



PORTRAIT RÉALISÉ PAR

@dh.be

L'adultère

psycho

Deux thérapeutes de couple nous aident à comprendre ce qui pousse certains à "aller voir ailleurs"

Vaste et délicat sujet que l'adultère... L'acte étant punissable et donc secret, aucune statistique ne nous donne d'indication sur le nombre de couples qui vivent ou ont vécu la situation. Dans nos sociétés occidentales, si certains tolèrent le libertinage, lorsqu'un des membres du couple s'en va partager la couche d'un(e) autre, l'acte est le plus souvent perçu comme un trahison. La faute sans doute à l'éducation judéo-chrétienne qui nous a enseigné que l'homme et la femme doivent se jurer fidélité et former un duo impénétrable.

Mais au fond, ne serait-ce pas se mettre des œillères ? Sommes-nous génétiquement conçus pour l'amour unique et sans faille ? Nous avons confronté les avis de deux psychologues et thérapeutes de couple sur le sujet afin de mieux comprendre pourquoi certains succombent à la tentation du ménage à trois.

L'être humain est-il programmé pour la monogamie ?

Alain Legrand : Non. L'histoire nous a montré que l'être humain n'est pas monogame. Son souci n'est pas la fidélité mais la reproduction et la survie de son espèce.

Jean-Luc Deconinck : Non. La monogamie est un mythe. C'est une pratique culturelle propre à notre société. Néanmoins, la polygamie est plutôt le fait des hommes que des femmes.

Pourquoi est-on tenté d'aller voir ailleurs ?

A.L. : Pour l'excitation sexuelle. Comme tout mammifère, l'être humain a conscience du plaisir qu'il a en faisant l'amour. Pour attirer l'autre sexe, il faut séduire.

J.L.D. : La tentation d'aller voir ailleurs est souvent liée à une insatisfaction au sein du couple sur le plan de la communication ou de la sexualité. L'insatisfaction peut être imaginaire quand un des partenaires imagine que l'autre est plus vertueux ailleurs.

Quels sont les signes qui ne trompent pas et qui indiquent que son conjoint a une relation extraconjugale ?

A.L. : Quand il/elle va beaucoup mieux. Il/elle sourit. Quand on a une nouvelle relation amoureuse, on prend soin de soi, on est dans une dynamique de séduction. Par ailleurs, plus le degré de culpabilité sera élevé et plus on va accorder de l'attention et valoriser le conjoint officiel.

J.L.D. : Il n'y a pas de signes particuliers. Ce n'est pas parce que votre conjoint se met tout d'un coup à faire sport qu'il a rencontré quelqu'un à la salle de fitness. Il a peut-être tout simplement besoin de se dépenser. Au sein des couples, il y a de nombreuses interprétations abusives. Beaucoup de couples ont des notions lacunaires sur la gestion de conflit alors ils se défient au premier obstacle. Il faut restaurer le dialogue.

Y a-t-il des périodes à risques dans une relation ?

A.L. : Oui. Au début de la relation car le couple n'est pas encore stable. Quand deux personnes décident de vivre sous le même toit, il y a un double mouvement qui s'opère. D'un côté, on veut partager sa vie avec l'autre mais une autre part de nous refuse de perdre son identité. Le "nous" fait peur. Une autre période critique est celle de la grossesse car la femme se détache d'elle-même et de son conjoint pour devenir mère.

J.L.D. : Oui. Au début de la relation entre 1 mois et 3 ans. Au-delà de 3 ans, on construit un amour durable. Diverses études montrent que biologiquement, l'amour dure 3 ans. C'est le temps de faire un enfant. Vers 40-50 ans, c'est une autre période à risques car c'est la phase de remise en question.

Quels conseils pourriez-vous donner pour restaurer la confiance dans un couple où il y a eu adultère ?

A.L. : Sortir des cachotteries et accueillir ce que l'autre est en train de me faire. Si votre mari vous dit qu'il a besoin de l'autre femme, autorisez cet autre amour, même si c'est douloureux. À 20 ans, cela paraît inacceptable. À 50 ans, cette solution est la plus mature car le couple repose sur des bases solides.

J.L.D. : Si le couple a un idéal commun et qu'il décide de rester soudé, la confiance doit être restaurée absolument. Les exercices que je propose en thérapie varient fonction de chaque situation. L'essentiel est que chacun aille vers l'autre pour savoir ce qu'il se passe. Ils ne doivent pas nécessairement se comprendre mais ils doivent s'écouter.

Jessica Nibelle



Confessions canapé

témoignages

Deux femmes ont accepté de se mettre à nu et de nous raconter leur histoire...qui pourrait aussi être celle de chacune d'entre nous. Deux femmes, deux générations mais une même souffrance : celle d'avoir découvert que l'homme qu'elles aimaient une autre. Les thérapeutes de couples Alain Legrand et Jean-Luc Deconinck qui ont collaboré à cet article leur apportent leur point de vue de spécialistes et leur lancent des pistes pour les aider à retrouver confiance en elles et aux hommes.

Incapable d'aimer à nouveau

J'ai eu une relation avec G. C'était un bel homme, intelligent et mystérieux. Mon entourage m'avait mise en garde car il enchaînait des CDD d'un an et demi au cours desquels il trompait à chaque fois ses amies. Elles étaient malheureuses mais lui ont toujours pardonné. Alors il continuait à les manipuler. J'écoutais d'une oreille les histoires passées de G. et ça me rendait anxieuse mais je voulais quand même essayer de construire une histoire. Ça a été très vite. Nous sommes partis en week-end de nombreuses fois, en vacances au bout du monde. C'était fantastique, il était très attentionné. Mais il y avait un côté sombre chez lui : il ne m'a jamais présentée à sa famille ni vraiment à ses amis. Nous vivions en fusion totale alors que je suis quelqu'un de très indépendant. Au bout de 9 mois, il m'a trompée... Je l'ai quitté. Il a tout fait pour me récupérer et je lui ai pardonné après quelques semaines. Nous sommes restés ensemble encore 9 mois avant qu'il ne me quitte pour une autre femme. La rupture s'est soldée en 45 minutes. Aujourd'hui, ça fait un an que tout est terminé... Il a toujours refusé de me parler et de me voir depuis. J'y pense tous les jours même si je sais

que cet homme était un manipulateur et qu'il ne mérite pas que je me torture l'esprit pour lui. Je n'arrive plus à aimer. J'envoie valser systématiquement tous les hommes qui me font la cour et pourtant, je rêve de retrouver l'amour et d'être bien. Simplement bien.

Alice, 28 ans

Alain Legrand : L'adultère ne peut pas être le pilier central d'une relation de couple. Sinon l'amour se détruit dans la souffrance des chocs répétés. De blessures, en échecs, d'espoirs en déceptions, les coups aux cœurs tuent la relation. L'amour ne peut que s'épanouir dans une relation stable et sécurisante... Voilà pourquoi Alice va s'y reprendre à deux fois avant de livrer les clés de son cœur, au prochain prétendant sérieux. Lorsque l'on décide de s'inscrire dans une relation durable, la curiosité, n'est pas un vilain défaut. Qui est-il ? D'où vient-il ? Quels sont ces projets futurs ? Sont des questions à ne pas prendre à la légère. Car vivre en couple actuellement, c'est vivre en respectant les souhaits de l'un et de l'autre. La négociation est capitale au quotidien. Les compromis aérés sur la relation où les deux partenaires sont mutuellement gagnants, sont "la voie royale" pour construire une relation de couple satisfaisante et durable. Comment broder la vie de couple ensemble, si l'on ne sait pas à qui l'on parle ? Histoires mystérieuses = histoires toujours dangereuses...

Jean-Luc Deconinck : Un manipulateur est, comme vous l'avez bien senti, quelqu'un qui va jouer du fait de vous angosser et vous traiter comme un objet. Cette histoire ne me semble par contre pas du tout terminée, elle ne fait maintenant que vraiment commencer : c'est-à-dire que vous puissiez vous confier à quelqu'un dont c'est le métier d'écouter afin d'analyser ce qui vous est arrivé, puisque vous y pensez tous les jours. Cette histoire vous encombre, vous torture encore l'esprit, vous angossez puisque vous envoyez valser les hommes et vous avez à en effectuer le deuil. Votre désir d'amour vrai est là. Quand vous sentez que vous avez à faire à un manipulateur, le sentiment d'angoisse qu'il provoque en vous fait que vous en êtes sûre, essayez d'avoir le moins possible affaire à lui et ne lui révélez pas qui vous êtes, afin de donner le moins de prise possible à ses manipulations. Tous les hommes ne sont pas des manipulateurs, ceux-ci sont peut-être 5%. Et il y en a qui ont d'autres manières que de faire la cour pour entamer une relation vraie.

Meurtrie par le destin

J'ai été mariée deux fois et chacun de mes maris m'a quitté pour une autre. C'est une telle déchirure... Pourtant, je ne suis pas plus moche, plus chiant(e) ou moins intelligente qu'une autre. Mais j'ai le sentiment que le destin s'acharne sur moi et ma vie amoureuse. Est-ce mon com-

portement le problème ou est-ce les hommes que je choisis ?

Karine, 54 ans

Alain Legrand : La relation de couple se construit toujours à deux. Elle est difficile à conserver dans le temps avec l'éclat d'émotionnement des premiers instants car la rivalité sexuelle, fait partie intégrante de notre monde social. Dans ce contexte de compétitivité entre les femmes, être "comme les autres ni plus moche, plus chiant(e) ou moins intelligente" sont des éléments défavorables pour vivre une union durable. Karine devrait peut-être offrir plus de compliments à son conjoint et aussi l'aider à ce qu'il s'exprime clairement à son égard, en retour. Ces valorisations sont "des bonnes vitamines" pour fortifier la relation de couple. Comme Rome, la magnifique ne s'est pas construite en un jour, une femme mature peut aussi vivre plusieurs relations de couples avant de trouver la véritable quiétude de vivre à deux. Avec une communication de couple ouverte et chaleureuse.

Jean-Luc Deconinck : Karine, nous les humains choisissons notre partenaire, inconsciemment, afin de tenter de guérir une blessure d'enfance et également en lien avec le vécu de notre histoire avec nos parents. Si cette blessure n'est pas identifiée et si notre vécu antérieur n'est pas clarifié nous avons tendance à reproduire le même scénario : pour vous : c'est "mon mari me quitte pour une autre". Le destin ce n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus, ce que nous humains appelons le destin ce sont les choix conscients ou inconscients que nous faisons par rapport aux événements qui nous arrivent. Vous avez développé un caractère "non chiant" pour reprendre vos mots, vous avez pour vous votre beauté, votre intelligence. Et donc avec votre intelligence et avec l'aide d'un professionnel il serait intéressant, comme vous y pensez, de comprendre votre comportement et les choix ou non-choix que vous répétez.



Jean-Luc Deconinck
psychologue thérapeute
de couples
www.jldeconinck.be



Alain Legrand
psychologue thérapeute
de couples
www.psy-en-herbe.be

À lire sur le sujet...

L'infidélité est vieille comme le monde. Elle est susceptible de survenir à tous les âges de la vie à deux, et aucun couple ne peut s'estimer à l'abri d'une telle éventualité. Souvent traumatisante, parfois salutaire, l'infidélité, découverte ou révélée, n'est pas un moyen et encore moins une solution. Elle s'avère plutôt le symptôme d'une relation qui se cherche ou le signe qu'un conjoint ou une conjointe vit des difficultés personnelles. Cet ouvrage se veut une invitation à découvrir l'univers de l'infidélité à travers le parcours singulier de quatre couples qui incarnent les grandes problématiques du sujet.

L'infidélité : Mythes, réalités et conseils pour y survivre, de François Saint-Père et Pierre Bergeron, Libre Expression, 15€



Passagère ou prolongée, délibérée ou irréfléchie, secrète ou affichée, l'infidélité - quelle qu'elle soit - remet en cause la place privilégiée offerte à l'autre dans une vie. Rien ne sera plus pareil dans le couple après. Comment vivre ce bouleversement ? Savoir où l'on en est et ce que l'on veut faire désormais de son couple ? Et ses enfants, ses amis, quelle attitude avoir avec eux ? Que faire après ? Quelle que soit la gravité de l'infidélité, la décision à prendre n'est pas stéréotypée. L'auteur, qui a conseillé de nombreux couples dont il offre les témoignages, indique sans a priori ni préjugés les questions utiles à se poser sur son couple et les comportements bénéfiques à adopter pour soi-même et son entourage. Attentif et bienveillant, l'ouvrage apporte réconfort et force. Il montre quelles pierres poser pour reconstruire - une vie ailleurs ou un couple plus fort -, et retrouver le sens de l'harmonie et de la réciprocité.

L'infidélité et après ? Trouver sa réponse sans se détruire ou tout détruire, Don-David Lusterman, InterÉditions, 23€