

Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 27

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Faut-il avouer ou non UNE INFIDÉLITÉ?

«J'ai eu une aventure qui n'a pas duré longtemps et qui est maintenant finie. Je me demande ce qu'il faut faire, le dire ou pas à ma femme. Je l'aime profondément et je ne veux pas la perdre. Que faire?» Jacques, 62 ans

Cher Jacques,



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Les raisons qui poussent quelqu'un à avoir une relation extraconjugale sont diverses et ce qu'il y a la plupart du temps derrière, c'est de la frustration, de la déception ou parfois même de la souffrance. Certaines personnes, hommes ou femmes, ne se sentant plus aimés, admirés ou simplement appréciés vont aller chercher ce regard positif à l'extérieur, que ce soit dans des activités au sens large ou dans une relation intime. A la base, il y a un sentiment d'être devenu invisible et sans valeur. Or, lorsqu'on démarre une relation, généralement on est admiré par l'autre et on nous apprécie. D'autres personnes seront motivées par des aspects plus affectifs et recherchent une écoute et de la tendresse.

Dire ou ne pas dire? C'est une question qui va dépendre de la nature de la relation avec votre femme et du «contrat» implicite ou explicite que vous avez. Cela dépend de ce qui est prioritaire pour le couple, l'exclusivité sexuelle ou l'exclusivité émotionnelle. Pour certaines personnes, c'est acceptable si la liaison est basée surtout sur le sexe, sans investissement affectif. Dans ce cas, la valeur fondamentale est l'amour exclusif. En revanche, pour ceux dont la sexualité (du toucher au rapport sexuel en passant par le baiser) incarne l'amour, tout écart est exclu et condamné. Cela peut parfois aller jusqu'à une exclusivité de la pensée (ne pas fantasmer sur d'autres personnes). Pour certains couples, l'honnêteté est centrale. Ce qui est inacceptable est le mensonge plus que l'aventure. D'autres encore ont

parfois la «clause» que si l'un ou l'autre devait en avoir une, ils préféreraient ne pas le savoir.

Faire renaître la confiance

Souvent le fait de le dire va déstabiliser le couple ou le mettre en crise. Certains couples ont les ressources pour transformer cette crise en une occasion de croissance. Celle-ci peut leur permettre de comprendre quels sont les besoins respectifs qui n'ont pas été pris en compte, comment ils ont co-créé cette situation et comment ils peuvent réparer la rupture. Cela demande à la fois que chacun des partenaires soit solide en lui-même, puisse à la fois se faire confiance et faire à nouveau confiance à l'autre. Se faire confiance en soi-même, c'est savoir qu'on est suffisamment désirable et important pour donner envie à l'autre de rester avec nous. Rétablir la confiance prend du temps et passe par le rétablissement d'une relation de qualité. Il faut réapprendre à se faire confiance mutuellement. La comparaison permet parfois de réaliser que ce que l'on a à la maison est précieux et qu'on devrait en prendre plus soin. Cependant, ce n'est pas donné à tout le monde. En effet, il y a des couples qui vont s'enfermer dans un cycle infernal de culpabilisation de l'autre ou de soi-même, de suspicion et de contrôle, ce qui est très destructeur.

Demandez-vous donc quelles sont vos motivations pour en parler à votre femme: est-ce par honnêteté (toutes les vérités sont-elles bonnes à dire?), par repentance (pour ne pas vous sentir coupable?), ou pour le bien-être de votre couple? Il n'y a pas une bonne réponse, tout va dépendre de la qualité et de la solidité de votre relation.

