



Le militaire en couple

Comment bien vivre le confinement ?

Les conseils des psychologues de l'Armée de Terre



Habitué à être au régiment ou en mission, la situation de confinement au sein de la cellule familiale conduit le militaire à aborder sa vie de couple d'une manière différente. Que faire de ce temps ? Comment faire avec l'autre en permanence ? Comment préserver un espace pour soi, un moment pour s'isoler ?

Alors que l'on est habitué à une forme d'indépendance et d'autonomie, que ce soit du côté du militaire ou celui du conjoint, comment trouver le juste équilibre pour préserver son couple dans la durée ?



Habitudes et routines

Comme vous, votre conjoint a l'habitude de vos absences et a développé ses habitudes, ses routines. Votre présence permanente peut venir les bousculer. **Discuter du fonctionnement quotidien** pour vous y insérer sans le perturber et ainsi tranquillement trouver votre routine commune.

Intimité

Respecter l'intimité l'un de l'autre (coup de téléphone à des amis, recherche internet...). Tout le monde a son jardin secret et celui-ci doit être respecté. Partager tout n'est pas indispensable à une entente parfaite, chacun a besoin de son monde à lui.

Baliser le temps : la journée en semaine est un temps de travail, le week-end peut être consacré à plus d'activités « plaisir ». Maintenir un cloisonnement temporel aide à mieux gérer le temps, à donner des repères et à choisir des moments de détente avec son conjoint.

Partager les tâches ménagères, cela participe à un sentiment d'équité au sein du couple. Si certaines peuvent être effectuées en solitaire et permettre un espace de respiration, d'autres peuvent être menées à deux pour d'agréables moments de partage complices.





Prendre soin du couple

Continuer à **prendre soin de soi**, ne pas se négliger. Cela permet en premier lieu de garder une hygiène de vie importante en cette période de confinement, mais également de continuer à montrer une bonne image de soi à son conjoint. Et pourquoi pas faire un effort particulier pour le séduire de nouveau ?



Faire preuve de créativité pour casser la routine. Les initiatives de dîner aux chandelles, d'invitation à danser, de soirée habillée, si elles peuvent surprendre, obtiendront un écho favorable simplement par l'effort fait.

Gérer ses temps d'écran. Comme les enfants, les adultes trouvent refuge dans les écrans pour s'évader et communiquer avec l'extérieur. Une bonne gestion des écrans permet de pas s'y enfermer et de profiter sereinement de votre conjoint.



Si des tensions apparaissent, ne pas les laisser s'installer. Rester conscient que la situation de confinement peut être génératrice de stress et que c'est celle-ci qui génère les tensions.



Communiquer sur ses attentes, ses émotions, ses ressentis. Le conjoint est un atout. S'autoriser à parler d'autres choses et profiter de ce temps pour communiquer.



Du temps pour soi

S'accorder un temps d'**activité physique** : indispensable au maintien de la condition physique, cette activité est autant bonne pour le moral que pour parfois « s'aérer » du couple.



Définir et respecter l'espace de chacun (que ce soit un espace de télétravail ou un espace personnel).

- L'espace physique est sanctuarisé, ce qui signifie de ne faire aucun commentaire sur ce que fait, dit ou organise le conjoint dans son espace.
- Il en est de même pour l'espace temps. Chacun va avoir besoin de calme, de concentration pour travailler, passer ses coups de fil professionnels. Les plages horaires où on ne se dérange pas peuvent être ainsi définies.



En profiter pour faire ce que l'on a pas pu faire par ailleurs, faute de temps (rangement, bricolage, réparation, lecture...)