



© stone

Après l'infidélité...

Découvrir que l'autre a eu une aventure fait mal. Très mal. La crise qui s'ensuit est une épreuve à l'issue incertaine pour le couple, mais elle agit toujours comme un révélateur.

Etre ou ne pas être infidèle. Cela ne semble plus être la question aujourd'hui. L'infidélité, de nombreux couples l'ont rencontrée. Pourtant, ce n'est jamais une expérience anodine. Presque toujours un bouleversement. Car elle fait vaciller le socle sur lequel les couples se construisent : la confiance.

« Les premiers jours qui ont suivi l'aveu par mon mari de sa relation avec une collègue de bureau, raconte Anna-Maria, je n'étais que rage, douleur et humiliation. Je pensais que la seule solution était la rupture. Plus tard, grâce à une conversation avec une amie, j'ai compris que me l'avouer avait été une manière de ne pas me tenir à l'écart. Après avoir, des semaines durant, parlé et pleuré ensemble, lui malheureux de voir mon chagrin et moi écorchée vive, au milieu de cette avalanche d'émotions, nous avons pris la mesure de l'amour qui nous liait. Malgré tout, nous ne savons pas encore si nous pourrions rester ensemble. Car je suis devenue très méfiante et cela empoisonne notre vie. »

Une prise de conscience

Comme toute crise du couple, celle ouverte par la découverte de l'infidélité est une épreuve dont on ne connaît pas l'issue. Elle peut s'achever par une rupture difficile ou ouvrir des horizons nouveaux.

Salomon Nasielski, psychothérapeute, s'étonne d'observer que « certains couples unis depuis des années volent en éclats pour une aventure exceptionnelle d'une nuit, quand d'autres parviennent à surmonter la découverte d'une longue liaison extraconjugale.

Ces situations agissent, en fait, comme un révélateur des problèmes du couple, dont les partenaires n'avaient souvent pas conscience. Elles leur offrent l'occasion d'approfondir leur projet – car un couple ne saurait être uniquement fondé sur un accord sexuel – mais pour cela, les deux protagonistes doivent être suffisamment mûrs pour se remettre en cause. »

L'infidélité, c'est aussi l'apparition d'un tiers au sein du couple. Il est invisible, mais éprouve du désir pour l'un des partenaires. « Ce qui m'a le plus surpris quand j'ai su que ma femme avait une liaison, raconte Yves, c'est mon changement de regard sur elle. Jusque-là, je la voyais vivre à mes côtés avec cette impression rassurante de la connaître totalement. Après, je me suis mis à penser au regard d'un autre sur elle. Je me demandais s'"il" était ému par ces mêmes petites choses qui m'attachent tant à elle, ou si, au contraire, il avait découvert des aspects qui m'avaient échappé. J'ai énormément souffert mais, à partir de là, j'ai été beaucoup plus attentif, car j'aime ma femme et je veux la garder. »

La preuve par les mots

Réagit-on de la même façon si l'on découvre l'infidélité par un aveu ou si on l'apprend suite à une indiscretion ? « Ce que je n'ai jamais accepté, raconte Suzanne, c'est d'avoir entendu, alors que je téléphonais un matin à mon compagnon pour le prévenir du retard de mon train, une voix féminine s'exclamer soudain : "Tu ne lui dis pas que tu es avec une femme ?" Je ne me suis pas encore remise de ce choc ! Après cela, comment pouvoir de nouveau croire aux déclarations d'amour d'un homme ? »

« Il est toujours plus problématique de découvrir la situation par une indiscretion, explique Jacques-Antoine Malarewicz, psychiatre et psychothérapeute. On en déduit que l'autre ne supportait pas si mal de nous trahir et que nous aurions pu très longtemps rester dupe. Tandis que lorsque le partenaire avoue, c'est le gage de son incapacité à vivre la situation dans laquelle il s'est mis et de son désir d'en parler. »

Si certains parviennent à « digérer » l'aveu et acceptent de discuter, d'autres en sont incapables. « Quand mon compagnon m'a avoué qu'il me trompait depuis plusieurs semaines, je n'ai eu de cesse de lui rendre la monnaie de sa pièce, raconte Ludivine. Et finalement, bien m'en prit. J'ai découvert qu'il n'avait pas totalement tort quand il m'expliquait qu'entretenir des relations sexuelles avec une autre n'enlevait rien à notre couple. Lorsque je suis revenue de ce déplacement au cours duquel j'avais passé une nuit très érotique avec un homme, je n'avais qu'une seule hâte : retrouver mon compagnon. Je lui ai tout raconté. Après une discussion orageuse de plus de trois heures, tout s'est terminé en faisant l'amour comme nous ne l'avions pas fait depuis longtemps ! »

Pour Jacques-Antoine Malarewicz, il y a deux sortes de couples : « D'un côté, les couples "bouliers" : ils comptabilisent chaque acte comme preuve, ou non, d'amour. Pour ceux-là, l'infidélité risque d'être destructrice, car elle sera vécue

comme une arme transformant l'autre en victime. De l'autre, les couples "double mètre" : ils ont besoin de réajuster régulièrement la bonne distance entre eux. Ceux-là peuvent retourner la situation à leur profit, car elle leur permet de vérifier leur attachement. »

Céder mais ne pas rompre ?

Aujourd'hui, les divorces se multiplient et les familles recomposées se banalisent. Pourtant, nombreux sont ceux qui s'interrogent sur ces « années rupture ». Et comprennent qu'elles ont provoqué beaucoup de drames. Les femmes surtout – puisque, en majorité, les séparations ont lieu à leur demande – constatent que succomber à quelques tentations n'implique pas pour autant la destruction du couple.

« Les femmes sortent enfin du rêve de l'amour absolu, commente Isabel Korolitski, psychanalyste. Ce que je trouve intéressant, chez celles qui s'autorisent des aventures, c'est qu'elles apprennent à se donner, puis à se reprendre, pour ensuite se donner ailleurs, tour à tour à leur mari, à leurs enfants, à leur travail, à leur amant, à leurs amis, dans une véritable autonomie. Jusque-là, les femmes étaient toujours écartelées entre les différents rôles qu'elles voulaient jouer. Être infidèle leur offre la possibilité de construire une cohérence entre ces différentes parties d'elles-mêmes. »

Mais ces considérations ne tiennent pas face à nos sentiments. Car ils nous dépassent et nous ne pouvons les contrôler. « Ma femme a été loyale, raconte Germain, puisque le contrat entre nous n'était pas d'être fidèles mais de nous dire la vérité. Et c'est ce qu'elle a fait. Malheureusement, je l'ai moins bien supporté que je ne l'aurais cru et je suis incapable de faire les efforts nécessaires pour continuer une vie agréable. Je suis énervé, violent parfois, même si elle m'assure que sa liaison ne remet rien en cause entre nous. »

La vie d'un couple n'est pas linéaire. Parfois, elle relève de l'équilibre entre désir, amour, raison et déraison. L'infidélité arrive souvent comme une tempête dont on ne mesure les conséquences qu'après le passage. S'ouvrir à l'inconnu, c'est prendre des risques pour soi et pour l'autre. Et si être ou ne pas être infidèle était quand même la question ?

ESTIME DE SOI :

Un coup de couteau dans l'estime de soi

On peut toujours se dire que la jalousie est un vilain sentiment, qu'aimer c'est laisser sa liberté à l'autre. Impossible de se raisonner, en revanche, quand s'ouvre la blessure narcissique, qui accompagne si souvent l'infidélité du partenaire. Elle malmène le sentiment d'estime de soi, conduit à s'interroger sur sa valeur, sur son pouvoir de séduction... Et plus on doutait d'être réellement aimable, plus on souffre. Mais cette fêlure intime peut aussi atteindre ceux qui avaient le sentiment d'être sûrs d'eux.

Il suffit que la "trahison" survienne dans un contexte fragilisant : un licenciement, une désillusion professionnelle, un deuil. Dès lors, c'est l'obsession : « Qu'a-t-il (elle) de plus que moi ? Est-ce parce qu'il (elle) est plus jeune, plus beau (belle), plus riche, plus intelligent(e) ? En quoi satisfait-il (elle) mon (ma) partenaire plus que moi ? »

Ces questions, on se les pose à tout âge. Mais peut-être encore davantage au fil des années. « Cesse donc de te comparer à lui (elle). Avec lui (elle), c'est une autre histoire, sans rapport avec toi », déclare l'infidèle. « Le bonheur réside dans le renoncement à se comparer à autrui », disait également Spinoza. Facile à dire, moins facile à faire ! Surtout quand la volonté de comprendre – ou plutôt la croyance qu'il y a forcément quelque chose à comprendre – l'emporte. Tous les couples ne se séparent pas après un épisode extraconjugal. Mais la fêlure narcissique ne se referme jamais définitivement.

(Isabelle Taubes)

FAUT-IL AVOUER ?

D'entrée, la psychologue Sara-Anne de Saint Hubert fait remarquer que « le terme "avouer" en dit long sur la culture judéo-chrétienne dont nous sommes issus ». Quant au fond, tout dépend de la conception que l'on a de sa vie. Si l'on considère que le couple est le lieu d'un dialogue intime où chacun partage avec l'autre son évolution au fil du temps, il faut avouer. L'infidélité est toujours l'indice d'un changement à l'intérieur d'une personne. L'autre doit en être informé pour pouvoir, lui aussi continuer à évoluer.

En revanche, si l'on considère le couple comme le cheminement, côte à côte, de deux individus qui gardent chacun leur jardin secret, il n'y a aucune raison d'avouer. L'infidélité ne concerne que celui qui la commet et cette part de vie qu'il construit seul.

A LIRE :

"Infidélité et après ?" de Don-David Lusterman.

L'infidélité remet en cause la place privilégiée offerte à l'autre dans sa vie. Ce livre propose des pistes pour faire face à ce bouleversement et envisager différentes issues (InterEditions, 2002).

Isabelle Yhuel
septembre 2003

© Psychologies.com 2006