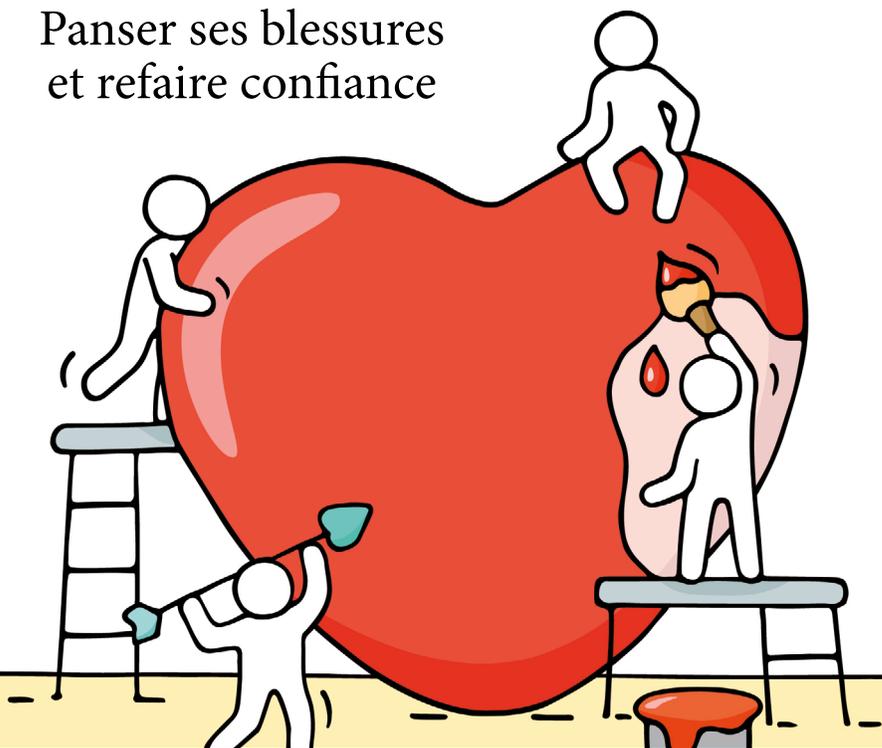


D^R JANIS ABRAHMS SPRING
AVEC MICHAEL SPRING

Préface de Moussa Nabati

Après l'infidélité, le renouveau

Panser ses blessures
et refaire confiance



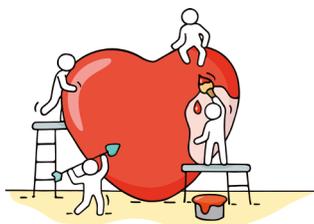
BEST-SELLER
INTERNATIONAL

LEDUC ↗

Après l'infidélité, le renouveau

Est-il possible de dépasser l'infidélité? Vaut-il mieux mettre fin à la relation ou tenter de raviver la flamme? Même quand «l'irréparable» semble avoir été commis, le D^r Janis A. Spring nous montre que tout n'est pas perdu et qu'il est possible de reconstruire la relation.

- **Accueillez et exprimez vos sentiments** si vous avez été trompé, pour transformer votre colère et retrouver confiance.
- **Analysez les causes de l'infidélité** : en comprenant ce qu'elle révèle de votre couple, vous pourrez choisir la stratégie qui vous convient.
- **Identifiez les choix qui s'offrent à vous en fonction de vos besoins** : en lisant ce livre, vous y verrez plus clair et vous trouverez des pistes qui vous aideront à faire le bon choix.



D^r Janis Abrahms Spring, psychologue clinicienne et ancienne superviseuse du département de psychologie de l'Université de Yale, est une experte de renommée internationale sur les questions de confiance, d'intimité et de pardon. Elle est l'auteure de plusieurs livres à succès sur le couple et le pardon, en collaboration avec Michael Spring.

Préface de Moussa Nabati, psychanalyste, thérapeute et auteur de best-sellers.

24 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2228-5



editionsleduc.com

LEDUC ↗

Rayon :
Développement personnel

Les lecteurs en parlent !

« *Après l'infidélité, le renouveau* est un ouvrage magnifique. Il est l'un des meilleurs livres de développement personnel que nous ayons lus. Il prouve qu'il est possible de partager simplement notre science et notre expérience avec le public. »

Behavior Therapist

« Ce livre est extraordinaire pour la compréhension qu'il offre des raisons qui poussent un conjoint à être infidèle, sur la façon dont cet adultère affecte les deux membres d'un couple, et plus important encore, sur le processus de guérison qui peut aider un couple à atteindre un niveau d'intimité qu'il n'a jamais connu. »

Kelly D. Brownell, directeur de la formation clinique,
département de psychologie, université de Yale

« Un guide de la guérison sensible et plein d'espoir. »

John Ray, auteur de *Les hommes viennent de Mars,
les femmes viennent de Vénus*

« Ce manuel puissant et clairvoyant sera éminemment utile aux couples mariés ou en concubinage, qui souhaitent reconstruire leur relation après l'infidélité de l'un des deux conjoints. Cet ouvrage, plein de sagesse, comble un vide sur l'étagère des livres de développement personnel. »

Publishers Weekly

« Alors que des conjoints dont la relation est abîmée, ne perçoivent certainement plus que la douleur, la méfiance et les cendres de leur amour ; la psychologue clinicienne Janis Abrahms Spring offre une nouvelle perspective : la lueur d'une relation plus profonde et solide. »

Plain Dealer (Cleveland)

« *Après l'infidélité, le renouveau* apporte une compréhension primordiale, ainsi que des conseils et des exercices pratiques, pour gérer la colère et recréer la confiance. En tant que thérapeute, la D^{re} Spring reconnaît l'importance d'aider les deux conjoints qui tentent de se reconstruire et de reconstituer leur relation après une infidélité. »

Dana Crowley Jack, auteure de *Née pour se taire.
La dépression chez la femme*

« La D^{re} Spring possède une combinaison remarquable de clarté, de sagesse, d'énergie et de cœur. Ce livre est extrêmement utile, il permet de guérir – c'est un cadeau pour nous tous. »

Harriete Lerner, auteure de *La Danse de la colère*

« C'est un livre remarquable, destiné aux couples qui font face aux séquelles d'une infidélité. La D^{re} Spring offre avec sagesse la même considération aux sentiments, aux doutes et aux inquiétudes des deux conjoints, qu'ils soient blessés ou infidèles. »

Jeffrey Young, auteur de *Je réinvente ma vie*

« La D^{re} Young propose des exercices spécifiques pour recréer la confiance et esquisse, avec une magnifique et franche délicatesse, les étapes à suivre pour se sentir à nouveau à l'aise l'un avec l'autre, sur les plans affectueux et sexuels. L'écriture est claire et facile à comprendre. Il ne s'agit pas d'un livre de recettes de développement personnel, mais d'un ouvrage qui tient compte des multiples richesses et désordres de nos relations complexes personnelles. »

Woman

« C'est un livre plein de sagesse, je le recommande aux patients qui essaient de guérir d'une infidélité, ainsi qu'à ceux qui envisagent d'avoir une liaison. »

Ellen F. Wachtel, auteure de *Treating Troubled Children and Their Families**

« Rédigé dans un style sensible et plein de compassion qui s'adresse clairement au lecteur. Je recommande vivement *Après l'infidélité, le renouveau* comme ressource précieuse pour les patients et les médiateurs. »

Mediation News, Academy of Family Mediators

« Si vous suivez les exercices suggérés par la Dre Spring, vous parviendrez à une relation conjugale bien meilleure que tout ce que vous aviez pu imaginer. »

Constance Ahrons, auteure de *The Good Divorce***

* *Traiter les troubles de l'enfant et leur famille.*

** *Sage divorce.*

**APRÈS
L'INFIDÉLITÉ,
LE RENOUVEAU**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

**D^r Janis Abrahms Spring
Avec Michael Spring**

**APRÈS
L'INFIDÉLITÉ,
LE RENOUVEAU**

À mes meilleurs amis,
Aaron, Max et Michael

Titre original : *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*

Copyright © 2020 by Janis Abrahms Spring.

Publié pour la première fois en anglais par HarperCollins Publishing

Tous les noms et les détails ont été modifiés afin de protéger la confidentialité de mes patients.

J'adresse mes remerciements les plus sincères à ceux qui m'ont autorisée à citer les ouvrages ci-dessous, protégés par des droits d'auteur :

Grown-Ups de Cheryl Merseur. Copyright © 1988 de Cheryl Merseur. Réimpression autorisée par The Putnam Publishing Group.

« The Hug » dans *The Man with Night Sweats* de Thom Gunn. Copyright © 1992 de Thom Gunn. Réimpression autorisée par Farrar, Straus & Giroux, Inc.

Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy de Frank Pittman. Copyright © 1989 de Frank Pittman. Réimpression autorisée par W. W. Norton & Company, Inc.

Née pour se taire de Dana Crowley Jack. Copyright © 1991 de Dana Crowley Jack. Réimpression autorisée par Harvard University Press.

The Technique of Marriage de Mary Borden. Réimpression autorisée par Doubleday, filiale de Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

Femmes qui courent avec les loups de Clarissa Pinkola Estés. Copyright © 1992, 1995 de Clarissa Pinkola Estés. Réimpression autorisée par l'auteure et Ballantine Books, filiale de Random House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Présente édition publiée par © 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2228-5

Conseil éditorial : Katharina Loix

Traduction : Julie Blanc

Relecture : Pascale Braud

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Illustrations de couverture : Shutterstock

Sommaire

Préface	9
Introduction	19

ÉTAPE UNE

Réagir à l'infidélité : « Ce que je ressens est-il normal ? »

1. La réaction du conjoint blessé : enseveli sous une avalanche de pertes.....	29
2. La réaction du conjoint infidèle : perdu dans un labyrinthe de choix.....	69

ÉTAPE DEUX

Faire le point sur vos options : « Dois-je rester ou partir ? »

3. Quelle est votre représentation de l'amour ?.....	105
4. Affronter vos doutes et vos peurs.....	129

ÉTAPE TROIS

Guérir d'une infidélité : « Comment reconstruire notre vie à deux ? »

5. Apprendre de l'infidélité	167
6. Restaurer la confiance.....	221
7. Comment parler de ce qu'il s'est passé ?	249
8. Retrouver une sexualité	285
9. Apprendre à pardonner	345
10. Sexe, secrets et liaisons adultères dans l'espace virtuel : avec la « nouvelle » infidélité.....	365
Épilogue. Révéler le secret : la vérité et ses conséquences	397
Quoi de neuf sur <i>Après l'infidélité, le renouveau</i>	413
Notes	440
Bibliographie	450
Remerciements	460

Préface

« NE ME QUITTE PAS... »

Dans l'Antiquité, chez les Romains et les Égyptiens, mais aussi durant d'autres périodes et dans d'autres contrées, on punissait les infidèles, notamment les femmes, qualifiées de dépravées, en les tuant. Les hommes, eux, jouissaient d'une certaine complaisance. L'inégalité entre les deux sexes ne date donc pas d'hier ! Heureusement, ces pratiques effrayantes sont, pour la plupart, révolues...

De nos jours, l'infidélité serait bien plus répandue que par le passé : d'après les statistiques, elle aurait doublé depuis les événements de mai 68. En outre, elle se trouve dépenalisée et déculpabilisée, en raison de la libéralisation des mœurs et de l'affaiblissement du sentiment religieux. Et les sites de rencontres extraconjugales font aujourd'hui florès. L'infidélité continue néanmoins de susciter chez la personne qui en est victime un véritable séisme, accompagné d'une intense douleur psychique. Certains ruminent des idées suicidaires ou sombrent dans la dépression, dépossédés soudainement du sentiment de leur légitimité au monde, ainsi que du sens de leur vie. Ils se perdent en perdant l'autre, emportés par un torrent d'amertume et de tristesse. Ils s'adonnent alors parfois à la consommation

d'antidépresseurs, de drogues, ou se réfugient dans l'alcool, la « bouffe », deviennent hyperactifs, ont une sexualité désinhibée en s'offrant, rien que pour se venger, au premier venu.

D'autres expriment leur désespoir en basculant dans une haine incontrôlée, par des passages à l'acte violents, parfois meurtriers, contre le ou la partenaire infidèle. Le décalage entre la banalisation sociale de l'infidélité et la tragédie individuelle qu'elle représente s'avère saisissant.

Les plaisanteries à caractère sexuel, visant en majorité les hommes « cocus », ont pour fonction de diminuer la teneur dramatique de l'infidélité : peut-être vaut-il mieux en rire ?

« Je t'ai vu faire l'amour à ta femme hier soir, à travers les rideaux, en ombre chinoise.

— Tu as dû mal voir, je ne suis rentré de voyage que ce matin ! »

Mais pourquoi ? À quoi renvoie ce tourbillon émotionnel chez la personne victime d'infidélité ? Car, tant qu'elle demeure ignorée, la trahison ne risque pas de porter atteinte à son existence ni à son bonheur.

Certains infidèles, sans doute pour se donner bonne conscience et se disculper, avancent d'ailleurs ce prétexte. Une patiente me confiait récemment : « Quand je fréquentais mon amant en cachette, nous nous retrouvions parfois dans un hôtel, près de mon travail. Après quelques heures passées ensemble, je me sentais mieux dans ma peau, de bonne humeur, prête à rentrer chez moi et à retrouver mes enfants et mon mari avec enthousiasme ! J'avais la certitude qu'en me faisant du bien, je ne leur causais aucun mal. Je craignais seulement qu'un jour, ma double vie ne soit dévoilée. »

Ce qui se produit fatalement, malgré toutes les précautions d'usage. Un après-midi, elle adressa par erreur à son époux un SMS destiné à son amant (acte manqué bien

réussi !) pour lui rappeler le numéro de la chambre. Il arrive toujours ce qu'on n'a pas prévu quand on a tout prévu !

Bienheureuse inconnaisance ! Son mari, heureux avec elle jusque-là, décida de la quitter sans délai. Rien n'avait changé dans la vie de cet homme et pourtant, plus rien n'était comme avant !

J'ai également reçu une patiente, qui avait découvert incidemment, peu après l'enterrement de son mari décédé accidentellement, qu'il avait mené une double vie. Coup de tonnerre dans un ciel bleu azur ! Cette dame avait été d'autant plus déstabilisée qu'elle ne s'était jamais doutée de rien. Envahie par une multitude d'émotions violentes, elle a « versé toutes les larmes de son corps », mais sans pouvoir partager son déchirement, surtout pas avec ses enfants. Elle s'imposait de cultiver auprès d'eux l'image d'un homme intègre, d'un mari et d'un père merveilleux et aimant. Elle ne pouvait plus lui poser de questions, lui réclamer des comptes, lui hurler dessus ni l'obliger à demander pardon : double vie d'un côté, double peine de l'autre !

Il n'est, bien sûr, nullement dans mes intentions de cautionner l'infidélité ; je cherche simplement, sans porter de jugement, à distinguer les mots et les choses, à différencier l'acte, en tant que rapport sexuel entre une personne et son amant, en cachette de son époux(se) légitime, avec le tremblement de terre affectif que son énonciation déclenche.

Ce qui meurtrit la victime, qui lui donne envie de « tout envoyer balader », qui transforme son univers en un champ de ruines, ce n'est pas tant le fait réel qu'elle ignorait d'ailleurs au moment précis où il se commettait, mais tout le sens, la portée sentimentale, fantasmatique, symbolique que sa révélation déchaîne. La « maison-soi » est habitée par deux colocataires : l'adulte et son enfant intérieur. Un traumatisme, une blessure,

touche la personne adulte, aux prises avec une épreuve réelle. Mais il la frappe également au niveau du petit garçon ou de la petite fille qu'elle abrite en elle. Une infidélité dévoilée fait craqueler l'univers de l'individu, remplaçant ses certitudes par les craintes et les doutes : « Il (elle) m'a donc toujours menti, ne m'a jamais aimé(e). Je m'en veux d'avoir été si bête, si naïf(ve) ! Je suis sans importance, ne compte pas à ses yeux. Je ne suis pas l'unique, l'irremplaçable, mais un objet quelconque, interchangeable, à consommer et à jeter après usage. »

En perdant sa place de préférée, la victime se voit brutalement privée des deux piliers essentiels à sa survie : la nourriture affective et la sécurité. Le lien amoureux est tissé selon le même modèle que naguère la relation à la mère. Il s'étaye sur elle. L'enfant a besoin de s'imaginer qu'il est tout pour elle, unique, aimé pour ce qu'il est, dans la gratuité du désir et de façon inconditionnelle. Dès lors, l'indisponibilité psychologique de la mère, si elle est inaffective, déprimée ou malheureuse avec son compagnon, crée dans le psychisme infantin, une dépression infantile précoce (D.I.P.) consécutive à la carence matricielle. Le petit se sent abandonné, seul au monde, dans l'insécurité, en état de famine narcissique. C'est bien cette détresse intérieure, antérieure, refoulée, tapie dans les catacombes de l'inconscient, qui resurgit lors du choc de l'infidélité. C'est ce qui explique sa dimension dramatique, la sensation de n'être plus rien, de ne plus exister, égaré dans l'univers. Le présent est rattrapé par le passé, télescopé par la D.I.P. La révélation de l'infidélité fait ainsi voler en éclats l'illusion de l'Eden matriciel, le rêve d'une relation harmonieuse, épanouissante et exclusive, comme jadis dans les bras de maman. Elle introduit un désordre, une césure entre une réalité cabossée et un idéal de complétude demeuré entier. Au-delà d'un certain seuil, ce n'est plus vraiment

l'adulte qui souffre sous le poids d'une épreuve réelle, mais, à travers lui, son enfant intérieur replongé dans son passé douloureux, marqué par l'abandon, la privation d'amour et de sécurité.

L'éraflure actuelle ne fait que ramener à la surface une plaie ancienne, non cicatrisée, un deuil inaccompli, inachevé. L'intensité de la secousse, un ébranlement passager ou un effondrement durable, dépendra donc de l'histoire de chacun, du capital narcissique de son enfant intérieur, de l'amour de soi non tributaire de celui des autres. La souffrance occasionnée par l'infidélité apparaît ainsi de nature foncièrement égocentrique, égoïste, sans péjoration, comme d'ailleurs la totalité de nos angoisses et passions. La victime ne pleure pas la perte de son (sa) bien-aimé(e), mais la fin d'un lien fusionnel de nature matricielle, la privation de nourriture et de sécurité. N'importe quel animal ou plante déprimerait pareillement, privé d'attention et de soins, menacé dans sa survie. La victime se trouve de surcroît face à une double déchirure intérieure : la perte de sa « moitié », comme il est dit justement, titille son fantasme de complétude et de perfection. L'entrelacement des corps dans l'amour ravive le souvenir d'avoir fait « Un » avec la mère dans l'utérus, en fusion osmotique avec elle. Il titille, en outre, le fantasme archaïque de la bisexualité androgyne, l'appartenance aux deux sexes, indistinctement soi et l'autre, plein, sans manques, d'où cette pénible sensation d'amputation après une rupture.

L'infidélité embrase, de plus, la fibre de la culpabilité, celle de la victime innocente. C'est malheureusement toujours la personne blessée qui endosse la culpabilité et non pas celui ou celle qui a commis l'offense. Elle s'imagine qu'il s'agit d'une punition méritée en réponse à ses erreurs.

Quels seraient les ressorts de l'adultère ?

L'infidèle est affecté également par la D.I.P., consécutive à une carence matricielle : son enfant intérieur, victime d'abandon affectif, s'est senti en manque d'amour et de sécurité. Il a été orphelin de ses deux parents, élevé par une mère froide ou déprimée, par un père mou ou trop autoritaire. Il éprouvera plus tard certaines difficultés à s'engager en tant qu'adulte dans la durée. Il ressentira compulsivement le besoin infantile impérieux de plaire, de séduire pour désaltérer sa soif d'amour, se revaloriser sous des regards nouveaux et désirants. Mais il sera également assailli par l'empressement de se sauver, tenaillé par les craintes de rejet et d'indignité. S'impliquer intimement le terrifie. Sa boulimie constante d'affection et d'attention le pousse à multiplier les aventures sexuelles en quête de mères substitutives, susceptibles de le combler. Se plaçant constamment sur le seuil de la porte, il ne peut ni se donner à l'autre ni le recevoir. Il prend les devants et abandonne, de peur d'être rejeté alors que son amant(e) multiplie les preuves de loyauté et d'attachement, en le priant de s'engager. D'ailleurs, lorsque ce n'est pas lui qui s'évade, il s'arrange pour se faire mettre à la porte, concrétisant ainsi la malédiction de l'oracle, la fatalité d'abandon. Il n'est certes pas insensible, en acier inoxydable, foncièrement incapable d'aimer et de recevoir, mais l'enfant en lui est si convaincu de l'échec, programmé d'avance, qu'il se protège en s'aménageant dès son arrivée une sortie de secours. Il repousse ce qu'il n'a cessé de rechercher, persuadé de ne pas le mériter. J'ai eu un patient qui, lors de la naissance de chacun de ses quatre enfants, se lançait dans des aventures sexuelles, via des sites de rencontres, par crainte, sans doute, de ne plus se trouver au centre des attentions de son épouse. Sa propre mère était « tombée » enceinte de son frère cadet, lorsqu'il n'avait que 4 mois.

Toute épreuve est souffrance, mais elle peut aussi servir surtout de passage initiatique, offrant l'occasion privilégiée de grandir, de devenir soi, adulte, plus autonome, moins dépendant des autres.

Comme le dit Rûmi, « *la plaie, c'est l'endroit où la lumière pénètre en vous* ».

La pensée occidentale binaire et manichéenne n'est pas trop habituée à jongler avec de tels paradoxes. Une chose ne peut être que positive ou négative, triste ou joyeuse. Ainsi, face au choc de l'infidélité, certains ont tendance à fuir leur douleur. Ils se lancent dans des passages à l'acte impulsifs, agressent le partenaire « fautif » ou cherchent d'urgence toutes sortes de pansements, de baumes cicatrisants et consolateurs. Ils ont hâte de tourner la page sans en avoir tiré d'enseignement. Certes, la fuite est susceptible de produire un certain apaisement passager, mais elle ne fera qu'aggraver la douleur à long terme. Plus on remplit son vide intérieur et plus il s'élargit...

Janis A. Spring invite dans cet ouvrage à la vigilance contre une telle illusion. Elle nous encourage à prendre du recul face à l'infidélité pour pouvoir réfléchir en maintenant le dialogue. Elle nous incite à identifier nos ressentis, notre rage, notre désespoir, culpabilité, affliction, en mettant des mots dessus avec bienveillance, sans honte, paniqué(e) par l'idée d'être a-normal(e) ou de devenir fou(folle). Il n'est rien de plus sain que d'éprouver de la souffrance face au tragique de la vie.

C'est bien l'accueil de ces émotions, qualifiées arbitrairement de « négatives », qui nous aidera à retrouver notre enfant intérieur, affecté par la D.I.P., en quête désespérée d'amour et de protection.

C'est bien la reconnaissance et l'acceptation de cet autre soi-même, rendu de plus en plus tyrannique sous l'effet du

refoulement, qui permettra d'élargir et d'affermir notre espace adulte. Nous avons été formés dès notre plus jeune âge à cliver nos sentiments en « positifs » ou en « négatifs ». Cette division artificielle est tout à fait malsaine et nuisible. Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise. Toutes sont légitimes lorsqu'elles s'inscrivent dans une dialectique féconde des contraires, où chaque terme doit servir de garant, mais aussi de limite à son contraire.

Point de roses sans épines ! Pas de lumières sans les ténèbres !

Après l'infidélité, le renouveau Tout dépendra du travail intérieur que le choc du dévoilement permettra d'effectuer sur son « avant », son passé, son enfant intérieur marqué par la carence matricielle : « Il est fondamental de savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va », nous enseigne le Talmud.

Le recentrage sur notre intériorité, longtemps laissée en jachère, au bénéfice de notre environnement et des autres, censés magiquement nous procurer le bonheur, s'avère un facteur d'équilibre. Cela nous aide à écouter notre enfant intérieur, au lieu de chercher des remèdes au-dehors. Une difficulté psychologique, ancienne, intérieure, ne relève d'aucune solution réelle, actuelle, extérieure !

Le pèlerinage dans le passé permettra notamment à la personne, qu'elle soit auteure ou victime d'infidélité, de prendre conscience de sa thématique d'abandon à travers ses deux facettes : la famine affective et le sentiment d'insécurité.

Ainsi, elle accédera à la réhabilitation de ses parents intérieurs, qui n'a pas eu lieu dans la réalité, en se comportant avec elle-même comme une gentille maman le ferait avec son bébé et tel un père bienveillant et protecteur.

C'est le moyen de retrouver une saine image de soi, la confiance dans ses capacités mais aussi la conscience de ses

limites. Devenue plus adulte, moins « séquestrée » par son enfant intérieur avide de compliments et d'attentions, la personne réduira ainsi sa dépendance affective à l'égard des autres et de l'extérieur. Elle sera donc bien moins allergique aux jugements, critiques ou éloges. Elle ressentira de moins en moins le besoin infantile d'idéaliser l'amour et la sexualité, comme antidote, pour compenser la carence matricielle par recours à des mères de substitution.

L'homme et la femme peuvent tisser des liens entre eux de nombreuses autres manières ! Malgré tous les garde-fous, les humains ne sont jamais parvenus (et heureusement) à domestiquer ces deux puissances hautement radioactives que sont l'amour et la sexualité.

Moussa Nabati,
psychanalyste, docteur en psychologie
et auteur de nombreux ouvrages dont
Réussir la séparation pour tisser des liens adultes
(Le livre de poche)

Introduction

Un couple peut-il survivre à l'infidélité ?

En tant que psychologue clinicienne qui accompagne depuis quarante-trois ans des couples en détresse, je réponds : « Oui » – à condition que chacun de vous soit prêt à porter le regard le plus honnête possible, sur lui-même et sur son conjoint, ainsi qu'à acquérir la capacité de vous observer à travers cette épreuve profondément bouleversante.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul, peut-être que cela vous aidera. En effet, les statistiques sont assez variables, mais selon l'une des études les plus récentes et les plus sérieuses, près de 37 % des hommes et 20 % des femmes mariés ont déjà été infidèles*¹. Pourtant, personne ne connaît les pourcentages exacts et je suis convaincue que celui qui ment à son conjoint est capable de mentir à un chercheur. Malgré tout, même avec les estimations les plus prudentes, il est possible d'affirmer

* En 2019, en France et selon un sondage Ifop réalisé pour le site Internet de rencontres Gleeden, 49 % des hommes et 37 % des femmes interrogés ont reconnu avoir déjà eu des relations extraconjugales (contre 45 % des hommes et 33 % des femmes en 2016).

avec une certaine assurance qu'aux États-Unis un couple sur 2,7 – soit plus de 21 millions – est concerné par l'infidélité².

QU'EST-CE QU'UNE LIAISON ?

Une liaison est-elle forcément sexuelle ? Que penser d'un baiser ? D'un déjeuner³ ?

Dans ce livre, je n'essaie pas de répondre à ces questions, car ce qui compte c'est ce qui a de l'importance pour vous. La confiance sera rompue en fonction de ce que vous aviez convenu au départ – ou pensiez avoir convenu. La quasi-totalité d'entre vous se sentira trahie par un partenaire qui a eu une liaison avec une tierce personne, que ce soit pour une aventure d'un soir ou une relation sentimentale de longue durée. Pour la plupart, vous vous sentirez également trahis ou menacés par des comportements intimes – une étreinte ou des e-mails au caractère ouvertement sexuel. Il y a cinq ans, l'une de mes patientes a envoyé une photo d'elle, en partie dénudée, à un ancien petit ami. Ils ne sont jamais allés plus loin, mais depuis son mari ne parvient pas à surmonter cette violation de leur intimité.

Dans cette troisième édition, j'ai décidé d'ajouter un chapitre sur un sujet que je n'avais pas abordé auparavant : les défis de la relation amoureuse. J'y expose les difficultés personnelles que rencontrent mes patients, ainsi que des recommandations concrètes pour se reconstruire.

TROIS JUGEMENTS QUE JE NE PORTE JAMAIS

1. *Je n'émetts jamais de jugement stigmatisant sur le bien-fondé ou non de l'infidélité.* En effet, ce qui peut valoriser l'un peut dévaster l'autre et détruire la relation. J'ai toutefois découvert qu'une liaison encore en cours, sans le consentement des deux conjoints, perpétue le dysfonctionnement du couple et rend quasiment impossible le rétablissement d'un lien intime. Selon

moi, si vous êtes un conjoint infidèle qui souhaite sincèrement renouer avec son partenaire, vous devez mettre un terme à votre liaison.

2. *Je ne fais pas de distinction entre la victime et le coupable, le trahi et le traître.* Vous devez tous les deux accepter de partager la responsabilité de ce qui n'a pas fonctionné. Je préfère vous encourager à vous confronter à vous-même, pour que vous compreniez ce qui a conduit à cette infidélité, et vous aider à changer, afin que vous puissiez recréer la confiance et l'intimité, plutôt que d'attribuer des fautes à chacun. Cela ne signifie pas que je vous tiens pour responsables de cette liaison en parts égales – personne ne peut contraindre quelqu'un à s'égarer. En revanche, je demande à ce que chacun de vous se sente responsable de l'espace qu'il a permis de créer pour qu'une autre personne puisse s'interposer entre vous.

3. *Je ne vous conseille pas de rester ensemble coûte que coûte, ou de vous séparer sans réfléchir uniquement parce que vous êtes malheureux.* Je vous invite et vous aide, au contraire, à explorer les raisons essentielles qui vous ont poussé à avoir une liaison ou à y mettre un terme, à choisir ou non de vous réengager. Vous devez prendre une décision de manière posée et réfléchie, qui ne sera pas uniquement fondée sur vos sentiments, car en réalité ceux-ci peuvent vous tromper.

LE CHOIX DES MOTS

Tout au long de ce livre, je qualifie les conjoints de *blessés* ou d'*infidèles*. Le blessé est celui qui, dans la relation initiale, a vu ses principes sur la monogamie bafoués. Alors que l'infidèle est celui qui a trompé. Il n'a pas été simple de choisir les termes appropriés, car parfois le conjoint infidèle peut également se sentir blessé. Malgré tout, en général, c'est

celui dont le partenaire s'est égaré qui est le plus anéanti. Néanmoins, je ne range pas les conjoints dans une catégorie : « trahi » ou « traître », parce que ces termes traduisent une certaine vertu morale ou une forme de condamnation, qui fait reposer le fardeau de la responsabilité sur les épaules d'un seul partenaire, ce qui ne correspond quasiment jamais à la réalité. La personne que vous ou votre conjoint avez fréquentée, je la nomme *l'amant(e)* ou *la personne avec qui vous avez eu une liaison*. Lorsque je m'adresse au partenaire infidèle et que sa relation adultère est encore en cours, j'utilise toujours le terme « *amant(e)* ». En revanche, je parlerai de *la personne avec qui il ou elle a eu une liaison*, si je m'adresse à l'un ou l'autre des conjoints et que je souhaite éliminer la connotation romantique du mot « *amant* », pour protéger les sentiments du partenaire blessé.

Les citations et les exemples auxquels je fais référence tout au long de ce livre sont issus de mon expérience au fil des ans. J'ai toutefois pris soin de masquer l'identité de mes patients pour ne pas trahir leur confiance.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

J'ai initialement écrit *Après l'infidélité, le renouveau* pour tous les couples qui envisagent de reconstruire leur relation, après que l'un ou les deux partenaires ont été infidèles. Cela comprend les couples mariés, pacsés ou en concubinage ; hétérosexuels ou homosexuels. J'essaie de m'adresser dans les mêmes proportions aux deux conjoints, le blessé et l'infidèle.

Ce livre s'adresse également aux :

- personnes dont la relation s'est terminée à la suite d'une infidélité et qui rencontrent des difficultés pour surmonter cette expérience, qui souhaitent comprendre pourquoi leur relation n'a pas survécu et la part de

- responsabilité qu'elles doivent accepter dans ce qui n'a pas fonctionné ;
- personnes qui veulent comprendre leurs expériences de l'adultère vécues au sein de leur famille, lorsqu'elles étaient enfants, pour ne pas reproduire les mêmes schémas comportementaux dans leurs relations d'adultes ;
 - professionnels et aux guides spirituels qui accompagnent des personnes en couple ou individuellement, qui font face à l'infidélité⁴ ;
 - conjoints qui envisagent d'avoir une liaison et qui souhaitent comprendre ce qu'ils ressentent avant de prendre une décision irréversible ;
 - conjoints qui souhaitent réfléchir aux avantages et aux inconvénients de révéler une liaison terminée ;
 - conjoints qui n'ont aucune intention de révéler une liaison qui est terminée, mais qui souhaitent reconstruire leur couple et apprendre sur eux-mêmes ;
 - conjoints qui soupçonnent leurs partenaires d'être infidèles, mais qui ne leur ont jamais demandé d'explications ;
 - couples qui ne parviennent pas à surmonter les secrets, les mensonges et tout autre problème de confiance sans lien avec l'adultère ;
 - couples qui veulent apprendre à faire face aux désillusions inévitables de la vie conjugale, avant de se tourner vers d'autres horizons.

LES TROIS ÉTAPES DE LA GUÉRISON

Ce livre vous guide à travers trois étapes distinctes – que certains qualifieraient de terrain semé d'embûches –, pour réagir, affronter et guérir d'une infidélité.

Première étape : apaiser vos sentiments

Une fois la trahison révélée, chacun a tendance à se laisser emporter dans un tourbillon émotionnel. Le conjoint blessé est submergé par un profond sentiment de vide, alors que le conjoint infidèle doit faire face à des choix et des sentiments contradictoires. En mettant des mots sur vos émotions, j'espère parvenir à vous convaincre que vous n'êtes pas fou ou instable, que d'autres avant vous ont éprouvé la même souffrance et la même confusion, et que vous n'êtes pas seul⁵.

Deuxième étape : quitter ou reconstruire ?

Vos émotions commenceront à s'apaiser lorsque vous aurez fait face à votre ambivalence : rester ou partir. En examinant vos possibilités, vous serez en mesure de prendre une décision réfléchie, fondée sur votre situation et vos besoins. « Que puis-je attendre de l'amour ? » « Dois-je faire confiance à mes sentiments ? » « Comment savoir si mon conjoint est fait pour moi ? » – voici le type de questions auxquelles je vais vous aider à répondre.

Troisième étape : reconstruire votre relation

Si vous avez décidé de renouer un lien, il vous faudra certainement des mois, voire des années, pour restaurer la confiance et l'intimité. En faisant avec vous le tour des solutions, je tente de vous fournir les outils pour :

- comprendre la signification de votre infidélité et accepter votre part de responsabilité dans celle-ci ;
- dire au revoir à l'amant(e) ;
- regagner la confiance (si vous êtes le conjoint infidèle) ou exprimer ce dont vous avez besoin pour faire à nouveau confiance (si vous êtes le conjoint blessé) ;

- parler de façon à ce que votre partenaire entende et comprenne votre douleur, l'écouter pour l'encourager à s'ouvrir à vous et à être vulnérable en votre présence ;
- admettre que certaines expériences de l'enfance vous ont meurtri, et comment éviter que celles-ci aient des répercussions sur votre relation actuelle ;
- gérer vos divergences et vos contrariétés pour que votre attachement ne faiblisse pas, même quand vous ne vous sentez pas particulièrement aimé ou aimant ;
- retrouver une intimité sexuelle ;
- pardonner à votre conjoint et vous pardonner.

Dans ce livre, je pars du principe que le secret n'en est plus un, mais ce ne sera parfois pas le cas. Dans l'épilogue, j'aide d'ailleurs le conjoint infidèle à peser les avantages et les inconvénients de l'aveu. Néanmoins, quelle que soit votre décision, vous avez la possibilité de reconstruire une vie commune avec votre partenaire.

LA FIN D'UNE ÈRE OU LE DÉBUT D'UNE PRISE DE CONSCIENCE ?

Certains d'entre vous ne souhaitent pas prendre le risque de recommencer et de s'exposer à de nouvelles souffrances ou déceptions. Tourner le dos à une relation abîmée peut paraître la solution la plus simple et la plus raisonnable, celle qui vous libèrera de la tyrannie de l'espoir. Pourtant, cette décision peut aussi vous faire fuir une occasion de grandir, d'affronter certaines vérités amères sur la vie, l'amour et vous-même, ou encore d'assumer la lourde responsabilité de devoir faire fonctionner votre couple.

Ce livre s'adresse à ceux qui se sentent profondément meurtris par une infidélité, mais qui sont suffisamment indécis