

# Survivre à l'infidélité

L'infidélité ébranle ou démolit les fondements mêmes d'une relation de couple.

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, car c'est malheureusement souvent après avoir eu peur de le perdre que nous redécouvrons notre conjoint et l'importance de la place qu'il occupe dans notre vie. C'est aussi, pour un couple, l'occasion de faire une mise au point en profondeur et de voir ce qui pourrait être amélioré dans la relation afin qu'elle devienne plus satisfaisante pour les deux conjoints.

## Les contrecoups de l'infidélité

Être infidèle, c'est cacher à son ou sa partenaire qu'il existe un lien de nature amoureuse ou sexuelle entre soi-même et une tierce personne. Pour la grande majorité des gens, l'infidélité ébranle ou démolit les fondements même d'une relation de couple : l'exclusivité, la confiance, la transparence, l'avenir commun, la sécurité de la relation et l'impression d'être unique pour l'autre. Les réactions à l'infidélité sont généralement très intenses et très vives, à tel point que plusieurs spécialistes parlent de traumatisme. 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 se sentiront plus souvent personnellement responsables, et vont avoir tendance à se diminuer et à se remettre en question. Alors atteintes dans leur estime d'elles-mêmes, elles s'exposent davantage à des réactions dépressives.

## 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 une attitude ouverte chez son partenaire, de faire émerger la vérité, de comprendre ce qui s'est passé et d'obtenir du réconfort. Il faudra cependant demeurer indulgent envers soi-même et se pardonner les éventuels dérapages verbaux. Il est normal de ressentir de la colère. Par contre, déverser son fiel sans retenue et refuser de modérer ses comportements ne servirait qu'à retarder la reconstruction ou, pire, à 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 de

sa vulnérabilité à l'infidélité. Il lui faudra, de plus, une bonne dose de patience et de compassion pour le partenaire blessé.

## Les réseaux d'aide

Dans ces moments de tourmente, il ne faut pas hésiter à faire appel à son 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 de se faire héberger par un ami ou un parent. D'autres seront tellement secouées qu'elles auront besoin

d'assistance pour assurer les tâches quotidiennes, comme préparer les repas, faire le ménage, s'occuper des enfants. La plupart des gens éprouveront aussi la nécessité de se changer les idées, de se libérer de cette atmosphère de lourdeur et de cesser, pendant un moment, de penser à la situation de

crise. Les gens qui s'en sortent le mieux et le plus rapidement sont ceux qui obtiennent un appui concret et constant de leur entourage. Cependant, il faut pour cela qu'ils reconnaissent leur détresse et qu'ils aillent chercher l'aide que leurs proches peuvent et veulent bien leur offrir.

C'est malheureusement souvent après avoir eu peur de le perdre que nous redécouvrons notre conjoint.

# Petit carnet noir des filles

Un livre qui aborde dans des mots vrais les différents aspects de la sexualité.



- Relations amoureuses
  - Homosexualité
- Relations sexuelles
  - Contraception
  - Grossesse
- Infections transmises sexuellement
  - Abus sexuel

Autant de sujets essentiels, abordés sans tabou!



Éditions Enfants Québec

Inspirer les parents.  
Guider les enfants.

## vie de couple

### Faire le bilan de sa relation

Le conjoint trahi sera peut-être convaincu que son couple ne survivra pas à cette épreuve. Mieux vaut ne pas agir trop vite, se donner du temps pour bien faire les choses. C'est le moment de faire le point sur sa relation. Un bilan sérieux, dressé par les deux partenaires, leur permettra de trouver les éléments nécessaires pour prendre une décision qu'ils ne regretteront pas.

### Reconstruire sa relation

Les couples qui surmontent l'expérience de l'infidélité ont certains points en commun :

- le conjoint infidèle a mis un terme, et pour de bon, à sa relation extraconjugale. Il a fait les choix qui s'imposaient 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 conjoint, 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 céder le pas 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 son inconduite qu'à le juger;
- les partenaires mesurent mieux la fragilité 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.

### Se séparer sans tout casser

Il arrive néanmoins que, même après tous les efforts voulus pour comprendre ce qui a pu mener à l'infidélité de l'un des partenaires, même après avoir tenté par tous les moyens de réparer les pots cassés, la séparation se révèle inévitable. Au Québec, les parents qui ont des enfants à charge ont droit à six rencontres gratuites de médiation familiale. Le médiateur familial a plusieurs responsabilités, dont celle d'informer les parents des différentes lois qui régissent les éléments à négocier. Il doit aussi faciliter le dialogue entre les parents, afin qu'ils expriment leurs réserves et leurs attentes avec respect, de manière à parvenir à des compromis où chacun trouvera son compte. Le médiateur ne prend pas de décisions à la place des conjoints. Il ne prend pas parti, bien qu'il puisse donner son opinion s'il s'aperçoit qu'une concession brime l'un des deux partenaires. Il est aussi là pour s'assurer que les ententes conclues entre les parents ne causeront pas de préjudices aux enfants. ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

### Pour en savoir plus

St Père, F. (2006). *L'infidélité — Mythes, réalités et conseils pour y survivre*. Libre Expression.



François St Père,  
psychologue et  
médiateur familial

PHOTO : PIERRE DIONNE

Les réactions à l'infidélité sont généralement très intenses et très vives, à tel point que plusieurs spécialistes parlent de traumatisme.