

Comment éviter les tensions en vivant ensemble 24 h/24 ?

Article Ouest-France du lundi 27 avril 2020, page de Rennes

Nous sommes obligés de vivre 24 heures sur 24 ensemble, en couple, en famille, entre amis. Sources de tensions ?

Avant le confinement, les tracas de la vie quotidienne étaient étayés sur des activités, des lieux, des camaraderies à l'école, au travail. Depuis un mois, le confinement nous contraint à vivre ensemble.

L'autre avec qui l'on vit est toujours présents physiquement, laissant parfois peu d'espace à chacun. Evidement la durée de ce temps et la taille de son logement comptent dans cette équation, mais pas que !

Qu'est-ce qui pèse alors dans ce huis clos ?

Les rapports et enjeux que chacun entretient avec l'autre (le conjoint, le frère, la sœur, un parent) : entre jalousie, compétition, pouvoir, déception, abnégation, dévouement, amour, attachement... autant de sujets qui laissent plus qu'entrevoir ce que la cohabitation confinée va exacerber. Au risque d'implosion ou explosion.

Mais les conflits ne sont-ils pas inévitables ?

Chamailleries et conflits sont quasi inévitables : ils sont au cœur des relations et ce très tôt dans la vie. Vouloir gommer la différence dans une fratrie ou dans le couple même, c'est nier l'unicité, ne pas faire valoir la distinction, la singularité.

Chercher l'égalité, la paix à tout prix, c'est faire taire la différence et cela induit, paradoxalement la concurrence, les ressentiments et les disputes. L'autre est à la fois le semblable et le différent !

Ce qu'accroît cette période de vie confinée, c'est qu'au-delà de la bonne volonté, il est malgré tout difficile de vivre et rester en harmonie. De l'impossible se laisse entrevoir et c'est « normal ».

Mais c'est aussi à partir de là que naissent d'autres arrangements, manière d'être en lien aussi.