

Le niveau de menace trois est un défi pour votre couple

Texte : Bram Boriau
Photos : Rika Ponnet

Comment procéder pour que le niveau de menace trois n'exerce pas une pression trop forte sur votre couple ? La menace terroriste persiste, ce qui ne va pas sans générer du stress supplémentaire pour les policiers. Après tout ce temps, cette situation commence à avoir des répercussions. Une enquête a démontré que les gens qui travaillent pour la police ramènent plus souvent leur stress à la maison que les autres professions. **Rika Ponnet** est experte en relations humaines et gère aussi sa propre agence de médiation relationnelle. Voici ses astuces pour que le niveau de menace sur votre relation de couple reste à zéro.



“ *Nous constatons que les personnes dont le travail est stressant, ont plus de chances de devenir dépendantes à l'alcool.*



« Chacun a sa propre manière de gérer le stress. Autrement dit, nous avons tous une stratégie différente. Il n'en reste pas moins que le plus important est de parler de son stress. C'est une autre conclusion d'une enquête scientifique. Accumuler tout le stress qu'on reçoit est problématique. Quand vous parlez de votre stress, une partie du poids qui pèse sur vos épaules disparaît. Le fait d'en parler est aussi positif pour votre relation car, si vous évoquez vos problèmes, votre partenaire se sent impliqué(e) dans la relation, et vous formez une équipe. Il y a un proverbe qui dit : "une peine partagée est une demi-peine" et c'est tout à fait vrai ! Le stress diminue quand on en parle. »

DEVENIR ADULTE

Beaucoup de gens ont du mal à parler de leur stress professionnel avec leur partenaire, comment l'expliquez-vous ?

« C'est vrai, les adultes ont parfois des difficultés à cet égard. Cela provient du fait que l'on nous a appris à cacher nos pro-

blèmes. Un enfant qui a peur ou qui s'est fait mal se tourne immédiatement vers sa maman pour qu'elle le console. L'angoisse de l'enfant est atténuée par le réconfort donné par sa maman ou son papa.

En grandissant, nous apprenons à être un "grand garçon" ou une "grande fille" et nous n'allons plus nous réfugier dans les jupes de notre maman au moindre bobo. Fort bien, mais il est important de continuer à chercher du soutien chez les autres aux moments importants de notre vie. Quand on est adulte, on ne se tourne plus vers son père ou sa mère. Par contre, si nous sommes en couple, notre partenaire doit être notre interlocuteur privilégié.

Certains enfants ne trouvent pas de soutien auprès de leurs parents quand ils ont des problèmes. Ils développent alors des stratégies d'évitement pour ne plus être obligés de parler de leurs angoisses. Mais, croyez-moi, ces angoisses et ce stress sont toujours là. Les adultes qui, en apparence, ne souffrent d'aucun stress ou qui ne paniquent jamais ont leur propre manière de dissimuler leur angoisse. Leur stress est pourtant bien présent. Quand on refoule ses angoisses, on s'expose souvent à des problèmes. »

Beaucoup de gens essaient de ne pas ramener leur travail à la maison. Ce n'est donc pas une bonne idée ?

« Non, c'est même le contraire. Si vous pouvez parler du stress à la maison et que vous trouvez une bonne manière de le gérer avec votre partenaire, vous pouvez même renforcer votre couple. Je suis absolument certaine qu'il y a des couples qui ont une assise plus solide que dans le passé depuis que le niveau de menace est monté à trois.

J'entends beaucoup de policiers dire qu'ils ne veulent pas parler de leur angoisse à la maison pour ne pas inquiéter leur partenaire. Or c'est justement le silence qui crée cette inquiétude. L'autre sent que la personne qui partage sa vie est stressée. Si vous vous taisez, votre partenaire se sent exclu(e) ou même repoussé(e).

“ *Réserver du temps l'un pour l'autre, des micromoments ...*



C'est compréhensible d'avoir envie de calme à la maison après une dure journée de boulot. Ce n'est malheureusement pas possible dans tous les ménages. Il faut que les enfants mangent et aillent au lit à temps. Et la lessive doit être faite, même les jours stressants. C'est justement dans ces cas-là qu'il faut dire à son(sa) partenaire que la journée est dure. À cause du stress, vous résistez moins bien au bruit, par exemple. Vous êtes plus sensible aux stimuli. Voilà pourquoi parler est si important : votre partenaire comprendra mieux ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Si vous refoulez trop votre stress et que vous refusez d'en parler, vous vous exposez à de graves problèmes parce que vous devrez chercher d'autres manières de vous en débarrasser. Certains se tourneront vers la boisson, un choix qui peut les rendre dépendants à l'alcool. Ces chiffres sont durs, mais nous constatons que les personnes dont le travail est stressant, comme les policiers, ont plus de chances de devenir dépendantes à l'alcool. Ce n'est pas automatique, tout le monde ne se tourne pas forcément vers la bouteille quand le stress est refoulé. Disons que, dans ces métiers, les gens cherchent des alternatives pour se débarrasser de ce stress. Pour certains,

les sports de l'extrême sont une échappatoire.

Une autre solution, quand on ne veut pas parler de son stress, consiste à travailler plus. Certaines personnes se jettent littéralement sur des dossiers parce qu'elles ont plus d'estime d'elles-mêmes en abattant beaucoup de travail. Ce sentiment d'estime est positif, mais travailler trop revient à courir le risque d'un burn-out. Les personnes qui sont en couple et qui travaillent sans arrêt finissent pas rencontrer des problèmes avec leur partenaire. »

C'EST PLUS DIFFICILE POUR LES FLICS

Les agents de police ont-ils plus de difficultés à gérer le stress que les gens qui ont un autre métier ?

« Oui. Des études ont été réalisées sur la manière dont les personnes gèrent le stress et sur le métier qu'elles choisissent. Celles qui développent une stratégie bien déterminée pour gérer le stress ont aussi plus de chances de choisir un métier bien déterminé. Les policiers sont généralement des gens qui

“gardent leur stress à l'intérieur”. Ce n'est évidemment pas pour autant que tous ceux qui travaillent à la police souffrent de problèmes de stress, mais les policiers doivent être particulièrement attentifs à ne pas tomber dans ce piège. »

Le remarquez-vous dans votre agence ? Les agents de police ont-ils plus souvent des problèmes dans leur relation de couple ?

Il n'y a pas que les policiers qui éprouvent des difficultés, tous ceux qui ont un métier lourd sont dans le cas. Il y a plusieurs raisons à cela : vous êtes plus souvent victime du stress, par exemple, ou la pression professionnelle est forte. L'irrégularité des horaires est un autre aspect qui complique la vie de couple. Nous le constatons aussi chez les gens qui travaillent dans l'armée, les médecins et les personnels soignants. Les couples où les deux partenaires ont un horaire 9-17 peuvent aussi rencontrer de lourds problèmes relationnels, mais un horaire irrégulier ne facilite jamais la vie. Cela peut parfois créer un sentiment de solitude, ce qui ouvre la porte à d'autres personnes. »

Que peut faire un couple pour prévenir ces problèmes ?

« Prenez du temps l'un pour l'autre. Soyez conscients des pièges et veillez à ne pas tomber dedans. Quand les horaires de travail sont décousus, il est plus compliqué de se voir à des moments réguliers. C'est pour cette raison qu'il faut vraiment se réserver consciemment du temps l'un pour l'autre. Ces plages horaires ne doivent pas être forcément longues. Je les appelle des micromoments. Boire une tasse de thé ensemble quand les enfants sont couchés, éteindre la TV et son gsm. Ces petits riens peuvent faire des miracles. C'est à ces moments-là que l'on peut tranquillement demander à l'autre comment a été sa journée. Vous pouvez même raconter les difficultés que vous-même rencontrez au travail. Cela ne coûte pas grand-chose, mais nous avons tendance à oublier ces moments alors qu'ils sont très importants dans une relation. Et pratiquez-les de préférence tous les jours. »

« PAPA, TU VAS MOURIR ? »

Les enfants aussi comprennent que la menace terroriste est plus élevée et ils posent des questions, surtout si maman ou papa travaille à la police et qu'il/elle court des risques plus importants. Comment fait-on pour gérer cette situation quand on est parent ?

« Nous observons l'inquiétude des enfants et des partenaires. Les gens ont peur de perdre un membre de leur famille ; cette angoisse est très profondément ancrée en nous. La pire manière de procéder est de se taire, de ne pas en parler du tout. Vous ne devez pas faire semblant que cette angoisse n'existe pas et vous ne devez surtout pas la refouler. En d'autres termes, ne dites jamais : "Ne t'inquiètes pas, il ne se passera rien", parce que ce n'est absolument pas vrai et les enfants le savent. Une réponse de ce type leur suggère que leurs sentiments n'ont pas de pertinence. Osez

parler avec vos enfants même si le sujet est délicat. Essayez de leur expliquer les choses avec leurs propres mots et essayez de les tranquilliser. Dites-leur que beaucoup de gens travaillent à la police, que papa ou maman n'est donc pas seul(e), précisez que vous êtes prudent. Une chose compte plus que tout : ne mentez jamais. Ne racontez pas qu'il ne vous arrivera rien parce que vous n'en savez rien. Par contre, vous pouvez dire que la chance qu'il arrive quelque chose est infime.

Laissez les enfants s'inventer leur histoire et parler de leurs émotions. Posez-leur aussi des questions. Essayez même de donner une impression de sérénité, cela tranquillise les enfants. Et n'ayez pas peur de leur montrer votre inquiétude. Si vous avez parfois peur à cause du niveau de menace trois, dites-le à vos enfants. »

professional.peugeot.be

PEUGEOT 308 SW DES SENSATIONS EN GRAND



Pour plus d'informations, contactez-nous au 02/388.40.57

PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL  Donnons priorité à la sécurité.



 3,2 - 5,8 L/100 KM  85 - 134 G/KM Informations environnementales [AR 19/03/2004] : www.peugeot.be

LES TEMPS ONT CHANGÉ

« Beaucoup de clichés circulent sur les policiers. Ils sont encore présentés comme des introvertis et des machos-nés. Mais je remarque dans mon cabinet que cette image n'a plus rien à voir avec la réalité. Dans le temps, les séries télévisées nous présentaient des inspecteurs solitaires qui pourchassaient des assassins tout seul la nuit dans un hangar. Les temps ont changé. Le travail des policiers est avant tout un travail d'équipe et le policier d'aujourd'hui en a parfaitement conscience. La solidité des liens qu'il tisse avec nombre de ses collègues l'aide énormément à gérer positivement le stress. Les collègues sont sa première soupape de sécurité.

Les situations de stress que connaissent les policiers à cause du niveau de menace trois renforcent la solidité des liens entre collègues. Le même phénomène existe dans un hôpital : quand une équipe a réalisé une opération difficile, ses membres sont plus proches par la suite. Il en va de même à la police. Les policiers se comprennent entre eux. Ils ont tous des horaires irréguliers. Ils sont tous confrontés aux mêmes défis. En fait, me monde de la police est une société en miniature. Je remarque que, dans ce type de professions, les relations qui naissent au travail sont plus fréquentes que dans d'autres secteurs. C'est une évolution constatée ces dernières années. Dans le passé, les bureaux de police étaient peuplés de machos. Aujourd'hui, le public s'est diversifié. Les tâches ont évolué également. De plus en plus de policières et de policiers assument des tâches de travailleurs sociaux. Ce qui est un bien. »

RELAX !

Nous devons parler avec notre partenaire, nos enfants et nos collègues. Je crois qu'on a fait le tour, non ?

« Pas du tout. Il est aussi très important de s'occuper suffisamment de soi. N'oubliez pas de vous détendre réguliè-

rement. Consacrez du temps – assez de temps – aux activités que vous aimez. Voyez des amis, adonnez-vous à vos hobbies. Chacun a sa manière de lâcher prise. La vie, ce n'est pas que le travail et la famille, même si notre foyer est évidemment très important. »

L'UNIFORME REND-IL SEXY ?

Vous nous avez indiqué que les policiers sont très stressés, qu'ils éprouvent des difficultés à gérer ce stress et que, de ce fait, ils rencontrent souvent des problèmes relationnels. Faut-il être pessimiste pour les policiers sur le marché des relations ?

« De toute façon, nous constatons que les personnes qui ont une vie irrégulière à cause de leur travail sont souvent célibataires. Mais je ne trouve pas qu'il faille être pessimiste pour autant. J'ai déjà reçu plusieurs policiers dans mon cabinet et la plupart des conversations que j'ai pu avoir avec eux ont été très agréables. Ils ont des profils proches des gens et savent de quoi est faite la vie dans notre société. Je trouve cela attirant malgré tout. »

On succombe souvent pour l'uniforme de la police ?

« Pas forcément, mais la situation évolue dans le bon sens. Auparavant, je constatais que beaucoup de gens préféreraient ne pas avoir un rendez-vous avec une personne de la police. Ils pensaient rencontrer "un mâle ou une femme alpha" ennuyeux. Mais cette image contredit la réalité et de plus en plus de gens s'en rendent compte. Ce sentiment de rejet s'est déjà fort atténué. Cependant, il n'arrive pas que des gens indiquent vouloir spécifiquement un partenaire qui travaille à la police, ça non.

Je crois surtout que nous devons nous débarrasser des clichés qui collent à la peau des policiers. Toutes sortes de gens travaillent à la police : des forces administratives aux agents d'interventions en passant par les enquêteurs qui localisent la traite des êtres humains. Toutes ces personnes ont des profils différents. Et les personnalités sont très diverses même parmi les individus qui ont exactement la même fonction. » ■

LES PRINCIPALES ASTUCES DE RIKA :

- Une peine partagée est une demi-peine, parlez de votre stress avec votre entourage.
- Réservez chaque jour du temps pour votre compagn(e)on. Pas forcément des moments longs.
- Le policier a un travail stressant et il doit absolument tisser des liens de qualité avec ses collègues.
- Si votre entourage est inquiet, ne lui dites pas qu'il n'a aucun souci à se faire. Essayez de le tranquilliser en restant réaliste.
- Occupez-vous de vous-même, prenez le temps de faire ce que vous aimez.



QUI EST RIKA PONNET?

- Sexologue et germaniste
- Gère depuis 23 ans le bureau de médiation relationnelle Duet avec son compagnon, le psychologue Mark Boeykens
- Auteure du livre *Blijf bij mij* (Lannoo, 2012)
- Écrit sur les relations de couple dans plusieurs revues et journaux
- Experte en relation de couple dans l'émission *Vind je lief sur één* (VRT)