

L'infidélité...

et après ?

TEMPÊTE L'adultère, cette trahison sans pardon ? Pas si sûr. Certains couples affrontent l'épreuve en essayant d'y trouver du sens. Selon la psychothérapeute Esther Perel, il existe trois scénarios de sortie de crise : rancœur, déni et renaissance.

PAR CAROLINE DESAGES

C'était un samedi après-midi, il y a deux ans. Ce jour-là, Camille, jeune mère de famille de 33 ans, entend vibrer le téléphone de son mari oublié sur la table du jardin. Le SMS qu'elle ne peut s'empêcher de lire est sans équivoque : « Tu me manques, mon amour. » « Plus que la colère, j'ai ressenti une douleur violente, comme si j'avais été rouée de coups », témoigne-t-elle. Après une nuit à pleurer, elle décide pourtant de se battre : « Notre petite dernière avait à peine 1 an et je croyais à mon couple. » Romain, son mari, n'a pas essayé de démentir : « Oui, il avait une liaison depuis peu avec cette nouvelle collègue, mais oui, il m'aimait toujours. Moi, je ne comprenais pas : comment pouvait-

il me tromper s'il m'aimait ? » Une question que s'est aussi posée Gilles, 35 ans, lorsque Marion, sa compagne depuis cinq ans, lui a confié, rongée par la culpabilité, qu'elle avait cédé aux avances d'un inconnu lors d'une fête. « Elle avait beau me répéter que c'était une erreur qui lui avait montré à quel point elle tenait à moi, je ne pouvais rien entendre, elle m'avait trahi, donc elle ne m'aimait pas. » « L'amour n'est pas toujours en jeu », commente le psychanalyste Pascal Neveu¹. « L'infidélité de certains hommes provient parfois d'une incapacité à considérer leur compagne comme une femme dès lors qu'elle devient mère. Ils l'aiment, mais ne peuvent plus la désirer. » « L'adultère peut également être vu comme une

tentative inconsciente de faire évoluer le couple, de dire à l'autre que la situation actuelle n'est plus tenable, mais que l'on aimerait retrouver un nouvel élan amoureux », intervient Myriam Beaugendre, psychologue clinicienne et psychothérapeute, qui distingue toutefois l'aventure ponctuelle de la double vie, « dont la découverte est beaucoup plus violente ». « Il peut arriver que quelqu'un aille voir ailleurs parce qu'il cherche un autre moi, qu'il n'arrive plus à se reconnecter au sein de son couple », analyse quant à elle Esther Perel², psychothérapeute belge installée à New York. Deux ans après sa douloureuse découverte, Camille admet pour sa part « comprendre » l'infidélité de Romain. « Nous ne nous parlions presque plus >>>



>>> depuis quelques mois, raconte-t-elle. J'étais angoissée par la fin imminente de mon congé parental, lui avait du mal à trouver sa place de père. Si je n'avais pas lu ce SMS, je ne suis pas certaine de ce que nous serions devenus, tant nous étions dans le déni. » En trouvant du sens à ce qui s'était passé, Camille et Romain sont sortis du schéma « victime-bourreau » dans lequel il est assez facile de s'enfermer. « Il y a un premier temps de douleur, où la personne trahie se sent blessée. Mais, dans un second temps, elle peut s'interroger sur les raisons qui ont amené son conjoint à la tromper. Et c'est là où l'aide d'un thérapeute peut être d'un grand soutien », estime Myriam Beaugendre. De son côté, celui ou celle qui a trompé doit se remettre en cause et rassurer l'autre quant à l'amour qu'il lui porte. « Il ne s'agit pas d'excuser, mais de digérer ce qu'a fait subir l'un des deux à l'autre et de tenter de le comprendre », rebondit Pascal Neveu. « L'enjeu, finalement,

consiste à remettre le désir au cœur du couple et à accepter que l'autre ne nous appartient pas », conclut Myriam Beaugendre. Si, aujourd'hui, Camille et Romain ont recréé un lien avec l'aide d'un thérapeute, Gilles et Marion peinent à recoller les morceaux : « Je lui en veux et ça prend toute la place », confie Gilles. Parce qu'elle souhaitait savoir ce qu'étaient devenus les couples qu'elle avait reçus en thérapie, Esther Perel a repris contact avec quelques-uns d'entre eux. Un suivi qui lui permet aujourd'hui d'identifier trois façons de gérer « l'après » : certains ne parviennent jamais réellement à dépasser cet épisode, d'autres en font abstraction sans vraiment le transcender, tandis que d'autres couples en ressortent transformés³.

1. Pascal Neveu, auteur de *Mentir, pour mieux vivre ensemble ?* (L'Archipel, 2012).
2. Esther Perel, auteure de *L'Intelligence érotique* (Robert Laffont, 2007).
3. Résultats à découvrir sur le Huffington Post : huffingtonpost.com/esther-perel (en anglais).

Le couple traumatisé

Marie a trompé Julien il y a deux ans avec un de ses ex. Après un an de thérapie, ils ont cru qu'ils s'en étaient sortis. En réalité, Marie a l'impression « de payer tous les jours » pour ce qu'elle a fait. « Le moindre de mes retards l'angoisse, je sais qu'il fouille mes poches et, à la première dispute, il remet le sujet sur la table, ce qui clôt la conversation, puisqu'il est évident que rien ne peut être plus grave que ça. C'est l'enfer un jour sur deux. » Malgré tout, Marie et Julien restent ensemble, sans être en mesure d'en expliquer la raison. « C'est le cercle infernal », pour Esther Perel. Ces personnes coincées dans le passé ont pour seul ressort

le ressentiment. Souvent, explique-t-elle, ce sont des couples qui viennent la consulter à l'initiative de la personne trompée, celle-ci voyant dans le thérapeute un témoin, voire une caution de son calvaire. L'idée est alors moins d'œuvrer en faveur d'une réconciliation que de se voir confirmer son statut de victime. Le pardon semble impossible puisque, pour la personne trompée, il reviendrait à donner un quitus à l'autre. Marc et Debbie, qu'elle a longuement suivis, illustrent parfaitement ce modèle : « Trois ans après la découverte de la liaison de Marc, Debbie dit toujours non au moindre rapport sexuel,

estimant qu'accepter une étreinte signifierait qu'elle passe l'éponge. Or, elle s'y refuse, tout en admettant avoir envie de faire l'amour avec lui. » **Souvent, le partenaire trahi se transforme en détective, décortiquant les factures téléphoniques ou inspectant les boîtes mail de l'autre.** Si demander des explications à celui ou à celle qui est allé(e) voir ailleurs est compréhensible dans un premier temps, il faut prendre garde à ce que cela ne devienne pas une obsession dans laquelle la personne trahie finit par se complaire, « voire par éprouver une certaine jouissance », prévient encore Esther Perel. « Il est facile, pour la personne trompée, de rester dans un rôle de victime, souvent légitimé par l'entourage en raison d'une sacralisation de la fidélité, remarque Myriam Beaugendre. Être trompé renvoie à la douleur de ne pas avoir su



ALDO SPERBER/PICTURE TANK

se rendre assez aimable. Mais rester dans cet état ne permet pas d'évoluer au sein du couple. Admettre sa part de responsabilités, c'est aussi se réapproprier sa vie, ne plus subir ce qui nous arrive, mais au contraire faire en sorte que ça ne se reproduise pas. » Les couples ne parvenant pas à faire ce travail, qui repose souvent davantage sur la personne trompée mais qui suppose une réelle empathie de celui qui a été infidèle, peuvent difficilement avancer. « Rester ensemble n'est pas forcément synonyme de succès, et encore moins de résilience ! » avertit Pascal Neveu. « Quand la trahison est devenue le centre d'une union, ce qui la définit, le mariage peut techniquement survivre, mais la vie de couple se meurt », conclut Esther Perel, qui ajoute que, dans ces cas-là, « quelque chose a été brisé et ne peut être réparé ».

Le couple survivant

Maëlla vivait avec son compagnon depuis un an quand elle a rencontré, lors d'un voyage d'affaires en Autriche, un homme avec qui le courant est immédiatement passé. « Je savais que cela ne durerait pas, trop de distance entre nous, et puis j'aimais mon compagnon, et plus que tout ce que nous avions construit », raconte-t-elle. Quelques mois plus tard, elle décide de tout lui avouer. « Il ne m'a pas parlé pendant deux jours. Mais nous étions invités à un événement familial et il m'a demandé de venir pour faire bonne figure. Nous avons pu échanger, j'ai pu lui dire que si j'avais voulu le quitter, je l'aurais déjà fait. Apparemment, ça l'a rassuré et je n'ai jamais ressenti une jalousie excessive de sa part quand je fréquentais d'autres hommes de façon amicale. Mais le sujet est devenu tabou. »

Maëlla et son conjoint font partie de ceux qu'Esther Perel appelle les « survivants ». « Ces personnes croient à la continuité du couple. Ils sont opposés au divorce, parfois pour des raisons religieuses ou parce qu'ils ont été élevés dans le respect du mariage. Ils veulent préserver un cadre familial avant tout et sont prêts pour cela à sacrifier un amour passionné », explique-t-elle. Un modèle qui évoque le choix que fait Meryl Streep à la fin de *Sur la route de Madison*¹, lorsqu'elle renonce à Clint Eastwood après trois jours d'une relation torride, pour retrouver mari et enfants. « Contrairement au premier modèle qui me semble voué à l'échec ou à la souffrance, c'est une posture qui est tenable, estime Esther Perel. Souvent, ces couples sont heureux d'avoir retrouvé leur place et leur tranquillité,

et ne nourrissent pas d'amertume. Ils sont dans une sorte de résignation, c'est la raison qui l'a emporté. Ils restent ensemble parce qu'ils aiment leur vie. » « Pour certains, maintenir un cadre familial, social, voire assurant une sécurité financière en demeurant unis malgré l'infidélité de l'un ou l'autre est plus important que de vivre son désir pleinement dans son couple, ce qui est tout à fait respectable », observe Myriam Beaugendre, qui rappelle que la seule chose qui compte, c'est que cette décision « soit prise par désir et non par obligation morale, pour répondre à un surmoi parental ou collectif ». Rester ensemble par respect de valeurs que l'on partage et pour ne pas détruire une union dans laquelle ils croient permet à ces couples de se retrouver en accord avec eux-mêmes. Ce qui n'exclut pas d'avoir le cœur brisé, d'avoir tourné le dos à un amour certes ex-

traconjugal mais réel, précise Esther Perel. Avec ces couples-là, elle tente d'identifier ce que cette liaison a pu leur apprendre sur eux et prend en compte la souffrance : celle éprouvée par la personne trompée, mais aussi celle du partenaire qui a renoncé à ce nouvel amour. Tout l'enjeu étant de les aider à lutter l'un et l'autre contre l'amertume et, parfois, à retrouver petit à petit ce qui les a unis au départ. Progressivement, celui qui a été trompé peut, si l'autre l'accompagne et le soutient dans son cheminement, réapprendre à lui faire confiance. Sachant que « faire confiance », d'après Esther Perel, revient finalement à accepter de « vivre avec tout ce que l'on ne saura jamais de l'autre ».

1. Film de et avec Clint Eastwood (1995).



Le couple explorateur

Annie avait toujours juré que si elle apprenait un jour que Clément la trompait, elle ferait ses bagages dans la minute. Finalement, lorsque cela s'est produit, elle est non seulement restée, mais s'est efforcée de pardonner, tant elle s'est rendu compte qu'elle tenait à lui. « On a décortiqué pendant des mois les raisons de cette aventure très brève qu'il a eue avec une amie commune. C'était difficile pour lui et pour moi, mais ces échanges nous ont permis de retrouver les raisons pour lesquelles nous étions tombés amoureux l'un de l'autre et celles pour lesquelles nous nous étions éloignés. Aujourd'hui, je me sens plus forte. Après tout, j'ai failli passer à la trappe en étant un modèle de consensus, alors dorénavant, je m'affirme bien davantage! »

Se saisir de l'infidélité pour transformer, voire faire renaître de ses cendres une relation en

souffrance, c'est possible, affirme Esther Perel. Un cheminement qui n'est pas sans heurts : « Dans cette tempête émotionnelle qu'ils essuient, les couples ont un peu de mal à tenir le cap, enchaînant les "va te faire foutre", "baise-moi", "va-t'en d'ici", "ne me quitte jamais", etc. » Mais en

POUR Y ARRIVER
Accepter la double responsabilité de la détérioration de la relation en n'hésitant pas à aller chercher, dans l'histoire du couple, les racines de l'infidélité.
Être prêt à entendre ce que l'autre est allé chercher dans une liaison. Écouter les émotions de son partenaire, et oser parler des siennes.
S'interroger, à deux, sur le contrat de couple initial, et l'amender le cas échéant. Se demander quelle fidélité est exigée.

acceptant de partager la responsabilité de la détérioration de la relation, ils tendent à identifier la liaison comme un catalyseur de changement et non comme un seul acte de trahison. D'autant que l'on peut trahir de différentes façons, l'infidélité n'étant que l'une d'entre elles. « J'essaie toujours d'expliquer à mes patients qu'il ne faut pas commencer l'histoire là où le mal a été fait, mais bien remonter aux origines de ce mal. De même qu'ils ne doivent pas penser que l'infidélité remet en cause toute



TCHAT

Comment survivre à l'infidélité? Myriam Beaugendre, psychologue et psychothérapeute, répond en direct à vos questions le jeudi 11 octobre à 10h30
[SUR PSYCHOLOGIES.COM](http://SUR.PSYCHOLOGIES.COM)

leur histoire, et ce, même s'ils en viennent à se séparer. » « Les couples qui parviennent à "transcender" l'infidélité et qui peuvent en ressortir plus forts sont ceux capables d'une certaine maturité, assure Pascal Neveu. Ils acceptent l'idée qu'il peut y avoir une infidélité du corps coexistant avec une fidélité du cœur, et tentent de trouver des réponses à l'usure souvent inévitable d'une union en acceptant aussi de mettre sur la table leurs frustrations, leurs désirs sexuels inassouvis, etc. »

Se parler et se comprendre n'implique toutefois pas de chercher à connaître tous les détails de la liaison. Pascal Neveu met souvent en garde ses patients sur ce point, soulignant qu'en savoir trop peut être dévastateur et trop blessant pour pouvoir envisager une réconciliation. Esther Perel, quant à elle, suggère aux conjoints trompés de se poser en « chercheurs » plutôt qu'en « détectives » : « Demander ce qu'il ou elle a découvert durant son infidélité, quel sens il ou elle a donné à cet épisode n'a pas la même portée que d'exiger un compte rendu clinique et forcément sordide de la façon dont cela s'est passé. »

Ce processus peut prendre du temps, mais se révéler profondément bénéfique. À ses patients qui parfois doutent de parvenir à reconstruire ce qui a volé en éclats, Esther Perel a pour habitude de dire ceci : « La plupart des gens vivent deux ou trois histoires d'amour dans leur existence. Pour certains, ce sera avec la même personne. » Une phrase qui, paraît-il, a le don de les rassurer. ■