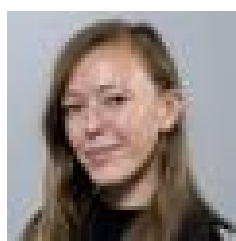


# TROMPER SANS TOUCHER : L'INFIDÉLITÉ ÉMOTIONNELLE

## COUPLE

Si la tromperie charnelle fait mal, c'est parfois le cœur qui s'échappe vers quelqu'un d'autre et met le couple à rude épreuve. Messages, intimité émotionnelle ou pensées détournées : comment éviter de déraiser, ou comment se reconstruire après ?

WIVINE MATHIEU



stock.adobe.com



■ Attention à ne pas tomber dans la paranoïa et voir des signes d'infidélité là où il n'y a que de l'amitié.

**P**our certains, tromper, c'est coucher. Mais pour d'autres, ce n'est pas le corps qui déraie : c'est le cœur. Plus complexe parfois que le passage à l'acte charnel, l'infidélité émotionnelle peut mettre les couples à rude épreuve. « Elle fait même parfois plus de dégâts », analyse Florence Bierlaire, psychothérapeute et sexologue clinicienne. Pendant longtemps, on a dit que les hommes vivaient beaucoup plus mal l'infidélité sexuelle, quand pour les femmes, le pire était l'infidélité émotionnelle. Ce n'est plus le cas. Je le ressens dans ma pratique : cet écart a tendance à se réduire. »

Parce que même sans passage à l'acte physique, il est parfois plus douloureux de voir son ou sa partenaire très proche de quelqu'un d'autre émotionnellement que d'apprendre qu'il ou elle a couché avec quelqu'un d'autre, sans autre partage que le sexe. « C'est plus difficile à expliquer, car cela touche quelque chose qui peut être considéré comme plus profond. C'est vécu comme une trahison très douloureuse, un choc émotionnel violent, qui suscite un sentiment d'abandon, de dévalorisation, voire un état de stress post-traumatique si cela vient appuyer sur d'anciennes blessures. »

### Liaisons dangereuses

Prudence tout de même : il est facile de tomber dans la paranoïa parce que notre partenaire s'entend bien ou partage une relation proche avec un ou une ami(e), collègue... La jalousie pourrait ici alimenter des peurs qui n'ont pas de raison d'être. « L'infidélité émotionnelle, ce n'est pas un seul facteur, c'est un faisceau de différents éléments : le fait de nouer une relation complice et intime, avec une connexion de corps et d'esprit. Le cœur est mobilisé, avec cette autre personne qui occupe nos pensées. C'est généralement caché ; même si on se dit qu'on ne fait rien de mal, inconsciemment, on sait. On change ses codes, on efface les messages... C'est le fait d'investir son cœur et son esprit principalement en dehors du couple. »

Ce qui doit alerter, ce n'est pas que votre partenaire soit proche de personnes du sexe opposé. Car l'amitié existe, et ne doit pas être vue sous un mauvais œil. « Souvent, cela va de pair avec une distanciation dans le couple, au niveau tant de la communication, que de la proximité affective ou sexuelle... Parfois, la personne qui se rend coupable d'infidélité émotionnelle va se mettre, inconsciemment ou non, à comparer, parfois en le verbalisant à son ou sa partenaire. 'Oui mais lui/elle au moins il/elle me comprend', 'il/elle lui au

moins est comme ceci ou cela'... La personne qui s'en rend coupable va aussi être fort sur la défensive, et parfois éviter de parler de cette relation ou au contraire en parler beaucoup sans s'en rendre compte. Il y a de gros indices. C'est pour ça qu'il est important de ne pas tomber dans la paranoïa dès que notre partenaire s'entend bien avec quelqu'un ; il faut une accumulation de facteurs pour s'alerter, pas un seul comportement. »

Mais pourquoi peut-on tomber là-dedans ? « Ce n'est jamais dans la volonté de faire du mal ; cela vient combler un manque ou un déséquilibre. La routine, l'envie d'adrénaline, le manque d'attention, le sentiment d'être négligé, le manque de chaleur ou d'attention... La plupart des gens ne passent jamais à l'acte, car ce n'est pas le sexe qu'ils recherchent, mais une autre forme de proximité. »

Parfois, les raisons se trouvent en dehors du couple, et nous confrontent à nous-même. « Certaines personnes ont besoin de validation, par manque de confiance en soi, parfois suite à des blessures. C'est parfois aussi une quête d'ego, un besoin de se rassurer. Ou parfois, on n'a juste pas la même définition de l'infidélité que son ou sa partenaire, et on ne se rend pas compte de ce que l'on fait. »



# Des mots sur les maux

**S**i votre couple souffre d'infidélité émotionnelle de la part de l'un des partenaires, comment faire face ?  
« Cela peut sembler être un conseil bateau, mais la communication est le seul moyen de passer au dessus et de tenter de reconstruire le couple. Il faut une communication ouverte et honnête, où la personne qui s'est rendue coupable ne minimise pas les faits, se rend compte qu'elle a blessé l'autre et veut vraiment dépasser ça avec l'autre. »

La communication est la clé. « Il ne faut pas mettre de couvercle sur cette cocotte-minute prête à exploser à tout moment. Même si c'est difficile, il faut essayer de comprendre pourquoi c'est arrivé, si cela vient d'un dysfonctionnement dans le couple ou de quelque chose de personnel, ce que ça réveille, pourquoi on a franchi la limite et comment ne plus la franchir à nouveau. Certains consultent un thérapeute, ou suivent une thérapie de couple. On peut aussi en parler à deux. Mais il ne faut pas garder cela pour soi et laisser pourrir la relation dans la colère et la rancune ; cela finira par détruire complètement le couple. »

Car si passer au-dessus de l'infidélité (émotionnelle ou charnelle) est difficile, ce n'est pas impossible pour tout le monde. En parler ou se faire aider peut permettre de

sauver un couple qui, au final, a bien plus de valeur que l'écart qui le met à mal. « C'est difficile, mais nous sommes humains. Cela arrive dans de nombreux couples. Qui peut se targuer de n'avoir jamais pensé à quelqu'un d'autre ? Il est possible de se reconstruire, même si ça fait très mal ; l'amour n'est pas parfait. Dans aucun couple. »

## Poser des limites

Parfois, l'un peut tomber dans l'infidélité émotionnelle sans vraiment réaliser qu'il va trop loin. Il se dit « je ne trompe pas, car je ne fais que parler, partager. Il n'y a pas de passage à l'acte. » La question à se poser à ce moment-là est simple : et si c'était mon ou ma partenaire qui agissait de la sorte, est-ce que ça me ferait du mal ? « Au-delà de cette question, c'est parfois plus complexe, car nous n'avons pas tous la même définition de l'infidélité et des limites de ce qui est acceptable ou non. Parfois, les couples n'ont jamais discuté de ce que signifiait pour eux l'infidélité. Nos limites ne sont peut-être pas les mêmes que celles de notre partenaire. Le problème, c'est que cette discussion vient généralement après coup, quand c'est déjà arrivé. Il est important de l'avoir avant que le problème ne se pose, pour établir des limites claires et alerter l'autre sur ce qui peut nous blesser. »

# Reconstruire

Si le chemin est long, l'amour peut à nouveau triompher. « Il est essentiel de ne pas sombrer dans le conflit. C'est arrivé, on ne peut plus rien y faire, si ce n'est de tenter de passer au dessus. La colère du partenaire blessé et la culpabilité du partenaire coupable n'ont aucune valeur réparatrice. Les faits sont là, à nous de tenter de les dépasser. »

Parler, comprendre et reconstruire ensemble. « La personne coupable de l'infidélité émotionnelle a un rôle essentiel à jouer : s'engager à changer, à faire preuve de transparence. Cela ne veut pas dire tout montrer, ni instaurer un flitage et permettre à l'autre de fouiller. Cela ne résout rien. C'est surtout le temps qui permettra de montrer qu'on est à nouveau digne de confiance. Ça peut être plus dur si la personne avec qui on a été trompé reste dans l'environnement de notre partenaire. Mais on peut le surmonter. »

Au-delà du dialogue, instaurer un nouvel élan dans le couple peut être salvateur. « Il faut éviter de retomber dans la même relation qu'avant. Il est important de recréer de la complicité et de la légèreté, de s'offrir du temps de qualité, de revaloriser l'intimité, le dialogue sur des sujets profonds, de refaire des activités ensemble... Même si c'est dur, il ne faut pas rester en boucle sur l'infidélité pendant des mois, cela n'apporte rien. Il faut aller de l'avant, en recréant de la connexion, en communiquant... et avec du temps. »

## Découvrez L'Entretien, un restaurant unique situé au-dessus du garage BMW dans la région de Eghezée (Leuze)

Ouvert à tous du lundi au vendredi pour le service du midi ce lieu audacieux allie esprit urbain et raffinement bistrannique.

Profitez d'une cuisine créative et d'un menu varié qui ravira tous les gourmets.

Visitez [www.lentretien.be](http://www.lentretien.be) et réservez votre table dès aujourd'hui pour une expérience culinaire inoubliable !

Robin Haquenne  
et son équipe

