restrictions qui durent et qui compliquent la vie à deux.

Chloé Dethurens

Publié: 17.02.2021, 06h25



Les mesures restrictives mises en place pour lutter contre le coronavirus cristallisent les tensions au sein des couples et des familles genevois.

AFP

La deuxième vague de coronavirus et les restrictions sanitaires qui en découlent compliquent les choses au sein des couples et des familles genevoises. Les thérapeutes spécialisés connaissent en effet un boom des demandes de consultation, aux HUG comme dans le privé. Télétravail, absence de loisirs, interdiction de rassemblement: ces mesures qui durent et se répètent mettent à l'épreuve la vie à plusieurs.

Le premier semi-confinement, au printemps 2020, semble avoir relativement épargné les familles: les consultations suivaient un rythme normal, nous disent plusieurs thérapeutes interrogés. «La première vague a été marquée par un sentiment d'être «dans le même bateau», suivi d'un élan collectif pour faire face à cette crise mondiale, totalement inattendue et inédite, explique la médecin adjointe Katharina Auberjonois, responsable de la consultation psychothérapeutique pour familles et couples aux HUG. Vu le semi-confinement et la fermeture des écoles, les familles sans difficultés préexistantes ont pu renforcer leurs liens. Les couples ont d'abord bien réagi, appréciant même des moments passés ensemble à la maison.»

---

## «À l'apparition de la deuxième vague, la crise s'est installée dans la durée, sans fin prévisible.»

Katharina Auberjonois, responsable de  
la consultation psychothérapeutique  
pour familles et couples aux HUG

---

La deuxième vague, en revanche, a plus de mal à passer. La nouvelle série de fermetures et le retour du télétravail, couplés à l'interdiction de se rassembler à plus de cinq, semblent avoir cristallisé les tensions. Les nombreux thérapeutes interrogés font ce constat: la demande pour des consultations a bondi depuis cet automne, dans le privé comme dans le public, venant de couples avec ou sans enfants. C'est ce que nous confirment les HUG: depuis le mois d'octobre 2020, les demandes «concernant de grandes souffrances conjugales en lien avec le Covid» sont en nette augmentation. Le nombre de thérapeutes étant limité, les HUG font ce qu'ils peuvent pour éviter une trop longue attente aux conjoints en souffrance, «parfois en orientant un certain nombre de demandes vers le privé, qui commence à être saturé également».

### **Injustice et angoisse**

Comment expliquer ces difficultés? «À l'apparition de la deuxième vague, la crise s'est installée dans la durée, sans fin prévisible. Les sentiments d'impuissance, d'injustice, d'angoisse, de «ras-le-bol» sont rapidement apparus, explique la doctoresse Auberjonois. Nous observons dans notre clinique une détérioration du climat émotionnel, avec une difficulté à réguler les émotions, allant parfois jusqu'à l'émergence de troubles psychiques mais aussi de violence conjugale.» Cette dernière a-t-elle augmenté? Les chiffres seront connus en mars, indique la police.

---

# «Qui dit crise dit possibilités de renouvellement, de croissance et de transition.»

Séverine Murner, sexologue

---

Les professionnels interrogés pointent du doigt la durée des restrictions. «Cela peut déséquilibrer un couple déjà fragile, ou fragiliser un couple qui va bien, explique Marie-Laurence Caudera, thérapeute de couple. La plus grande promiscuité liée au télétravail peut être source de tensions, jusqu'ici mises sous le tapis.» Le travail à la maison, en effet, semble jouer un rôle important. «Énormément de personnes se sont retrouvées à travailler ensemble sans avoir un «moment pour eux», ce qui engendre de la frustration et déstabilise le rythme habituel, note Séverine Murner, sexologue. En se retrouvant à deux en permanence, mais sans être connectés en conscience.»

De manière générale, les raisons de la consultation peuvent différer, «mais le point commun est le «trop-plein, le manque d'intimité personnelle, la difficulté de réguler la proximité et la distance sans pouvoir compter sur l'inspiration du monde extérieur», poursuit la responsable des HUG. Avec le climat d'insécurité engendré par la crise, la réactivité au sein du couple est exacerbée: «On réagit de manière plus sensible par l'énerverment, moins de tendresse et de touchers affectifs, la colère, le cynisme, la critique ou les bouderies, poursuit Séverine Murner. Cela augmente les conflits et l'éloignement. Mais je vois du positif: car qui dit crise dit possibilités de renouvellement, de croissance et de transition.»

## **Déclencheur et aggravant**

Ce trop-plein s'observe aussi dans les disputes qui se judiciaient. «Dans les dossiers de divorces ou de séparation, on évoque désormais systématiquement le Covid et les mesures de confinement comme élément aggravant ou déclencheur, explique M<sup>e</sup> Bernard Nuzzo, avocat spécialisé dans le droit du mariage. Certains couples qui n'allaient pas très bien constatent que leurs problèmes empirent depuis les restrictions sanitaires.»

M<sup>e</sup> Anne Reiser, avocate du droit de la famille, fait face à de très nombreuses demandes: «La situation actuelle est difficile à supporter, et les choses explosent dans le seul lieu où nous pouvons être: à la maison. S'il y avait davantage d'aide aux familles, on aurait évité bien des séparations et des situations dramatiques.» Les divorces ont-ils augmenté depuis le début de la pandémie? Difficile à dire puisque les

chiffres 2020 seront connus en juillet via l'Office cantonal de la statistique. À noter toutefois que durant le premier confinement, le site Easydivorce avait recensé jusqu'à 75% de demandes en plus en mai et juin 2020.

## **Alors, comment tenir le coup?**

Prendre du temps pour soi et pour son couple, nous disent les thérapeutes. «Pour pouvoir continuer à apprécier les moments tous ensemble, il est essentiel de préserver des espaces d'intimité», explique la doctoresse Auberjonois, qui décrit plusieurs idées amenées par ses patients: instaurer un moment pour que chaque individu puisse s'isoler dans une pièce, des promenades à deux ou encore des jeux de rôle en famille.

Mais en cas de trop-plein, ne pas hésiter à consulter, conseillent tous les spécialistes, et surtout à en parler avec son conjoint. C'est ce que suggère la pasteure genevoise Carolina Costa, qui accompagne régulièrement de futurs mariés vers leur union, dans un vidéo-livre sorti récemment («Couple en crise: comment se retrouver», éditions Atalahalta). «Durant cette période de crise, tout a été exacerbé. Mon idée est de permettre aux couples de se reconnecter par des exercices pratiques et concrets. Pour faire «réémerger», par exemple, les souvenirs du début, partager ce qui nous a plu chez l'autre, dépasser les difficultés et ne plus subir pour faire grandir l'amour au sein du couple.»

Publié: 17.02.2021, 06h25

## **Fatigue et lassitude**

La deuxième vague de coronavirus est difficile à gérer pour certaines familles et couples, comme l'expliquent les spécialistes cités dans notre article. Concrètement, que se passe-t-il dans les foyers? Les difficultés sont diverses.

«Le ras-le-bol s'est installé et les tensions nerveuses sont beaucoup plus importantes, raconte Lorraine, mère de trois enfants, dont l'un diagnostiqué hyperactif. L'arrêt des activités sportives, les rendez-vous avec les spécialistes annulés ont eu pour conséquences de faire exploser les troubles du comportement qui avait pu être maîtrisés jusque là. Résultat: une maman qui a dû être mise sous anti-dépresseurs et des rendez-vous psy qui ont dû être doublés. Tout ce qui avait pu être mis en place a été brisé par le Covid.»

Wanda, elle, a surtout souffert de la proximité lors de la première vague. «Nous ne sommes pas faits pour être enfermés dans un appartement sans aide extérieure. Avoir son mari à la maison et devoir toujours dire aux enfants de faire peu de bruit pour qu'il puisse travailler était le plus difficile.» La seconde vague a été moins dure pour elle, car son époux a pu continuer à se rendre au bureau. Cassandra juge elle aussi sa situation "pas trop mauvaise», puisqu'elle n'a plus à télétravailler avec mari et enfants, contrairement au printemps 2020.

Toutes décrivent par contre une importante fatigue et une lassitude croissante. «Il faut bien admettre une tension malgré tout, due à cette situation incertaine, et surtout un gros épuisement de mon côté». Idem pour Diana. Cette routine «enfants-boulot-lessives-repas-ménage-courses, sans sport, sans sorties, sans restos, sans voyages, cela devient très long. Et avec mon mari, c'est plus difficile. Comme on est tout le temps ensemble, on remarque tout ce qui ne va pas.»