

L'Infidélité :

exploration sous toutes
ses coutures et issues



Comment se reconstruire
ou reconstruire le couple après une infidélité

FLORENCE BIERLAIRE

Florence Bierlaire

L'Infidélité :
exploration sous toutes
ses coutures et issues

Comment se reconstruire ou reconstruire le couple après une infidélité

© Florence Bierlaire, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2168-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements :

Merci à tous mes amis qui m'ont encouragée à écrire.

Merci à Nicole pour sa relecture pointilleuse et ses remarques particulièrement perspicaces.

Merci à Dorothée, Claude, Laurence, Clément pour avoir pris le temps de la relecture.

Merci à Laura pour l'indéniable déclic.

Merci à Manu qui, en m'aidant dans mes activités internet, m'a permis d'avoir plus de temps pour écrire.

Merci à mon ex-partenaire Willy qui a toujours cru que je devais éditer et qui m'a beaucoup appris sur l'infidélité.

Merci à André pour m'avoir donné la possibilité d'éditer.

Merci à tous mes patients qui, en me livrant leur vie, m'ont ouvert les yeux sur bien des aspects de l'infidélité et m'ont enseigné la tolérance.

Préface

Voici enfin un livre très utile pour les couples qui vivent une infidélité et qui pensent être frappés par un tsunami. On n'est pas préparé à une telle souffrance, considérée comme une grande trahison.

Si on s'est engagé ensemble, on l'est pour toute la vie. Ce qui sous-entend qu'on sera fidèle l'un à l'autre.

Ça, c'est en théorie. En pratique, en France, ces dernières années, 70 % des couples vivent l'infidélité. Les derniers sondages montrent que les relations extraconjugales concernent 55 % des hommes et 50 % des femmes.

Dès la découverte de l'infidélité, tandis que certains se séparent directement, d'autres attendent avant de prendre une telle décision si catégorique. Ils se donnent le temps de réflexion à deux ou avec un spécialiste, souvent un/une thérapeute conjugal.

Le spécialiste les aidera à mieux comprendre ce qui s'est passé et leur demandera de ne pas prendre une décision à chaud. Il/elle va les aider à se poser les bonnes questions : est-ce qu'on arrête ou on reprend ? Et si on reprend, que faut-il mettre en place pour continuer sur de nouvelles bases ?

Parfois, ce genre de consultation avec le thérapeute aide aussi les gens à comprendre que leur couple a eu un début et maintenant qu'on est à la fin. Tant qu'à faire, essayer à mieux se séparer. Et surtout, ce travail peut aussi aider les gens à ne plus répéter les mêmes erreurs dans une nouvelle relation.

En fait, ce livre de Florence Bierlaire est, comme on dit, une bibliothérapie. C'est une boîte à outils pour se reconstruire après un tel cataclysme qu'est l'adultère. Par son approche de psychologue qu'elle est, elle donne aussi des solutions qui aideront les couples à se reconstruire.

Florence Bierlaire a aussi eu une très bonne idée de commencer son livre pour nous faire comprendre ce qu'est l'amour et la sexualité conjugale... avant le coup de canif au contrat.

Merci, Florence, de tes conseils si précieux, pour nous apprendre à surmonter ces moments difficiles dans une vie de couple.

Bonne lecture.

Iv Psalti

Docteur en Sciences Biomédicales

Sexologue clinicien, thérapeute de couple

Bruxelles, le 27 février 2023

Prologue

Passionnée par mon métier, j'ai toujours eu cette soif de comprendre au mieux l'être humain et de faire des recherches sur « Qu'est-ce qui fait qu'on est heureux ou pas ? ».

Cela fait près de 30 ans que je fais des consultations et que j'anime des séminaires dans le but de transmettre cette boîte à outils pour améliorer sa qualité de vie. Près de 30 années à faire des recherches, des formations (en systémique, thérapie conjugale, sexologie clinique, sexologie positive, sexologie fonctionnelle, psychopathologie...) et des lectures pour déterminer au mieux comment on peut former un couple heureux.

Au sein de ma consultation, j'ai vu défiler des femmes, des hommes, des couples dont beaucoup ont souffert d'une infidélité révélée. Si au début de ma carrière, j'avais des idées toutes faites sur le sujet, je me suis rapidement rendue compte des diverses raisons pouvant mener à faire un pas de côté mais aussi, que dans de nombreux cas, cela n'empêchait pas d'aimer son ou sa partenaire.

Aimer comme vivre n'est pas tout blanc ou tout noir, il existe bien des nuances et des situations en apparence paradoxales ne sont pas nécessairement incompatibles.

Dans les sociétés dites « modernes » où le couple est fragile et les divorces sont légion, on pourrait croire que l'infidélité est devenue banale. Mais alors pourquoi fait-elle encore tant souffrir ? Pourquoi génère-t-elle encore tellement de douleur, de colère voire de haine ? Pourquoi certaines personnes mettent-elles des années à s'en remettre ? Comment passer à autre chose sans refouler et sans se détruire ? Comment savoir si l'on doit abandonner le navire du couple ou si l'on doit continuer ? Comment décider au mieux ? Comment opter pour une voie en toute conscience ? Que faire après pour ne pas retomber dans certains engrenages ? À partir de quoi va-t-on devoir reconstruire ? Quelles sont les étapes à traverser ?

Voilà autant de questions auxquelles les pages qui suivent tenteront de répondre.

Et plutôt que de chercher à savoir si l'infidélité est « bonne » ou « mauvaise », cherchons un peu à la comprendre.

Ce livre est certes un de plus sur l'infidélité mais pas que...

Il contient de nombreux outils soit pour se reconstruire, soit pour reconstruire le couple, soit pour se séparer sans trop de fracas.

Il sera un précieux allié pour ne pas sombrer dans la culpabilité, la honte, la dévalorisation, la colère destructrice.

Il regorge aussi d'éléments de compréhension pour être bien dans un couple et ne pas laisser la vie à deux se ternir, coup de canif dans le contrat ou pas...

Entendons-nous bien, je n'aborde pas ici les couples libres ou les adeptes du polyamour où connaître d'autres relations fait partie d'un accord commun. J'évoque seulement les couples basés sur un accord de fidélité.

J'exclus aussi toute maladie psychiatrique pouvant mener à des comportements infidèles lors de certaines phases de la maladie. Pour ce qui est des infidèles chroniques, c'est également un autre débat qui s'inscrit davantage dans le cadre des relations dites « toxiques ».

Enfin, ce livre vous offrira de nombreuses clés pour une vie sexuelle plus épanouissante quel que soit votre âge.

Florence Bierlaire

Psychothérapeute

Psychocriminologue

Sexologue clinicienne

Chapitre I : d'abord comprendre l'amour et la sexualité...

Peu de personnes échappent aux tourments de l'amour.

Ceci paraît d'autant plus évident à une époque où la mise en couple s'opère plus tardivement et où l'on vit plus vieux, ce qui multiplie pour beaucoup le nombre de conquêtes et donc le nombre de possibilités de se heurter aux contradictions de la passion !

Dans ce premier chapitre, nous allons voir comment un couple peut naître, comment il peut évoluer et les tempêtes qu'il peut trouver sur son passage.

Nous évoquerons également ce qui motive l'humain à avoir des relations intimes et pourquoi la chimie des corps n'opère pas toujours.