

Balado : Université d'Ottawa Ensemble

Épisode 4 : Amour et solitude au temps de la COVID-19

Bonjour et bienvenue au Balado l'Université d'Ottawa Ensemble. Dans la vie, cela peut être difficile de trouver un sentiment d'appartenance et de se sentir connecté. Pendant cette période de pandémie et de distanciation physique, cela est encore plus difficile. Au coeur du Balado de l'Université d'Ottawa Ensemble se trouve l'intention de prioriser la connexion humaine. Nous présenterons des entrevues et des conversations avec des invités et nous proposerons des idées pratiques et des conseils pour aider à bâtir nos sentiments d'appartenance et nos sentiments de bien-être.

Isabelle Hodak

Je m'appelle Isabelle Hodak. Je suis une des psychothérapeutes travaillant au centre de counseling de l'université. Je fais aussi partie de l'équipe de coanimation pour ce balado l'Université d'Ottawa Ensemble. Aujourd'hui, nous vous présentons une conversation entre mon collègue Pierre Bercy et moi, Pierre est l'un conseiller en santé mentale et bien-être travaillant au centre de counseling de l'université.

Pierre offre du counseling individuel ainsi que counseling de couple. Aujourd'hui, nous proposons quelques pistes de réflexion sur les relations de couple et les relations interpersonnelles. Bonjour Pierre merci d'être ici avec nous aujourd'hui pour le balado l'Université d'Ottawa Ensemble.

Pierre Bercy

Bonjour Isabelle. Ça me fait plaisir d'être ici et je pense qu'on va, on va discuter d'un sujet qui me tient très à coeur et toi également. C'est un plaisir d'être avec vous.

Isabelle Hodak

Hum hum, justement on va parler dans le fond des relations de couple, des relations interpersonnelles, bien sûr, dans le contexte de la pandémie, dans le contexte aussi des sentiments d'isolement qui est l'un des thèmes du Balado. Donc voici ma première question pour toi Pierre, donc je sais que bien sûr tu es l'un des thérapeutes dans l'équipe de counseling, et puis qu'on fait surtout de la thérapie individuelle. Mais il y a certains d'entre nous dans l'équipe qui faisons aussi du counseling de couple. D'où sont nés dans le fond ton intérêt et ta passion pour la thérapie de couple et les relations interpersonnelles ?

Pierre

Très bonne question. Je peux dire que la relation de couple, que le counselling de couple en général, cette idée m'est venue alors que je n'étais pas encore dans le domaine du counseling. J'étais marié, mais depuis qu'on sortait ensemble, ma conjointe et moi, on était toujours très, très, très proches et on avait beaucoup d'amis. Puis, après notre mariage, on passait justement par des périodes un peu difficiles, comme tout couple. Mais on était toujours capable de parvenir à surmonter nos chicanes, nos difficultés. Et puis, ce qui a fait qu'on avait beaucoup d'amis, qui je dirais, venait à nous pour des conseils. Alors, à ce moment-là, je me suis dit que peut-être ce serait une idée d'aller faire cette formation-là à Saint-Paul. J'ai su qu'à Saint-Paul, il y avait le programme de counseling de couple et moi, je suis allé uniquement pour ça.

J'ai suivi la même formation enfaite, le même programme à la même université. Puis j'ai aussi trouvé ça vraiment intéressant de voir comment les théories qu'on apprend peuvent mettre un peu les mots sur des choses qu'on peut remarquer de façon intuitive. Comme tu décrivais comme quoi certaines interactions dans ton couple, ça passait d'une certaine façon tandis que dans un autre couple...

C'est ça, c'est ça.

Isabelle

Aussi dans ton travail avec les étudiants j'imagine que tu fais aussi plus de l'individuelle à l'université.

Pierre

Oui, définitivement.

Isabelle

Oui moi aussi. De quelle façon vois-tu émerger les problématiques de couple ou les problématiques interpersonnelles dans le counseling un à un? Comment est-ce que ça se présente?

Pierre

Et oui, effectivement, c'est plus du counseling individuel qu'on fait au sein de counseling ici à l'université. Mais il y a aussi la possibilité pour un étudiant qui est en couple, s'il vit des difficultés dans son couple, de venir. Il a le droit de venir à un counseling de couple avec son ou sa partenaire, même si son partenaire ou sa partenaire n'est pas étudiant. Ça, c'est quelque chose qu'il faut bien expliquer aux étudiants. Alors dans les séances individuelles que j'ai avec certains étudiants qui sont en couple, il y est toujours question de leur relation conjugale. Ça

prend quand même une grosse part dans la vie d'une personne. Donc, dès qu'on est un couple en est en relation, cet aspect-là de notre vie ça compte beaucoup. Les étudiants qui viennent quand ils sont en couple, on voit émerger très rapidement des questions, des questions relatives à leur relation de couple. C'est à ce moment-là qu'on leur explique qu'il y a cette possibilité-là s'ils veulent, s'ils veulent venir en counseling de couple avec leur conjoint ou leur conjointe. Il y a cette possibilité., donc ce que j'ai beaucoup remarqué tant que ce soit en individuel, c'est la question de communication, la question de critiquer un manque d'appréciation de l'autre, un manque d'admiration de l'autre. C'est surtout ça.

Isabelle

Hum hum.

Pierre

Je ne sais pas toi Isabelle, toi aussi, dans ta pratique, c'est quoi les thèmes que tu rencontres toi?

Isabelle

Je pense que c'est assez similaire à ce que tu décris Pierre. Dans le sens qu'on voit souvent des *paternes* des cycles d'interaction qui sont problématiques, et souvent les cycles sont souvent répétés, souvent les gens y disent des choses comme on dirait qu'on se chicane toujours de la même façon par rapport à différentes choses. Souvent, dans le fond, c'est quelque chose que je crois qu'apportent les gens en thérapie de couple, c'est justement de voir les *patterns* d'interaction que chaque personne veut résoudre, chaque personne fait de son mieux pour résoudre. Mais c'est difficile à résoudre et il y a des raisons dans le fond en dessous de ça qui font que c'est difficile à résoudre. Des choses comme les attachements qui sont insécures peut-être des besoins et sur le moment qui sont en conflit. Et c'est sûr qu'il y a différents moyens justement de gérer une chicane. Comme tu dis, il y a des gens qui veulent se retirer, prendre du temps. D'autres gens qui veulent arriver à bout de la situation. Donc il faut trouver les moyens pour être en harmonie au sein d'une chicane, ce qui est vraiment difficile.

Pierre

Voilà, tout à fait. Il y a ces quatre éléments que docteur Hodak cite. J'aime beaucoup me référer à ces quatre éléments-là : la critique, être toujours sur la défensive ou toujours justifier notre comportement. La troisième chose c'est le mépris, le sentiment que tu es supérieur à l'autre, que tu regardes l'autre de haut. Et puis le dernier, c'est justement le retrait, Stonewalling. Donc ça, c'est des choses qu'on voit. Dès qu'on voit ces choses-là, c'est comme allumer la lumière rouge pour aider les conjointes et les conjoints, les partenaires à faire attention à ces éléments-là.

Isabelle

C'est comme des invitations à se poser des questions, puis venir consulter parce que c'est des genres de comportements qui au fil du temps peuvent avoir des effets vraiment, vraiment néfastes sur le lien et sur la relation et sur l'autre personne. Puis dans tes expériences, là on est en pandémie. Qu'est-ce que t'as remarqué par rapport aux effets de la pandémie sur les relations que ce soit sur les relations de couple ou les relations d'amitié relations interpersonnelles, quels genres d'effets est-ce que tu vois?

Pierre

Et bien tu vois c'est drôle parce que moi, je pense que la pandémie et le fait qu'on a quelqu'un avec qui traverser cette période difficile. Je pense que ça fait un effet de rapprochement, normalement, dans les couples qui sont en santé. Mais même si c'est curieux d'entendre que les statistiques disent qu'à cause de la pandémie, il y a eu beaucoup de violences conjugales, il y a eu beaucoup de chicanes. Ce que je trouve malheureux, donc ça crée une tension supplémentaire sur la relation.

Isabelle

Je pense que tu dis que les gens qui sont dans une relation saine que ce soit justement de couple ou d'amitié font de la pandémie une grosse période d'ajustement, c'est un défi. Il y a des gens qui ont cette résilience-là dans leur relation qu'ils peuvent surmonter puis gérer tout ça, tandis que pour les relations, que ce soit couple ou d'amitié qui sont peut-être moins bien établis, ou moins sécurisés ou en proie de tensions et de difficultés, de problématique. La pandémie fait un peu, mousser les problèmes et les rendent un peu plus gros,

Pierre

Exactement.

Isabelle

Une autre situation que je vois des fois qui montre justement quand on parle des étudiants qui cohabitent ensemble. Des fois, quelqu'un pouvait être en couple, l'autre, non. Des fois, il y a aussi j'ai remarqué des défis au niveau de négocier justement, comment est-ce qu'on veut gérer la pandémie? Il y a certains étudiants par exemple qui vont inviter des amis, d'autres qui suivent les grades Line. C'est beaucoup à négocier et c'est pas mal des temps intenses pour certains étudiants qui ont pris des décisions de vivre avec d'autres gens. Mais sachant qu'ils pouvaient aller étudier à la bibliothèque, aller faire leur gym, prendre des marches, passer du temps dans d'autre maison avec d'autres amis. Et là soudainement, les gens sont pris tous ensemble. Chez eux, tout le temps. Donc on dirait que je remarque plus de conflits plus de mes étudiants dans

les besoins de communiquer avec leurs colocos, comme OK comment on fait face à X, la semaine d'après comment on fait face à Y?

Pierre

Ouais, ouais. Ouais, non, c'est vrai, c'est vrai.

Isabelle

Et puis la pandémie aussi je pense créer des difficultés pour particulièrement nos étudiants qui sont internationaux dans le fond. Tu sais il y a des gens que j'accompagne, qui comptait sur pouvoir aller faire des visites à leur pays d'origine, le pays où y avait toute la famille et là c'est tellement compliqué de vivre de longues périodes sans pouvoir avoir de réunion, c'est difficile.

Pierre

Tout à fait tout à fait., apparemment à cause de la distanciation physique, à cause de la difficulté de rencontrer d'autres personnes. Il semblerait que ça, ça pose des problèmes au niveau de la relation dans certains couples en générale. Il y a de la violence qu'on a identifiée comme on en avait parlé un petit peu plus tôt. Est-ce que toi tu sais comment identifier les relations où il y a ou il y a de l'abus?

Isabelle

Au fil des années, dans le fond que j'ai travaillé à l'université, il y a eu quelques instances où j'ai accompagné, dans le fond dans les cas que j'ai vus c'était des femmes qui était victimes. Dans mes expériences passées aussi dans le fond, dans des centres de refuges communautaires, j'ai rencontré des personnes qui ont été victimes, mais dans le cadre de mon travail à l'université il y a certaines choses que j'essaye. Comme être capable de repérer certains indicateurs. Dans le fond la violence conjugale ou la violence dans un couple, c'est comme un paterne de contrôle, un paterne de comportements qui vise un peu à contrôler puis manipuler une personne selon la façon que je le conceptualise. Il y a certaines choses auquel on peut porter attention des choses, comme si on remarque quelqu'un qui est de plus en plus isolé socialement. Puis que c'est comme un peu un résultat du partenaire ou de la partenaire qui demande ça. Souvent, quand je remarque des limites personnelles de quelqu'un qui se sent brimé, des limites comme émotionnelles, physiques et sexuelles, c'est toute sorte des limites que quelqu'un peut avoir pour se sentir bien. Et quand le ou la partenaire dans le fond vient brimer ces limites-là, c'est comme un indicateur.

Pierre

Ouais, ouais. Dès qu'on cherche, on sent qu'il y a une recherche à isoler son ou sa partenaire, de ses amis, de sa famille, on veut prendre le contrôle. Le contrôle dans la relation ou dire des choses je dirais irrespectueuse, des paroles blessantes parce qu'une relation abusive, ce n'est pas seulement physique. Ça peut-être certainement de l'abus moral, de l'abus psychologique.

Isabelle

Ouais, je suis d'accord l'abus financier, il y a plusieurs formes qui peuvent exister ensemble ou ça peut être plus une forme. Elles sont toutes sérieuses, et il est important de pouvoir les reconnaître pour pouvoir appuyer la personne. Puis bien sûr suivre ce dont la personne a besoin en tant que victime et de l'accompagner vers les ressources qui sont les plus spécialisées, les plus appropriés pour-il ou pour elle.

Pierre

Tout à fait, tout à fait, ou des menaces, quand on nous menace de nous faire du tort, de nous faire du mal ou de faire de la violence contre notre famille ou contre notre animal domestique. Tu vois toutes ces choses-là sont des indicateurs qui, dès qu'on les entend en séance, on peut être en alerte. Et se dire écoute il y a quelque chose qui a l'air d'être une relation abusive. Est-ce que toi tu connais des ressources pour des gens qui vivent une relation abusive.

Isabelle

Quelque chose qui est vraiment important au niveau des ressources, c'est justement quelque chose qui est disponible sept jours sur sept. Qui est le plus d'ouvertures possibles, si ce n'est pas 24h, que ce soit ultra disponible parce que souvent, les gens qui vivent de l'abus vont avoir certains petits moments où ils ont un moment privé, où ils peuvent faire des appels et peuvent envoyer un texto peuvent aller chercher de l'aide ou ouvrir la porte vers les autres sources. Donc l'une des ressources qu'on suggère dans le fond c'est pasbienottawa.ca, cette ressource l'a une facette texto clavardage. Une autre ressource qu'on invite les gens à consulter, c'est la Coalition d'action contre la violence faite aux femmes, donc celle-ci est spécifique pour les femmes. Mais ces deux dans le fond ressource que je dirais qui sont des ressources qui ouvrent la porte sur plein d'autres choses. Donc c'est un peu comme le point d'entrée pour trouver la ressource. Il y a des gens qui veulent faire des groupes de soutien, il y a des gens qui veulent faire de la thérapie un à un. Il y a des gens qui ont besoin de l'aide directe pour planifier comment quitter la relation. Il y a beaucoup de niveaux de soutien. Donc comment avec une de ces ressources-là ça peut aider la personne à décider qu'est-ce qui est le plus approprié pour moi avec mes besoins en ce moment.

Pierre

Et puis pour, par exemple, pour des étudiants qui ne sont pas forcément dans une relation abusive, mais qui cherchent des moyens à améliorer leur relation. Est-ce qu'il y aurait quelques pistes pratiques que tu pourrais leur suggérer?

Isabelle

Donc, souvent on voit ça justement, comme tu le dis Pierre des gens qui ont une relation qui est peut-être bien satisfaisante, mais qui veulent justement la rendre un peu plus connectée dans le couple ou d'améliorer la communication. Donc une première chose à réfléchir ce serait qu'est-ce qu'il m'aide à me sentir connecté à mon partenaire. Si ça peut être une relation, tout ça peut aussi être des amis. Qu'est-ce qui m'aide à me sentir bien? Comme si je sens que la personne est au courant de ce qui se passe pour que je sois au courant de ce qui se passe pour elle, qu'on partage un peu une intimité. Donc qu'est-ce qui m'aide à créer ça? Justement il va surement y avoir des pas nécessairement des conditions, mais des circonstances comme quand on passe du temps ensemble de qualité quand on arrive à se parler au moins une fois par semaine ou quand on s'envoie par texto bonne nuit. Tu sais des choses comme ça. Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir comme ça ? Aussi la communication dans la communication, la communication affirmative, par exemple. Apprendre à parler plus en-je, apprendre à faire des demandes ou exprimé un besoin de façon productive ça, c'est hyper bien et ça rapproche le couple comme ça rapproche des amis.

Pierre

Oui, oui.

Isabelle

Apprendre à comment être en désaccord, mais avec amour. Donc, comment se chicaner dans l'harmonie un peu.

Pierre

C'est ça, tout à fait.

Il y a aussi le concept de Love Langage, le concept de langage, du langage de l'amour. Quand on connaît ce qui fera plaisir à l'autre tu vois, de parler le même langage que l'autre. Plutôt que de dire je vais couvrir ma conjointe de cadeaux. Ce n'est pas ça qui va lui faire plaisir, vraiment. C'est peut-être si, quand je rentre, je fais la vaisselle, j'aide à nettoyer la maison. C'est peut-être ça qui va lui plaire. C'est de pouvoir identifier ce qui plaît. Qu'est-ce qui va faire plaisir à mon partenaire? Et ça, ça, c'est très important.

C'est une belle activité à découvrir ensemble. C'est de faire, OK, toi dans le fond quand je pose tel geste pour toi t'apprécies, mais t'apprécierais encore plus du temps de qualité. Ça aide à découvrir la personne et à te découvrir toi aussi et à mieux connaître et mieux exprimer notre amour.

Tout à fait tout à fait. Voilà, voilà, voilà. Puis je peux ajouter peut-être ce clin d'oeil. Je pense que tu l'as déjà mentionné, mais prendre du temps en couple au moins une fois par semaine ou de mettre du temps côté où on a couché les enfants, ou on fait garder les enfants. On prend ce temps-là le temps pour nous deux que ce soit une sortie au restaurant ou ça peut être à la maison, comme quand les choses étaient fermées. On peut aménager ce temps-là la maison, préparer un beau repas avec des bougies, mettre des fleurs, etc. Puis, voyez-vous, c'est des choses qu'on peut faire. Prendre le temps pour soi. Et puis faire des activités ensemble. Aller marcher ensemble. Allez, je ne sais pas, moi, si, vous aimez faire du sport, allez-vous entraîner ensemble. Allez magasiner ensemble, faire des activités, des activités ensemble, des activités de couple.

Isabelle

Je pense que l'intimité, c'est quelque chose qui se cultive.

Pierre

C'est ça

Isabelle

Ça prend du temps et ça prend des efforts intentionnels pour se réunir et se sentir connecté.

Pierre

Et puis, nous sommes là pour terminer. Nous sommes là au sein de counseling. Je pense qu'on est plus que cinq à six conseillers qui offrent du counseling de couple. Donc, si l'étudiant vit des difficultés, dans son couple, dans ses relations, nous sommes, nous sommes ouverts. Nous sommes prêts à les accompagner dans ça.

Isabelle

Bien dit Pierre, oui puis c'est ça on est disponible vous pouvez nous trouver en ligne. Merci beaucoup.