

SOS Détresse

L'amour à la dérive - l'infidélité

Elle ne cesse de s'intéresser à d'autres hommes. Est-ce que notre couple a un avenir ?

Mon partenaire a une maîtresse. Je suis anéantie.

Je ne supporte plus cette double vie. Mais je n'arrive pas à prendre de décision.

Est-ce que notre couple saura surmonter cette épreuve ou est-ce que je dois divorcer?

Comment lui faire confiance à nouveau ?

Je suis folle amoureuse d'un autre homme, que dois-je faire ?

J'aurai dû m'en rendre compte. Tout le monde était au courant.

Je m'enfonce de plus en plus dans les mensonges.

Je sais qu'il me trompe, comment en parler.

Pourtant je ne voulais pas la blesser.

Puis-je abandonner ma famille à cause d'elle ?

L'infidélité arrive malheureusement plus souvent que nous ne l'imaginions ou que nous voulions l'admettre. Pour la personne trompée, il s'agit toujours d'un abus de confiance très douloureux, qui est vécu comme une trahison. Cet abus est vécu comme une blessure très profonde, une offense qui engendre souvent une très grande colère, mais aussi de la peur, de la honte, des doutes de soi et des sentiments de culpabilité.

Le partenaire victime de l'infidélité de l'autre se sent blessé en tant que personne, ainsi que dans son sentiment de féminité ou de masculinité. Il se sent remis en question et dévalorisé quant à son attirance physique.

Les conséquences sur la relation et sur le vécu de la trahison sont différentes s'il s'agit d'une expérience amoureuse passagère ou si le partenaire a cette relation de longue durée et a menti systématiquement pendant une longue durée.

L'infidélité revêt des scénarios variés. Il peut s'agir d'un moment unique, d'une

aventure d'une seule nuit ou d'une courte passion folle qui implique des rendez-vous secrets. Il peut également s'agir de contacts extraconjugaux réguliers dans le but de vivre une expérience sexuelle sans engagement émotionnel, ou bien d'une relation de longue durée, instaurant une double vie. Dans tous les cas, la confiance du partenaire et sa foi envers la relation seront blessés. Dans le cas d'une trahison de longue durée, la blessure est particulièrement intense quand le partenaire réalise qu'il a été dupé et qu'on lui a menti pendant des mois.

Quand la trahison éclate au grand jour, le monde s'écroule pour le partenaire trahi.

Le modèle intérieur de l'amour auquel nous adhérons ainsi que notre culture influence certainement la façon dont nous ressentons l'infidélité. Dans notre société où domine l'image de l'amour romantique et où les attentes à l'égard de la fidélité et de l'amour durable sont très grandes, l'infidélité est généralement vécue comme une grande offense.

L'infidélité - un signal d'alarme

Bien qu'une infidélité secoue fortement la base d'une relation, cela ne signifie pas forcément la fin de la relation. Dans beaucoup de cas, l'infidélité ne détruit probablement pas une relation complètement intacte et satisfaisante des deux côtés.

Souvent, déjà avant, la relation était déjà délabrée, endormie ou perdue.

Parfois nous ne percevons pas les signaux d'alarme, qui nous communiquent que notre relation entre dans une impasse. Parfois nous ne pouvons pas ou ne voulons pas les reconnaître, parce que nous sommes occupés ailleurs : les soucis du quotidien, le travail, l'éducation des enfants etc.

Si on veut le voir ainsi, l'infidélité est une des manières les plus blessantes de signaler : « On doit changer quelque chose ! »

Nous apprenons de façon douloureuse que notre relation est dans une crise profonde.

Quels sont les causes possibles de l'infidélité ?

Dans le cas de l'infidélité, nous réagissons rapidement avec des accusations et des jugements moraux. Sur le coup, c'est très compréhensible, car elle est une réaction à la blessure émotionnelle profonde. Si nous en restons là, il y a un risque que nous esquivions une vraie altercation au sein de la relation. Or, celle-ci est nécessaire, si la relation veut avoir une chance dans le futur. Ainsi, il est important de comprendre quelles sont les raisons derrière le comportement d'infidélité de l'autre.

Tout amour, aussi grand soit-il, connaît des fluctuations et des crises. Il n'existe pas de relation longue où l'on aime toujours avec la même intensité, où l'on ressent toujours le même bonheur et le même attachement. C'est un processus tout à fait naturel, que les relations et les sentiments des partenaires évoluent.

La vie en commun au quotidien altère l'idéalisation mutuelle du début. Lorsque l'on est ensemble depuis très longtemps, la confiance augmente mais les papillons dans le

ventre, la passion et le sentiment d'être quelqu'un de très spécial pour l'autre, disparaissent avec le temps. Notre attente et notre espoir que l'état du début dure indéfiniment ne peuvent pas concurrencer le quotidien.

Une liaison défendue et l'infidélité redonnent vie à cet état exceptionnel de légèreté amoureuse, de magie. S'y ajoutent la tentation de l'interdit, les rendez-vous à la dérobée et les cachotteries. Ce type de relation a un tout autre statut que celui d'une relation stable ou du mariage. L'exotisme, le manque d'engagement augmentent l'attrait et l'intensité de l'aventure amoureuse. Là encore, le sentiment amoureux et la passion ne durent pas éternellement. Beaucoup se rendent alors compte que le sentiment profond que l'on a développé pour notre partenaire durant ces années, crée plus de cohésion que le feu de la passion. Par conséquent, les aventures échouent souvent, lorsque l'un des deux partenaires demande un engagement de la part de l'autre. Ce sentiment de liberté que promet ce type de relation, semble alors être une illusion et de courte durée.

L'infidélité peut aussi être un signe que quelque chose d'important manque à la relation et n'y est plus vécu. Dans le contact auprès d'une autre personne, on recherche ce qui s'est perdu. Peut-être est-ce la recherche de la reconnaissance et de l'affirmation de soi, peut-être la recherche de proximité émotionnelle ou d'épanouissement sexuel. La motivation est le souhait de sortir de la routine ou d'une relation qui est devenue trop figée. C'est la tentative d'assouvir ses désirs, sans se confronter au partenaire ni au conflit. Dans la majorité des cas, la personne trompée est elle aussi frustrée par rapport à la satisfaction de ses besoins

Parfois, le partenaire enchaîne les infidélités, répète les mensonges et blesse constamment. Ce sont souvent des personnes qui ne s'engagent pas dans une relation, qui ne peuvent peut-être pas s'engager, car elles ont vécu des relations insatisfaisantes dès le plus jeune âge. Vivre avec elles est difficile, voire même destructeur. C'est souvent, justement leur désir d'autonomie et leur manque d'engagement qui ont un certain pouvoir d'attraction. La tentative d'attachement avec ces personnes est souvent vouée à l'échec. Leurs besoins de reconnaissance, d'admiration et d'affirmation de soi sont plus faciles à assouvir dans la relation de conquête de l'autre, que dans une relation stable.

L'infidélité a son prix

L'infidélité a souvent son prix. L'enjeu, c'est le monde construit ensemble, la communion. Nous avons surmonté des épreuves ensemble, nous avons connu son soutien et nous avons eu de très bons moments. Nous nous sommes confiés. Nous connaissons bien notre partenaire et ses défauts.

Celui qui est infidèle, risque de perdre tout cela.

Celui qui trahit son partenaire, doit vivre avec le déchirement intérieur et les sentiments de culpabilité, d'avoir blessé cet être cher, de manière si extrême. Lorsque nous commençons à mener une double vie, cela signifie aussi que nous ne pouvons plus vraiment être honnêtes avec nos amis et nos connaissances. Nous pourrions nous trahir. Il s'ensuit un jeu de cache-cache qui peut être très destructeur à la longue.

Est-ce que notre couple peut encaisser l'infidélité ?

Selon le scénario, les ressources intérieures des partenaires pour faire face à cette crise, sont très variées. Il existe sûrement des situations où la confiance a été bafouée trop souvent pour que la vie en commun soit encore imaginable. Dans certains cas, une affaire peut néanmoins être le catalyseur pour une remise en question et une évolution positive. Pour y arriver, il faut des deux côtés de la disponibilité pour une confrontation au sein de la relation et avec soi-même. Parfois une séparation temporaire peut-être utile, pour voir clair et sonder ses sentiments et désirs, et se poser la question si l'on peut et veut continuer la relation.

Le choix conscient en faveur du partenaire est la condition nécessaire pour un travail efficace sur le couple. Les deux partenaires doivent exprimer leur désir de sauver leur couple et de s'investir dans le maintien du couple. C'est la personne qui a été trahie, qui doit constamment surveiller le comportement de l'autre pour se rassurer de ne pas être trahie une nouvelle fois. Il est donc nécessaire que le partenaire infidèle pose un signal clair qu'il s'est décidé en faveur de son ancienne relation et qu'il demande pardon.

Donner une nouvelle chance à la relation.

C'est un processus long, des fois sur plusieurs années pour se retrouver et retrouver la confiance mutuelle. Il faut de la patience et se préparer à un chemin difficile et parfois douloureux. Il faut consacrer beaucoup de temps l'un à l'autre pour se rapprocher de nouveau. Il faut notamment du temps pour se parler, afin de comprendre ce qui a pu amener à la distance et au déclin de l'amour avant même l'épisode de l'infidélité. Les partenaires doivent donc devenir conscients de leurs propres besoins et oser les revendiquer au sein du couple. Il faut développer une vision de la relation dans le futur et trouver des moyens pour la vivre. Outre cette remise en question indispensable, il faut partager de nouvelles expériences positives et donner une nouvelle vitalité à la relation. La confiance est un élément fondamental dans une bonne relation. La grandeur d'âme de pardonner en est une autre base. Il n'est certainement pas facile de pardonner l'infidélité à son partenaire. Mais si la relation est censée avoir une nouvelle chance, le pardon est indispensable. Pardonner ne veut pas dire qu'on approuve le comportement de l'autre. Pardonner signifie plutôt, que nous cherchons à trouver le moyen pour accepter ce qu'on ne peut pas changer, même si c'est difficile. Il faut du temps pour développer cette attitude, parce que nous devons penser au-delà de la douleur. Tant que nos ruminations et nos monologues intérieurs tournent autour des accusations et culpabilisations du partenaire, et que la colère ou l'esprit de vengeance reviennent, nous sommes encore loin de l'issue de la crise. Ce n'est qu'une fois que nous avons trouvé la paix intérieure avec ce qui s'est produit et que nous n'éprouvons plus le besoin de penser constamment à nos souvenirs communs, que nous pardonnons vraiment.

Il est très recommandé que le couple cherche un appui professionnel dans cette situation. L'infidélité fait souvent ressurgir des blessures personnelles chez le partenaire « victime », qui l'empêche de reprendre confiance. Un suivi psychologique du couple offre un cadre neutre et protégé pour travailler ces blessures et la trahison et développer une nouvelle façon de se rencontrer.

L'honnêteté est le premier pas

Avant même que le couple puisse trouver une nouvelle évolution positive, il faut que l'infidélité soit avouée. Par respect et dans la volonté de retrouver un contact honnête, il ne faut pas faire croire à l'autre que tout est réglé. Quand nous avons le courage de prendre nos responsabilités pour nos actes nous donnons à l'autre la chance soit de continuer à s'investir dans le couple, soit d'y mettre fin. Il n'est pas recommandé de confronter le partenaire à la réalité de façon irréfléchie. Nous devons d'abord prendre une certaine distance par rapport à ce qui s'est produit, nous rendre compte de l'importance que revêt pour nous cette relation en dehors de notre couple et comment nous nous situons par rapport à notre partenaire actuel. Les discussions ne devraient pas amener des blessures supplémentaires que l'on pourrait éviter.