

A photograph showing two women in a kitchen. The woman in the foreground, on the left, is seen from the side, wearing a light blue long-sleeved shirt and has her hair styled in braids with white beads. She is looking towards the other woman. The second woman, in the background, is wearing a mustard yellow long-sleeved shirt and white pants, and she has her hands covering her face, suggesting distress or embarrassment. The scene is set in a modern kitchen with white cabinets and a grey countertop.

**LES SIGNES QUI EUX
NE TROMPENT PAS**

EDEAL

Sommaire

PARTIE 1 : Les signes qui, EUX, ne trompent pas	6
PARTIE 2 : Comment sauver son couple malgré une infidélité ?	23
PARTIE 3 : Ils ont vécu l'infidélité	54
PARTIE 4 : Comprendre la personne trompée	75
PARTIE 5 : Une semaine pour se rapprocher de l'autre	77

L'infidélité : la comprendre pour aller de l'avant

D'après un sondage réalisé par l'IFOP en 2016, un tiers des femmes ont déjà trompé leur partenaire au cours de leur vie, contre 50% des hommes. L'infidélité est présente dans les couples français, et l'avènement des réseaux sociaux et des applications de rencontre ne font que confirmer, sinon multiplier, ces chiffres.

Alors, qu'est-ce qui pousse le partenaire à passer à l'acte ? Pourquoi prendre le risque de mettre en péril sa relation de couple pour une relation extra-conjugale parfois sans lendemain ? Quels sont les signes qui ne trompent pas ? Quelles sont les erreurs à ne pas faire ? Et surtout, comment sauver son couple malgré une tromperie ?

Si vous avez téléchargé cet ebook, c'est que vous-vous posez ces questions. Si vous avez des doutes sur votre partenaire, ou si vous souhaitez essayer de rebondir et d'aller de l'avant suite à une douloureuse infidélité, quelques étapes sont à suivre. Alors, comment reprendre confiance en son couple après un telle épreuve et de si grandes souffrances ? Et surtout, comment vous reconstruire ? Zoom sur ce mal, plus répandu qu'il n'y paraît.

PARTIE 1 : Les signes qui, EUX, ne trompent pas

Les comportements sur lesquels s'attarder

1) Le téléphone, la boîte de pandore

Le rôle du smartphone dans l'adultère n'est plus à démontrer. 81% des français infidèles estiment qu'il joue un rôle primordial dans leur relation extra-conjugale. Et il n'y a rien d'étonnant à cela. Porte ouverte aux interactions, aux tentations, aux réseaux sociaux et aux applications diverses et variées, c'est effectivement l'un des signes révélateurs d'une infidélité. Aujourd'hui, la quasi-totalité des français possède un smartphone, et ils y sont de plus en plus attachés. C'est un outil du quotidien qui a pris une part importante dans la vie de ses utilisateurs, qui avouent ne plus pouvoir s'en passer.

Plusieurs comportements doivent vous mettre la puce à l'oreille.

Tout d'abord, l'usage du smartphone est plus fréquent. Si la personne est souvent agrippée à son téléphone, s'éclipse souvent aux toilettes (pièce privilégiée de la maison pour échanger des textos avec son amant ou sa

maîtresse) ou à la salle de bain, alors, il faut être prudent.

De même, lorsque la personne s'éloigne pour répondre au téléphone, ou ne répond pas à certains numéros sous prétexte que ce sont des « numéro inconnus », ou « non enregistrés », c'est un signe indéniable d'infidélité. Mais ce n'est pas aussi facile... Pour protéger leurs données, les infidèles ont trouvé la parade : selon la source Gleeden, 74% enregistrent leur amant sous un faux nom, et 62% bloquent les notifications.

Si vous remarquez que la personne prend garde à ne jamais laisser traîner son smartphone (comme c'était le cas auparavant), il convient d'être sur ses gardes. C'est un changement de comportement qui peut effectivement alarmer. Il en est de même pour les personnes qui utilisent uniquement le mode silencieux de leur smartphone.

Enfin, si la personne change son mot de passe (ou s'il en ajoute un alors qu'il n'en avait jamais eu), sachez que c'est en effet les solutions qu'adoptent 91% des français pour protéger leur téléphone. Si le téléphone est sans cesse verrouillé et si la réaction de votre partenaire, lorsque vous souhaitez l'utiliser, est assez virulente, cela signifie certainement que la personne a quelque chose à cacher.

Oui, les signes liés au smartphone sont nombreux. Si vous en notez plusieurs, la méfiance peut être de mise.

2) *Une coquetterie inhabituelle*

Le besoin de plaire est l'une des causes les plus fréquentes de l'infidélité. Lorsque quelqu'un a capté notre attention, qu'il nous intéresse, un processus de séduction s'installe de façon naturelle. Vouloir plaire à un nouvel individu et essayer de le séduire aide la personne infidèle à être rassurée de l'image qu'elle renvoie.

Dans cet objectif, elle va alors laisser paraître quelques changements physiques, qui sont finalement, les plus faciles à remarquer. En effet, si votre partenaire commence soudainement à s'apprêter, alors qu'il ne le faisait pas particulièrement avant (voire, pas du tout), il peut être utile de s'interroger.

Si votre +1 change de style vestimentaire, c'est un second signe sur lequel s'attarder. Pour séduire, pour être remarqué et plaire à son amant ou à sa maîtresse, c'est une solution fréquemment adoptée. Votre partenaire commence à acheter davantage de nouveaux vêtements, adopte un style plus élégant, plus sophistiqué, plus recherché. Il s'achète de nouveaux sous-vêtements, et de façon plus fréquente. Les tenues

sont généralement plus sexy et cintrées pour les femmes, plus chic et tendances pour les hommes.

Les femmes infidèles peuvent aussi apporter quelques modifications à leur façon de se maquiller. L'utilisation soudaine de rouge à lèvres, alors qu'elles n'en avaient jamais porté, ou un maquillage plus travaillé peut être un signe révélateur. Si votre partenaire se parfume plus qu'auparavant, c'est également un élément qui peut vous mettre la puce à l'oreille.

Les changements physiques sont les plus simples à remarquer : enjouée et heureuse de plaire, la personne infidèle est prête à de nombreuses transformations pour plaire et éveiller le désir chez son amant ou sa maîtresse. Alors, ouvrez l'œil, et observez.

3) Un changement dans la fréquence des rapports sexuels

La principale idée reçue lorsque l'on parle d'infidélité, c'est d'imaginer que les rapports sexuels avec le partenaire diminuent systématiquement. Si cela peut effectivement être le cas, il y a de nombreuses exceptions à la règle.

Car en effet, fait moins connu, on observe parfois chez les couples infidèles une augmentation des relations sexuelles. Il y a plusieurs explications à cela :

- La nouvelle relation extra-conjugale provoque une frénésie sexuelle, une hausse de la libido, que votre partenaire utilise avec vous.
- Votre partenaire culpabilise, et essaye de rattraper son infidélité en se rapprochant de vous
- Votre partenaire essaye de redonner de l'élan à votre vie sexuelle

La culpabilité peut aussi l'amener à vous faire davantage de déclarations d'amour, d'attentions, de gestes tendres et sensuels. Le partenaire infidèle, en agissant ainsi, tente de compenser ses mensonges et ses cachotteries.

Si les rapports sexuels s'intensifient beaucoup, c'est donc un signe. Mais, s'ils deviennent inexistantes, il peut également y avoir un risque. Trouvant de l'intérêt ailleurs, le partenaire infidèle s'éloigne physiquement de son compagnon ou de sa compagne. Alors, s'il esquive toute relation sexuelle avec vous, et ne prend plus d'initiatives, cela peut être le signe qu'une infidélité existe.

4) Quand l'attitude révèle tout

Ce qui reste le plus révélateur d'une infidélité, c'est l'attitude. Car en effet, c'est la chose que l'on peut le moins maîtriser. Cacher ses émotions et réussir faire

semblant ne durer qu'un temps. Il est alors nécessaire de savoir déchiffrer ces attitudes révélatrices.

Les conflits s'intensifient

Le conflit dans le couple, c'est quelque chose de normal, et même de sain. Car de ces disputes naissent souvent des discussions et des mises au point qui peuvent être salvatrices et renforcer la relation amoureuse.

Les querelles montrent que le couple est vivant, qu'il est dynamique, qu'il n'est pas au point mort. Elles construisent l'identité de chacun, et aident les partenaires à s'affirmer et à affirmer leur point de vue. Car se disputer, c'est avant tout communiquer sur ce qui ne va pas.

Néanmoins, il est essentiel d'apprendre à ne pas laisser les situations négatives perdurer, sous peine de voir son couple se fragiliser. Lorsque ces disputes s'intensifient de façon trop soudaine, il est nécessaire de prendre garde.

Si votre partenaire s'énerve très vite, et pour des petits riens, c'est que quelque chose cloche :

- Toutes les excuses sont bonnes pour vous quereller, et votre moitié devient facilement agressive, colérique

- Il ne laisse rien passer, et chaque détail de la vie quotidienne ou de votre attitude fait naître une réflexion désobligeante de sa part
- Votre partenaire vous rabaisse, et est plus virulent dans ses reproches qu'à l'accoutumé.
- Il est sur la défensive et suspicieux à la moindre question que vous lui posez
- Ses humeurs sont changeantes : il passe facilement de la joie à la susceptibilité en un rien de temps.

En réalité, il est fort probable que les émotions (positives et négatives) que font naître sa relation extra-conjugale aient un impact direct sur sa façon d'agir avec vous. Un énervement soudain et sans raison apparente peut cacher la contrariété d'un rendez-vous manqué avec l'amant ou la maîtresse, par exemple. En effet, la colère cache souvent quelque chose. Si votre conjoint est d'ordinaire calme et posé, des accès de colère réguliers et intempestifs peuvent être un signe.

Le partenaire est fuyant

Votre partenaire est fuyant, distant, et vous fait subir de nombreuses modifications d'emploi du temps ? Il rentre plus tard du travail, part plus tôt, ne rentre plus manger le midi, passe ses week-ends à découvrir de

nouvelles activités, de nouveaux hobbies, avec de nouvelles personnes ?

Tous ces changements peuvent faire naître des interrogations quant à la fidélité de votre moitié. Elle semble bien plus indisponible qu'avant pour parler avec vous, et les échanges sont fuyants, parfois vides de sens.

Si votre partenaire est mal à l'aise lorsqu'il se retrouve seul avec vous, si vous le trouvez agité, que son regard est fuyant, cela peut alarmer.

En effet, la personne infidèle n'a qu'une peur : celle de se faire démasquer.

Pour elle, chaque moment en tête à tête avec le conjoint ou la conjointe peut être vécu comme un interrogatoire, un risque de se trahir.

Si les rendez-vous galants sont moins présents, cela peut également être un signe. Ces moments, normalement privilégiés du couple, sont stressants et peuvent être culpabilisants pour les personnes infidèles.

Enfin, si votre partenaire présente des réticences à aller de l'avant, à s'impliquer dans les nouveaux projets de votre couple, qui autrefois semblaient lui tenir à cœur, cela peut également être un signe révélateur.

La relation qui vous lie se modifie

Vous le ressentez, les choses changent dans votre couple. La relation forte et basée sur les échanges qui vous unissait autrefois devient fragile, ennuyante, bancale, presque platonique.

« Platonique ». C'est un mot qui inquiète, et pour cause. Une relation qui évolue de l'amour à l'amitié peut être un signe d'infidélité. L'amour platonique est un amour qui n'a pas besoin de manifestations physiques pour exister. Les moments intimes ont disparu, votre partenaire ne vous touche plus. Les rapprochements charnels deviennent inexistantes, et vous avez l'impression de vivre avec un colocataire, plus qu'avec votre amoureux ou votre amoureuse.

Lorsqu'il devient trop important et trop présent, l'amour dit « platonique » peut être très lourd à vivre. À long terme, c'est même une véritable souffrance qui s'installe. Celui ou celle que vous aimez semble se comporter comme un ami et ne prend plus soin d'entretenir la flamme. Vous n'avez plus aucune preuve de son amour (petites attentions, textos, appels, moments à deux, caresses, sourires...), et son attitude semble être véritablement détachée. Votre partenaire néglige vos besoins et ne vous apporte plus l'affection quotidienne qu'il vous a toujours apportée.

Enfin, la complicité qui vous liait est révolue, et vous n'avez plus le sentiment de pouvoir partager vos

émotions avec votre moitié. La communication est brisée et vos conversations se résument à des tracas logistiques de la vie quotidienne.

Tous ces éléments sont les signes d'un amour platonique. Et lorsque ce type de relation perdure plusieurs mois, c'est une situation assez alarmante qui peut révéler une infidélité.

Les changements dans les goûts personnels de votre partenaire

« Mon partenaire ne s'intéressait pas à la culture, et pourtant, le voici qui papillonne d'expositions en expositions et qui ne jure que par cela. »

« Il n'aimait pas le chocolat, et voilà soudain qu'il adore. »

Les goûts culinaires de votre partenaire évoluent, et il ou elle développe des passions pour des hobbies dont vous n'aviez jamais entendu parler ?

Il n'y a rien d'étonnant à cela. Souvenez-vous, dans les premiers temps d'une histoire d'amour, on se trouve effectivement des passions pour ce qu'aime l'autre. Alors, pour les relations extra-conjugales, il en est de même. En réalité, l'adultère ouvre à de nouveaux horizons, à la découverte. C'est l'inconnu, l'inédit, et l'on a envie de s'intéresser à ce qu'aime l'autre, à ce qui le passionne. Pour séduire son amant ou sa

maîtresse et pour alimenter les conversations, c'est un comportement amoureux très fréquent, qui tend à renforcer la relation.

Alors, si vous remarquez des changements étonnants dans ses styles musicaux, dans ses lectures, dans goûts cinématographiques de votre partenaire, cela peut annoncer une relation extra-conjugale.

Les deux grandes causes de l'infidélité

Lors d'une infidélité, on repère deux grandes causes de mal-être : le mal-être émotionnel, et le mal-être sexuel.

En effet, environ 92% des hommes infidèles ont confié que ce sont leurs besoins émotionnels qui les avaient conduits à l'infidélité, et non des questions purement sexuelles. En effet, ils se sentaient dévalorisés et sous-estimés par leur conjointe. Le couple qui a vécu l'infidélité est un couple conscient des imperfections de chacun : il donne alors la possibilité de faire évoluer la relation vers un amour plus mature, plus entier.

L'insatisfaction sexuelle et l'infidélité

Auparavant, l'insatisfaction sexuelle était un signal lancé surtout par les hommes. Mais aujourd'hui, les femmes sont de plus en plus nombreuses à se plaindre du faible appétit sexuel de leur conjoint. 23% des personnes mariées ressentent alors une perte de désir concernant leur partenaire.

Il est important de noter que la société actuelle évoque de plus en plus la sexualité comme une nécessité à l'épanouissement au sein du couple. Les individus sont donc naturellement plus exigeants sur le plan sexuel et ont plus de risques d'être déçus, car leurs attentes sont trop élevées.

Outre cela, de nombreux psychologues et sexologues ont analysé les problèmes sexuels les plus courants, dont ils doivent s'occuper au sein du couple, et qui sont un terrain favorable à la naissance de relations extra-conjugales.

Tout d'abord, il y a les différences de libido : le manque de désir de l'un ou les exigences plus fortes de l'autre entraînent un déséquilibre dangereux. Le manque de communication sur la sexualité entre les deux amants est également un problème. Ne pas parler de ses besoins, de ce que l'on aime ou de ce que l'on n'aime



pas, de ce qui nous manque, peut être le point de départ d'une insatisfaction sexuelle.

Le manque de temps pour faire l'amour est un autre point très observé : les emplois du temps surchargés, les journées fatigantes et trop courtes représentent parfois le début d'une insatisfaction sexuelle. Le couple fait donc l'impasse sur sa vie sexuelle, qui est pourtant un pilier de la relation. L'un des deux partenaires ressent ce manque, émet des signaux, et, si ces signaux sont ignorés, décide de le combler avec une tierce personne.

Le manque émotionnel

Ici, ce sont les besoins émotionnels qui ne sont pas satisfaits : c'est un mal répandu qui peut provoquer l'infidélité de l'un des partenaires.

En voici quelques-uns, qui sont les plus observés et qui sont ceux qui font naître le plus de souffrance.

Le manque de mots doux, de déclarations amoureuses et de compliments : ne pas faire part de ses sentiments, ne plus dire « je t'aime », ne plus faire de déclarations enflammées, ne plus écrire de petits messages amoureux peuvent être un terrain fertile pour l'infidélité. Les compliments qui fleurissaient autrefois se font rares, voire inexistantes. Le manque émotionnel s'en fait ressentir, et l'harmonie dans le couple en souffre.

Le manque de gestes tendres, et d'attentions : si, au quotidien, vous ne vous tenez plus la main dans la rue, si les caresses se font rares, si vous vous prenez de moins en moins dans les bras, alors il peut y avoir un déséquilibre émotionnel au sein de votre couple. Lorsque la tendresse s'efface avec le temps, certains individus ressentent un grand manque, qu'ils vont rapidement avoir besoin de combler.

L'origine du manque émotionnel est pourtant bien connue : il intervient lorsque l'on prend son partenaire pour acquis. On s'intéresse alors moins à ce que fait l'autre, et il est désormais seulement une présence qui déambule dans la maison et qui s'occupe certaines tâches ménagères.

Cette situation peut donc être dangereuse et faire naître l'infidélité entre deux partenaires qui se délaissent.

Dans quels contextes apparaît l'infidélité ?

L'infidélité dans un couple amoureux

Contrairement à ce que l'on pense, l'infidélité ne naît pas uniquement dans les couples malheureux et fragiles. Car en effet, l'infidélité n'est pas le contraire d'aimer. Beaucoup de personnes qui s'avouent infidèles

aiment toujours profondément leur partenaire, mais ressentent malgré tout le besoin d'aller voir ailleurs.

Il y a plusieurs explications à cela, comme par exemple le fait d'avoir besoin de nouveauté, ou encore de ressentir le plaisir de séduire et d'être séduit(e). Ainsi, une personne qui trompe son partenaire peut encore être amoureuse.

Il est très important de comprendre que l'amour et l'insatisfaction ne sont pas nécessairement liés.

L'infidélité peut survenir au moment où l'on ressentira moins de passion (mais pas moins de sentiments) dans l'évolution du couple : lorsque couple s'installe, lorsque le premier enfant arrive, ou encore que la vie de famille prend le dessus sur le quotidien.

Le rôle de la distance en infidélité

Malheureusement, la distance a son mot à dire dans certaines relations extra-conjugales. En effet, les déséquilibres émotionnels sont particulièrement plus marqués dans ce type de relations, ce qui peut expliquer le besoin de devenir infidèle.

Lorsque le couple se parle, par téléphone, message, ou par Skype, il se focalise sur le positif. La distance créant déjà beaucoup de manque et de souffrance, les partenaires considèrent qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter à cela des prises de têtes et des disputes. Les

relations à distance, qui fonctionnent sur la communication avant tout, occultent alors toute une partie des échanges au sein du couple : parler de ses ressentis, même les plus négatifs.

Si l'un vit très bien la distance, l'autre peut en revanche souffrir de la frustration de ne pas être avec l'être aimé. Pourtant, lors des échanges, la joie de se parler prend le dessus, et les sentiments négatifs ne sont pas mis sur le tapis.

A ces non-dits s'ajoute un second problème : ce type de relation fait naître de nombreux questionnements :

Où est-il ?

Que fait-elle ?

Avec qui ?

Pourquoi ne répond-il pas ?

Pense-t-elle à moi ?

...

Les personnes qui manquent de confiance en elles se mettent alors à douter, à réfléchir, et à avoir peur, ce qui peut les pousser à essayer de se rassurer en allant voir ailleurs.

A cela s'ajoute la frustration sexuelle, qui peut être un véritable poison pour le couple.

Mais si la distance peut-être la cause d'une relation extra-conjugale, la routine n'est pas sans conséquences.

La routine et l'infidélité

La cause la plus fréquente de l'infidélité, la voici : la routine.

Après plusieurs années de relation, lorsque la passion se perd petit à petit et la que monotonie s'installe, certaines personnes ont besoin de nouveauté. Dans l'infidélité, ils recherchent surtout une solution pour bousculer le quotidien, casser la routine et les habitudes qui se sont installées dans le couple.

Les personnes en couple depuis plus de 15 ans sont celles qui sont les plus tentées par l'adultère. La plupart des infidèles déclarent que c'est la routine de la vie qui les pousse à vivre des expériences nouvelles. Les partenaires infidèles disent rechercher l'adrénaline du premier rendez-vous, et vouloir échapper au stress engendré par un quotidien surchargé.

L'ennui est également un facteur qui peut pousser à l'adultère : cette impression d'avoir fait le tour du couple, de connaître l'autre par cœur est un véritable tue l'amour qui peut être à l'origine d'une relation extra-conjugale.

Le besoin de s'évader de ce quotidien réglé au millimètre près et dans lequel l'imprévu n'a pas sa place peut expliquer l'envie de tromper l'autre.

Les signes qui EUX ne trompent pas

PARTIE 2 : Comment sauver son couple malgré une infidélité ?

Etape 1 : Comprendre ce qui a poussé l'autre à tromper

Afin d'aller de l'avant, vous devez identifier les éléments qui vous ont amenés à cette situation. Pour cela, il y a plusieurs pistes de réflexion à avoir.

Comprendre que l'infidélité peut être une chance pour le couple

Cela vous semble ironique ? Et pourtant, l'infidélité peut être une chance dans le couple, dans le sens où elle peut être l'élément déclencheur pour le changement. Après une relation extra-conjugale, nombreux sont les couples se reconstruisent.

Evidemment, parfois, l'amour n'est plus là, et le couple se sépare. Mais fréquemment, l'infidélité n'est pas synonyme de fin de l'amour. Très souvent en effet, cette situation n'est pas recherchée en tant que telle.

Hormis dans certains cas pathologiques, elle a une fonction. Ainsi, comme nous l'avons vu dans cette première partie une infidélité peut naître de bien d'autres choses que de désamour (manque émotionnel et manque sexuel).

Nombreux sont les couples qui traversent des épreuves, mais qui sont effectivement toujours amoureux. L'infidélité viendra jouer le rôle d'alerte ultime indiquant à l'autre qu'il est important de ne pas considérer son partenaire comme acquis, qu'il faut se battre pour le garder.

S'en suivent alors deux options :

- Le partenaire est toujours amoureux. Il va essayer de pardonner. Nous le verrons, le processus peut être long, mais plusieurs solutions existent pour aller de l'avant. Un point sera fait sur le couple et des solutions recherchées pour que cette situation ne se reproduise jamais.
- Le partenaire n'est plus amoureux, ou la trahison est plus forte que l'amour qu'il portait à son compagnon ou sa compagne. Il n'arrive pas à pardonner, ne le souhaite pas, et le couple n'a plus d'issues autre que la séparation.

Dans cette première étape lors de laquelle on essaye de comprendre ce qui a induit l'infidélité, entrevoir ces

deux options est essentiel. Ensuite, place à l'analyse plus profonde.

Quel a été votre mauvais comportement ?

Lorsque l'on a été trompé, le sentiment de trahison peut être destructeur. Il fait souffrir, et nombreuses sont les personnes qui pensent « ne pas connaître leur partenaire comme ils le pensaient. » La personne trompée va alors demander : « pourquoi as-tu fait ça ? »

Car effectivement, le réflexe est le même : l'erreur, c'est l'autre qui l'a faite. Celui qui a trompé. Celui qui a menti.

Mais il est important qu'elle réalise qu'elle est partie prenante de ce qui est arrivé.

Et si on ignore où on en est dans la relation, on ne peut pas élaborer de stratégie de reconstruction.

Vient alors le moment de se remettre en question.

Car le désespoir et le sentiment de s'être fait manipuler l'emporte alors sur le discernement. Mais pour sauver son couple après une infidélité, vous allez devoir vous demander quel a été votre mauvais comportement. Celui qui a commencé à faire douter l'autre de votre attachement, à créer un manque.

- Avez-vous été distant ?
- Avez-vous été fatigué ?
- Avez-vous été absent ?
- Vous êtes-vous négligé vous-même ?
- Avez-vous délaissé votre couple au profit du travail ? Des enfants ? D'une passion ?
- Avez-vous fait des reproches à votre partenaire ?
- Avez-vous cessé de vous intéresser à l'autre ?
- Vous-êtes vous impliqué dans votre vie amoureuse comme au premier jour ?
- Avez-vous maintenu la communication avec votre moitié ?
- Continuez-vous à entretenir la flamme chaque jour ?
- Vous êtes-vous intéressé à ses projets ? Les souteniez-vous ?
- Avez-vous rencontré des événements frappants ?
- Votre moitié a-t-elle rencontré ce que l'on appelle la « crise du milieu de vie » ? Avez-vous été là pour elle ?

Ce sont là des pistes de réflexion générales, et il ne s'agit pas de rejeter la faute sur la personne qui a été fidèle. Simplement, puisqu'une relation extra-conjugale ne naît pas de rien, il faut comprendre pour avancer.

Comment votre partenaire a-t-il essayé de vous prévenir ?

Lorsqu'une relation extra-conjugale s'installe, la personne infidèle peut essayer de prévenir son partenaire qu'elle est en proie au doute. Même avant de rencontrer quelqu'un d'autre, ce doute peut être là, les maux peuvent être présents, et la personne lance des signaux d'alerte.

Si la personne communique facilement, ces signaux peuvent s'exprimer par des mots : Tu me manques ; je ne te vois plus ; j'ai besoin que tu reviennes ; j'ai besoin que tu prennes soin de moi ; je m'ennui car la routine nous ronge ; je suis frustré...

Mais parfois, les signaux d'alertes sont plus subtils. La personne peut se renfermer sur elle-même, et faire comprendre son mal-être par les non-dits, le silence. Elle semblera plus tendue, rira moins, sera plus rapidement agacée. Elle se couchera plus tôt que vous, essaiera de vous éviter tant que faire se peut, car elle vous en veut.

De façon globale, chaque petit comportement inhabituel peut être un signal d'alerte. Mais ne s'agit pas de devenir parano et de penser que le partenaire va tromper dès qu'il est tendu. Il s'agit d'analyser avec discernement les faits, pour comprendre sa part de responsabilité et établir une stratégie de reconstruction.

Étiez-vous vraiment heureux(se) dans votre couple ?

La dernière question à vous poser, c'est celle-ci : étiez-vous vraiment heureux dans votre couple, ou restiez-vous avec votre partenaire par habitude.

Contrairement à ce que l'on pense, le sentiment de colère, de trahison et de souffrance que l'on ressent lorsqu'on apprend l'infidélité de son partenaire n'est pas révélateur de l'attachement qu'on lui porte.

En effet, il est directement lié au caractère de la personne trompé, à la confiance en soi, au passif et parfois à l'orgueil.

Vous pouvez donc ne plus ressentir d'amour pour votre partenaire et devenir incontrôlable. Alors, posez-vous la question : étiez-vous toujours amoureux ?

L'autre n'est nullement là pour combler votre vide intérieur.

L'utilisiez-vous pour cela ? Par peur d'être seul ? Où est-ce bien l'amour véritable qui vous lie ?

Lorsque vous avez ces réponses, il est temps de passer à l'étape deux.

Etape 2 : La prise de distance pour se recentrer sur SOI

Accueillir le torrent d'émotions qui vous submerge

Lorsque l'on apprend l'infidélité de son partenaire, c'est un mélange de plusieurs émotions : colère, culpabilité, souffrance, déception... Pris dans un ouragan émotionnel, le conjoint ou la conjointe blessé a du mal à se gérer, et opte souvent pour des stratégies dangereuses : ruminations mentales, jugements, mépris, questionnements incessants, pensées qui tournent en boucle, envahissement du domaine privé.

Or, dans ces circonstances, il est difficile de penser correctement. Rien ne sert de chercher à avoir une explication rationnelle. Le centre intellectuel de la personne trompée est déjà saturé par des pensées envahissantes.

Elle doit donc prendre du recul, et apprendre à accueillir ses émotions. Pour cela, elle peut se tourner vers des solutions concrètes.

Les exercices de respiration

Prenez le temps de pratiquer des exercices de respiration abdominale par exemple. Pour retrouver la sérénité et le calme, cette technique présente de nombreux atouts.

Pour cela, asseyez-vous, pliez les genoux, et détendez bien le cou et les épaules. Ensuite, placez vos mains de la façon suivante : la première sur votre poitrine et l'autre sur le bas de l'estomac. Inspirez et expirez, en concentrant votre attention sur la position de vos mains. Vous devez inspirer par le nez, en veillant à ce que la main qui se trouve sur le bas de l'estomac accompagne bien le mouvement de respiration abdominale. La main sur la poitrine ne doit pas bouger. Inspirez au maximum, gainez le ventre, puis expirez, en pinçant vos lèvres. Pour retrouver le calme, enchaînez ainsi ces mouvements durant 5 à 10 minutes maximum.

Portez votre attention uniquement sur votre respiration, et la pression redescendra instantanément. Pratiquer la respiration abdominale calme le corps et l'esprit. En apaisant votre corps, vous indiquez à votre mental qu'il doit être canalisé : votre pensée sera alors plus rationnelle.

La communication non violente

La colère est considérée comme un véritable poison qui, bien loin de soulager, dévore petit à petit et empêche d'être heureux. La communication non violente est une méthode qui vise à prévenir et guérir la violence et la rupture de dialogue avec soi-même et avec les autres.

Après un conflit, retranchez-vous, seul, et posez-vous ces deux questions. Vous pouvez les noter sur papier pour que cela ait un sens encore plus concret.

- Question 1 : Qu'est-ce que je ressens ?
Pourquoi ?

Ici, décrivez vos émotions le plus précisément possible, chaque détail compte.

- Question 2 : À quoi est-ce que j'aspire ?

Identifiez ici vos besoins et vos envies. « Je souhaiterais... », « il serait bénéfique pour moi de... », « j'aimerais que... ».

Soyez exhaustif et recentrez-vous sur vous-même.

Ne pas prendre de décision à la hâte

Lorsque vous avez retrouvé votre calme intérieur, que vous vous êtes isolé et que vous vous êtes concentré sur

vous-même, il est temps de mesurer ce dont il est vraiment question dans cette infidélité.

Car en effet, l'important, c'est de ne pas prendre de décision radicale, sous le coup de l'émotion. Ce moment de calme avec vous-même a fait ressortir vos besoins profonds :

- Sortir pour vous aérer, vous défouler ?
- Voir des amis pour vous changer les idées ?
- Être seul ?
- Parler avec votre partenaire ?

Attention à ne pas essayer de restaurer le dialogue trop rapidement. Le maître mot : prendre le temps.

Si vous avez essayé de restaurer le dialogue mais que vous n'y êtes pas parvenu, vous pouvez faire appel à un professionnel. Il saura adopter une position neutre et pourra vous aider à mettre en place une entente.

Attention à la prise de distance trop longue

S'il est important de se laisser du temps afin de faire le point et de se recentrer sur soi et sur ce dont on a vraiment envie, il faut toutefois faire attention à ne pas créer une facture totale. La prise de distance doit être bien gérée, et le lien ne doit en aucun cas être rompu.

Pour laisser une chance au couple de se reconstruire, la personne qui a été trompée ne doit pas monter de barrières supplémentaires. Il y en aura déjà bien assez à franchir. Elle doit à tout prix apprendre à parler de son ressenti, de ce qui la pousse à prendre telle distance, telle décision.

Pour exprimer ses sentiments et expliquer la prise de distance, il faut mettre les mots justes sur les maux.

Pour que l'autre vous comprenne, parlez tout d'abord de votre état physique :

- Ma respiration est bloquée
- Je me sens mal, j'ai des sueurs froides
- J'ai le ventre qui se crispe
- Mes muscles se contractent
- J'ai la tête qui bouillonne
- Ma voix tremble
- Ma gorge est nouée
- Je n'ai plus de voix
- Mes mains sont moites et tremblent...

Confiez ensuite vos sentiments :

—

- JE ME SENS [abattu, accablé, frustré, jaloux, mal à l'aise, révolté, désemparé, contrarié, enragé, outré, démoli, nerveux, tourmenté, effondré, secoué, désabusé...]
- CAR [je te pensais comme ceci, je pensais être comme cela, nous étions ...]

Point par point, expliquez pourquoi vous avez besoin d'une prise de distance, et précisez que ça ne signifie pas que le couple n'existe plus. L'autre doit comprendre votre désarroi et vous laisser du temps.

En vous laissant quelques jours pour réfléchir, vous faites le vide, vous vous retrouvez face à ce que vous ressentez. Si l'autre vous manque, si vous avez besoin d'échanger avec lui ou elle, ne vous retenez pas, simplement pour le ou la faire payer.

Le sentiment de vengeance n'aide pas le couple à se reconstruire. Le partage, oui.

Etape 3 : Instaurer la nouveauté au sein du couple

Lorsque le dialogue est rétabli, il est temps de passer à l'étape n°3 et d'instaurer de la nouveauté au sein du couple. Car en effet, pour tourner la page et ne pas

refaire les mêmes erreurs, la créativité, l'ouverture et l'audace sont peut-être de mise.

Eviter de tout planifier

Ici, il s'agit de laisser place à l'imprévu, pour casser la routine.

Le samedi, c'est courses au supermarché. Les dimanches, vous allez au cinéma ou au musée. Le lundi soir, c'est ceci, le mercredi, c'est cela. Si vous aviez la fâcheuse tendance de tout planifier, il faut briser ce quotidien.

Un couple, pour durer, a besoin de changements. Laissez plus de place à la spontanéité dans votre manière de voir les choses. Cela créera moins de pression dans le quotidien, et la surprise apaisera vos esprits.

La nouveauté, c'est quelque chose d'inédit que l'on offre à l'autre, qui donne l'opportunité de se connecter.

Pour vous couper du « métro, boulot, dodo » habituel, vous pouvez notamment organiser un week-end en amoureux quelque part, en dernière minute. Le bon rythme, pour Sylvie Tenenbaum, psychotérapeute, c'est d'en faire un tous les trois mois. Le couple doit se retrouver rien qu'à deux, et ne se focaliser sur rien d'autre que son partenaire.

Ces deux jours sans les problèmes quotidiens ou les impératifs de la maison, recentrent le couple sur lui-même. C'est également l'occasion de partager plus de temps avec le partenaire, et de lui montrer que l'on est disponible dans la relation. Lorsque le couple se retrouve ainsi en tête à tête, il communique davantage, va plus au fond des choses.

Confidences, ressentis : vous sortez de ce quotidien qui va à mille à l'heure et qui vous a dépassé.

Tester de nouvelles activités à deux

Pour se retrouver et réussir à surmonter l'épreuve de l'infidélité, vous devez tester la nouveauté. En programmant de nouvelles activités ensemble, vous ravivez cette complicité qui vous a unie au commencement de la relation.

Les activités que vous pratiquerez doivent être originales et vous faire sortir de votre zone de confort.

Car en effet, c'est bien cette zone de confort qui fait souvent souffrir le couple. Oui, dans votre zone de confort, vous êtes bien, vous avez vos habitudes, et la vie semble plus simple.

Mais pourtant, qui n'évolue pas régresse. Et dans le couple, c'est pareil. La zone de confort ouvre la porte à l'ennui. Ce qui n'aide pas vraiment, c'est que l'égo a peur du changement. Il trouve alors toutes les raisons

de vous bloquer dans la révolution que vous souhaitez mettre en place.

Ce qu'il faut vous dire, c'est que le changement, au lieu de vous faire peur, devrait vous émerveiller. Car vous n'êtes pas seul, vous êtes à deux pour le vivre. Vos peurs irraisonnées proviennent essentiellement de votre mental, qui cherche à vous contrôler. Alors, respirez, et lancez-vous.

Faire une balade à vélo, suivre un cours de cuisine, un cours de danse, faire un spa, un cours de yoga de couple, une sortie plongée, un pique-nique en pleine nature, commencer un sport ensemble, découvrir sa région, aller au théâtre...

Faites des choses que vous n'avez pas l'habitude de faire. Testez également les activités sur lesquelles vous avez des à priori ! Il faut expérimenter, et même si finalement l'activité ne vous plait pas, vous l'aurez faite à deux, et vos souvenirs ensemble s'agrandissent. Souvenez-vous, l'essentiel, c'est de faire renaître votre complicité.

Et vous pouvez tester des activités à sensations fortes ! Si vous aimez l'un et l'autre vous surpasser, cela peut être une bonne idée pour éliminer la pression. C'est une solution pour évacuer tous les sentiments négatifs qui se sont accumulés. Saut en parachute, saut à l'élastique, parapente... Lancez-vous des défis et

surmontez-les. Cela peut être un beau symbole pour la renaissance de votre couple.

Cultivez les nouvelles petites attentions quotidiennes

Effectivement, il ne s'agit pas uniquement de sortir de son quotidien pour réussir à surmonter l'épreuve de l'infidélité. Ce qu'il faut, c'est également rendre ce quotidien agréable à vivre, le rendre unique.

Pour cela, demandez-vous mutuellement : qu'aime mon ou ma partenaire ?

Prendre soin de l'autre au quotidien demande une implication toute particulière. Et les solutions pour cultiver l'attention que l'on porte à l'autre au quotidien n'ont pas besoin d'être compliquées. Il s'agit de petits plaisirs, que votre partenaire appréciera aussi par leur simplicité.

Chaque jour, un petit geste, une petite marque de tendresse entretienne la séduction dans la couple.

Vous pouvez par exemple, organiser un dîner aux chandelles ou proposer un massage aux huiles essentielles. Ramener à votre partenaire un cadeau de votre sortie shopping, lui écrire un petit mot doux pour lui souhaiter bonne journée si vous ne vous levez pas ensemble le matin. Lui cuisiner ses gâteaux préférés,

l'attendre à la sortie du bureau pour aller prendre un verre.

A l'heure du digital, profitez-en pour lui envoyer des petits SMS au cours de sa journée. Sans être trop intrusif, envoyez des photos de vos dernières vacances ensemble avec un petit mot doux de temps à autre : cela amènera de la joie dans la journée de l'autre.

Mettez de la musique pendant vos repas, faites-lui découvrir de nouveaux artistes, ou des anciennes musiques que vous adoriez écouter (seul ou ensemble).

Afin de maintenir le contact physique, prenez l'autre dans vos bras. Il est prouvé qu'un câlin de 20 secondes fait naître l'hormone du plaisir, l'ocytocine. Elle inonde alors cerveau et calme le stress. Votre rythme cardiaque ralentit, vos émotions sont régulées, et votre confiance est renforcée. Pour le couple, c'est donc une vague de sentiments positifs dont il ne faut pas se priver pour égayer le quotidien.

En bref, faites plaisir à l'autre, et faites preuve de créativité

Etape 4 : Ne plus reparler du passé

Bien sûr, même en faisant le choix d'aller de l'avant et de surmonter cette crise de couple il y a cette peur de souffrir à nouveau qui subsiste. La colère, le désir de

vengeance sont des obstacles à la reconstruction du couple. Mais lorsque les deux partenaires ont bel et bien envie de se redonner une chance, une règle est fondamentale : se focaliser sur l'avenir, et non sur le passé.

L'envie de tourner la page

Pour tourner la page, il est grand temps d'admettre l'erreur qui a été commise. Il est alors essentiel de retourner la situation de manière positive, pour sortir grandi de cette épreuve. Remettez en cause ce que vous avez pris pour acquis, afin d'offrir un nouveau souffle à votre vie de couple.

Si l'on décide de pardonner, il faut pardonner. Toutes les étapes précédentes vous permettent de relativiser sur ce qui est arrivé. Et plus vous vous investirez dans ces étapes, plus le sentiment de trahison sera remplacé par un sentiment de sécurité.

Tourner la page est la chose la plus difficile à faire. Cet acte n'arrive pas du jour au lendemain, mais un jour, vous regardez votre partenaire, et vous vous dites « ça y est, je lui ai pardonné ». Le temps a un pouvoir sur tout. La patience paye toujours, et si l'envie de rester ensemble est vraiment mutuelle, alors le couple s'en sort toujours.

Mais une condition à cela : vous devez bel et bien ressentir l'envie de tourner la page. Et cette envie, ce n'est ni plus ni moins que la force de l'amour que vous ressentez pour votre partenaire. Vous devez cultiver cette envie d'aller de l'avant. Cette volonté de vouloir vous en sortir et de retrouver les liens forts de vos débuts. Vous rappeler chaque jour pourquoi vous êtes tombé amoureux.

Il ne faut pas oublier

Oui, il ou elle vous a trompé. L'erreur la plus commise est de vouloir tout savoir, chaque détail de l'infidélité.

- Comment était la personne avec qui tu m'as trompé ?
- Combien de fois m'as-tu trompé ?
- A quels moments de la journée vous retrouviez-vous ?
- Qu'est ce que tu aimais chez lui ou elle ?

Ces réponses n'amèneront à rien. Et ce sont ces détails qui peuvent bel et bien être fatals pour votre couple.

Alors, il ne s'agit pas d'oublier, mais de laisser le temps agir, pour que la relation extra-conjugale ne prenne pas davantage de place dans votre vie. Elle a déjà été particulièrement douloureuse et présente,

alors il est temps de la mettre de côté, pour avancer par vous-même et apprendre d'elle.

Être acteur de la situation

Vous n'avez pas à être simple spectateur de cette épreuve. Vous devez prendre en main votre propre douleur, et celle de l'autre. Vous allez également devoir faire face à plusieurs défis. En être conscient peut vous aider à les surmonter.

Défi n° 1 : Retrouver confiance en l'autre

Pour retrouver confiance en l'autre, c'est un travail en duo qui doit s'opérer, mais pas uniquement. Pour commencer, la personne qui a été trompée va devoir réaliser sa propre introspection, pour découvrir la personne blessée en elle-même. Car les émotions qui naissent d'une trahison l'aident à se connaître vraiment. L'évènement touche ses cordes les plus sensibles.

La personne trompée va devoir découvrir qui elle est depuis cette trahison. Car elle a changé, elle a évolué. L'Homme est en perpétuel changement, et cette épreuve peut l'avoir affaibli, ou l'avoir rendu plus forte.

Sans demander de détails sur les faits, il est essentiel de réussir à parler de l'impact que cette trahison a eu sur vous. Le couple ne doit pas se cantonner à parler de

la chose de façon superficielle. L'étape des réactions à chaud étant passée, pour retrouver la confiance, il ne peut pas y avoir de non-dits, d'un côté comme de l'autre.

Pour retrouver confiance en l'autre, il faut l'accepter tel qu'il est. Avec ses défauts, et ses qualités. Bien souvent, on a tendance à exprimer surtout ses attentes, ses frustrations, ses critiques, à son ou sa partenaire. On dit ce qui ne va pas, mais on oublie de dire ce qui va, et c'est une grave erreur.

Il faut accepter les efforts de l'être qui a été infidèle, et ne pas l'accabler de reproches constants. Si vous avez choisis ensemble de surmonter cette épreuve, c'est que l'amour est là. Alors, vous devez laisser à l'autre la chance de vous prouver qu'il est de bonne foi et qu'il est prêt à être acteur du changement, tout comme vous.

Défi n°2 : Ne pas se comparer avec « l'autre femme » ou « l'autre homme »

Pour se détruire soi-même, et détruire l'image que l'on a de soi, se comparer est la pire chose à faire. C'est pourtant un réflexe humain. La personne qui a été trahie va se dire « s'il ou elle m'a trompé, c'est que l'autre a quelque chose que je n'ai pas. »

Pourtant, 88% des hommes qui ont trompé leur partenaire ne considéreraient pas qu'ils l'avaient fait avec une personne plus attirante.

Le partenaire qui a été infidèle ne procède donc pas à un comparatif rationnel pour passer à l'acte. Ce qui joue, nous l'avons vu, ce sont les manques affectifs et les manques physiques ressentis et accumulés par la personne.

Il serait donc contre-productif d'essayer de rationaliser tout cela en se comparant avec l'autre femme ou l'autre homme.

Défi n° 3 : Faire face à la blessure de l'estime de soi

Les personnes qui ont une haute estime d'elles-même sont celles qui s'en sortent le mieux après avoir vécu les épreuves les plus difficiles. Votre estime de vous-même en a pris un coup. Il ne faut pas que vous essayiez, par fierté ou orgueil, de vous le cacher ou de le cacher à votre partenaire.

Vous allez devoir apprendre à vous aimer, et à ne pas considérer que vous êtes faible parce que vous souffrez, et parce que vous avez été trahi. Votre fragilité et votre vulnérabilité vous représentent, et l'accepter, c'est aussi faire face à la blessure que vous ressentez.

Vous devez être fière d'avoir pu ressentir ces émotions, aussi négatives qu'elles aient été, et ne pas culpabiliser de vous être senti atterré, démuni.

En outre, savoir qui on est nous offre l'opportunité de mieux nous orienter dans la vie.

Afin de reprendre confiance-elle, la personne trompée peut faire le point sur son potentiel. Elle ne doit pas hésiter à faire la liste de ses qualités : elles l'aideront à avancer, malgré les circonstances. Si la personne a du mal à déterminer ses qualités et ses atouts, la solution peut être de faire appel à ses proches. S'ils la connaissent bien, ils arriveront plus facilement à décrire son caractère. Pour retrouver le moral, les compliments des personnes que l'on aime peuvent valoir de l'or.

Défi n° 4 : Accepter le sentiment d'abandon

Le secret, c'est en réalité d'accepter cette fragilité et d'oser en parler. Dans le couple, le besoin d'être rassuré est naturel. Ce sentiment d'abandon a des conséquences dévastatrices, notamment parce que les partenaires refusent de lui prêter suffisamment d'attention. De plus, les symptômes sont parfois difficiles à repérer. Il faut donc ouvrir l'œil. Lors des suites d'une relation extra-conjugale, les symptômes sont les suivants :

- Prise de distance avec l'être aimé : pour se protéger de la peur d'être abandonnée, la personne trahie se réfugie dans ses pensées, érige une forteresse.
- Elle essaye de minimiser l'importance de l'autre, tente de se rassurer en montrant qu'elle est indépendante : elle tente de se protéger en dénigrant la personne qui lui a échappé, épingle ses faiblesses et se plaint de ses défauts.

Et qu'importe le stade de la relation, ce besoin d'être rassuré, cette peur d'être délaissée est là. Dans l'inconscient des humains, la réciprocité n'est jamais certaine et le doute est toujours là. Il peut toujours y avoir des menaces perçues ou réelles, minuscules ou immenses, à l'intégrité de l'amour.

En l'occurrence, une infidélité est une menace réelle et immense, mais surtout, et c'est vous qui l'avez décidé, passée.

Alors, même après des années à vivre avec quelqu'un, les partenaires ne doivent pas considérer que demander des preuves d'amour est puéril. Si ces preuves ne sont pas là, il faut les demander, en parler sans perdre de temps !

Etape 5 : Relancer l'attraction et la sexualité

La dernière étape pour réussir à aller de l'avant et surmonter une infidélité, c'est de relancer l'attraction et réinventer la sexualité. Pour cela, voici plusieurs pistes.

Rechercher un maximum de plaisir

Pour relancer l'attractivité dans le couple, certains pratiquent l'abstinence contrôlée. Si (et seulement si) vos rapports n'avaient pas disparu avant que le partenaire vous trompe, c'est une solution à privilégier. Il s'agit de tirer une (petite) croix sur le sexe pendant une période prédéfinie ensemble. Pour retrouver le désir et réveiller la libido au sein du couple, c'est défi qui porte ses fruits.

En effet, lorsque vous voyez votre partenaire et vos corps se rapprocher sans pour autant être en mesure de faire l'amour, vous cultivez le manque et réveillez le désir autrefois devenu trop mécanique.

Pratiquer l'abstinence contrôlée relance l'envie et a déjà convaincu un couple sur quatre. En mettant sa sexualité au repos pendant quelques temps, le couple prend le temps de se redécouvrir et de retomber dans la séduction. Ils sont plus à l'écoute de l'autre, et relancent ainsi leur libido.

Pour cela, c'est à vous deux de fixer les règles. Combien de temps pratiquerez-vous l'abstinence ? Avez-vous le droit ou non de pratiquer des préliminaires ? Jusqu'à quel point ? Il s'agit, afin de retrouver le plaisir, de vous tenir à ses règles et de n'y couper sous aucun prétexte.

Cette pratique relance l'excitation et vous serez impatient de vous retrouver. Tous les deux privés de sexe, c'est votre créativité et votre imaginaire qui se développent et qui va trouver le plaisir ailleurs.

En faisant chambre à part pendant un temps par exemple, vous redécouvrirez la joie de vous inviter dans le lit de votre moitié.

Les résultats sont là et sont à apprécier : plus de tendresse, plus de partage, plus de complicité et donc forcément davantage d'envies. De quoi retrouver rapidement les émois des premiers jours.

Oser la fantaisie

Ici, il s'agit d'oser les fantasmes de l'un et de l'autre, et de bousculer véritablement les habitudes sexuelles. Pour cela, plusieurs conseils.

Changez de positions pour sortir de l'ordinaire en vous inspirant du Kamasutra par exemple. Sortez de votre lit, et explorez chacune des pièces de votre maison ou

de votre appartement. Trouvez des lieux originaux également à l'extérieur de chez vous.

Pour casser la routine sexuelle, toutes les solutions sont bonnes afin de créer un climat empreint de sensualité et d'imprévu. Pour raviver l'érotisme dans le couple, repenser sa sexualité est une des clés du désir. Optez pour des massages sensuels après un dîner aux chandelles par exemple. Vous pouvez également tester les sextoys pour jouer avec votre sexualité.

Certains couples se laissent aussi séduire par le tantrisme. Cette pratique allie corps et esprit pour vivre chaque instant en « pleine conscience ». Il s'agit de vivre profondément chaque sensation. Pour cela, postures et techniques de respirations ont pour objectif de prolonger le plaisir et de le laisser atteindre tout le corps, et pas les seuls organes génitaux. En effet, il faut faire remonter l'énergie génitale dans tout le corps, afin que l'orgasme irradie complètement les partenaires, et ne reste pas bloqué au niveau du bassin.

Parler sexe dans le couple

Parler de sexe avec son partenaire est une technique efficace pour cultiver l'érotisme au sein du couple. Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur des lectures qui aident à comprendre les besoins de l'homme et de la femme, et en discuter ensuite avec votre conjoint(e). Vous pouvez par exemple tester « Le

Traité des caresses » de Gérard Leleu, plein d'informations essentielles.

Si vous êtes trop pudiques pour en parler à voix haute et en face à face, vous pouvez vous lancer dans l'écriture d'un journal intime du couple. Vous y détaillez vos fantasmes, vos envies, parlez de ce que vous aimez, de ce que vous aimez moins, des nouvelles choses que vous aimeriez essayer. Laissez parler votre imaginaire en incluant tout ce que vous avez appris, parlez-en ouvertement. Pour de réels effets, les deux partenaires chacun doit se prêter au jeu.

Penser à vos 5 sens

Lors de vos rapports, pensez à vos 5 sens, et parlez de vos envies à votre partenaire. Chaque détail doit être pensé en amont, pour des rapports qui donnent des sensations plus intenses.

Le thème de votre discussion : Quelle est votre nuit de rêve ?

La vue : Parlez de la façon dont vous aimeriez que l'autre soit habillé, de la décoration (simple) de la chambre, parsemée de bougies ou de miroirs, par exemple.

L'odorat : Quel parfum aimeriez-vous que votre partenaire porte ? Souhaiteriez-vous que la pièce soit parfumée ?

Le goût : Vous pouvez tester les aliments aphrodisiaques pour booster votre libido. Le chocolat et les aliments crémeux viendront alors pimenter la relation.

L'ouïe : Quelle musique d'ambiance aimeriez-vous l'un est l'autre ?

Le toucher : Soyez agréables au toucher, doux, prenez soin de vous.

Pimenter votre quotidien

Pour casser votre routine sexuelle, vous pouvez vous lancer dans le visionnage d'un film érotique, ou dans une lecture érotique à deux. L'un écoute, pendant que l'autre lit. Vous pouvez par exemple tester « Hot sex pour elle, pour lui » de Tracey Cox.

Vous pouvez également opter pour les sexto au travail ou pendant des moments interdits, ou encore les appels téléphoniques érotiques.

Pour tout connaître de votre partenaire et lui procurer du plaisir, vous pouvez tester les quizz érotiques. Vous

aurez alors toutes les cartes en mains pour accroître le bien-être au moment de la relation.

Enfin, vous pouvez parier sur le baiser. Dès le matin, avant de vous quitter, embrassez votre partenaire avec ferveur. Pendant 3 minutes, effleurez, mordillez, puis partez au travail. Ce baiser laissera une empreinte chez chacun des partenaires, et le plaisir et la hâte de vous retrouver le soir sera d'autant plus intense.

Mettre son partenaire en appétit

Pour relancer l'attraction, le couple doit éviter la nudité systématique. Le déshabillage et l'habillage devant l'autre, les allers et venues nus donnent une image trop banale du corps de l'autre. Il y devient habitué, et le désir est moins présent.

Il faut savoir rester habillé(e) avec goût, et ce même à la maison. Les caleçons troués, les sous-vêtements peu flatteurs, les vêtements informes doivent être proscrits ! Le laisser-aller vestimentaire et physique d'une façon générale, n'éveille pas l'envie chez l'autre. Les préliminaires naissent en chaque détail. Vous devez savoir mettre votre partenaire en appétit en vous dévoilant légèrement et en vous mettant en valeur.

Prolonger les préliminaires

L'erreur souvent commises dans un couple, c'est de passer trop rapidement la phase des préliminaires. Considérée comme facultative, cette étape est pourtant essentielle et directement liée au plaisir éprouvé durant le rapport sexuel.

L'homme et la femme possèdent de nombreuses zones érogènes qui sont oubliées après plusieurs années de vie commune. Pour relancer l'attraction sexuelle, vous devez partir à leur redécouverte, car chaque individu est différent !

Les préliminaires ouvrent les capteurs sensoriels. Car en effet, pour atteindre l'orgasme, il faut que les tissus érectiles des organes sexuels se gorgent de sang. Lors des préliminaires, ils deviennent réceptifs aux caresses, aux frottements, et aux stimuli de la langue.

Mais attention, car les hommes et les femmes ne sont pas pareils et ne sont pas égaux face aux préliminaires. Les hommes arrivent au sommet de l'excitation en quelques secondes seulement, mais il faut environ vingt minutes à une femme pour que leurs tissus érectiles soient réceptifs.

En faisant monter le désir, les préliminaires sont le moment où la pensée de ce qui vous attend fait grandir le plaisir. Durant cette période qui précède le rapport, on y trouve tout ce qui participe à faire battre le cœur plus vite : les pupilles sont alors dilatés, la peau

frissonne et la température corporelle monte. C'est donc bien avant le rapport que le corps est mis en condition. En prolongeant cette phase d'excitation, les partenaires partent à la conquête de leur sensualité.

Et puisque le plaisir de l'un est lié au plaisir de l'autre, les hommes qui se prêtent aux longs préliminaires savent à quel point cela accroît leur propre plaisir.



PARTIE 3 : Ils ont vécu l'infidélité

L'histoire de Maxime, 29 ans.

« J'ai connu ma compagne à l'âge de 18 ans, et ça a été le coup de foudre immédiat. On était jeunes, mais on savait que notre histoire durerait. Les choses entre nous se sont construites petit à petit... Pendant nos études supérieures, nous vivions déjà ensemble. Puis rapidement, nous avons décidé d'acheter une maison, de nous marier, et d'avoir un enfant. A l'âge de 27 ans et sans m'en être vraiment rendu compte, j'avais déjà tout ce dont je rêvais. Mais je commençais à tourner en rond, et je me demandais si c'était également le cas de ma compagne. Je décidais de lui en parler, sans savoir trop comment aborder le sujet, puisque je ne voulais pas la blesser. La vie qu'on avait ensemble me rendait heureux, mais manquait de piquant à mon goût. Et effectivement, lorsqu'un soir j'ai décidé de me lancer et de lui parler de mes craintes, sa réaction a été sans appel.

« Comment peux-tu dire que tu manques de quoi que ce soit ? », a été sa seule réaction.

J'avais l'impression d'être ingrat, de ne pas être normal. Elle avait raison, si je m'ennuyais dans ma vie,

ce n'était pas à cause d'elle, ou de notre situation, car je l'aimais. J'ai décidé de changer de travail, pour me lancer de nouveaux challenges et retrouver un peu de ce piquant qui me manquait.

Mais cette décision a été efficace 6 mois. Car en réalité, c'était bel et bien mon quotidien qui m'ennuyait. Au sein de mon nouveau travail, mes challenges n'ont pas été les bons, et j'ai commencé à vouloir séduire une autre femme. Réceptive à mes avances, tout s'est vite emballé. Rapidement, nous nous écrivions les soirs, et je devais m'éclipser pour répondre discrètement à ses messages. Les soirs, j'indiquais à ma femme que je rentrerai tard du travail. En réalité, nous allions, avec ma collègue, boire un verre, ici et là. Cette relation secrète, qui ne se résumait alors qu'à quelques moments de flirt, m'aidait à m'évader de mon quotidien. Les mensonges me procuraient l'adrénaline qui me manquait. Mais, une fois rentré, ils faisaient naître aussi beaucoup de culpabilité. Avoir ma femme, que j'aimais, en face de moi, qui s'inquiétait des heures supplémentaires que je faisais, me faisait me sentir coupable. Avant que la situation ne s'aggrave avec l'autre femme, une petite voix me disait de lui en parler. En en parlant, on arriverait peut-être à trouver une solution ?

Comme j'ai toujours eu une grande facilité à parler de mes ressentis, je décidais de lui avouer à demi-mot la situation. De lui indiquer que mon travail ne m'avait

pas procuré suffisamment de changements. Que notre quotidien m'essoufflait, et que j'avais peur de la tournure que pourraient prendre les choses. Mais sa réaction n'a pas été celle que j'attendais. Usée également par le quotidien, elle n'était pas dans l'écoute, elle se disait fatiguée d'entendre « des reproches ». Elle était à bout de nerf, et me reprochait de ne pas être suffisamment présent pour elle et notre fille. Il n'y avait là aucun dialogue, aucun échange.

Le lendemain au travail, je me remettait en question, et me disais que je devais mettre fin à mon début d'histoire avec ma collègue. Elle ne faisait qu'envenimer les choses, déjà compliquées avec ma femme. Et pourtant, ma réaction lorsque je l'ai vue a été toute autre. J'avais besoin de respirer, de me libérer, elle m'aidait à décompresser. Ressentir qu'elle me voyait comme un homme séduisant me faisait du bien, j'avais l'attention qui me manquait.

Le soir, nous avons pris un hôtel, et j'ai trompé ma femme. En rentrant, je décidais de toute garder pour moi, pour ne pas la faire souffrir. Je savais que je l'aimais encore, que je n'avais pas envie que tout s'arrête entre nous. Pourtant, j'avais commis une grave erreur, qui pourrait bien mettre fin à notre relation. Je redoublais d'attentions envers elle, pour qu'elle ne s'aperçoive de rien. Fleurs, chocolats, gestes tendres... Je lui envoyais des petits messages la journée,

m'investissais davantage dans le quotidien qui semblait l'engloutir également.

Durant trois mois, j'ai réussi à cacher mon histoire avec ma collègue. Mais ma femme a fini par voir clair dans mon jeu, et s'est souvenue de ma confiance trois mois auparavant. Elle a compris qu'à cette période s'était joué quelque chose d'important, et qu'elle était passée à côté. Qu'elle aurait dû creuser davantage, chercher à comprendre.

Elle me demandait si tout allait mieux, si ma vie me rendait suffisamment heureux. Après 15 minutes à lui mentir, j'ai décidé de tout lui dire. Déçue, dégoutée, on voyait dans son regard qu'elle ressentait du mépris pour moi. Elle disait ne plus jamais réussir à me faire confiance, mais moi je ne voulais pas la perdre.

Elle est partie chez ses parents avec notre fille durant 4 jours, qui ont été les plus longs de ma vie. J'ai essayé de reprendre contact avec elle, je lui écrivais de longs messages pour lui dire combien j'étais désolé et combien je l'aimais. Je savais qu'en faisant quelques efforts, notre histoire pourrait durer encore longtemps, je croyais en nous.

Au bout de 4 jours de silence radio, elle a fait sa réapparition, et nous avons tout mis à plat. Je lui expliquais pourquoi j'avais fait ça, comment j'avais essayé de lui parler de mon mal-être. Je lui ai parlé du

mur auquel j'ai dû faire face alors que j'essayais de mon confier à elle.

Elle m'expliquait qu'elle aussi, finissait par ne plus se sentir épanouie dans notre quotidien, qu'elle m'en voulait, car elle m'avait toujours vu comme quelqu'un qui ne lui ferait jamais de mal. Pourtant, c'est ce que j'avais fait. Mais elle voulait me pardonner, car elle m'aimait.

Les mois qui ont suivi n'ont pas été simples. Nous avons mi le doigt sur les maux qui nous rongeaient. Chacun a dû faire des efforts, changer de comportements, accorder plus de temps à l'autre, le faire passer au premier plan de sa vie, comme on le faisait au début, avant d'avoir une fille, un travail, et une maison. Je ne dirais pas qu'il nous a fallu « tant de mois » avant que notre histoire reparte vraiment. Je ne sais pas, ça s'est fait petit à petit. Elle m'a pardonné, et nous avons évolué. Quand l'amour est bel et bien là, il faut savoir se battre pour lui. »

L'histoire de Céline, 34 ans.

J'ai rencontré mon mari sur mon lieu de travail, lorsque j'avais 25 ans. Rapidement, nous nous sommes installés ensemble, et avons eu notre première petite fille. Un an plus tard, nous avons eu notre deuxième enfant, puis, deux ans plus tard, notre troisième. Comblés de bonheur, nous réalisons la chance que nous

avons. Amoureux comme au premier jour, je me rendais compte du bonheur que me procurait mon mari chaque jour. Père aimant, je ne pouvais rêver mieux pour mes enfants. Ils sont la prunelle de ses yeux, il prend merveilleusement soin d'eux.

Pourtant, je sentais que quelque chose me manquait. Ce bonheur apparent cachait une souffrance dont j'avais beaucoup de mal à parler à qui que ce soit, et encore plus à lui. J'avais le sentiment de ne plus l'attirer. Le sentiment qu'il me voyait comme la mère de ses enfants, plus que comme sa femme. Ce qui m'empêchait de lui en parler, c'était mon manque de confiance en moi. Car je savais que mon corps avait changé depuis les accouchements, et j'avais peur du regard qu'il posait dessus. Nos relations sexuelles étaient presque devenues inexistantes, il ne me touchait plus. En proie au doute, j'avais ce manque d'estime de moi qui grandissait chaque jour un peu plus. Cette situation m'a rongé pendant des années, et je ne savais pas quoi faire pour faire renaître le désir. Nous étions devenus de simples colocataires, avec trois enfants.

Un soir, alors que je sortais fêter l'anniversaire d'une copine, un homme est venu me dragueur. A l'époque, j'aurai trouvé ça lourd. Pourtant ce soir-là, j'ai été flattée. C'était un homme séduisant. Ce qui m'a vraiment plus, c'est surtout qu'il ne savait pas que j'étais une mère de trois enfants, et me débarrasser de

cette étiquette pour une soirée me faisait du bien. Il me regardait comme une femme, et l'attirance que je ressentais était réciproque. Ma confiance en moi refaisait son apparition, alors qu'elle avait disparu depuis si longtemps. Avec lui, ce soir-là, j'ai trompé mon mari. Je ne l'ai jamais revu, je savais que cette histoire ne devait pas se prolonger au-delà d'une soirée. Je culpabilisais tellement. Mon mari avait passé sa soirée à s'occuper de nos trois enfants, et moi, je lui avais été infidèle.

Lorsque je suis rentrée chez nous, je n'ai pas pu lui avouer. Je me suis dit que je devais trouver une solution pour relancer l'attractivité entre nous, et que si on y parvenait, alors j'oublierais cette histoire. Peu à peu, je me réinvitais dans ses bras, et nos relations étaient plus fréquentes. Mais quelques semaines plus tard, la culpabilité m'accablait. Je décidais de lui parler de son manque d'initiatives. Je lui avouais que tout ça m'avait fait douter de moi, et que lorsqu'un homme était venu me séduire, je n'avais pas su dire non.

Il était choqué, ne comprenait pas. Il me demandait comme j'avais pu faire ça alors qu'on avait trois enfants. Au milieu de ses cris, c'est lorsqu'il m'a parlé d'eux que j'ai décidé de lui parler du fond du problème. Il ne me voyait que comme la mère de ses enfants, et plus comme sa femme. Et c'est à cet instant qu'il a compris qu'il avait sa part de

responsabilités dans toute cette histoire. C'était vrai, il avait cessé de me séduire. Il avait cessé de porter un regard passionné sur moi. Nos relations sexuelles lui manquaient aussi, mais il le gardait pour lui, pensant que je n'avais pas la tête à ça, puisque nos trois enfants ne nous laissaient pas vraiment de répit. C'est ce manque de communication qui nous a été fatal et qui m'a mené dans les bras d'un autre. Pour rien au monde je ne voulais que notre relation ne s'arrête, je l'aimais plus que tout. J'espérais que lui aussi, mais je n'ai pas eu droit à cet aveu, il a préféré quitter la maison. Cette histoire, bien qu'il sache au fond de lui qu'il en avait aussi la responsabilité, le blessait trop.

Il est allé chez un ami durant deux jours, pour prendre du recul. Pendant ces deux jours, j'aurai dû le laisser respirer, mais je n'y arrivais pas. Je voulais le voir, lui parler, essayer de lui expliquer encore et encore que l'autre homme ne comptait pas le moins du monde. C'est cette insistance qui aurait pu nous être fatale. Enervé par mon manque d'empathie, il me disait que je ne faisais pas l'effort de me mettre à sa place. Il m'a dit qu'il avait besoin de temps et que je ne devais pas insister.

Alors, durant une semaine, nos seuls contacts se sont résumés à la logistique pour les enfants. Ça me détruisait, et je sentais que je le perdais de plus en plus.

Dans une ultime déclaration, je lui avouais mes sentiments les plus profonds. Je décidais d'être honnête et de lui parler de tout mon mal être, à côté duquel il était passé ces dernières années. Je lui parlais de mon manque de confiance en moi, de mon corps qui ne me plaisait plus, de la peine que son manque d'attirance m'avait causée. La souffrance que je ressentais, je ne lui en avais jamais parlé. C'était pourtant ce qu'il fallait, pour qu'il comprenne. Le soir même, il est venu, et nous avons pu parler, durant des heures. Nous avons tous les deux envie de nous laisser une seconde chance, et c'est ce que nous avons fait. Pour relancer l'attractivité sexuelle, cette conversation a été un beau point de départ. Il a recommencé à me séduire, à me voir comme sa femme. Ses compliments, ses gestes tendres, ses mots doux et passionnés nous donnaient hâte de nous retrouver le soir. Je reprenais confiance en moi, et m'aimais à nouveau. Au lit, nous avons cassé la routine, et nous sommes essayés à de nouvelles choses. Passionnés comme au premier jour, cette histoire nous a finalement aidé à nous retrouver. On peut dire que la souffrance que nous avons ressentie nous a fait renaître.

L'histoire de Margaux, 26 ans.

Avec mon compagnon, nous nous sommes rencontrés il y a 4 ans, alors que j'étais en voyage à l'étranger dans le cadre de mes études. Je suis resté un an avec lui aux

Etats Unis, et lorsque je suis rentrée pour continuer mes études, ne plus l'avoir au quotidien a été un déchirement. Malgré tout, je savais que lui et moi avions vécu un véritable coup de foudre. Pendant un an, notre histoire était passionnée, pleine de nouveautés, de découvertes, et cette vie me rendait épanouie. Lui aussi était heureux, je savais que notre relation passerait sans mal le cap de la distance. Je n'avais que deux ans d'étude à faire, et nous pourrions ensuite nous retrouver, en France ou aux Etats Unis.

D'un commun accord, nous avons décidé de maintenir cette relation à distance. Il était inconcevable pour nous de nous séparer. De retour en France, les premières semaines ont été dures. Il me manquait énormément, et je voyais que lui aussi était malheureux. Mais ce qui nous faisait tenir, c'était nos possibles retrouvailles six mois plus tard.

Chaque jour après le travail, nous nous retrouvions durant des heures sur Skype pour bavarder de tout et de rien, de nous. Cette relation virtuelle nous coupait des autres, mais on en avait besoin. Mais, petit à petit, je me rendais compte que j'en avais besoin pour les mauvaises raisons : je voulais connaître le programme de ses soirées. Et lorsqu'il écourtait nos conversations pour sortir avec des amis, je l'accablais de reproches et de suspicions. La distance me transformait, et j'essayais de prendre sur moi, mais rien n'y faisait.

« Tu vas vraiment voir des amis ? »

« Tu préfères être avec eux, alors que les as vu toute la journée, et que je suis au bout du monde ? ».

En vérité, je pouvais le comprendre, j'avais moi-même besoin de respirer et d'oublier à quel point il me manquait. Mais la jalousie était incontrôlable, et ne pas savoir exactement ce qu'il faisait alors que des milliers de kilomètres nous séparaient me rendait folle.

Mes reproches incessants lorsqu'on se retrouvait sur Skype le fatiguaient. Il passait son temps à me rassurer, à me dire que je comptais trop pour qu'il aille voir ailleurs. Mais ses déclarations ne me suffisaient pas. J'étais devenue possessive, et pour me calmer, rien n'y faisait. Je ne m'intéressais plus à sa vie, à son travail, à ses projets. Je me renfermais, vivais dans les reproches perpétuels. Je le dénigrais, lui en voulais de ne pas être venu avec moi en France. Nos échanges étaient de plus en plus courts, et je passais mon temps à essayer de le fliquer en journée.

« Où es-tu ? »

« Que fais-tu ? Avec qui ? »

Un jour, j'ai essayé de me ressaisir, et j'ai décidé de lui parler de mon mal-être et de la jalousie qui me rongeaient.

Mais devant ce mea culpa, il est devenu distant, agressif à son tour, et n'avait plus aucune patience. Lorsque j'essayais d'apaiser les choses, il s'énervait instantanément, et ses mots doux disparaissaient petit à petit. Il avait de nouveaux hobbies, dont je n'avais jamais entendu parler auparavant.

C'est lorsqu'il est revenu en France que je lui ai parlé de son comportement qui me faisait douter. Il a fini par me l'avouer : il m'avait trompé. Mais sa présence ici indiquait qu'il voulait que notre relation perdure. Mais moi, je n'avais rien envie d'entendre. Je ne voyais alors même pas ma part de responsabilité. Je lui disais qu'il était le seul fautif, que jamais je ne pourrais lui pardonner, et lui posais mille et une questions sur l'autre femme. Cela n'a rien arrangé, ma colère était incontrôlable et j'avais l'impression que mon corps allait me lâcher d'une minute à l'autre.

Pendant 6 jours, il est allé chez un ami à nous, à quelques centaines de kilomètres. Avant qu'il ne reparte, j'ai fini par me calmer, et le recul que j'ai pu prendre m'a fait réaliser que je n'étais pas blanche comme neige dans cette histoire. Je l'avais oppressé. Et même s'il a fait une énorme erreur, il m'aimait et s'en voulait profondément. Je l'aimais aussi, mais la distance me faisait peur.

J'ai décidé de le retrouver deux jours avant son départ. Nous avons discuté des erreurs que nous avons faites pendant notre relation à distance. Ensemble, nous

avons pris de bonnes résolutions, avons décidé de chouchouter notre couple à distance, et de nous retrouver plus fréquemment. J'ai cessé de vouloir savoir ce qu'il faisait à chaque minute de ses journées, et il a pris soin de m'écrire lui-même pour s'intéresser à mon quotidien. Après deux ans de relation à distance et ses hauts et ses bas, nous nous sommes retrouvés aux Etats-Unis, et avons veillé à ce que ce nouveau changement ne déséquilibre pas notre couple. Car chaque changement peut avoir une incidence sur la relation. Puisque rien n'est jamais acquis, nous avons compris qu'il faut rester vigilant.

Partie 4 : Comprendre la personne trompée

Lui laisser du temps pour encaisser la nouvelle

Si la personne savait

Une petite voix le lui indiquait. Elle savait que quelque chose n'allait pas, que le comportement de l'être aimé changeait au fil du temps. Des petits indices lui mettaient la puce à l'oreille, mais ne voulait pas vraiment y croire.

Pourtant, cette sensation, cet instinct, lui indiquait qu'il fallait mettre le doigt sur quelque chose. Dans certains cas, la personne trompée, par peur, refoule ces sentiments. Elle essaye de se convaincre elle-même qu'elle fait erreur, car elle veut croire que l'histoire d'amour va bien, et qu'elle va continuer. En n'en parlant pas, en faisant comme si de rien n'était, elle espère que les choses rentreront dans l'ordre. C'est un déni : la personne sait au fond d'elle qu'elle est trompée, mais elle se voile la face.

Et puis, il y a celles et ceux qui décident de creuser. Les signaux, les changements de comportements les

alarment : ils savent, et veulent en découdre avec la situation, ils veulent que tout s'éclaircisse. Leurs doutes doivent être dissipés, et ils décident d'en parler à leur partenaire.

Lorsque c'est la personne trompée qui amène la conversation, le choc est moins grand. Malgré tout, il faut un temps pour encaisser la nouvelle, car une partie au fond d'elle ne voulait pas y croire. C'est cette partie qui doit l'accepter, qui doit admettre que la relation n'était pas aussi solide, aussi forte qu'elle le souhaitait. L'infidélité est un traumatisme psychologique affectif, et elle ébranle les convictions les plus profondes des personnes qui la vivent.

Comment cet amour si fort, si passionné, a-t-il pu laisser place à une relation extra-conjugale ?

La personne ne savait pas

Lorsque la personne trompée ne se doutait de rien, le choc émotionnel est encore plus grand. Pour elle, le couple allait bien, elle ne voyait rien : aucun signal, aucun comportement étrange. Car effectivement, certains partenaires font attention au moindre détail qui pourraient les démasquer. Et lorsque le couperet tombe, le tourbillon émotionnel dans lequel est propulsée la personne trompée est immense. Elle se retrouve dans un tel état de sidération, qu'il est essentiel qu'elle ne se confronte pas directement à la

personne infidèle. Elle doit reprendre ses esprits, avant de crever l'abcès.

Comprendre la personne infidèle pour agir correctement

Afin d'éviter les débordements d'injures qui pourraient conduire la personne infidèle à se retrancher derrière le mensonge, le silence ou l'autojustification, il faut que le partenaire qui a subi l'infidélité adopte un comportement mesuré. Mais lorsqu'elle apprend l'infidélité, ce comportement mesuré n'existe pas. La dévastation prend toute la place. L'incompréhension, le dégoût, l'énervement, la déception : tout se mélange, ne laissant souvent place qu'à une personne incontrôlable.

Dans ces circonstances, la personne qui a été infidèle doit comprendre les ressentis de son ou sa partenaire. Elle ne doit pas brusquer l'autre, et ne pas lui demander de lui pardonner de façon immédiate. En réalité, plus tôt la personne infidèle reconnaîtra les faits et mieux ce sera. C'est en manifestant son envie de rétablir le dialogue, que tout peut s'arranger. A l'inverse, le déni de réalité renforce le traumatisme du conjoint trompé. Si la personne infidèle a peur de blesser son conjoint, il faut qu'elle se dise que le

sentiment d'incertitude est beaucoup plus insupportable que la vérité. En réalité, lorsqu'on décide de protéger l'autre, on tente surtout d'échapper à ses cris et à ses pleurs.

Lorsqu'elle parle de sa relation extra-conjugale, la personne infidèle doit prendre une posture calme. L'autojustification peut énerver davantage celui ou celle qui a subi l'infidélité, et n'a donc pas sa place dans la restauration du dialogue. De même, il ne faut pas essayer de brouiller les pistes ou de faire culpabiliser l'autre. Pour rétablir le dialogue, il faut assumer l'acte, et reconnaître ses torts.

L'aider à reconstruire son amour d'elle-même

Le plus compliqué après une infidélité, c'est de retrouver confiance en soi. La personne qui a été trompée souffre intérieurement et se remet continuellement en question. Elle doute, ne croit plus ni en elle-même, ni en l'authenticité de l'amour, ni en l'autre. C'est donc une triple blessure qu'il faut réparer.

C'est à la personne qui a trahis, d'aider l'autre à remonter la pente. Elle doit l'aider à retrouver :

- La confiance en soi

- La confiance en l'autre
- La confiance en l'amour

La foi en l'amour

Abattue, la personne qui a été trompée perd la foi en l'amour. C'est compréhensible : tout ce à quoi elle croyait s'écroule. Le couple est l'un des piliers de la vie des êtres humains. Lorsque ce pilier s'effrite ou s'effondre, c'est la vie entière qui bascule. Une sorte de désarroi s'installe, car la personne a essayé de vivre la relation amoureuse pleinement, mais elle a été déçue. La faute principalement au mythe de la culture occidentale du « grand amour ». Cette vision erronée que nous entretenons sur l'amour serait en fait, l'une des causes de nombreux échecs amoureux. Effectivement la personne trahie avait cet idéal en tête. Parfois, avant de subir la relation extra-conjugale, elle avait une vision idyllique du couple. C'est alors tout cela qui disparaît en elle, ne laissant de place que pour le découragement.

Pour réussir à surmonter cela, tout est question d'accompagnement. La personne qui a été infidèle, si elle souhaite reconstruire son couple, doit montrer et dire à l'autre à quel point l'amour existe. Il est primordial d'expliquer au conjoint trompé que l'amour peut parfois être soumis à rude épreuve, que les hauts et les bas font partie de chacun des couples. En vérité, la simple erreur qui a été commise aura été de

sous-estimer l'importance des moments de difficultés, de les ignorer ou de les dissimuler.

Pour que la personne trompée reprenne foi en l'amour, le processus peut être long. Le partenaire infidèle, en plus d'instaurer le dialogue, doit également prouver à l'autre que l'amour est bel et bien ce qui sauvera le couple. C'est ici que les attentions, les gestes tendres, les mots doux reprendront petit à petit leur place dans le quotidien.

La foi en soi-même

Morose, la personne qui a été trompée perd son assurance, et son entrain. Elle ne croit plus en elle-même, et a l'instinct de se comparer à l'autre femme ou à l'autre homme. Qu'a-t-il de plus que moi ? Elle se remet alors en question, et ne s'accepte plus. Ce manque de confiance en soi se traduit par un regard nocif envers sa propre personne. Plusieurs signes sont alors remarqués.

Tout d'abord, elle ne vit pas pleinement sa vie. Elle cherche à se protéger du regard des autres et a peur du jugement. Elle se replie sur elle-même, prend de la distance avec son entourage et avec la personne qui l'a trompée. En agissant ainsi, elle se prive de leur amour et de leur soutien. La personne qui a été infidèle doit encourager sa moitié à parler, à rechercher un appui.

Celui ou celle qui perd confiance a tendance à se rabaisser et à ne jamais être satisfaite d'elle-même. Elle emmagasine des ondes négatives, et s'attend au pire. Cette posture ne l'engage pas dans un processus de reconstruction du couple. Au contraire, elle se dit qu'elle n'arrivera pas à surmonter la situation, qu'elle n'en est pas capable. Le conjoint qui a été infidèle doit là aussi prendre le temps de lui expliquer que les raisons de son infidélité n'ont pas de rapport avec sa personnalité, avec ce qu'elle représente. Les compliments sur son caractère sont dès lors, les bienvenus. Les « Je t'aime parce que... » aident l'autre à se refaire confiance, à s'aimer à nouveau, à améliorer sa propre estime de soi.

Enfin, l'anxiété va petit à petit, s'installer dans la tête de la personne qui a été trompée. Elle va s'inquiéter de ce qui peut arriver, ce qui pourrait ne pas marcher. En proie au doute continu, elle peut parfois ne pas avoir l'assurance nécessaire pour surmonter cette épreuve. Pourtant, croire que l'amour peut vaincre la trahison est essentiel pour la reconstruction du couple. Le partenaire qui a été infidèle doit aider l'autre à s'affirmer, à prendre conscience qu'elle n'a plus à s'angoisser, que la relation extra-conjugale est terminée, et qu'elle ne renaitra pas.

Cette étape durant laquelle l'infidèle doit rassurer l'autre peut être longue, et répétitive, mais elle est essentielle pour remonter la pente.

La foi en l'autre

La personne qui a été trompée remet tout en cause et a également le sentiment de ne plus connaître l'être qu'elle aime. Elle ne comprend pas comment le partenaire qu'elle connaissait depuis des années peut l'avoir trahi, lui avoir menti. Elle se ferme parfois, n'ose plus parler de ses ressentis. Elle porte sur l'autre un regard inquiet, étranger. C'est l'incompréhension qui prime, qui la guide.

Pour faire renaître la confiance, le partenaire qui a été infidèle doit montrer qu'il est toujours le même. Il doit lui prouver qu'il est bel et bien toujours celui dont elle est tombée amoureuse. Faire appel aux souvenirs positifs peut ici être une bonne solution pour refaire prendre conscience à l'autre que tous les moments qui ont été vécus ont bien existé, et que de nouveaux peuvent être construits.

« Est-ce que tu m'aimes encore ? »

Cette question représente tout le fondement de la relation extra-conjugale. La personne qui a été trompée a besoin d'être rassurée. Plus haut, nous avons parlé du besoin de retrouver foi au l'autre, foi en soi-même, foi en l'amour. Mais celui qui a été trompé doit également retrouver foi en la véracité de l'amour de son partenaire.

Cette question revient souvent. Afin de décider ou non de redonner une seconde chance au couple, celui qui a subi l'infidélité a besoin de s'assurer que ses sentiments sont réciproques. Le conjoint est-il encore attaché(e) à lui ou elle ? Ses sentiments sont-ils toujours aussi forts, aussi intenses qu'avant ? Croit-il que le couple arrivera à s'en sortir.

Ici, la personne qui a été infidèle ne doit pas peser le pour et le contre de façon rationnelle pour répondre. Il s'agit simplement d'écouter son cœur. Si pour elle, l'idée de quitter l'autre est absolument insurmontable, alors il doit réussir à ouvrir son cœur, sans détour.

Le besoin d'en parler

Bien sûr, la personne qui a été infidèle souffre également. Le trompeur est aussi déchiré que le trompé, aussi perdu, aussi malheureux. Il regrette, culpabilise. Reparer de cette histoire est pour lui une grosse souffrance, et il préférerait l'enterrer pour ne plus ressentir la blessure.

Pourtant, la personne qui a été trompée a besoin d'en parler. Sans connaître les moindres détails, car ils pourraient la faire souffrir davantage, elle a besoin d'éclaircir les zones d'ombres. Il est alors essentiel pour celui ou celle qui a été infidèle de livrer toutes les informations capitales à sa compréhension. Lorsque le partenaire qui a subi l'infidélité pose des questions, ce

n'est pas pour remuer le couteau dans la plaie. Par ce biais, il s'assure qu'il ne passe pas à côté d'un élément clé, qui pourrait rejaillir des mois plus tard. Il doit avoir toutes les cartes en mains pour décider ou non de pardonner.

Les signes qui EUX ne trompent pas

Partie 5 : Une semaine pour se rapprocher de l'autre

Dans cette partie, nous n'allons pas parler de recette miracle. Chaque couple est différent, et chaque relation extra-conjugale présente ses propres spécificités. Simplement, les clés dont nous avons parlé précédemment sont nombreuses, et il peut être intéressant de comprendre comment les mettre en place au quotidien, pour faire renaître le lien si fort qui unissait le couple avant la crise.

Jour 1 : se retrouver avec soi

Comme nous l'avons précisé, lorsque l'annonce est faite, le couple doit prendre du recul de façon séparée. Sans cela, les conversations se résumeront à un flot de reproches, et ne mèneront à rien. Les deux personnes doivent décider si elles souhaitent aller de l'avant et faire renaître leur couple. Durant cette journée de recul, plusieurs chemins sont à explorer.

La personne trompée

Elle doit se demander :

- Pourquoi cette situation est-elle arrivée ?
- Y-a-t-il eu des signaux ?

- Qu'est ce qui ne va pas dans la relation ? Qu'est ce qui doit être amélioré ?
- Ai-je envie de pardonner à l'autre ?

La personne qui a trompé

Elle doit elle-même se comprendre, pour connaître la raison qui l'a rendue infidèle :

- Manque d'attentions
- Stress du quotidien, ennui
- Disputes au sein du couple
- Insatisfaction sexuelle

Durant cette première journée, l'un et l'autre, vous devez faire le point sur ce qui a fait naître l'infidélité.

Jour 2 : comprendre ensemble vos ressentis

La première étape va être celle de la discussion. Il faut que le couple réussisse à parler calmement de la situation, et aborde plusieurs pistes.

La personne qui a été trompée doit exprimer clairement son ressenti. Qu'a-t-elle eu comme sentiment au moment où elle a découvert que son partenaire la trompait.

Dégout, tristesse, angoisse de le perdre définitivement ?

Ensuite, elle devra dire pourquoi elle a ressenti cela. Parler ouvertement de ses déceptions, de ce qu'elle espérait ou attendait de l'autre.

Il faut laisser le temps à son partenaire de s'exprimer, ne pas le couper. Cette discussion est basée sur les échanges, et non les reproches. Si la personne qui a été trompée est encore submergée par les émotions, elle peut décider de se dévoiler en écrivant.

Viens ensuite le tour de la personne qui a été infidèle de répondre à cela. Sans entrer dans les détails, elle peut parler des raisons pour lesquelles elle a fait cette erreur. Des sentiments qu'elle a ressenti, de la culpabilité, et de l'envie d'aller de l'avant.

Jour 3 : Où souhaitez-vous que cette histoire vous mène ?

Lorsque le point est fait sur ce que l'un est l'autre a éprouvé, il est temps de parler de vos souhaits. Vous êtes deux à vouloir aller de l'avant. Dites ce que vous attendez désormais de l'autre. Vous devez identifier l'un et l'autre ce qui, selon vous, n'allait pas dans le couple et qui aurait pu mener à ce résultat.

« Dorénavant, j'aimerais que l'on partage davantage de moments à deux »

« Désormais, j'aimerais que tu t'exprimes davantage »

« A partir d'aujourd'hui, j'aimerais notre quotidien change : ceci et cela ne me convient pas, j'ai besoin de ça. »

Confiez-vous, parlez de vos peurs, de vos envies et de vos besoins.

Cette discussion vous aide à y voir clair. Aucune zone d'ombre ne doit perdurer après cette journée. Toute l'histoire doit être comprise dans sa globalité. Vous connaissez les faiblesses de votre couple sur lesquelles travailler, et vous savez où vous allez.

Jour 4 : l'appel aux souvenirs

Pour la seconde journée, vous pouvez faire appel à ce que vous avez vécu ensemble. Ressortez les anciennes photos, parlez de vos plus beaux moments à deux. Pour faire revivre les sentiments, faire renaître les émotions passées est une solution efficace. Car en effet, un souvenir heureux éveillera un sentiment heureux.

Parlez de vos jours les plus beaux : l'objectif ici, c'est de trouver des idées pour reconstruire de nouveaux projets.

Jour 5 : instaurer la nouveauté

Le 4^{ème} jour, après avoir beaucoup parlé et vous être remémorés les meilleurs moments de votre vie à deux, il est temps d'en revivre. Choisissez ensemble une activité, que vous n'avez jamais pratiqué, ni l'un ni l'autre. L'objectif est de véritablement découvrir de nouvelles choses ensemble.

Optez pour des activités originales qui vous font sortir de votre zone de confort.

Pour réveiller la flamme, les activités à sensations fortes peuvent vous donner un petit coup de pouce ! Elles vous aident à vous surpasser à deux.

Si vous n'êtes pas adeptes de sensations fortes, lancez-vous simplement dans quelque chose que vous aimez. L'intérêt, c'est de repasser du temps ensemble, de construire de nouveaux souvenirs et de faire renaître la complicité. Testez les cours de danse, de cuisine, de plongée... Il n'y a pas de limites.

Jour 6 : cultiver les attentions au quotidien

Le moment est venu de relancer les gestes tendres au quotidien. Cette étape ne doit pas arriver trop tôt dans

le processus de reconstruction du couple. La personne qui a été blessée pourrait se sentir brusquée. Elle doit être prête à recevoir de nouveaux ces attentions, ces signes d'affection physiques, prête à accepter l'amour que le partenaire infidèle veut lui donner.

Ce contact doit arriver petit à petit, et l'un et l'autre devez être prêts.

Jour 7 : Se retrouver à deux, ailleurs

L'objectif ici, c'est de changer d'air. De s'évader du quotidien, de partir du foyer qui a vu naître l'infidélité. Un week-end ailleurs, des vacances prolongées : vous devez vous retrouver à deux, face à face, sans aucune perturbation extérieure. Coupez-vous de vos proches, n'écoutez que vous et vos envies. C'est ici l'occasion de parler de nouveaux projets. Placez ces jours isolés sous le signe de l'acceptation, et engagez-vous à faire perdurer les efforts que vous avez entamés chaque jour dès votre retour.

Surmonter l'épreuve d'une infidélité est un long parcours, mais qui est loin d'être impossible à réaliser. Au début, vous aurez sans doute le besoin d'occuper votre temps libre pour ne pas avoir à ressasser toute cette histoire.

Lorsque le temps sera venu, place au dialogue constrictif, aux échanges. Puis, vous pourrez l'un est

l'autre relaisser place aux petites attentions, au renouveau. Enfin, lorsque vous serez prêt, relancez l'attraction sexuelle, et éveillez de nouveau le désir quotidien chez votre partenaire.

Et lorsque le temps aura agi, votre couple retrouvera un second souffle, qui ne peut qu'être bénéfique pour votre amour. Si l'un et l'autre avez envie de surmonter l'épreuve, le plus grand pas est déjà fait.

