



Dr François St Père / Psychologue

Spécialiste de la thérapie de couple et médiateur familial, il pratique en clinique privée depuis plus de 10 ans et est cofondateur de la Clinique de psychologie Saint-Lambert. Il est également l'auteur de l'ouvrage *L'infidélité : Mythes, réalités et conseils pour y survivre*.

fstpere@videotron.ca

_Détrompez-vous sur l'infidélité!

L'infidélité peut frapper à toutes les étapes de la vie conjugale, et aucun couple n'est à l'abri de cette épreuve. Elle perturbe non seulement les conjoints, mais aussi des familles entières, et souvent même tout le réseau social et professionnel du couple concerné. Si elle cause des blessures profondes, difficiles à guérir, ses conséquences ne sont cependant pas toujours entièrement négatives. Pour bien des couples, c'est l'occasion de faire une mise au point en profondeur et de découvrir ce qu'ils pourraient améliorer dans la relation afin qu'elle devienne plus satisfaisante pour les deux conjoints.

_PRÉVALENCE

Il est important de souligner d'emblée que les données statistiques concernant l'infidélité doivent être mises en contexte et interprétées avec prudence et discernement. Tout d'abord, les chercheurs ne s'entendent pas sur la définition de l'infidélité. Par exemple, certains la définissent comme une aventure strictement sexuelle, tandis que d'autres considèrent la dimension sentimentale. Plusieurs ne font pas de distinction entre une relation extra-conjugale convenue (ex. : l'échangisme) et une aventure secrète. Ensuite, l'adultère étant encore tabou dans beaucoup de régions du monde, bien des répondants n'avouent pas leurs écarts, ce qui a comme possible effet d'influencer à la baisse les résultats des études. Enfin, quelques échantillons sont parfois trop faibles ou très différents, si bien qu'il est difficile de généraliser et d'appliquer les résultats d'analyse à des couples aux parcours dissimilaires. Ainsi, un échantillon d'universitaires en couple depuis deux ans ne nous apprend pas grand-chose sur ce que vivent des adultes de 50 ans et plus en relation depuis plus de deux décennies. Cela dit, selon plusieurs enquêtes, de 15 à 20 % des femmes seraient infidèles, alors qu'elles sont déjà engagées dans une relation de couple, tandis que de 20 à 30 % des hommes feraient de même (Langis, 2003). Plusieurs auteurs s'entendent pour dire que, chez les jeunes générations, les femmes sont aussi infidèles que les hommes (Pittman, 1984).

_DÉFINIR L'INFIDÉLITÉ

La grande majorité des gens s'engagent dans une relation en s'attendant à l'exclusivité, mais sans nécessairement la définir avec précision. En effet, rares sont ceux ou celles qui passent du temps à préciser ce qui est acceptable ou non de vivre avec

une tierce personne. Or aujourd'hui, les opportunités de contacts et d'interactions avec d'autres, hors du foyer, sont légion. À quel moment franchit-on la limite entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est plus?

Une étude américaine (Boekhout *et al.*, 2003) a cherché à faire la lumière sur la différence de perception qu'ont les hommes et les femmes de l'exclusivité et des divers comportements qui y sont associés. Les auteurs concluent que les hommes sont plus ouverts à la non-exclusivité que les femmes. Par contre, on ne s'entend pas toujours sur la nature des comportements qui transgressent l'exclusivité entre les partenaires. Dans l'ensemble, les gens sont généralement d'accord sur le fait que les comportements à caractère sexuel sont inacceptables. Mais ils sont beaucoup moins catégoriques en ce qui concerne les activités non sexuelles extraconjugales, comme partager un repas en tête-à-tête, aller au cinéma avec une personne du sexe opposé, etc.

Que penser des gens qui, dans l'anonymat de leur foyer, naviguent sur Internet pour regarder des photos et des vidéos pornographiques, puis fantasmer, s'exciter et même jouir. La consommation de sites pornographiques sur Internet devient problématique pour le couple à compter du moment où elle atténue le désir de l'homme pour sa partenaire. Le conjoint peut ainsi avoir moins le goût d'une relation intime avec sa conjointe, car il trouve son plaisir autrement. Une seconde difficulté avec Internet, c'est que bien des hommes deviennent « accros » à ces sites qui leur présentent des femmes qui semblent avoir du plaisir à commettre des actes que la majorité des femmes dédaignent, comme la sodomie, la double pénétration, l'éjaculation faciale, etc. En se laissant bombarder d'images de la sorte, les préférences sexuelles des hommes évoluent, et pas nécessairement dans le sens d'un mieux-être de la relation.

Marano (Langis, 2003) suggère trois critères permettant de conclure à une infidélité : son caractère secret, l'intimité émotionnelle et la chimie sexuelle. À la lumière de ma connaissance du sujet et de mon expérience professionnelle, j'avance la définition suivante de l'infidélité : l'infidélité est la violation de l'engagement, négocié ou implicite, touchant l'amour et la sexualité. Être infidèle, c'est donc de cacher à son ou sa partenaire qu'il existe un lien de nature amoureuse et/ou sexuelle avec une tierce personne (St Père, 2006).



_LES CONTRECOUPS DE L'INFIDÉLITÉ

Pour la majorité des gens, la découverte de l'infidélité est un des épisodes les plus bouleversants de la vie d'un couple. L'infidélité ébranle ou démolit les certitudes relatives à la relation qui procurent un sentiment de sécurité et de bien-être (Weeks *et al.*, 2003) : l'exclusivité du partenaire, le respect, l'avenir commun, l'impression d'être unique pour l'autre, etc. Ce qui fait le plus mal dans l'infidélité, ce sont les mensonges qu'ils supposent. En effet, ceux-ci atteignent directement la confiance du partenaire trompé qui interroge alors sans cesse l'infidèle pour tester la cohérence de ses propos ou pour déceler les faux-semblants. Bien souvent, des démarches parallèles sont entreprises pour contre-vérifier ses affirmations.

Au cours des premières semaines de la période de crise, c'est souvent le chaos. La personne trompée balance entre la peur de perdre l'autre, le désir de se venger, la jalousie, la détermination de mettre fin à la relation, l'espoir de l'améliorer... Parfois, tous ces sentiments se bousculent à l'intérieur de la même journée. En général, les hommes réagissent à l'infidélité par la colère. Dans certains cas, celle-ci peut se transformer en rage et dégénérer en violence conjugale. Les femmes, au contraire, se sentent personnellement visées, se diminuent et se remettent en question, sont atteintes dans leur estime personnelle et s'exposent davantage à des réactions dépressives (Weeks *et al.*, 2003).

Les réactions à l'infidélité sont si intenses que plusieurs auteurs (Glass et Wright, 1997) parlent de traumatisme tellement cette catastrophe ébranle les êtres. Il existe trois catégories de réactions post-traumatiques : les reviviscences, l'évitement et l'activation neurovégétative. Au début, la personne trompée est submergée par des images pernicieuses de ce qu'elle sait de l'infidélité de son conjoint, mais elle est aussi susceptible de s'inventer toutes sortes d'histoires dont elle n'a aucune preuve. Cette expérience peut aussi raviver certaines croyances négatives, inculquées dès l'enfance. Certains individus ont tendance à se couper du monde. Ils ont honte de ce qu'ils vivent, ne veulent surtout pas en parler, par peur d'être jugés, et vont même jusqu'au déni de l'expérience. Plusieurs ont le sentiment d'être paralysés dans leurs émotions. Enfin, longtemps après la découverte de l'inconduite, le partenaire trahi demeure hypersensible et hypervigilant à tous stimulus dans l'environnement relié, de près ou de loin, à l'infidélité.

_MIEUX GÉRER LA CRISE INITIALE

Le défi le plus important pour la personne trompée est de tempérer l'expression de ses émotions dures (ex. : la colère) afin de faciliter l'ouverture de son partenaire, de faire émerger la vérité,

de comprendre ce qui s'est passé et d'obtenir du réconfort. Il est normal de ressentir de la colère. Par contre, déverser son fiel sans retenue et refuser de modérer ses comportements ne serviront qu'à retarder la reconstruction ou, pire, de détruire ce qu'il reste de la relation. Quant à la personne infidèle, il est indispensable qu'elle redevienne transparente et qu'elle s'efforce de comprendre et de partager les motifs expliquant sa vulnérabilité à l'infidélité. Il lui faudra, de plus, une bonne dose de patience et de compassion pour le partenaire blessé. Il est primordial pour le thérapeute d'aider les clients à établir un cadre favorable à un climat d'échange afin d'éviter que les conversations dégèrent et empoisonnent le reste de la relation.

En accord avec plusieurs auteurs (Weeks *et al.*, 2003), je crois qu'il est non seulement inutile, mais plutôt nuisible pour la personne trompée de connaître les détails de l'intimité sexuelle (il est cependant crucial de savoir si l'infidèle s'est protégé) du partenaire infidèle. Apprendre que l'autre est sexuellement plus attirant ou plus compétent que nous au lit, provoque une succession d'images et de messages douloureux qui viennent se graver dans notre tête. De plus, les personnes qui décident de focaliser leur questionnement sur les détails factuels reliés à l'infidélité, comme le nombre de fois, les dates et le lieu des rencontres, risquent de s'empêcher d'aborder les questions de fond (pourquoi est-ce arrivé?) et de trouver un sens au traumatisme qu'elles vivent.

Il n'est jamais sage de prendre une décision concernant l'avenir de sa relation au cours des semaines qui suivent la découverte ou la divulgation de l'infidélité, alors que l'on est encore sous le choc. En période de crise, nos émotions risquent de nous jouer un bien mauvais tour et de fausser notre évaluation de la relation. Il est donc préférable de laisser baisser la tension avant d'entreprendre le bilan de sa vie à deux.

_LES RÉSEAUX D'AIDE

Dans ces moments de tourmente, il ne faut pas hésiter à inviter les gens à faire appel à leur réseau personnel afin de répondre aux besoins les plus urgents. Par exemple, certaines personnes trouveront la présence du conjoint si difficile à supporter qu'elles auront temporairement besoin d'hébergement chez un ami ou un parent. D'autres seront tellement secouées qu'elles auront besoin d'assistance pour les tâches quotidiennes, pour préparer les repas, faire le ménage, s'occuper des enfants. La plupart des gens auront aussi grand besoin de se changer les idées, se libérer de cette atmosphère de lourdeur et cesser, pendant un moment, de penser à la situation de crise.

_RECONSTRUIRE SA RELATION

Le chemin vers le rétablissement est pavé de moments difficiles et de travail acharné. La reconstruction du couple est un processus à long terme. Entre un et deux ans sont nécessaires pour surmonter les épreuves reliées à l'infidélité (Glass et Wright, 1997). Les couples qui surmontent l'expérience de l'infidélité ont certains points en commun :

- :: L'infidèle a mis un terme, et pour de bon, à sa relation extraconjugale. Il a fait les choix qui s'imposent et il s'investit désormais totalement dans la relation d'origine.
- :: Les partenaires s'entendent sur la signification de l'exclusivité dans une relation. Ils ne s'exposent plus à des situations qui non seulement pourraient inquiéter leur partenaire, mais les rendraient eux-mêmes plus vulnérables à l'infidélité.
- :: Le mensonge et les négligences ont fait place à la transparence et au respect des engagements. Devant l'honnêteté de son conjoint, la méfiance du partenaire trompé s'estompera pour laisser place à la confiance.
- :: La personne trompée n'en veut plus à son partenaire; elle a pardonné sans pour autant oublier ni accepter ou cautionner l'infidélité. Elle cherche davantage à comprendre l'inconduite de l'infidèle au lieu de le juger.
- :: Les partenaires comprennent mieux les fragilités de leur relation ainsi que leur propre vulnérabilité. Ils sont parvenus à faire de cette crise une occasion de raviver leur amour. Cette mésaventure leur a permis de développer de nouvelles attitudes plus favorables au bonheur à deux.

L'infidélité est la violation de l'engagement, négocié ou implicite, touchant l'amour et la sexualité. Être infidèle, c'est donc de cacher à son ou sa partenaire qu'il existe un lien de nature amoureuse et/ou sexuelle avec une tierce personne.

_SE SÉPARER SANS TOUT CASSER

Il arrive que même après avoir fait le nécessaire pour chercher à comprendre ce qui a pu mener à l'infidélité de l'un des partenaires, et même après avoir tenté par tous les moyens de réparer les pots cassés, la séparation s'avère inévitable. Dans la majorité des cas, il est important de rencontrer un médiateur familial afin d'en arriver à des ententes qui soient justes et équitables. Au Québec, les parents avec des enfants à charge ont droit à six rencontres gratuites de médiation familiale. Avant de négocier les enjeux de la séparation, il est souhaitable que la personne laissée ait dépassé le stade de la négation, qu'elle ait pu exprimer sa détresse, qu'elle ait commencé à se remettre du traumatisme, que ses réactions soient plus modérées, qu'elle comprenne mieux la décision de son partenaire, que la tension entre les conjoints ait diminué et qu'un minimum de respect ait été retrouvé entre eux.

_Références

- Boekhout, B. et al. (2003). Exploring Infidelity : Developing the Relationship Issues Scale. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 283-306.
- Glass, S. & Wright, T. (1997). Reconstructing Marriages After the Trauma of Infidelity. In W. K. Halford & H. Markman (Éds), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention* (pp. 471-507). England : Wiley and Sons Ltd.
- Langis, P. (2003). *L'amour et le couple*. Montréal : Éditions du Méridien.
- Pittman, F. (1989). *Private Lies*. New York : W.W. Norton Publishing.
- Saint-Père, F. (2006). *L'infidélité : Mythes, réalités et conseils pour y survivre*. Montréal : Libre Expression.
- Weeks, G. et al. (2003). *Treating Infidelity : Therapeutic Dilemmas and Effective Strategie*. New York : W.W. Norton Publishing.

Recherchons psychologue...

À chaque semaine, plusieurs offres d'emploi pour des psychologues sont affichées dans le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec. Consultez-les dans la zone des membres :

www.ordrepsy.qc.ca/membres

