

INFIDÉLITÉ

PEUT-ON Y SURVIVRE EN COUPLE?

Une relation de couple ressemble à une boîte de crayons Prismacolor. Prenons deux couleurs. Le jaune mène à l'égoïsme d'une relation extraconjugale où l'affection a été oubliée. Le rouge symbolise l'amour régénérateur après avoir affronté une infidélité. Fracassons les tabous et parlons-en! PAR ISABELLE TREMBLAY



© Corbis

Plusieurs disent que si leur conjoint les trompe, c'est terminé. Un peu comme lorsqu'on s'épile à la cire chaude. On tire un bon coup. Et hop! Passons à l'autre jambe et au prochain chum. D'autres choisissent d'affronter la bête et laissent une deuxième chance à leur couple. Si l'on en croit les statistiques, 76% des ménages restent soudés malgré une infidélité. Johanne Côté, psychologue spécialisée en relation de couple, affirme qu'il y a toujours des raisons qui conduisent à ce genre de trahison. « Au départ, la personne qui choisit une relation extraconjugale a des motifs. Il y a souvent de l'insatisfaction inexprimée. On ferme les yeux parce qu'on pense que tout ne va pas si mal. Au lieu de régler un conflit à la fois, on accumule les griefs. De cette manière, le couple s'affaiblit. » Boom! Infidélité!

DIRE LA VÉRITÉ OU NON?

Si vous tenez à votre relation, vous devez dire la vérité! Armez-vous de courage parce qu'il est difficile d'annoncer une telle nouvelle à la personne avec qui on partage notre quotidien. Mme Côté a

une raison convaincante pour vous inciter à jouer la carte de l'honnêteté. « On doit dire la vérité afin de briser les secrets et rétablir un niveau de confiance. » En plus, selon plusieurs spécialistes, la personne qui avoue une infidélité a peu de chance de répéter l'adultère.

COMMENT RECONSTRUIRE MALGRÉ L'INFIDÉLITÉ DE NOTRE PARTENAIRE?

Dans 40% des cas, la personne en faute va tout faire pour tenter de réparer sa gaffe. Ainsi, le volage doit s'acquitter de plusieurs tâches pour établir à nouveau un lien privilégié avec l'autre. Premièrement, le traître doit comprendre qu'il a fait de la peine à la personne trahie. Il faut s'excuser auprès de la personne à qui on vient d'infliger cette souffrance. Notre psychologue ne conseille pas à l'infidèle de vouloir oublier les événements, sans faire de retour en arrière. Il ne faut pas brûler d'étapes. « Vous devez absolument expliquer le pourquoi de la chose. Il faut être capable de régénérer votre couple. »

« ON DOIT DIRE LA VÉRITÉ AFIN DE BRISER LES SECRETS ET RÉTABLIR UN NIVEAU DE CONFIANCE. »

TROIS CHOSES À NE PAS FAIRE SI VOUS PENSEZ REPRENDRE UNE VIE À DEUX

- Évitez de vous transformer en détective. Ne devenez pas inspecteur Gadget! De toute manière, il a toujours été nul dans ses enquêtes et, puisque vous ne disposez pas d'un chien parlant pour vous venir en aide, passez à autre chose.
- N'écoutez pas les conseils de tout le monde. C'est votre histoire et vous devez la régler en couple. Si vous demandez de l'aide, faites-le avec quelqu'un qui ne prendra pas parti dans le débat (une consultation avec un spécialiste va chercher dans les 90\$ la séance).
- Défendez-vous de demander trop de détails à propos de la relation extraconjugale de votre partenaire. Oui, vous devez en connaître beaucoup, mais cela n'est pas nécessaire de savoir si l'amante de votre conjoint a de plus gros seins que vous. Vous échapperez à des souffrances supplémentaires.

VOUS AVEZ ÉTÉ INFIDÈLE ET VOULEZ VOUS REPENTIR?

Sachez que vous venez de mettre en péril tous vos projets d'avenir en couple. Il se peut que votre partenaire ne se sente pas capable de continuer une relation avec vous. Si c'est le contraire et que vous ressentez chez votre conjoint l'envie de renouer, suivez ces quelques conseils:

1. Soyez honnête cette fois-ci. Dites à votre compagnon avec qui vous l'avez trompé. Il doit connaître le nom de la personne en question. La raison est simple: votre amant sait des choses sur votre conjoint alors que lui, non. Ainsi votre Jules aura l'impression que vous êtes honnête et se sentira d'égal à égal avec votre amant.
2. Vous devez lui dire qui est au courant de cette histoire. À qui de vos amis et de votre famille vous en avez parlé.
3. Informez votre partenaire de la manière dont vous allez mettre fin à cette relation malsaine. S'il s'agit d'une lettre, soumettez-lui une copie. Si vous avez rendez-vous avec la personne, convenez d'une heure de départ et de retour.

SUGGESTION DE LECTURE

Infidélité, et après? de **Don-David Lusterman**. Après la découverte d'une infidélité, on a souvent besoin de comprendre. Comment vivre ce douloureux bouleversement? Savoir où vous en êtes. Vous y trouverez des clefs pour cheminer dans cette épreuve.

COORDONNÉES DE NOTRE SPÉCIALISTE

<http://dalpecotepsy.tripod.com>



© Magpress / Image store

LES 10 COMMANDEMENTS À SUIVRE POUR AVOIR UN DOSSIER D'INFIDÉLITÉ VIERGE

- Aimer être ensemble.
- Prendre plaisir à jouer en couple.
- Faire des choses simples à deux.
- Avoir des relations sexuelles épanouies.
- Trouver toujours du temps pour se parler malgré le travail, la famille et les amis.
- Développer des intérêts communs.
- Gardez-vous des moments à vous, pour ne pas vous sentir prise au piège dans votre relation.
- Ne freinez pas l'être aimé dans son développement. Encouragez-le dans ses projets.
- Faites-vous quelques surprises. Il n'y a pas que la Saint-Valentin pour montrer son affection à l'autre.
- Ne prenez jamais votre partenaire pour acquis.

CONFIDENCE: Mélanie, qui s'est confiée sur le site Internet www.rencontreweb.com:

« Je suis mariée depuis huit ans et j'ai la joie d'avoir eu avec mon conjoint une fille du même âge. Dans toute l'histoire de mon couple est venu un moment où je me suis sentie délaissée par mon partenaire parce qu'il était toujours trop occupé par son travail. Il y a quelque temps, donc, je me suis amusée à chatter sur Internet avec un homme. Nous nous sommes écrit, parlé au téléphone, puis finalement rencontrés. Nous avons d'abord échangé un baiser furtif, puis l'aventure m'a amenée à tromper mon mari. Après plusieurs infidélités, nous avons décidé d'en parler à nos conjoints respectifs pour commencer une nouvelle vie ensemble. Mon mari a été choqué, mais il a compris mon sentiment. Puisqu'il doutait des intentions de l'autre homme, il a téléphoné à sa femme pour en avoir le cœur net. Elle n'avait pas été mise au courant que son mari allait la quitter pour moi. Je suis tombée de haut parce que je croyais refaire ma vie avec cet homme et, finalement, il m'avait trahie tout comme j'avais trompé mon mari. Où en suis-je maintenant? Mon mari est toujours auprès de moi. Ma trahison n'a pas entamé l'affection qui nous unit. »