



# Le retraité 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 retraité 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 retraité 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.



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 weekend 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...)



# Le retraité en famille



## Comment bien vivre le confinement ?

Les conseils des psychologues de l'Armée de Terre



Alors que votre activité professionnelle vous amène à souvent être absent du foyer familial, cette période de confinement peut être vécue comme une aubaine pour enfin retrouver sa famille.

Toutefois, entre le rôle de parent, de conjoint et de retraité, les choses peuvent s'avérer ardues. Ce livret, conçu par les psychologues de l'Armée de Terre, vous propose quelques astuces pour bien vivre cette période.

5

### Charte du confinement

- Etablir un emploi du temps
- Répartir les tâches communes
- Communiquer sur ses besoins, ses attentes et ses émotions
  - Limiter les temps d'écrans
  - Préserver son hygiène de vie
  - Garantir à chacun son intimité
  - Respecter le temps de travail
  - Préserver sa vie de couple
  - Garder des liens avec ses proches
- Gérer son stress et ses émotions • Et bien sûr... se détendre 1



## Pour le parent



- ✓ Faites vous confiance ! Vous avez toutes les capacités pour faire face et vous apprendrez milles choses de cette situation.
- ✓ Faites le deuil de ce que vous imaginiez faire. Entre le télétravail, la maison et les enfants, vous n'aurez probablement pas le temps de rattraper tout ce que vous vouliez faire, mais peut être aurez vous envie d'improviser d'autres activités en famille !
- ✓ Organisez vous pour laisser un temps à chaque activité et ne pas démultiplier les tâches.
- ✓ Savourez ce temps où vous êtes chez vous, même dans cette situation particulière.

### A chaque âge de l'enfant, sa gestion

#### ✓ **Une autonomie différente chez l'enfant ou chez l'adolescent**

Si l'adolescent est en mesure de se gérer seul, un regard sur le travail rendu sera le bienvenu. Encouragez les enfants à gagner en autonomie tout en suivant leur progression et en les orientant.

#### ✓ **Des activités plus ou moins longues**

Les petits ont des capacités de concentration limitées. Ils ont davantage besoin de changer régulièrement d'activités.

#### ✓ **Un besoin de dépense physique différent**

Se dépenser physiquement est nécessaire à l'enfant, le sport l'est tout autant pour l'adolescent ou l'adulte.

#### ✓ **Et les écrans ?**

Ne culpabilisez pas d'être plus souples avec les écrans. Ils sont centraux dans les transmissions des devoirs et le maintien du lien social. Assurez-vous simplement qu'ils en sont pas l'activité exclusive de vos enfants. Donnez l'exemple !





## 6 Avec les enfants

### Que faire de ce confinement ?

- ❑ Informer sans alarmer. Expliquer aux enfants que le confinement peut être une chance dans la mesure où si tout est bien respecté, cette période peut laisser du temps pour se retrouver, faire des activités ensemble et profiter les uns des autres.
- ❑ Confinement n'est pas synonyme de vacances (ni pour les parents qui font peut-être du télétravail, ni pour les enfants qui ont du travail scolaire à faire ou à rendre). Chacun devra faire des efforts pour faire son travail et respecter celui des autres.

### La gestion du temps

- ❑ Etablissez un emploi du temps qui permet aux enfants, mais également aux adultes, d'avoir des repères, garants du bien vivre chaque jour. Pour qu'il soit tenable dans le temps, mieux vaut se donner des objectifs par demi-journée plutôt qu'un emploi du temps strict. Enfin, sacralisez les week-end, temps indispensables à la récupération de tous.
- ❑ Les enfants ont besoin de pauses dans leur journée, notamment en milieu de matinée, et en milieu d'après-midi. Laissez les se défouler !

### La gestion des émotions

- ❑ Les enfants sont sensibles à la manière dont les parents vivent la situation. Vous pouvez en discuter avec eux, et surtout les rassurer sur toutes les mesures que vous prenez pour les protéger.
- ❑ Et pourquoi pas faire des exercices de respiration, de relaxation, de méditation, de temps de silence ou de TOP (techniques d'optimisation du potentiel) en famille ?



## Pour les enfants



### Les devoirs !!!

- ✓ Inutile de mettre une trop grosse pression sur les devoirs. Un enfant seul avance plus vite qu'au rythme de la classe. Ce sont souvent les parents qui génèrent le stress, l'enfant dispose de beaucoup de ressources personnelles.
- ✓ Dans la mesure du possible, séparez le lieu de travail des enfants de leur lieu de détente. Si ce n'est pas possible, sanctuarisez le lieu et le temps des devoirs, en fin de période, rangez tout et instaurez un rituel qui permet de passer au temps d'après (une danse, une musique, une chanson...)

### Et mon télétravail ???

- ✓ Expliquez dans des mots simples l'importance de vous laisser du temps pour le télétravail.
- ✓ Organisez vos indisponibilités (appel téléphonique, réunion en visio) en proposant des activités aux enfants ou en les confiant à votre conjoint.
- ✓ Accordez vous des temps de pause en pratiquant quelques minutes des TOP (techniques d'optimisation du potentiel)

*Garder à l'esprit **la bienveillance** des enfants **ET** des parents.*

*Le confinement, surtout si vous êtes en appartement, peut mettre chacun des membres de la famille sous tension. S'énerver, se fâcher n'est pas la solution. Préférez un temps calme, un moment où chacun peut s'isoler pour retrouver de la sérénité. Et surtout, prenez du plaisir à être ensemble.*