



# Étude

Etude FAPEO 2023-2

**Deux années de covid :  
Passer le quotidien à la loupe.  
Se rencontrer, cohabiter,  
se séparer**

Daphné Renders

**FAPEO**

Fédération des Parents et des Associations  
de Parents de l'Enseignement Officiel



## MOTS-CLÉS

Confinement, relations, rencontres, cohabitation, questions de genre, mariage, séparation, violences, adolescent·es, jeunes adultes,

Nous avons vécu deux années particulières lors de cette pandémie mondiale de covid-19. Derrière les portes des foyers, différentes adaptations ont été mises en place avec plus ou moins de succès. Les membres des foyers se sont découverts sous un autre jour. Le repli sur son foyer a fait apparaître d'autres visages et comportements. Nous allons nous pencher ici sur les relations amoureuses.

Côté pile : comment rencontrer quelqu'un alors que les lieux publics sont fermés et les rassemblements interdits ? Comment le faire dans de bonnes conditions, sans se mettre en danger ? Une fois la personne rencontrée, la suite du processus pourrait nous amener à cohabiter, se marier, avoir des enfants, découvrir les violences domestiques, physiques, mentales, économiques et sexuelles. Mais attention, pour faire tout ça, que ce soit pour allumer la flamme, l'entretenir ou même l'éteindre, il faudra que vous puissiez rester belles en toutes circonstances, mesdames ! Que vous preniez aussi bien soin de vos corps, de vos apparences que du foyer et des personnes présentes dans celui-ci.

Côté face : d'autres couples ont fait le choix de se séparer ; ce covid ayant été le déclencheur qui a permis de regarder son couple en face, de faire le point sur l'avenir qu'il aurait encore pu avoir ou pas. Les enfants et les jeunes ont été à leurs heures spectateurs et victimes des comportements et décisions d'adultes, tant dans la société qu'au sein des foyers. Et ce n'est pas anodin.

Le constat est clair : lorsque l'on regarde la pandémie sous le prisme du genre et des dynamiques qui ont été mises en place dans les relations interpersonnelles, la situation était loin d'être idéale et sécurisante pour tous et toutes, et principalement pour les femmes ainsi que pour les jeunes dans certains ménages.

# Table des matières

Introduction.....	3
1. Se rencontrer : on fait comment ?.....	4
A. Le succès des applications et leurs dérives.....	4
B. Des lieux où se rencontrer.....	6
C. En tant que jeune, la situation était-elle différente ?.....	8
2. Autre injonction : rester beau/belle en toutes circonstances.....	11
3. Vivre sa relation.....	13
A. En tant que jeune.....	13
B. On s'engage ou pas ?.....	14
C. Trouver son rythme.....	15
D. Entretenir la flamme.....	17
E. Augmentation des violences.....	17
4. Et si c'était le moment de se quitter ?.....	19
Conclusion.....	20
Bibliographie.....	22

# Introduction

Durant ces deux années de pandémie, de nombreuses mesures ont été mises en place afin d'endiguer la maladie. Ces mesures ont eu un impact sur nos relations interpersonnelles puisque tout notre quotidien en a été modifié, tant pendant les périodes de confinements que celles de couvre-feux, de fermetures de certains lieux, de restrictions de la mobilité, de télétravail, de port du masque, etc.

Durant ces deux années, les gens ont continué à se préoccuper de leur vie amoureuse, relationnelle et sexuelle, que l'on soit célibataire ou en relation, avec enfants ou non.

Pour les personnes célibataires qui le désiraient, le grand enjeu de cette période était de pouvoir faire des rencontres, et idéalement dans de bonnes conditions. L'utilisation des applications de rencontre a explosé mais, en même temps, il était difficile de se rencontrer dans des lieux publics puisque ceux-ci alternaient entre ouvertures et fermetures.

Dans cette étude, nous aborderons également les questions liées à la cohabitation, aux mariages, aux couples, aux naissances, aux enfants, aux ados ainsi qu'aux violences domestiques, physiques, mentales ou encore sexuelles qui étaient également bien présentes durant cette période.

Nous nous pencherons également sur les injonctions à la beauté et à la minceur qui ont pesé principalement sur les femmes. Même en confinement, il n'était pas question de se relâcher puisque le but ultime d'une femme, tout le monde le sait, est de rester désirable aux yeux de tous les hommes qu'elle pourrait croiser chez elle, dehors ou derrière son écran. Plus sérieusement, même dans leurs foyers ou derrière un écran, de nombreuses attentes étaient mises sur le physique et l'aspect des femmes comme nous le verrons ensemble dans cette étude.

Enfin, nous aborderons également la fin des relations, les séparations ou divorces qui ont eu lieu pendant cette même pandémie puisqu'elle a parfois servi d'accélérateur ou d'amplificateur pour les problèmes déjà existants. Dans ce genre de situations, notons que les enfants ou les jeunes étaient en première ligne et assistaient à ces bouleversements sans pouvoir sortir de ce foyer en crise.

Nous avons basé cette étude sur une série de témoignages recueillis au cours de l'été 2022 auprès d'adultes, de l'été 2023 auprès d'ados et jeunes adultes et sur des données chiffrées et études concernant le sujet.

Enfin, cette étude complète un duo d'analyses concernant le quotidien en temps de covid dont le volume 1 s'intitulait « Parent : du temps et un espace à soi »<sup>1</sup> tandis que le deuxième volume abordait la question de la gestion des enfants sous le titre « La gestion des enfants, quelle logistique ? »<sup>2</sup>. Cette étude vient donc compléter le duo d'analyses en abordant plus spécifiquement les relations amoureuses entre adultes mais également entre jeunes puisqu'ils ont connu des situations différentes de celles des adultes au niveau de leur autonomie par exemple. Au départ, le sujet devait tenir dans

---

<sup>1</sup> D. RENDERS, « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 1 – Parent : du temps et un espace à soi », *analyse FAPEO*, 25.05.23.

<sup>2</sup> D. RENDERS, « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 2 - La gestion des enfants, quelle logistique ? », *analyse FAPEO*, le 14.07.23.

une analyse, mais vu l'ampleur du sujet et la richesse de la question, il nous est apparu clairement qu'une étude serait plus cohérente. Ce format nous a d'ailleurs permis de creuser davantage certaines questions concordant avec différentes étapes des processus relationnels, à savoir les périodes de célibat, de rencontres, de mise en relation, la cohabitation et même les séparations.

## 1. Se rencontrer : on fait comment ?

### A. Le succès des applications et leurs dérives

Avant de pouvoir se présenter comme un couple (ou toute autre forme de relation amoureuse), il faut pouvoir se rencontrer et les périodes de confinements et autres mesures liées au covid-19 ne rendaient pas spécialement les rencontres faciles. S'il n'était plus possible de se rencontrer en soirée, dans des bars, chez des ami·es ou autres, les personnes en quête d'amour ont pu se tourner vers les applications de rencontre. Que ce soit pour chercher l'amour ou pour lutter contre l'isolement, la quantité de plateformes existantes ne pouvaient qu'ouvrir de nouveaux horizons dans nos quotidiens confinés. Entre Happn, Fruitz, Tinder, Adopte un mec, Bumble et autres plateformes plus ou moins connues, les utilisateurs et utilisatrices n'avaient que l'embaras du choix. À titre d'exemple, Tinder a enregistré son record mondial de swipes<sup>3</sup> le dimanche 29 mars 2020, en plein confinement, avec un total de trois milliards dans la journée<sup>4</sup>. Le choix de l'utilisation de ces plateformes alimente d'ailleurs tout un marché. Par exemple, en 2020, le marché des services de rencontre a généré un revenu global de 7,9 milliards de dollars, la plus grosse part de ce marché étant générée par l'Europe et les États-Unis<sup>5</sup>. Au niveau des estimations, « *le marché des sites de rencontre en France devrait représenter 203 millions d'euros en 2025, contre 172 millions en 2020* »<sup>6</sup>. Les applications sont en constante évolution, elles améliorent la protection des données, proposent constamment de nouvelles fonctionnalités tout en proposant des versions gratuites ou des abonnements. Ce succès est tel que d'après une enquête IFOP d'octobre 2021, 30% des Français et Françaises ont fréquenté au moins une plateforme de rencontre en 2021<sup>7</sup>. Et même mieux, toujours selon l'IFOP, parmi les Français et Françaises qui ont trouvé un partenaire depuis mai 2021, 22% l'ont fait via une application de rencontre<sup>8</sup>. Une belle manière de montrer à quel point les rencontres en ligne sont devenues « normales » et intégrées dans notre quotidien amoureux et relationnel.

Et si cette situation semble offrir une fenêtre sur un monde de rencontres, tout n'est pas rose pour autant, d'autant plus si l'on regarde ces plateformes sous le prisme du

---

<sup>3</sup> Le concept de « swipe » est un mot anglais rentré dans l'usage en français et qui signifie le balayage latéral qui est effectué sur un smartphone, ici pour passer d'un profil à un autre.

<sup>4</sup> TERZIAN H., « Pendant le confinement, l'étonnant succès des applis de rencontre », sur *Europe1.fr*, le 11.04.20.

<sup>5</sup> VICTOIRE, « 10 chiffres à connaître sur les applications de rencontre », sur *hello-pomelo.com*, le 20.07.21.

<sup>6</sup> VICTOIRE, « 10 chiffres à connaître sur les applications de rencontre », sur *hello-pomelo.com*, le 20.07.21.

<sup>7</sup> PACARY C., « L'amour sous algorithme, sur France 2 : sociologie des rencontres 2.0 », sur *LeMonde.fr*, le 19.01.22.

<sup>8</sup> PACARY C., « L'amour sous algorithme, sur France 2 : sociologie des rencontres 2.0 », sur *LeMonde.fr*, le 19.01.22.

genre. En 2019, après 4 ans de recherche sur Tinder et ses mécanismes, la journaliste Judith Duportail a sorti son livre « L'amour sous algorithmes »<sup>9</sup>. Son point de départ : la découverte d'une information selon laquelle Tinder classe ses utilisateurs et utilisatrices selon une note de « désirabilité » entre-autres en utilisant leurs données personnelles. Dans cette enquête, elle a tenté de découvrir les mécanismes mis en œuvre et décoder les algorithmes utilisés par Tinder mais valables pour d'autres applications du même genre. Cet « Elo score » impliquerait que : « *les profils Tinder présentés à l'utilisateur diffèrent en fonction de ce score, afin de favoriser les « match » entre utilisateurs disposant d'un score similaire. Un exemple qui montre que Tinder ne présente pas les mêmes profils dans le même ordre à tout le monde, et que de nombreux critères, souvent inconnus des utilisateurs, régissent la manière dont les « matchs » peuvent être générés.* »<sup>10</sup> Ce sont justement ces critères qui « notent » les utilisateurs et utilisatrices qui vont attiser la curiosité de la journaliste. Et c'est là que le résultat de ces matchs montre toute une série de stéréotypes de genre portés par notre société patriarcale. Parce que, rappelons-le, les algorithmes sont créés par des humains, principalement des ingénieurs masculins qui reproduisent donc toute une série de stéréotypes qu'ils ont eux-mêmes intériorisés. Judith Duportail nous donne quelques exemples de stéréotypes liés au genre et véhiculés par l'algorithme de Tinder : « *L'un des exemples du brevet évoque ainsi la possibilité qu'un homme âgé de dix ans de plus et disposant d'un plus gros salaire qu'une femme soit davantage susceptible d'être montré dans Tinder à cette femme, que l'inverse. Car, selon ce brevet, une femme de 30 ans gagnant peu d'argent serait davantage attirée par un homme âgé et riche. Et un homme de 30 ans gagnant peu d'argent n'aurait que peu de chances d'aimer une femme plus âgée rémunérée davantage que lui.* »<sup>11</sup>. Tinder avait, par la suite, démenti certains éléments mais la question reste ouverte : qui les algorithmes nous font-ils rencontrer ?

En plus des algorithmes potentiellement biaisés, d'autres éléments font que ces espaces ne sont pas toujours safe pour tout le monde : dès les premiers mots échangés pour débiter les discussions, il apparaît clairement que ces plateformes « *sont un miroir grossissant des relations amoureuses* »<sup>12</sup> avec toutes les attitudes misogynes que cela peut impliquer, entre insultes, bodyshaming<sup>13</sup>, harcèlement, forcing, sexisme assumé et autres dérives possibles sous le couvert de l'anonymat. Sur ces applis, le cercle social qui permet une certaine retenue n'étant pas actif, les personnes peuvent se sentir libres d'y reproduire toutes les inégalités de genre présentes au sein des relations amoureuses, principalement hétérosexuelles, puisqu'il n'y a pas de « public » pour jouer le rôle de filtre. Selon une étude de l'IFOP de mai 2021, « *70% des femmes seraient confrontées au bodyshaming et au harcèlement sexiste sur les applis et sites de rencontre, contre 55% d'hommes.* »<sup>14</sup>. Autre biais genré : les hommes ont peu de matchs et sont souvent poussés à prendre un abonnement payant pour être mis en relation avec les utilisatrices de l'application qui, elles, ne seront pas appâtées de la même manière. D'après une enquête de Judith Duportail et Nicolas Kayser-Bril, sur

---

<sup>9</sup> DUPORTAIL J., « L'amour sous algorithmes », Le livre de poche, le 14.10.10.

<sup>10</sup> SZADKOWSKI M., « La recette très secrète de Tinder », sur *LeMonde.fr*, le 28.03.19.

<sup>11</sup> SZADKOWSKI M., « La recette très secrète de Tinder », sur *LeMonde.fr*, le 28.03.19.

<sup>12</sup> DE TAPPÉ R., ARCE C. & DROUELLE L., « Applis de rencontre : matchs en terrain biaisé », sur *Sororcite.com*, le 30.07.21.

<sup>13</sup> Le « bodyshaming » est un terme anglais qui désigne l'acte de rabaisser ou humilier une personne en raison de son physique, principalement sur les réseaux sociaux.

<sup>14</sup> DE TAPPÉ R., ARCE C. & DROUELLE L., « Applis de rencontre : matchs en terrain biaisé », sur *Sororcite.com*, le 30.07.21.

Tinder, « *le taux de succès moyen pour une femme est de 50%, et pour un homme de 2%.* »<sup>15</sup> Le sentiment de devoir matcher, consommer pour rentabiliser cet abonnement ne peut que générer des frustrations derrière puisque les relations humaines s'en trouvent encore davantage déshumanisées.

Certaines applications ont tenté d'agir contre le sexisme, par exemple en floutant les « dick pics »<sup>16</sup> non sollicitées sur Bumble ou un « bouton panique » sur Tinder afin de signaler sa position aux services d'urgence<sup>17</sup>. Malgré ce genre d'initiatives, les insultes, harcèlements et autres attitudes misogynes ont encore de beaux jours devant eux. Alors, les applications, toujours une bonne idée en confinement ?

## B. Des lieux où se rencontrer

Autre question de taille dans le jeu des rencontres en période de covid-19 a été celle du lieu de rencontre. Par périodes, nous avons connu la fermeture des lieux de sortie tels que les bars, restaurants, boîtes, cinémas, expos, et autres lieux publics. Nous avons même connu une période de couvre-feu, mesure qui a été prolongée de l'autre côté de la frontière française tandis que la Belgique n'a pas trop insisté. Dès lors, quand on veut rencontrer une personne pour la première ou deuxième fois, comment faire ? Et surtout, où aller ?

La solution de facilité était d'inviter le/la personne pour un rendez-vous chez soi : « *Certains hommes donnaient alors leur adresse le plus naturellement du monde, sans songer une seconde à l'inquiétude et au sentiment d'insécurité qu'une femme peut éprouver à l'idée de rencontrer un parfait inconnu dans un espace clos et privé.* »<sup>18</sup>. En plus de ce sentiment d'insécurité et toutes les stratégies d'évitement qui peuvent être mises en place (envoyer l'adresse à X ami·es, envoyer des messages toutes les heures pour dire que tout va bien, envoyer une photo et les coordonnées de la personne rencontrée « au cas où », etc.), la question du passage à l'acte sexuel se pose également : si je vais chez lui/elle pour un premier rendez-vous, est-ce que ça signifie qu'il y aura intimité obligatoirement ? Et si on ne se plaît pas, ou qu'on n'en a juste pas/plus envie, comment sortir de là ? Parce que rencontrer quelqu'un chez lui/elle n'est clairement pas neutre comme endroit et implique également un rapport de force ainsi qu'un côté privé, loin du côté rassurant de la foule.

Les personnes amenées à se rencontrer ont pu se montrer très créatives ; sur un parking, dans une voiture, dans les rayons d'un supermarché, dans les parcs, à la pompe à essence, dans les rues, sur le parvis d'une église, etc.<sup>19</sup>. Comme pour le choix des lieux, le port du masque pouvait amener une part de mystère sans pour autant tomber dans

---

<sup>15</sup> DUPORTAIL J., « Sur Tinder, les hommes et les femmes évoluent dans des mondes parallèles », sur *LeMonde.fr*, le 26.07.19.

<sup>16</sup> Une « dick pic » est un terme anglais rentré dans l'usage qui désigne l'envoi d'une ou plusieurs photos de parties génitales masculines, souvent en gros plan afin de signifier son « excitation ».

<sup>17</sup> DE TAPPIE R., ARCE C. & DROUELLE L., « Applis de rencontre : matchs en terrain biaisé », sur *Sororcite.com*, le 30.07.21.

<sup>18</sup> DE TAPPIE R., ARCE C. & DROUELLE L., « Applis de rencontre : matchs en terrain biaisé », sur *Sororcite.com*, le 30.07.21.

<sup>19</sup> GALOPIN A., « Des célibataires racontent comme la pandémie a bouleversé leur quête de l'amour : Un vide sentimental s'est installé », sur *FranceTvInfo.fr*, le 14.02.2021.

la situation de devoir se voir chez l'un-e ou l'autre comme nous le disions juste avant, d'autant plus qu'un premier rendez-vous sert souvent à déterminer s'il y a une réelle alchimie ou pas.

*Pour le premier date, on s'était donné rendez-vous à l'entrée d'un parc, à distance égale de chez lui et chez moi. Alors déjà, le reconnaître avec le masque, le bonnet et la grosse écharpe, c'était pas gagné. Mais comme il faisait froid (le date avait lieu en hiver 2021), on s'est très vite réfugiés dans ma voiture pour être confortables. Mais c'était vraiment parce que le premier feeling était bon et que les premières 20 minutes s'étaient bien passées.*

Caroline, célibataire au début du Covid

Alors quand on a un ou plusieurs enfants à la maison, il était encore plus difficile de s'organiser sereinement pour partir à son rencart, surtout lorsque les bulles et autres restrictions de contacts remettaient la présence d'un-e baby-sitt en question.

Autre question qui se posait lors des rendez-vous : vais-je faire circuler la maladie ? Cette question était très présente dans les esprits ; fallait-il indiquer son statut vaccinal sur son profil ? Et si la personne était malade ou contagieuse ? Entre les fermetures et autres restrictions, où se voir pour limiter les risques ? En Suisse et en Allemagne, un site de rencontre avait carrément vu le jour pour permettre à des personnes anti-vax de se rencontrer : Impffrei : Love<sup>20</sup>. Comme quoi, il y a un marché pour chaque situation.

Une nouvelle habitude a vu le jour durant cette période, les rendez-vous numériques : lors du premier confinement, 54% des personnes interrogées envisageaient d'avoir un premier rendez-vous en ligne<sup>21</sup> plutôt que de prendre le risque de se déplacer, de potentiellement s'exposer pour se retrouver face à une personne qui ne nous plaît pas.

Finalement, cette période n'aura pas été facile mais aura permis de faire preuve de créativité tant dans les façons de se rencontrer que de se séduire et a également permis à toute une série de personnes de sortir de ce cycle des rencontres via les applications pour se concentrer sur elles-mêmes plutôt que de plaire à tout prix. Parce que oui, le célibat est une situation tout à fait valable et parfois très enviable, surtout lorsque la recherche de l'amour devient une obsession.

Rajoutons à cela que certains pays ont émis des recommandations claires pendant la pandémie, tel que le département de la santé publique de New York : « *Vous êtes votre partenaire sexuel le plus sûr. La masturbation ne propage pas la Covid-19, surtout si vous vous lavez les mains (et les sextoys) à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes avant et après.* »<sup>22</sup>

Avec du recul, il serait intéressant de se demander en quoi ces deux années ont changé nos pratiques de rencontres. Ces différentes méthodes vont-elles perdurer dans le temps ? Est-ce que nous allons assister à un changement durable dans les pratiques ? Il

---

<sup>20</sup> HILDEBRANDT A., « Impffrei : love, un site de rencontre pour antivax en quête d'amour », sur *CourrierInternational.com*, le 10.01.22.

<sup>21</sup> BILLÉ C., « Comment les célibataires s'adaptent au confinement sur les sites de rencontre ? », sur *Cosmopolitan.fr*, 2020.

<sup>22</sup> GOZLAN M., « Amour et sexualité à l'heure de la Covid-19 », sur *Lemonde.fr*, le 14.02.21.



est encore trop tôt pour le dire mais cette question serait intéressante à creuser d'ici quelques années.

### C. En tant que jeune, la situation était-elle différente ?

Entre confinements, mesures restrictives et autres contraintes propres à cette pandémie, les jeunes ont été confrontés à un sérieux problème : comment maintenir une vie amoureuse et sociale dans ces conditions ? D'autant plus que cet âge est celui de l'expérimentation, de la diversité des expériences relationnelles, amoureuses, sentimentales, sexuelles et autres. Le sentiment de passer à côté de « leurs plus belles années » a été présent dans l'esprit de beaucoup et ce poids a pu être lourd à porter vu la longueur de la crise. Entre peur de l'avenir, difficulté à construire des projets, risques de contamination, comment vivre sereinement de nouvelles relations ? Nous avons déjà eu l'occasion de nous pencher sur la scolarité des jeunes en temps de covid<sup>23</sup>, penchons-nous à présent sur leur vie relationnelle, affective et sexuelle.

Il a été très difficile, au cours de ces deux années, de créer des lieux et des espaces de rencontres pour les jeunes. Leur vie sociale a été particulièrement impactée par ces deux années de mesures, surtout lorsque l'on connaît le besoin d'indépendance et l'importance du cercle social durant cette période de la vie. En France, 66 % des 18 – 34 ans déclaraient souffrir de la détérioration des relations sociales, 32% des sondés estimaient que leur vie sentimentale en avait fait les frais<sup>24</sup>. En Belgique, la récente enquête HBSC de 2022<sup>25</sup> nous apporte un chiffre supplémentaire : en 2022, 59,2 % des garçons et 62 % des filles scolarisé-es en 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> secondaire percevaient un soutien élevé de la part de leurs ami-es<sup>26</sup>. Ces chiffres montrent à quel point le tissu social amical est d'une importance primordiale pour les jeunes et leur permet de se construire tout en contribuant à leur bien-être. D'autant plus que lorsque l'on posait la même question en lien avec la perception d'un soutien élevé de la part de la famille, les filles et les garçons du même âge n'ont identifié un soutien élevé qu'à 54,2% pour les garçons et 51,2% pour les filles<sup>27</sup>.

Privé-es des lieux de sociabilité habituels en dehors de l'école pendant de longs mois, les jeunes se sont tournés en masse vers les outils numériques pour créer ou entretenir des liens. Tout comme les adultes, les jeunes se sont tourné-es vers les applis de rencontres, ont développé des relations virtuelles, discuté pendant des heures derrière leurs écrans. La pandémie ne laissait pas beaucoup d'autres lieux d'expression et de discussions étant donné le contexte. Et si ce moyen facilite les échanges où l'on peut se montrer sous son meilleur jour, tout le monde n'est pas aussi à l'aise que ça avec ces

---

<sup>23</sup> RENDERS D. & DE STAERCKE F., « Impacts de la crise sanitaire sur les ados : des vécus et des mots trop longtemps invisibilisés », *étude FAPEO*, le 30.12.2021.

<sup>24</sup> MAZOUÉ A., « La crise du Covid a-t-elle creusé les divergences entre les jeunes et les seniors ? », sur *France24.com*, le 17.02.21.

<sup>25</sup> SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

<sup>26</sup> SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Perception du soutien des amis » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

<sup>27</sup> SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Perception du soutien familial » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

canaux et peuvent justement se renfermer davantage. Pour d'autres, « *la crise sanitaire aggrave également le « handicap relationnel » de certains jeunes : à force de n'être que dans la communication par téléphone, via les réseaux sociaux, on n'apprend pas à faire face à l'autre, on redoute la rencontre.* »<sup>28</sup> Il apparaît clairement que les réseaux peuvent être des facilitateurs de rencontres, mais il faudra de toute façon envisager la rencontre à un moment de la relation.

*Pour éviter les soucis après le premier confinement, je me suis mise d'accord avec mes parents sur qui je pouvais continuer à voir dans mes amies pour éviter de croiser trop de gens. On est tombés d'accord sur mes deux meilleures amies, idem pour mon frère avec deux amis. Elles pouvaient venir à la maison, mais la plupart du temps on restait dehors, soit sur la terrasse, soit devant la maison.*

Gabriela, étudiante

Depuis le début de la pandémie, les jeunes ont été pointés du doigt comme les potentiels propagateurs de la maladie du fait de leurs comportements à risque. « *Nombre de jeunes ont ainsi une conscience aiguë de cette part de coresponsabilité qu'ils ont dans la propagation de l'épidémie et vont à ce titre être prudents et angoissés* »<sup>29</sup>. Dès lors, difficile de multiplier les rencontres amicales ou amoureuses tout en gardant cet élément en tête. De manière générale, voilà ce qui ressort des témoignages de cette période particulière : « *on se demande s'il faut faire le deuil de la vie d'avant ou se réjouir d'un retour prochain à la normale. La durée, l'incertitude de cette période qui n'a rien de l'insouciance des 20 ans plonge une partie de la jeunesse dans la tristesse, la désillusion d'un temps perdu et le sentiment de se faire voler sa jeunesse* »<sup>30</sup>.

Sur le moment, les différentes mesures et restrictions mises en place avaient pour but de protéger la population dans un contexte de crise. Et, à part prendre son mal en patience et tenir le coup autant que possible, difficile de faire autrement. Il a donc fallu s'adapter et attendre, sans se rendre compte sur le moment de l'impact que ces restrictions pouvaient avoir sur la santé mentale de milliers de jeunes. Les appels à l'aide se sont multipliés au cours des années 2021 et 2022 : « *En juillet et août 2021, les chiffres se sont stabilisés, mais depuis septembre 2021, ils sont repartis à la hausse. La plupart des demandes d'aide concernent des problèmes psychiques, y compris des demandes sur le suicide. Ce sont surtout les institutions de soins pour jeunes adolescents qui reçoivent le plus de demandes d'assistance en cas de crise. Cependant, il y a un manque de place d'accueil pour le traitement des troubles alimentaires et des troubles psychiatriques généraux. Depuis le début de la pandémie de covid, les listes d'attente sont devenues 4 fois plus longues (actuellement 5 à 6 mois). Les services de pédopsychiatrie (ambulatoires et hospitaliers) et d'accompagnement psychologique aux étudiants déclarent également ne pas pouvoir répondre à la demande. Il faut jusqu'à*

---

<sup>28</sup> JAURÈS C., « Les amours de jeunesse à l'épreuve du virus », sur [LaCroix.com](http://LaCroix.com), le 09.06.20.

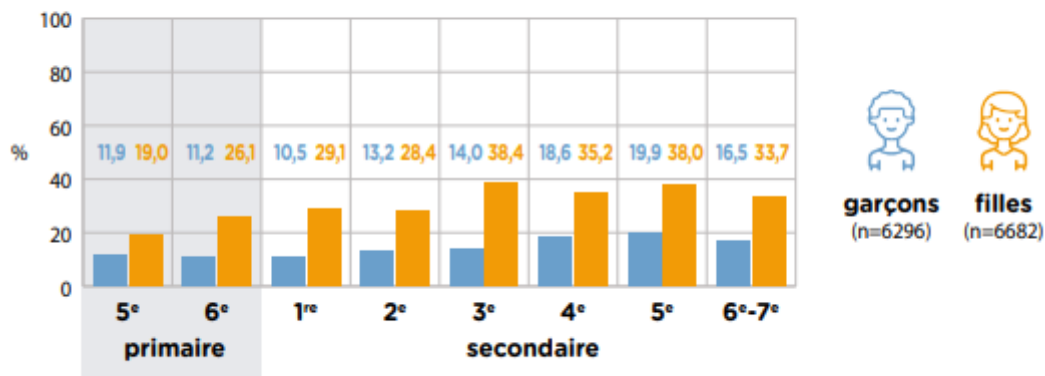
<sup>29</sup> BOUMEDIENE A., « Coronavirus : « Je ne me suis jamais sentie aussi seule » ... La vie amoureuse en berne des jeunes en temps de couvre-feu », sur [20minutes.fr](http://20minutes.fr), le 23.10.20.

<sup>30</sup> BOUMEDIENE A., « Coronavirus : « Je ne me suis jamais sentie aussi seule » ... La vie amoureuse en berne des jeunes en temps de couvre-feu », sur [20minutes.fr](http://20minutes.fr), le 23.10.20.

deux ou trois mois avant de pouvoir consulter un pédopsychiatre ou avant qu'un enfant puisse être admis dans une unité de pédopsychiatrie. »<sup>31</sup>

Outre le mal-être des jeunes, le sentiment de solitude est bien présent dans la vie de nombreuses personnes. D'après l'enquête HBSC de l'ULB<sup>32</sup>, en 2022 :

**Figure 2. Proportions d'élèves se sentant seuls la plupart du temps ou toujours, en fonction du genre et du niveau scolaire**



33

Ces chiffres sont particulièrement préoccupants puisqu'une solitude imposée ne peut pas être bonne pour le bien-être et l'équilibre des personnes qui la vivent.

Les impacts sur la santé mentale des jeunes sont encore bien présents aujourd'hui et nous sommes loin d'être sorti-es de cette situation préoccupante. Les effets sont encore bien présents et ancrés dans nos manières de vivre nos relations.

*J'ai repris des études en septembre 2022, donc je suis plus âgée que les autres étudiant·es. Par contre, quand je compare avec les étudiant·es qui étaient avec moi il y a 15 ans, je suis impressionnée par le peu de contacts amoureux qu'ont les jeunes : quasi pas de sorties, pas de drague, pas de plan cul, pas de couples, pas spécialement de verres après les cours, etc. À titre d'exemple, sur les 8 étudiant·es avec qui je traîne (sur un auditoire de 25 environ), il n'y en a qu'une en couple, les autres ne l'ont même jamais été alors que nous sommes en MA1 !*

Léa, 35 ans

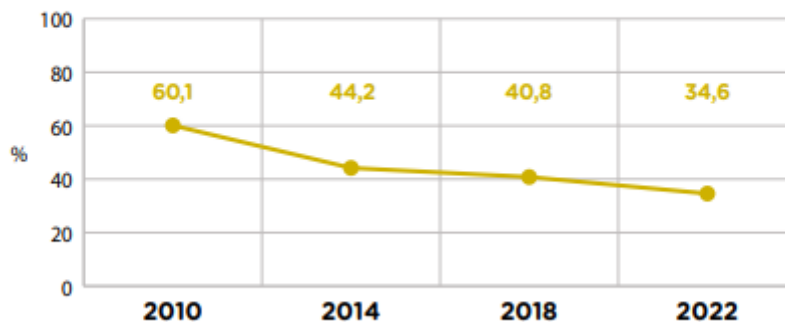
Ce sentiment est confirmé par les chiffres de l'enquête HBSC de l'ULB puisque le tableau suivant reprend la proportion d'élèves scolarisés à avoir déjà eu une relation sexuelle entre 2010 et 2022 pour les élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré :

<sup>31</sup> LE SOIR, « Conséquence de la 4<sup>e</sup> vague : la santé mentale des jeunes est préoccupante », sur *LeSoir.be*, le 29.12.21.

<sup>32</sup> SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

<sup>33</sup> Tableau issu de SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Sentiment de solitude » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

**Figure 3. Avoir déjà eu une relation sexuelle entre 2010 et 2022 chez les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire**



34

Même si la baisse entre 2010 et 2014 est particulièrement importante, il est intéressant de constater que cette proportion continue de diminuer avec le temps. Dans le cas de la tranche 2018-2022, nous pouvons imaginer que le covid y est également pour quelque chose.

La manière de se rencontrer et de rentrer en relation semble avoir été modifiée pendant cette période, au moins pour les jeunes. Les recours au virtuel semblent plus présents et de nouvelles habitudes se sont installées. A voir si celles-ci vont rester dans le temps pour inventer d'autres manières de se rencontrer et de relationner.

## 2. Autre injonction : rester beau/belle en toutes circonstances

Avec le confinement, nous avons toutes et tous été renvoyé-es à la maison. En confinement, sous le stress de la pandémie, les lieux de rencontre fermés, nous aurions pu imaginer que la société allait laisser nos corps tranquilles pour se concentrer sur la sécurité de tous et toutes. On aurait pu, mais c'était croire aux licornes une fois encore. Si d'habitude, toute une série d'injonctions pèsent sur les corps, principalement féminins, le covid n'était vraiment pas l'occasion de se relâcher ! Comme si le rôle premier d'une femme était de rester belle en toutes circonstances ! Avant le covid, les magazines regorgeaient de conseils et astuces pour : « perdre 5 kg après les fêtes », « préparer son summer body », « faire la chasse aux poils en 10 astuces », « manger léger pour une belle peau en automne », « 6 marques de soutiens-gorges nouvelle génération pour mettre votre poitrine en évidence » et autres. Pas de changement pendant le covid puisque nous sommes passées à des titres tels que « Les meilleurs produits pour se sentir belle pendant le confinement »<sup>35</sup>, « être belle à la maison : les

<sup>34</sup> SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) – Avoir déjà eu une relation sexuelle » sur *ULB.be*, le 13.09.2023.

<sup>35</sup> DELTOUR L., « Les meilleurs produits pour se sentir belle pendant le confinement », sur *leshistoiresdelea.fr*, le 20.04.20.

astuces spécial confinement »<sup>36</sup>, « Quelques astuces pour rester belle et en forme »<sup>37</sup>, « Comment rester en forme en période de confinement ? »<sup>38</sup>, « Comment rester belle et beau en confinement ? »<sup>39</sup>, « Epilation moustache, duvet : nos idées faciles et rapides à faire à la maison »<sup>40</sup>, « 5 astuces pour être belle en visioconférence »<sup>41</sup>, « 20 coiffures rapides pour être stylée en télétravail »<sup>42</sup>, et des centaines d'autres articles multipliant les injonctions à la forme, à la minceur, à la beauté, à éviter de se « relâcher » ou de se « laisser aller », à continuer à être désirables pour son entourage, le tout conjugué au féminin bien-sûr ! Et au milieu de tout cela, Mesdames, n'oubliez pas d'assumer la charge mentale de votre foyer ! Safia Kessas et Sofia Costoglou le disent bien : « *Alors qu'un tiers de l'humanité se bat contre une pandémie, la question qui préoccupe est de savoir à quoi ressembleront les femmes à la fin du confinement.* »<sup>43</sup>

Et pourtant, le confinement a accentué un tournant dans la vision que les femmes peuvent avoir de leur corps et de leur aspect : celui de laisser nos corps souffler. Toute une série de mouvements existaient déjà avant le covid, mais le rejet général des injonctions liées à nos corps a été accentué par l'utilisation des réseaux sociaux pendant cette période. Durant le confinement, de nombreuses personnes, surtout des femmes, ont exprimé un énorme ras-le-bol par rapport à toutes ces injonctions dirigées vers leurs corps. Même pendant cette période stressante et inédite, il fallait rester belles et désirables, comme si nos corps n'avaient que cette unique fonction. Sur les réseaux sociaux par exemple, au milieu de blagues sexistes et grossophobes, de nombreuses femmes ont pris la parole pour exprimer ce rejet des normes tout en proposant un autre modèle de rapport au corps tel que le *body positivisme*. Ce mouvement tente « *de déboulonner les standards de beauté et prône l'acceptation de soi* »<sup>44</sup>. Autre libération pendant ces périodes de confinement, la possibilité de laisser ses poils tranquilles (spoiler alert : Les femmes ont des poils !). Mais aussi de laisser son soutien-gorge au placard pour une libération des poitrines que l'on appelle le No-Bra<sup>45</sup> : « *La tendance du « no bra » prend de plus en plus d'ampleur, et encore plus depuis le premier confinement. Selon une étude Ifop, 18% des Françaises de 18 à 25 ans ne portent jamais ou presque jamais de soutien-gorge depuis le confinement, contre 4% avant celui-ci.* »<sup>46</sup>.

---

<sup>36</sup> ABLA C., « Être belle à la maison : les astuces spéciales confinement », sur [ablacarolyn.com](http://ablacarolyn.com), le 18.03.20.

<sup>37</sup> Ô MAGAZINE, « Quelques astuces pour rester belle et en forme », sur [omagazine.fr](http://omagazine.fr), le 21.02.21.

<sup>38</sup> DAGUERRE M. & SIAVY C., « Comment rester en forme en période de confinement ? », sur [elle.fr](http://elle.fr).

<sup>39</sup> TF1 INFO, « Comment rester belle et beau en confinement », sur [tf1info.fr](http://tf1info.fr), le 15.04.20.

<sup>40</sup> SEBAIHI M., « Epilation moustache, duvet : nos idées faciles et rapides à faire à la maison », sur [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr), le 23.03.20.

<sup>41</sup> HIDOUSSE V., « 5 astuces pour être belle en visioconférence », sur [journaldesfemmes.fr](http://journaldesfemmes.fr), le 23.03.21.

<sup>42</sup> GRANGER D., « 20 coiffures rapides pour être stylée en télétravail », sur [journaldesfemmes.fr](http://journaldesfemmes.fr), le 30.10.20.

<sup>43</sup> KESSAS S. & COTSOGLOU S., « Le rôle des femmes n'est pas de rester belle durant le confinement », sur [rtbf.be](http://rtbf.be), le 31.03.20.

<sup>44</sup> RAYBAUD A., « Le body positivisme, une nouvelle vision du corps féminin s'épanouit sur les réseaux sociaux », sur [lemonde.fr](http://lemonde.fr), le 02.04.22.

<sup>45</sup> Traduction de l'anglais : « pas de soutien-gorge »

<sup>46</sup> GLAMOCIC M., « No bra : 5 choses à savoir sur la tendance qui libère notre poitrine », sur [marieclaire.be](http://marieclaire.be), le 18.01.21.

Alors oui, que nous soyons seules ou en relation, dans une envie de plaire ou pas, avec l'envie de prendre soin de son apparence ou pas, avec des personnes à gérer ou pas, avec l'envie de tester de nouvelles choses liées à notre apparence, ce sont NOS corps et il serait temps que la société nous laisse tranquille avec. Ces corps ne sont pas uniquement des objets de désir et nous pouvons encore en faire ce que nous voulons : tenues, poils, sous-vêtements, confort, prise ou perte de poids, coupes de cheveux, positions, sport, relâchement, arrêter de se laver, de se maquiller, etc., cette pandémie aurait dû être le moment de prendre soin les un-es des autres plutôt que de se voir rajouter une pression supplémentaire liée à notre apparence.

## 3. Vivre sa relation

### A. En tant que jeune

D'après l'enquête ODOXA sur 686 jeunes français-es, « *la crise sanitaire a détérioré les relations de nombreux jeunes, à la fois avec leurs amis (32%), avec leur famille (26%), et a même eu un impact dans leur vie de couple et/ou amoureuse (24%) pouvant aller jusqu'à la rupture.* »<sup>47</sup> Nous ne pouvons que supposer que les chiffres belges soient relativement semblables à ceux de nos voisins et voisines.

Il était difficile de se rencontrer pendant ces années, comme nous l'avons déjà abordé, mais également compliqué d'entretenir une relation, souvent à distance, chacun-e coïncé-e chez ses parents ou ailleurs. Les jeunes ont dû, tout comme les adultes, faire preuve de créativité afin de s'aménager des espaces de rencontres, tant virtuels que physiques.

*On était en couple depuis deux ans quand le covid a commencé. Au début, on s'appelait beaucoup, puis quand on a pu ressortir, on se voyait dans la rue, devant chez lui ou devant chez moi. Après, on en a parlé avec nos parents et on a recommencé à aller l'un chez l'autre mais on limitait nos autres contacts avec nos amis.*

Camille, étudiante

Cette période pouvait se montrer compliquée, mais un fut aussi très bon « test » pour leurs couples. Les réseaux sociaux et autres moyens technologiques ont permis aux couples d'entretenir leur relation tout en s'adaptant à la situation. Les lieux de rencontres étaient en revanche plus limités, surtout lorsqu'il était question d'intimité en plein confinement alors que toute la famille se trouve dans la maison. Ou qu'il a fallu renoncer à son kot pour rentrer chez ses parents, parfois à des centaines de km l'un-e de l'autre.

D'après Sophie Cadalen, cette période du covid « *Est une période où on réalise à quel point on a besoin des autres. Être confronté à sa propre finitude conduit les jeunes à réinventer des relations qui soient moins stéréotypées, qui correspondent moins à des*

---

<sup>47</sup> ODOXA, « Covid-19 et confinement : Une jeunesse sacrifiée ? », sur [odoxa.fr](http://odoxa.fr), le 19.11.20, p. 6.

*normes sociales, un moment où on peut enfin faire le point sur ce qu'on veut dans la vie. »<sup>48</sup>*

Et puisque cette période a été celle de la remise en question pour beaucoup, les relations sont également passées par ce prisme. Pour Victoire Tuaille, « *On réinterroge les normes du couple, de l'hétérosexualité, de l'amour romantique, ce qui pousse à ne pas se laisser uniquement aveugler par l'amour. On réinterroge nos relations au prisme aussi de toutes les analyses féministes, antiracistes, tous les mouvements politiques d'émancipation qui sont en train de secouer très fort la société et qui vont vraiment nous permettre de créer des relations qui soient enfin équilibrées et égalitaires. Ça peut être douloureux, mais c'est surtout très joyeux.* »<sup>49</sup> Ce qui est sûr, c'est que quand on a du temps pour se poser des questions et réfléchir, beaucoup de personnes pourraient se mettre à questionner leurs relations, mais aussi la vision de l'amour proposée comme une norme par notre société actuelle. Et de là, voir si ces normes nous conviennent réellement ou appartiennent à un autre temps pour nous diriger vers des relations plus équilibrées, plus égalitaires et parfois loin du modèle montré par nos parents. D'ailleurs, si cette question vous intéresse, foncez écouter le podcast « Le cœur sur la table » dont c'est le sujet principal<sup>50</sup>.

## B. On s'engage ou pas ?

On l'a vu, se rencontrer pendant le covid n'était pas toujours quelque chose d'évident tant pour les jeunes que pour les adultes. Pour les personnes déjà casées et autonomes, d'autres défis à l'horizon : faut-il ou non sauter le pas et se confiner ensemble ? Habiter ensemble ? Se marier ? Faire des enfants ? Autant de pas parfois difficile à sauter, mais encore plus durant une pandémie mondiale.

Avec l'annonce du confinement, toute une série de personnes ont été mises devant un choix : celui de rester seul·e, d'aller vivre avec quelqu'un·e d'autre, voire avec beaucoup d'autres ou encore de partir vers un logement temporaire plus adapté. Cette cohabitation sous confinement n'était pas une étape aisée pour tout le monde. À nouveau, la presse s'est emparée du sujet en nous proposant différents articles tels que « 5 conseils pour cohabiter sainement pendant le confinement »<sup>51</sup> ou encore « Confinement à cause du coronavirus : huit conseils pour cohabiter...sans se détester »<sup>52</sup>. Dans le cas de couples fraîchement composés, ce co-confinement était un saut dans le vide, parfois payant, parfois accélérateur de ruptures. Dans tous les cas, savoir où et avec qui se confiner était un vrai choix stratégique.

Autre manière de sauter le pas : le mariage. Au niveau des mariages, les chiffres pour 2020 et 2021 sont déjà connus : « *En tout, 40.836 couples se sont dit "oui" en 2021 contre 32.779 en 2020, année frappée par la crise sanitaire. Statbel souligne que ce*

---

<sup>48</sup> REBEIHI A., « L'amour et l'amitié chez les jeunes au temps du Covid », sur *RadioFrance.fr*, le 24.02.21.

<sup>49</sup> REBEIHI A., « L'amour et l'amitié chez les jeunes au temps du Covid », sur *RadioFrance.fr*, le 24.02.21.

<sup>50</sup> TUAILLON V., « Le cœur su la table », sur *Binge.Audio*, le 05.09.23.

<sup>51</sup> TAPAGE MAG, « 5 conseils pour cohabiter sainement pendant le confinement », sur *tapage-mag.com*, le 24.03.20.

<sup>52</sup> E. BL., « Confinement à cause du coronavirus : huit conseils pour cohabiter...sans se détester », sur *lesoir.be*, le 19.03.20.

*nombre reste toutefois inférieur aux 44.270 célébrations enregistrées en 2019. » Ce chiffre doit bien sûr être mis en relation avec les différentes mesures sanitaires qui ont été mises en place au cours de ces deux années par rapport aux rassemblements de personnes. Et si certains couples ont fait le choix de s'engager malgré les restrictions, d'autres ont préféré reporter cette journée, voire carrément l'annuler<sup>53</sup>. Ce phénomène est semblable à l'échelle de l'Europe puisque « Le taux de nuptialité européen a aussi connu une baisse : en 2019, il y avait 4,3 mariages pour 1.000 personnes, en 2020 on tombe à 3,2 et 3,9 pour 2021. »<sup>54</sup>*

Une autre préoccupation liée aux organisations familiales a occupé les gros titres pendant ces deux années de pandémie : les gens vont-ils faire des bébés ? Plus ou moins qu'en temps normal ? C'est vrai que, quitte à être coincé·es chez soi, autant s'occuper en les mettant en route. À travers l'histoire, il a été démontré que les événements provoquant une hausse de la mortalité comme une pandémie, une guerre, une famine ou autres entraînent une baisse de la natalité à court termes mais que les chiffres remontent dans les années qui suivent<sup>55</sup>. Le taux de natalité a bien connu une baisse en 2020 en Europe : « 1,51 enfant par femme en 2013, 1,53 en 2019, petite chute en 2020 avec 1,50 puis remontée à 1,53 en 2021<sup>56</sup>. » On est loin du baby-boom annoncé, au contraire : « À l'échelle mondiale, le recul de la natalité pourrait atteindre 10 à 15% en 2020 et 2021 »<sup>57</sup>. L'état de la vie sexuelle des personnes confinées est aussi un facteur, à côté du stress ou autres, à prendre en compte dans le report des projets de bébés. En effet, d'après une enquête IFOP, les personnes en couple ou célibataires ont connu un net recul de leur activité sexuelle. Par exemple, avant le confinement, pour les personnes en couple vivant sous le même toit, 10 % affirmaient n'avoir aucun rapport sexuel alors que ce chiffre est passé à 21 % pendant le confinement<sup>58</sup>.

## C. Trouver son rythme

Tous les couples ont vécu un changement de dynamique très clair puisque le temps du confinement était un temps passé, de fait, en famille, mais aussi en couple. Des tensions ont pu apparaître durant cette cohabitation, d'abord parce qu'il y avait moins de possibilité de se décharger auprès d'autres personnes, mais aussi parce qu'il n'y avait plus de sas de décompression entre le télétravail et l'arrivée dans le foyer.

*On a senti qu'à force de se côtoyer, même si on était à distance dans la maison, j'ai quand même souffert de ne plus avoir le groupe des filles du train, plus de*

---

<sup>53</sup> K. F., « Coronavirus en Belgique : les mariages civils et les soirées de mariage seront-ils annulés ? » sur *rtbf.be*, le 13.03.20.

<sup>54</sup> BELGA, « Espérance de vie, naissance, mariages... Les conséquences du Covid dans l'Union européenne en chiffres », sur *lalibre.be*, le 11.05.23.

<sup>55</sup> AASSVE A. & Al., « The COVID-19 pandemic and human fertility », sur *science.org*, le 24.07.20.

<sup>56</sup> BELGA, « Espérance de vie, naissance, mariages... Les conséquences du Covid dans l'Union européenne en chiffres », sur *lalibre.be*, le 11.05.23.

<sup>57</sup> THOMPSON Y., « Covid-19 : pourquoi l'année 2021 risque d'être celle d'un baby crash », sur *francetvinfo.fr*, le 26.02.21.

<sup>58</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 4.



*relations, plus d'échappatoire, plus de jardin secret où on se dit les choses entre copines. J'ai trouvé que lui aussi perdait en contacts sociaux, je l'ai trouvé plus renfermé sur lui-même, plus occupé par le boulot, avec une très grande difficulté à s'en sortir, à s'extraire de ces préoccupations-là, c'est comme si on le dérangeait. Mais je pense que tout le monde dérangeait tout le monde.*

Sarah, télétravail à temps plein

*Il a fait un an de télétravail dans son poste précédent, puis il a démissionné. Il était chef et il a dû prendre des décisions qui ne lui convenaient pas toujours, il y avait des gens plus âgés qui avaient un peu de mal à ce qu'il soit chef vu son âge. Voilà, ça ne s'est pas toujours bien passé. On lui a quand même parfois manqué de respect et ça l'a touché, ça lui pesait et son humeur était vraiment catastrophique, avec moi et les enfants, il était plus à cran, plus irritable.*

Amandine, enseignante

D'autres sujets de tensions ont vu le jour dans les foyers, tant ceux liés à la charge mentale et au fait de faire tourner le foyer au quotidien, que des sujets liés à la parentalité, entre-autres dans la gestion des enfants. Nous avons d'ailleurs abordé ces questions dans nos deux analyses précédentes en lien avec le quotidien des foyers passés à la loupe en temps de covid<sup>59</sup>.

Tous les couples ont dû mettre des ajustements en place, trouver des stratégies pour vivre ensemble au quotidien ou en tout cas pour revoir l'organisation du temps, de l'espace et du quotidien familial, qu'il y ait ou non des enfants dans le foyer, parfois dans la douleur, comme nous avons pu le voir dans les deux premières analyses de cette série<sup>60</sup>.

*On était tout le temps l'un sur l'autre. C'était super chouette parce que la famille était ensemble, mais à part aller au parc ou au fond du jardin, on ne faisait rien d'autre. (...) Par moments, j'avais besoin de sortir, prendre l'air, changer un peu. Parce que déjà deux enfants en bas âge, ce n'est pas évident, mais encore en plus si on est l'un sur l'autre. S'imaginer ici à 4 avec Alice pas très grande, Chloé minuscule, c'est constamment du bruit. Donc c'était super gai, mais en même temps c'était étouffant. On te dit de prendre du temps pour toi, mais je fais comment ? C'est juste pas possible.*

Estelle, en congé de maternité

---

<sup>59</sup> RENDERS D., « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 1 – Parent : du temps et un espace à soi », analyse FAPEO, 25.05.23 ; D. RENDERS, « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 2 - La gestion des enfants, quelle logistique ? », analyse FAPEO, le 14.07.23.

<sup>60</sup> RENDERS D., « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 1 – Parent : du temps et un espace à soi », analyse FAPEO, 25.05.23 ; D. RENDERS, « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 2 - La gestion des enfants, quelle logistique ? », analyse FAPEO, le 14.07.23.

D'après l'enquête IFOP sur la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement, 88% des Français et Françaises seraient prêt·es à se lancer dans un second confinement avec le/la même partenaire que celui ou celle du premier confinement<sup>61</sup>. Ce chiffre montre que la cohabitation n'était pas si désagréable pour tout le monde, même si 12% ne souhaitent pas renouveler l'expérience, principalement pour vivre un confinement seul·e.

## D. Entretenir la flamme

Pendant cette période, tant de confinement qu'après, il était difficile d'entretenir la flamme du couple. Difficile de s'aménager des moments quand les enfants sont tout le temps-là, quand les préoccupations du quotidien prennent toute la place, quand le stress de la maladie et/ou d'une perte d'emploi est omniprésent, quand la famille ne peut pas compter sur un soutien extérieur pour les soulager de certaines tâches. Certains couples ont pu se réinventer, d'autres ont eu moins d'occasion de le faire. Et parfois, le plaisir se trouve dans des détails, comme chez Julia :

*Pendant le grand confinement, le jeu, c'était d'essayer d'aller faire les courses à deux, en sachant qu'il y a des moments où on pouvait et d'autres où on ne pouvait pas. Notre moment romantique à deux, quand on ne pouvait pas, c'était de prendre chacun une charrette et de se croiser et recroiser dans les rayons. À s'envoyer un petit sms « rdv au rayon fromage », on a beaucoup joué pour faire de ce moment corvée un moment à deux. Cet espace dans la voiture pour les déplacements était notre moment à deux. Sinon, c'est la seule chose qu'on a pu avoir.*

Julia, télétravail à temps plein

Le quotidien n'aide pas toujours à entretenir la flamme, c'était peut-être le bon moment pour se réinventer en tant que couple, ayant ou pas des enfants, redéfinir les petits moments que l'on avait envie de s'accorder pour se faire du bien, loin de l'ambiance parfois anxiogène liée à la pandémie. D'après l'enquête IFOP sur la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement, 30% des personnes interrogées estiment que la période du 1<sup>e</sup> confinement les aura rapprochées de leur partenaire/conjoint, 60% que cela n'aura eu aucun effet sur le couple et 10% que ce confinement les aura éloigné·es de leur partenaire/conjoint<sup>62</sup>.

## E. Augmentation des violences

---

<sup>61</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 28

<sup>62</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 24.

La question de l'augmentation des violences conjugales s'est très vite posée dès le premier confinement, en mars 2020. Le journal *Le Soir* titrait, le 17 mars 2020 « Coronavirus : le risque de violences conjugales augmente à cause du confinement »<sup>63</sup>. La journaliste, Camille Wenaers précise : « *C'est l'un des risques du confinement : les violences conjugales pourraient augmenter car l'espace privé n'est pas toujours un lieu sécurisé pour les femmes. Cela a déjà été le cas en Chine et en Italie. (...) Avec le confinement, le conjoint dominant va pouvoir être plus présent dans la vie des femmes, donc le harcèlement et la surveillance le seront aussi. Bien souvent, le travail du conjoint et les moments où il part à l'extérieur sont des périodes où les femmes violentées peuvent souffrir.* » Le constat est le même pour la France, chiffres à l'appui : selon un sondage réalisé par IFOP pour la Fédération nationale Solidarité Femmes, « *9% des femmes en couple indiquent avoir été victimes de violences conjugales pendant le premier confinement. Et parmi celles-ci, 30% ont vu ces violences commencer lors de cette période, du 16 mars au 11 mai 2020.* »<sup>64</sup>. D'après une étude de l'ULiège, c'est même un couple sur trois qui a été confronté à de la violence pendant les périodes de confinement<sup>65</sup>.

Le foyer, dans lequel un maximum de personnes étaient confinées, était loin d'être un espace de repos, de paix et de bonheur pour de trop nombreuses personnes. Et encore une fois, ce sont majoritairement les femmes qui sont victimes de ces violences mais sans avoir d'échappatoire vu les mesures de confinement. Ce n'est pas un phénomène nouveau, mais les situations de crise « *impactent en effet démesurément les violences faites aux femmes. Jean-Louis Simoens, coordinateur de la ligne Écoute Violences Conjugales annonçait déjà il y a quelques jours (fin mars 2020) une hausse de 20 à 30% des demandes d'aide téléphonique.* »<sup>66</sup> Et nous n'étions qu'au début du premier confinement ! En plus des violences physiques et psychologiques, l'augmentation des violences sexuelles au sein du couple est omniprésente : « *Le dernier sondage réalisé par Amnesty International, SOS Viol et l'Institut Dedicated et publié le 5 mars 2020 révélait le chiffre atterrant d'une femme sur quatre victimes de relations sexuelles forcées par son partenaire en Belgique. Constamment enfermées auprès de leur agresseur et sans aucune échappatoire, les femmes sont doublement exposées à ces violences.* »<sup>67</sup> Même son de cloche dans l'enquête IFOP sur l'état des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement puisqu'on y découvre que 9% des personnes interrogées de plus de 18 ans et en couple confinées sous le même toit ont eu des relations sexuelles alors qu'ils/elles n'en avaient pas envie<sup>68</sup>. Le covid n'a pu qu'empirer cette situation pour de très nombreuses femmes.

---

<sup>63</sup> WERNAERS C., « Coronavirus : le risque de violences conjugales augmente à cause du confinement », sur *rtbf.be*, le 17.03.20.

<sup>64</sup> LE HUFFPOST, « Le confinement a favorisé les violences conjugales, mais il les a aussi souvent déclenchées », sur *huffingtonpost.fr*, le 18.03.21.

<sup>65</sup> WAUTERS L., « Coronavirus : un couple sur trois confronté à la violence pendant le lockdown », sur *lesoir.be*, le 09.02.21.

<sup>66</sup> SPRIET Z., « Confinement : les droits des femmes restent une priorité », sur *amnesty.be*, le 01.04.20.

<sup>67</sup> SPRIET Z., « Confinement : les droits des femmes restent une priorité », sur *amnesty.be*, le 01.04.20.

<sup>68</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 11.

La situation des violences intra-familiales sur les enfants n'était pas plus rose pour de nombreux jeunes malheureusement. Le covid a été un déclencheur dans de nombreux cas, un amplificateur dans d'autres cas<sup>69</sup>.

## 4. Et si c'était le moment de se quitter ?

Lors d'une rencontre de parents, une dame nous expliquait que ce premier confinement avait sonné la fin de son couple tel qu'il existait : une fois confinés pendant plusieurs semaines ensemble, à ne pas voir d'autres adultes ni avoir d'autres lieux pour s'échapper, il fallait se rendre à l'évidence, le couple ne partageait absolument plus rien. Ce moment de pause, hors de la course habituelle du quotidien leur a fait réaliser qu'il était temps de passer à l'étape suivante et de se séparer. C'est ce que relate également un article de Camille Wermnaers où elle dit, le 17 mars 2020 : « *En Chine, le nombre de divorces a également augmenté suite au confinement. Sur Twitter, des femmes racontent être aux manettes du confinement, en faisant les courses, en s'occupant des enfants, sans recevoir d'aide ou d'implication de leur conjoint. Elles relatent des situations frustrantes.* »<sup>70</sup>. En Belgique, la situation était identique lors du premier confinement. D'après Harold Nottet, « *Lors du premier confinement provoqué par la crise sanitaire, au printemps 2020, les notaires et les tribunaux ont littéralement été pris d'assaut pour les demandes de divorce. (...) Les premiers chiffres fournis par le Registre National pour l'année 2020 montraient ainsi une diminution de près de 25% des mariages et une hausse des procédures de divorce de plus de 12%.* »<sup>71</sup> Les autres chiffres pour l'année 2020 et 2021 se stabilisent et reviennent à des taux plus habituels, tout en sachant qu'il y a eu une diminution des mariages, faute de pouvoir les organiser dans de bonnes conditions.

Difficile, pour de nombreux couples, de se retrouver enfermés ensemble, dans l'incertitude du futur, parfois dans des conditions économiques plus précaires. Autant d'éléments qui augmentent les tensions, les frustrations et les décisions de ruptures. C'est également ce que relate Sarah Denis, sexologue et psychologue, dans un article de la RTBF : « *En confinement, on n'a pas grand-chose à faire de plus que de se regarder dans le blanc des yeux. Pas d'activités, pas de diversion et pas de fuite. On redécouvre un peu ses propres points d'intérêt et on prend le temps de se (re) découvrir... C'est dans ces cas-là que certains couples se rendent finalement compte qu'ils ne sont pas ou plus faits l'un pour l'autre. Et la finalité de ça, c'est que les séparations sont de plus en plus fréquentes.* »<sup>72</sup> Selon une enquête IFOP, pendant le confinement 10% des Français et Françaises ne sont pas du tout satisfait-es de leur vie sentimentale et 19 %

---

<sup>69</sup> CORDIER S., « Maltraitance des enfants : une étude démontre l'effet du confinement sur les violences physiques », sur *LeMonde.fr*, le 22.12.2020.

<sup>70</sup> WERNAERS C., « Coronavirus : le risque de violences conjugales augmente à cause du confinement », sur *rtbf.be*, le 17.03.20.

<sup>71</sup> NOTTET H., « Le Covid a-t-il entraîné un boom des divorces ? », sur *moustique.be*, le 15.02.22.

<sup>72</sup> HOREL T., « Les applications de rencontre cartonnent à l'heure du covid ! », sur *rtbf.be*, le 19.01.21.

sont peu satisfait-es, contre 9% et 16% respectivement avant le confinement<sup>73</sup>. Que ces personnes soient célibataires ou en couple, le confinement a de toute façon accentué les disfonctionnements sentimentaux. Dans cette même enquête IFOP, « 11% des personnes confinées avec leur conjoint souhaitent prendre des distances avec lui après le confinement »<sup>74</sup>, que ce soit de manière définitive ou temporaire.

En tant que parent, la situation peut déjà se montrer assez complexe quand il ne s'agit que d'affaires d'adultes, mais la gestion des enfants en cas de séparation en période covid ne devait pas être aisée du tout. En fonction des périodes, il était possible de compter ou pas sur le soutien de proches ou d'autres membres de la famille, ce qui ne facilitait pas toujours les choses. Quand toute la famille est coincée au sein d'un même foyer sans pouvoir en sortir, les enfants sont les premiers spectateurs des défaillances de leurs parents.

Finalement, le covid aura peut-être été un déclencheur, un moyen de mettre en évidence une situation que l'on conservait par habitude plus que par réelle envie et permettre à toute une série de personnes de passer à l'étape suivante de leur vie relationnelle et amoureuse.

## Conclusion

Ces deux années auront été particulières, mais comme dans toute situation, les gens ont fini par trouver un nouveau rythme, s'habituer à ce nouveau quotidien et adapter leur manière de faire en attendant que ça passe. Et même si ce n'était pas évident pour tout le monde, il était toujours possible de rencontrer de nouvelles personnes, entre autres via les applications et faire preuve de créativité et d'adaptations dans les « dates potentiels » qui en ont découlé. Différentes difficultés ont pu émerger, comme nous l'avons vu, que ce soit en termes de sécurité, de lieux de rencontres ou encore de cyberharcèlement, mais les gens, jeunes et moins jeunes, se sont adaptés au gré des différentes vagues et des mesures du moment.

Et si les femmes subissent régulièrement du sexisme au quotidien, les confinements et autres mesures ne les ont pas préservées de ce sexisme « habituel », tant à travers les applications que par rapport à toutes les injonctions liées à leurs corps et leurs apparences, tant au sein du foyer que dehors ou en ligne. Si la société est prête à s'adapter, on ne change pas les bonnes vieilles habitudes patriarcales pour autant, l'exemple le plus flagrant ayant été la quantité de « blagues » ayant circulé sur le net concernant l'aspect physique de ces mêmes femmes sans maquillage, grosses et poilues. Formulées régulièrement par des hommes répondant à ces mêmes critères physiques d'ailleurs.

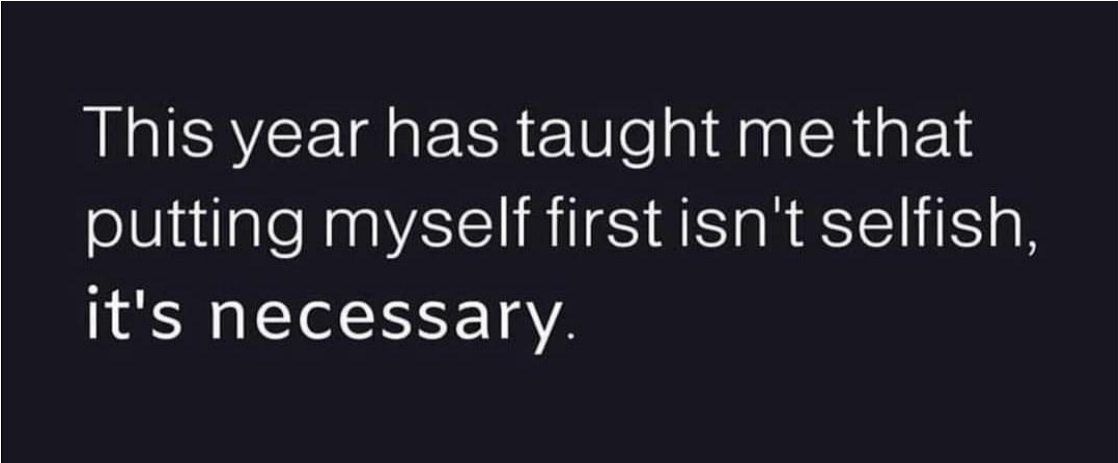
Pour les personnes déjà en couple, le confinement et les différentes mesures qui ont suivi ont imposé un rythme différent dans les échanges, tant physiques que virtuels. Là aussi, la créativité était de mise et de très nombreuses personnes ont su s'adapter,

---

<sup>73</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 8.

<sup>74</sup> CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20, p. 26.

d'autres moins. Quand il était question de passer d'autres étapes, il n'y avait pas pour autant davantage de repères dans la cohabitation non plus ; entre projets de mariages, de bébés, charge mentale et autres violences physiques, psychologiques et sexuelles, ces deux années de covid ont parfois été un réel plaisir. À côté de ça, d'autres couples ont trouvé des moyens d'entretenir la flamme, de s'aménager des espaces de couples pendant que d'autres se rendaient compte qu'une séparation ne pouvait qu'être bénéfique à tout le monde. Encore fallait-il pouvoir partir.



This year has taught me that  
putting myself first isn't selfish,  
it's necessary.

75

Traduction : *Cette année m'a appris que me mettre en priorité, ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire.*

Ces deux années de pandémie ont amplifié ou accéléré certains travers liés aux relations amoureuses tandis qu'elles ont permis de se réinventer dans d'autres situations. Alors, si c'était à refaire, vous changeriez quoi dans vos relations ?

---

<sup>75</sup> Image ayant circulé sur les réseaux sociaux en décembre 2022.

# Bibliographie

- AASSVE A. & AL., « The COVID-19 pandemic and human fertility », sur *science.org*, le 24.07.20 - [www.science.org/doi/10.1126/science.abc9520](http://www.science.org/doi/10.1126/science.abc9520)
- ABLA C., « Être belle à la maison : les astuces spéciales confinement », sur *ablacarolyn.com*, le 18.03.20 - [www.ablacarolyn.com/etre-belle-a-maison-astuces-special-confinement](http://www.ablacarolyn.com/etre-belle-a-maison-astuces-special-confinement)
- BELGA, « Espérance de vie, naissance, mariages... Les conséquences du Covid dans l'Union européenne en chiffres », sur *lalibre.be*, le 11.05.23 - [www.lalibre.be/planete/sante/2023/05/11/un-impact-substantiel-quelles-sont-les-consequences-du-covid-dans-lunion-europeenne-KIGXKV7JNBHARH3J6ILXTBPOI](http://www.lalibre.be/planete/sante/2023/05/11/un-impact-substantiel-quelles-sont-les-consequences-du-covid-dans-lunion-europeenne-KIGXKV7JNBHARH3J6ILXTBPOI)
- BILLÉ C., « Comment les célibataires s'adaptent au confinement sur les sites de rencontre ? », sur *Cosmopolitan.fr*, 2020 - [www.cosmopolitan.fr/comment-les-celibataires-s-adaptent-au-confinement-sur-les-sites-de-rencontre.2035322.asp](http://www.cosmopolitan.fr/comment-les-celibataires-s-adaptent-au-confinement-sur-les-sites-de-rencontre.2035322.asp)
- BOUMEDIENE A., « Coronavirus : "Je ne me suis jamais sentie aussi seule" ... La vie amoureuse en berne des jeunes en temps de couvre-feu », sur *20minutes.fr*, le 23.10.20 - [www.20minutes.fr/societe/2891403-20201023-coronavirus-jamais-sentie-aussi-seule-vie-amoureuse-berne-jeunes-temps-couvre-feu](http://www.20minutes.fr/societe/2891403-20201023-coronavirus-jamais-sentie-aussi-seule-vie-amoureuse-berne-jeunes-temps-couvre-feu)
- CHARLES.CO, « État des lieux de la vie sexuelle et affective des Français durant le confinement », *étude IFOP*, 05.05.20 - [www.ifop.com/wp-content/uploads/2020/05/Rapport\\_ifop\\_Charles\\_2020.05.05.pdf](http://www.ifop.com/wp-content/uploads/2020/05/Rapport_ifop_Charles_2020.05.05.pdf)
- DAGUERRE M. & SIAVY C., « Comment rester en forme en période de confinement ? », sur *elle.fr* - [www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Comment-rester-en-forme-en-periode-de-confinement-3861803](http://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Comment-rester-en-forme-en-periode-de-confinement-3861803)
- CORDIER S., « Maltraitance des enfants : une étude démontre l'effet du confinement sur les violences physiques », sur *LeMonde.fr*, le 22.12.20 - [www.lemonde.fr/societe/article/2020/12/22/maltraitance-des-enfants-les-hospitalisations-pour-violences-ont-augmente-de-50-lors-du-premier-confinement\\_6064220\\_3224.html](http://www.lemonde.fr/societe/article/2020/12/22/maltraitance-des-enfants-les-hospitalisations-pour-violences-ont-augmente-de-50-lors-du-premier-confinement_6064220_3224.html)
- DE TAPPIE R., ARCE C. & DROUELLE L., « Applis de rencontre : matchs en terrain biaisé », sur *Sorocite.com*, le 30.07.21 - <https://sorocite.com/2021/07/30/applis-de-rencontre-matchs-en-terrain-biaise>
- DELTOUR L., « Les meilleurs produits pour se sentir belle pendant le confinement », sur *leshistoiresdelea.fr*, le 20.04.20 - [www.les-histoires-de-lea.fr/les-meilleurs-produits-pour-se-sentir-belle-pendant-le-confinement](http://www.les-histoires-de-lea.fr/les-meilleurs-produits-pour-se-sentir-belle-pendant-le-confinement)
- DUPORTAIL J., « L'amour sous algorithmes », *Le livre de poche*, 14.10.10.
- DUPORTAIL J., « Sur Tinder, les hommes et les femmes évoluent dans des mondes parallèles », sur *LeMonde.fr*, le 26.07.19 -

[www.lemonde.fr/pixels/article/2019/07/26/sur-tinder-les-hommes-et-les-femmes-evoluent-dans-des-mondes-paralleles\\_5493933\\_4408996.html](http://www.lemonde.fr/pixels/article/2019/07/26/sur-tinder-les-hommes-et-les-femmes-evoluent-dans-des-mondes-paralleles_5493933_4408996.html)

- E. BL., « Confinement à cause du coronavirus : huit conseils pour cohabiter...sans se détester », sur *lesoir.be*, le 19.03.20 - [www.lesoir.be/288470/article/2020-03-19/confinement-cause-du-coronavirus-huit-conseils-pour-cohabiter-sans-se-detester](http://www.lesoir.be/288470/article/2020-03-19/confinement-cause-du-coronavirus-huit-conseils-pour-cohabiter-sans-se-detester)
- GALOPIN A., « Des célibataires racontent comme la pandémie a bouleversé leur quête de l'amour : Un vide sentimental s'est installé », sur *FranceTvInfo.fr*, le 14.02.2021 - [www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/temoignages-des-celibataires-racontent-comment-la-pandemie-a-bouleverse-leur-quete-de-l-amour-un-vide-sentimental-s-est-installe\\_4292903.html](http://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/temoignages-des-celibataires-racontent-comment-la-pandemie-a-bouleverse-leur-quete-de-l-amour-un-vide-sentimental-s-est-installe_4292903.html)
- GLAMOCIC M., « No bra : 5 choses à savoir sur la tendance qui libère notre poitrine », sur *marieclaire.be*, le 18.01.21- <https://marieclaire.be/fr/no-bra-choses-a-savoir-poitrine>
- GOZLAN M. « Amour et sexualité à l'heure de la Covid-19 », sur *Lemonde.fr*, le 14.02.21 - [www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/2021/02/14/amour-et-sexualite-a-lheure-de-la-covid-19/](http://www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/2021/02/14/amour-et-sexualite-a-lheure-de-la-covid-19/)
- GRANGER D., « 20 coiffures rapides pour être stylée en télétravail », sur *journaldesfemmes.fr*, le 30.10.20 - [www.journaldesfemmes.fr/beaute/coiffures/2629843-coiffures-rapides-confinement](http://www.journaldesfemmes.fr/beaute/coiffures/2629843-coiffures-rapides-confinement)
- HIDOUSSE V., « 5 astuces pour être belle en visioconférence », sur *journaldesfemmes.fr*, le 23.03.21 - [www.journaldesfemmes.fr/beaute/magazine/2630073-belle-visioconference-conseils](http://www.journaldesfemmes.fr/beaute/magazine/2630073-belle-visioconference-conseils)
- HILDEBRANDT A., « Impffrei :love, un site de rencontre pour antivax en quête d'amour », sur *CourrierInternational.com*, le 10.01.22 - [www.courrierinternational.com/article/allemagne-impffreilove-un-site-de-rencontre-pour-antivax-en-quete-damour](http://www.courrierinternational.com/article/allemagne-impffreilove-un-site-de-rencontre-pour-antivax-en-quete-damour)
- HOREL T., « Les applications de rencontre cartonnent à l'heure du covid ! », sur *rtbf.be*, le 19.01.21 - [www.rtbf.be/article/les-applications-de-rencontre-cartonnent-a-l-heure-du-covid-10677275](http://www.rtbf.be/article/les-applications-de-rencontre-cartonnent-a-l-heure-du-covid-10677275)
- JAURÈS C., « Les amours de jeunesse à l'épreuve du virus », sur *LaCroix.com*, le 09.06.20 - [www.la-croix.com/Famille/Parents-et-enfants/amours-jeunesse-lepreuve-virus-2020-06-09-1201098327](http://www.la-croix.com/Famille/Parents-et-enfants/amours-jeunesse-lepreuve-virus-2020-06-09-1201098327)
- K. F., « Coronavirus en Belgique : les mariages civils et les soirées de mariage seront-ils annulés ? » sur *rtbf.be*, le 13.03.20 - [www.rtbf.be/article/coronavirus-en-belgique-les-mariages-civils-et-les-soirees-de-mariages-seront-ils-annules-10456364](http://www.rtbf.be/article/coronavirus-en-belgique-les-mariages-civils-et-les-soirees-de-mariages-seront-ils-annules-10456364)
- KESSAS S. & COTSOGLOU S., « Le rôle des femmes n'est pas de rester belle durant le confinement », sur *rtbf.be*, le 31.03.20 - [www.rtbf.be/article/le-role-des-femmes-n-est-pas-de-rester-belles-durant-le-confinement-10471428](http://www.rtbf.be/article/le-role-des-femmes-n-est-pas-de-rester-belles-durant-le-confinement-10471428)



- LE HUFFPOST, « Le confinement a favorisé les violences conjugales, mais il les a aussi souvent déclenchées », sur *huffingtonpost.fr*, le 18.03.21 - [www.huffingtonpost.fr/life/article/le-confinement-a-favorise-les-violences-conjugales-mais-il-les-a-aussi-souvent-declenchees\\_178128.html](http://www.huffingtonpost.fr/life/article/le-confinement-a-favorise-les-violences-conjugales-mais-il-les-a-aussi-souvent-declenchees_178128.html)
- LE SOIR, « Conséquence de la 4<sup>e</sup> vague : la santé mentale des jeunes est préoccupante », sur *LeSoir.be*, le 29.12.21 - [www.lesoir.be/415062/article/2021-12-29/consequence-de-la-4e-vague-la-sante-mentale-des-jeunes-est-preoccupante](http://www.lesoir.be/415062/article/2021-12-29/consequence-de-la-4e-vague-la-sante-mentale-des-jeunes-est-preoccupante)
- MAZOUÉ A., « La crise du Covid a-t-elle creusé les divergences entre les jeunes et les seniors ? », sur *France24.com*, le 17.02.21 - [www.france24.com/fr/france/20210217-la-crise-du-covid-a-t-elle-creus%C3%A9-les-divergences-entre-les-jeunes-et-les-seniors](http://www.france24.com/fr/france/20210217-la-crise-du-covid-a-t-elle-creus%C3%A9-les-divergences-entre-les-jeunes-et-les-seniors)
- NOTTET H., « Le Covid a-t-il entraîné un boom des divorces ? », sur *moustique.be*, le 15.02.22 - [www.moustique.be/actu/famille/2022/02/15/le-covid-a-t-il-entraine-un-boom-des-divorces-227815](http://www.moustique.be/actu/famille/2022/02/15/le-covid-a-t-il-entraine-un-boom-des-divorces-227815)
- ODOXA, « Covid-19 et confinement : Une jeunesse sacrifiée ? », sur *odoxa.fr*, le 19.11.20 - <https://www.odoxa.fr/sondage/jeunes-leurs-aines-jeunesse-bien-generation-sacrifiee/>
- Ô MAGAZINE, « Quelques astuces pour rester belle et en forme », sur *omagazine.fr*, le 21.02.21 - <https://omagazine.fr/restez-belle-et-en-forme-malgre-le-confinement>
- PACARY C., « L'amour sous algorithme, sur France 2 : sociologie des rencontres 2.0 », sur *LeMonde.fr*, le 19.01.22 - [www.lemonde.fr/culture/article/2022/01/19/l-amour-sous-algorithme-sur-france-2-sociologie-des-rencontres-2-0\\_6110151\\_3246.html](http://www.lemonde.fr/culture/article/2022/01/19/l-amour-sous-algorithme-sur-france-2-sociologie-des-rencontres-2-0_6110151_3246.html)
- RAYBAUD A., « Le body positivisme, une nouvelle vision du corps féminin s'épanouit sur les réseaux sociaux », sur *lemonde.fr*, le 02.04.22 - [www.lemonde.fr/campus/article/2022/04/02/le-body-positivisme-une-nouvelle-vision-du-corps-feminin-s-epanouit-sur-les-reseaux-sociaux\\_6120243\\_4401467.html](http://www.lemonde.fr/campus/article/2022/04/02/le-body-positivisme-une-nouvelle-vision-du-corps-feminin-s-epanouit-sur-les-reseaux-sociaux_6120243_4401467.html)
- REBEIHI A., « L'amour et l'amitié chez les jeunes au temps du Covid », sur *RadioFrance.fr*, le 24.02.21 - [www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/l-amour-et-l-amitie-chez-les-jeunes-au-temps-du-covid-4523555](http://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/l-amour-et-l-amitie-chez-les-jeunes-au-temps-du-covid-4523555)
- RENDERS D. & DE STAERCKE F., « Impacts de la crise sanitaire sur les ados : des vécus et des mots trop longtemps invisibilisés », *étude FAPEO*, le 30.12.2021 - [www.fapeo.be/etude-impacts-crise-sanitaire-sur-les-ados-2021/](http://www.fapeo.be/etude-impacts-crise-sanitaire-sur-les-ados-2021/)
- RENDERS D., « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 1 – Parent : du temps et un espace à soi », *analyse FAPEO*, 25.05.23 - [www.fapeo.be/deux-annees-de-covid-passer-le-quotidien-a-la-loupe-volet-1](http://www.fapeo.be/deux-annees-de-covid-passer-le-quotidien-a-la-loupe-volet-1)
- RENDERS D., « Deux années de covid : passer le quotidien à la loupe – Volet 2 - La gestion des enfants, quelle logistique ? », *analyse FAPEO*, le 14.07.23 - [www.fapeo.be/analyse-deux-annees-de-covid-passer-le-quotidien-a-la-loupe-volet-2](http://www.fapeo.be/analyse-deux-annees-de-covid-passer-le-quotidien-a-la-loupe-volet-2)

- SEBAIHI M., « Epilation moustache, duvet : nos idées faciles et rapides à faire à la maison », sur *femmeactuelle.fr*, le 23.03.20 - [www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/epilation-moustache-duvet-nos-idees-faciles-et-rapides-a-faire-a-faire-a-la-maison-2092583](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/epilation-moustache-duvet-nos-idees-faciles-et-rapides-a-faire-a-faire-a-la-maison-2092583)
- SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) » sur *ULB.be*, le 13.09.2023 - <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquete-hbsc-2022>
- SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Perception du soutien des amis » sur *ULB.be*, le 13.09.2023 - [www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-soutien-amis-2\\_1694509800970-pdf](http://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-soutien-amis-2_1694509800970-pdf)
- SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Perception du soutien familial » sur *ULB.be*, le 13.09.2023 - [www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-soutien-famille-3\\_1694509877317-pdf](http://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-soutien-famille-3_1694509877317-pdf)
- SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) - Sentiment de solitude » sur *ULB.be*, le 13.09.2023 - [www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-solitude-1\\_1694509087625-pdf](http://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-solitude-1_1694509087625-pdf)
- SIPES – ULB « Enquête 2022 - Health behaviour in school aged children (HBSC) – Avoir déjà eu une relation sexuelle » sur *ULB.be*, le 13.09.2023 - [www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-relation-sexuelle-4\\_1694511505084-pdf](http://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-relation-sexuelle-4_1694511505084-pdf)
- SPRIET Z., « Confinement : les droits des femmes restent une priorité », sur *amnesty.be*, le 01.04.20 - [www.amnesty.be/infos/blogs/blog-paroles-chercheurs-defenseurs-victimes/article/confinement-droits-femmes-priorite](http://www.amnesty.be/infos/blogs/blog-paroles-chercheurs-defenseurs-victimes/article/confinement-droits-femmes-priorite)
- SZADKOWSKI M., « La recette très secrète de Tinder », sur *LeMonde.fr*, 28.03.19 - [www.lemonde.fr/pixels/article/2019/03/28/la-recette-tres-secrete-de-tinder\\_5442513\\_4408996.html](http://www.lemonde.fr/pixels/article/2019/03/28/la-recette-tres-secrete-de-tinder_5442513_4408996.html)
- TAPAGE MAG, « 5 conseils pour cohabiter sainement pendant le confinement », sur *tapage-mag.com*, le 24.03.20 - [www.tapage-mag.com/societe/5-conseils-pour-cohabiter-sainement-pendant-le-confinement](http://www.tapage-mag.com/societe/5-conseils-pour-cohabiter-sainement-pendant-le-confinement)
- TERZIAN H., « Pendant le confinement, l'étonnant succès des applis de rencontre », sur *Europe1.fr*, le 11.04.20 - [www.europe1.fr/societe/pendant-le-confinement-letonnant-succes-des-applications-des-applis-de-rencontre-3961276](http://www.europe1.fr/societe/pendant-le-confinement-letonnant-succes-des-applications-des-applis-de-rencontre-3961276)
- TF1 INFO, « Comment rester belle et beau en confinement », sur *tf1info.fr*, le 15.04.20 - [www.tf1info.fr/education/video-comment-rester-belle-et-beau-en-confinement-2151041.html](http://www.tf1info.fr/education/video-comment-rester-belle-et-beau-en-confinement-2151041.html)
- THOMPSON Y., « Covid-19 : pourquoi l'année 2021 risque d'être celle d'un baby crash », sur *francetvinfo.fr*, le 26.02.21 - [www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/covid-19-pourquoi-l-annee-2021-risque-d-etre-celle-d-un-baby-crash\\_4259021.html](http://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/covid-19-pourquoi-l-annee-2021-risque-d-etre-celle-d-un-baby-crash_4259021.html)

- TUAILLON V., « Le cœur su la table », sur *Binge.Audio*, le 05.09.23 - [www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table](http://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table)
- VICTOIRE, « 10 chiffres à connaître sur les applications de rencontre », sur *hello-pomelo.com*, le 20.07.21 - [www.hello-pomelo.com/articles/10-chiffres-a-connaître-sur-les-applications-de-rencontre](http://www.hello-pomelo.com/articles/10-chiffres-a-connaître-sur-les-applications-de-rencontre)
- WAUTERS L., « Coronavirus : un couple sur trois confronté à la violence pendant le lockdown », sur *lesoir.be*, le 09.02.21 - [www.lesoir.be/353897/article/2021-02-09/coronavirus-un-couple-sur-trois-confronte-la-violence-pendant-le-lockdown](http://www.lesoir.be/353897/article/2021-02-09/coronavirus-un-couple-sur-trois-confronte-la-violence-pendant-le-lockdown)
- WERNAERS C., « Coronavirus : le risque de violences conjugales augmente à cause du confinement », sur *rtbf.be*, le 17.03.20 - [www.rtbf.be/article/coronavirus-le-risque-de-violences-conjugales-augmente-a-cause-du-confinement-10460606](http://www.rtbf.be/article/coronavirus-le-risque-de-violences-conjugales-augmente-a-cause-du-confinement-10460606)

*Copyright © 2023 FAPEO, Tous droits réservés.*

**Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL**

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : [secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

**Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles**



Fédération des Parents et des Associations  
de Parents de l'Enseignement Officiel

FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES