

COUPLE

# INFIDÉLITÉ

## Un petit jeu avec conséquences

✚ L'idée qu'une infidélité serait l'amie du couple au long cours en lui offrant une bouffée d'oxygène est loin d'être partagée par le psychiatre Christophe Fauré<sup>(1)</sup> : « Sans porter aucun jugement moral, qu'on le veuille ou non, mentir délibérément à son conjoint abîme la relation et laisse des blessures qu'il faudra panser. » L'expression « avoir été trompé » en dit long sur la confiance qui a été minée. « Il a été capable de me dissimuler sa relation pendant des mois, j'ai l'impression soudain de vivre avec un homme que je ne connais pas, alors que nous sommes mariés depuis 25 ans », constate amèrement Nathalie. À moins d'en avoir fait un contrat de départ – et encore, souvenons-nous du livre dans lequel la pourtant libertine Catherine Millet décrypte la jalousie qui s'empare d'elle<sup>(2)</sup> –, l'infidélité est une épreuve qui mine presque toujours le couple.

**FAIRE UN ACCROC AU CONTRAT CONJUGAL, PAS GRAVE ? PAS SI SIMPLE, SURTOUT SI L'AUTRE L'APPREND... LA DÉCOUVERTE D'UNE INFIDÉLITÉ ENTRAÎNE UN VÉRITABLE TSUNAMI DANS LE COUPLE. LES ÉTAPES POUR SE RECONSTRUIRE.**

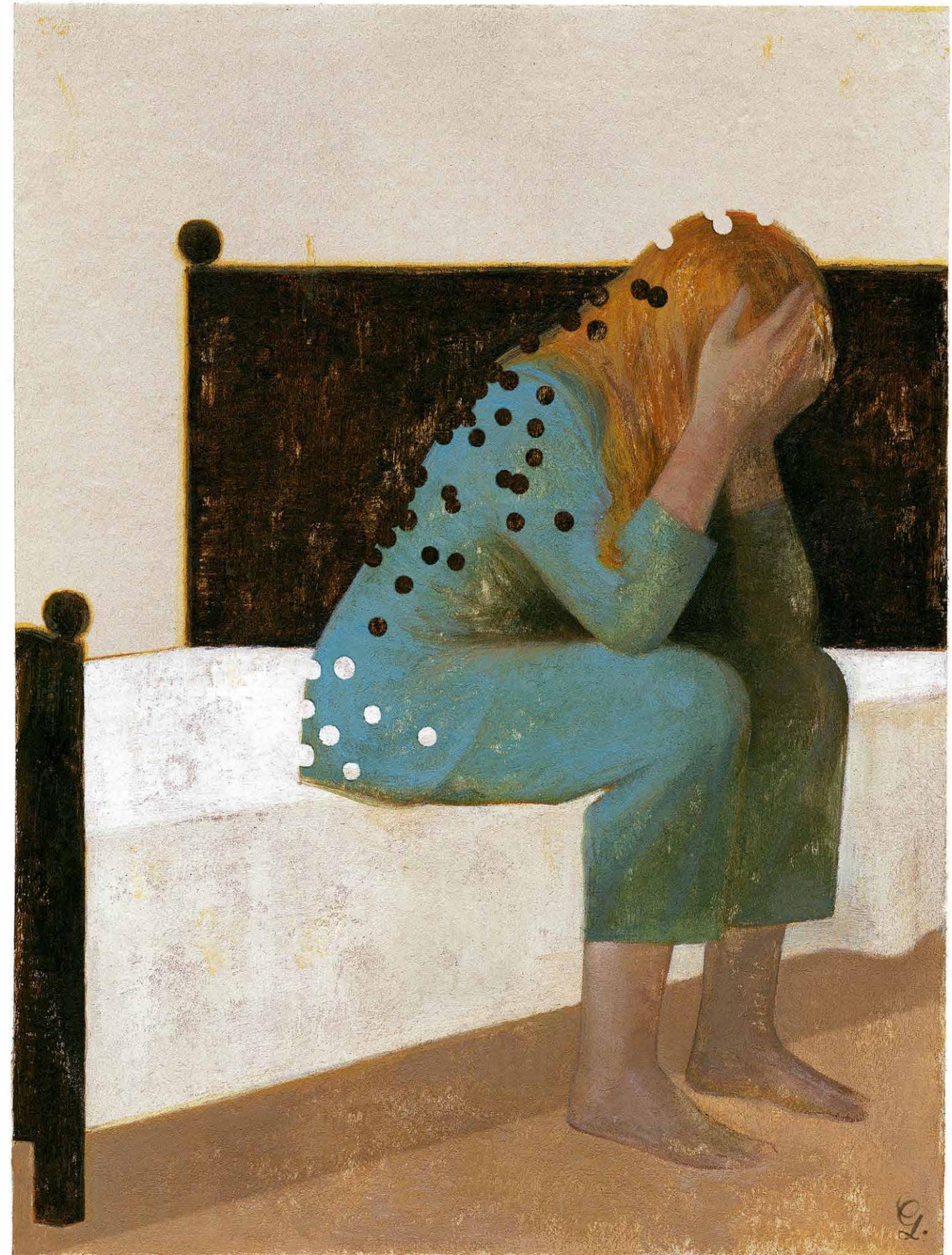
Par Bernadette Costa-Prades

Illustrations Gérard Dubois / Costume 3 Pièces pour Femme Majuscule

Le choc est encore plus rude quand on s'était juré une fidélité sans faille, la relation extraconjugale venant malmenner cet idéal : « Quand je pense qu'il m'a trompée avec sa secrétaire, comme dans un vaudeville minable, alors que tout le monde enviait notre relation, comment avons-nous pu tomber si bas ? », se déssole Valérie. Sans compter que la suspicion s'insinue dans la relation, comme le ver dans le fruit : il ou elle l'a fait une fois, il ou elle pourrait bien recommencer...

La sexualité aussi est souvent malmenée. « La femme avec laquelle Paul m'a trompée avait dix ans de moins que moi. Je n'arrêtais pas d'y penser quand nous faisons l'amour. Est-ce qu'il trouvait que mon corps n'était plus assez ferme, mes seins tombants ? Qu'est-ce qu'elle lui faisait que je ne faisais pas ? », s'est longtemps interrogée Elizabeth. Autant d'images qui viennent parasiter la relation et empêchent le laisser-aller nécessaire à une relation sexuelle réussie. Quand le couple a connu des passages à vide côté désir, ce qui est assez fréquent aux abords de la cinquantaine, les retrouvailles sous la couette peuvent être difficiles. « J'étais sûre que Jérôme m'avait trompée parce que nous n'avions presque plus de relations sexuelles. Du coup, cela m'a mis une →

« La découverte de l'infidélité est un tel choc émotionnel qu'elle conduit souvent à des réactions extrêmes »



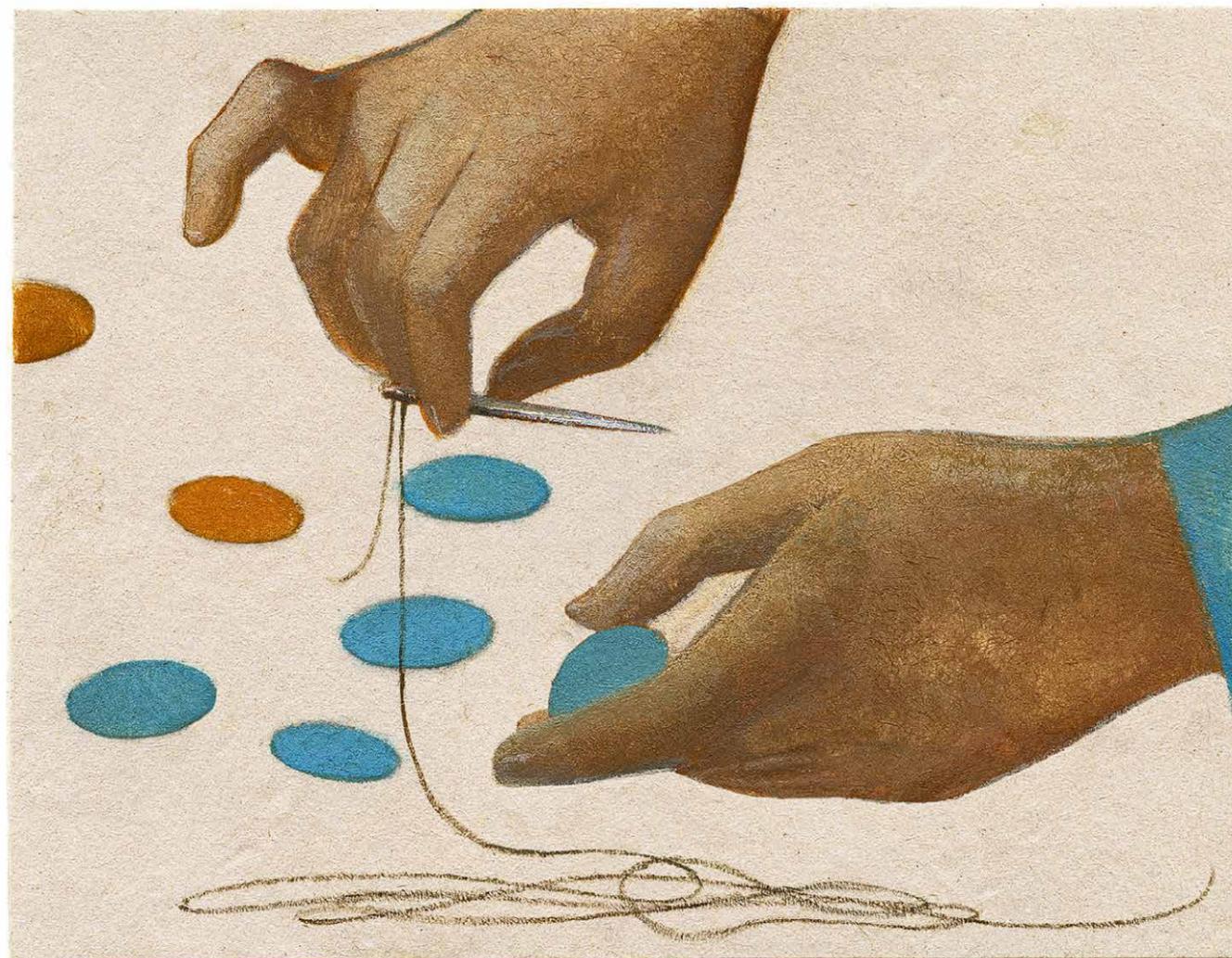
... pression énorme : je me disais chaque soir "Il faut faire l'amour pour que ça ne recommence pas". Autant dire que c'était un fiasco ! », raconte encore Elizabeth, dont le couple a eu besoin de l'aide d'un sexologue pour sortir de ce cercle vicieux.

### LES ERREURS À ÉVITER

« J'ai claqué la porte et j'ai demandé le divorce. Marc était effondré, mais j'ai été inflexible car je croyais qu'il ne voulait rester que pour les enfants. Cinq ans plus tard, j'ai appris par son meilleur ami qu'il était toujours amoureux de moi à l'époque, mais pour moi, c'était totalement incompatible avec l'infidélité. Aujourd'hui, il a refait sa vie, et je regrette d'avoir été intransigente », confie Sabine. Et en effet, notre spécialiste constate : « La découverte de l'infidélité est un tel choc émotionnel qu'elle conduit souvent à des réactions extrêmes. Mieux vaut s'abstenir de prendre des décisions irréversibles à ce moment-là. » Par ailleurs, toujours à cause de cet état de fragilité, il est bon de ne pas se confier à n'importe qui... « Une de mes amies m'a dit qu'elle pensait depuis toujours que Luc était un coureur, qu'il n'y avait que moi pour être aussi naïve et le croire fidèle. Avec le recul, il me semble que c'est sous son regard que j'ai demandé le divorce », constate Anne. Mieux vaut donc bien

### L'INFIDÉLITÉ, UNE MODE FABRIQUÉE PAR LA PUB ?

On ne compte plus les sites dédiés à l'infidélité conjugale : [prendunamant.com](http://prendunamant.com), [vivre-son-infidélité.com](http://vivre-son-infidélité.com), [rencontre-adultère.com](http://rencontre-adultère.com)... Certains se proposent même de nous aider à prendre notre partenaire en flagrant délit d'adultère ! Serions-nous tous devenus des adeptes des coups de canif dans le contrat ? Oui, si on se laisse berner par les slogans publicitaires de ces sites nous affirmant que la fidélité est dépassée et que l'adultère est même un gage de longévité du couple. Non, si l'on regarde du côté des chiffres des dernières enquêtes scientifiques sur la sexualité, où l'infidélité semble même avoir reculé. En effet, en 2006, selon l'étude sur la sexualité de l'Inserm coordonnée par Nathalie Bajos, sociologue et directrice d'études, seulement 1,7 % des femmes et 3,6 % des hommes en couple déclaraient un autre partenaire sexuel au cours des douze derniers mois, alors qu'en 1992, les chiffres étaient de 3 % pour les femmes et 6 % pour les hommes ! Mais au fait, qui a intérêt à nous pousser dans les bras d'un amant ? Ne cherchez pas : des sites marchands...



choisir ses interlocuteurs. « L'opinion des autres est souvent biaisée par leur propre conception de l'infidélité, et leurs conseils ne sont que le reflet de leur histoire, pas de la vôtre », met en garde Christophe Fauré.

Autre écueil ? Reprendre la relation comme si de rien n'était, vouloir effacer trop vite l'épisode : « Pour éviter le conflit et faire l'économie d'un bilan, certains couples se disent "N'en parlons plus", mais les rancœurs sont bien là. Cette illusion d'avoir passé l'éponge empêche un travail de fond », poursuit le psychiatre. À l'inverse, l'erreur serait de décider de rester tout en faisant payer une note trop élevée au partenaire infidèle. « Se sentant outragées, certaines personnes s'estiment autorisées à accabler leur conjoint de reproches, le tiennent à l'œil, contrôlent

tous ses gestes, fouillent ses affaires. L'infidèle aura beau faire des efforts, ce ne sera jamais assez. La colère est telle qu'elle se transforme en instrument de pouvoir par le biais de la culpabilisation incessante », note encore le spécialiste. Une pente délétère, qui empêche toute reconstruction, car une infidélité est le signe que quelque chose cloche dans la relation et les responsabilités sont souvent partagées. Pour surmonter la tempête, il faut cesser de chercher des coupables, sans pour autant oublier ce qui s'est passé. Beaucoup de couples se demandent comment retrouver leur vie d'avant. Mauvaise piste ! « Il ne faut surtout pas vivre comme avant, puisque c'est cet avant qui a conduit à l'infidélité », souligne Christophe Fauré. Comment alors repartir sur de nouvelles bases ?

## COUPLE

### RÉPARER LES DÉGÂTS

Il faut commencer par prendre le temps de faire le point sur la relation, comme nous ne l'avons peut-être jamais fait.

#### Un travail à faire à deux

Il ne sera pas possible de restaurer la relation si les deux partenaires ne s'impliquent pas l'un et l'autre. Pas question donc de camper sur une position du type « C'est à lui de faire des efforts, c'est lui qui m'a trompée, pas moi ! »

#### Faire « comme si »

Pour mettre un peu de légèreté après le drame, il peut être bon de faire « comme si » tout fonctionnait à nouveau, non pour en être dupes, mais pour avancer. Ou de faire des activités avec des amis, si le face-à-face est trop douloureux : il ne s'agit pas d'éviter l'intimité, mais de retrouver comment avoir du plaisir ensemble.

#### Engager un dialogue sincère

L'honnêteté et la volonté réelle de rebondir sont les ingrédients nécessaires. La communication doit être restaurée et porter aussi sur les sujets qui fâchent ou font l'objet d'un silence tabou, comme les difficultés sexuelles, quitte à se faire aider par un sexologue. Voici une liste de questions qui pourront vous aider à y voir plus clair.

✘ Pourquoi m'as-tu trompée ? Est-ce une façon de compenser un manque dans notre relation ? Un besoin de reconnaissance ou encore un désintéret de ma part ?

✘ Que vivais-tu que tu ne parvenais pas à vivre avec moi ? Qu'aimais-tu de toi quand tu étais dans cette relation ?

✘ Comment en sommes-nous arrivés là ? Pourquoi n'avons-nous pas pu en parler ? De quoi avons-nous peur ?

✘ Comment vivons-nous l'un et l'autre le milieu de la vie, le départ des enfants ? Quels sont nos nouveaux besoins qui n'ont pas pu être satisfaits ?

✘ À quoi avons-nous renoncé dans la relation et que pourrions-nous changer dans notre vie pour que nos ambitions respectives soient possibles ?

Si l'infidélité ne peut être considérée comme l'amie du couple à cause des risques majeurs qu'elle lui fait courir, elle peut en revanche constituer une occasion pour que la relation devienne plus lucide, plus mature et plus sincère. Un défi à relever. ♦

« Il ne faut surtout pas vivre comme avant, puisque c'est cet avant qui a conduit à l'infidélité »

1. Auteur de *Est-ce que tu m'aimes encore ?*, Albin Michel.  
2. *Jour de souffrance*, Points Seuil, 2009.