



François St Père

# L'infidélité

Un traumatisme surmontable



# Table des matières

Introduction – Aussi délicat que complexe.....	7
Chapitre 1 – Quatre couples en danger .....	15
Chapitre 2 – Définir l’infidélité.....	27
Chapitre 3 – Les étapes d’une relation de couple .....	39
Chapitre 4 – Les différents types d’infidélité .....	57
Chapitre 5 – Les réactions des partenaires concernés.....	73
Chapitre 6 – Comprendre ce qui s’est passé.....	97
Chapitre 7 – Rétablir la communication et chercher du soutien ...	115
Chapitre 8 – Faire le bilan de sa relation de couple .....	141
Chapitre 9 – Se donner une seconde chance .....	169
Chapitre 10 – Se séparer sans se détruire .....	187
Chapitre 11 – L’infidélité... et après?.....	207
Bibliographie .....	217



# Introduction

## AUSSI DÉLICAT QUE COMPLEXE

L'infidélité est-elle une tendance à la mode ou un phénomène plutôt rare ? Que recherchent les hommes et les femmes dans une aventure extraconjugale ? À quelles étapes de la relation un conjoint est-il le plus à risque ? Sous quels visages ou sous quelles formes se présente l'infidélité dans la vie de tous les jours ? Conduit-elle invariablement à la séparation ? Peut-elle rapprocher certains couples ?

Au même titre que l'engagement indéfectible, l'infidélité est vieille comme le monde. Elle n'est pas une invention des temps modernes, ni une conséquence de la libération féminine ou de la latitude inhérente à un conjoint appelé à se déplacer dans le cadre de son travail. Elle se présente sous plusieurs visages et prend forme dans la vie de tous les jours, dans ce quotidien ordinaire de bien des couples, jeunes ou vieux, avec ou sans enfants, professionnels, cols blancs ou bleus, fortunés ou dans le besoin.

Elle peut naître d'une occasion saisie au hasard, d'un enchaînement de circonstances parfois planifiées, de l'apathie d'une femme au foyer, du désir d'un conjoint d'essayer quelque chose de nouveau, de l'insatisfaction mutuelle, de l'éloignement physique, de la détresse de l'âme, de la déception amoureuse, de la dysfonction sexuelle, de l'aventure passagère ou de la relation ambiguë.

Une certaine presse populaire a tendance à traiter de l'infidélité avec légèreté. Des articles portent parfois à croire que ses conséquences sont anodines, allant même jusqu'à laisser entendre que ce genre d'expérience peut rehausser une relation boiteuse. La réalité apparaît toutefois bien différente. Sa découverte perturbe non seulement des individus ou des couples, mais aussi des familles, un réseau social, des rapports professionnels, un environnement de travail et tout un ensemble de liens tissés au cours des ans.

L'infidélité peut frapper à toutes les étapes de la vie à deux et aucun couple ne peut s'estimer à l'abri d'une telle éventualité. En plus de causer des blessures souvent difficiles à guérir, elle laisse des cicatrices qui mettent le cœur à vif et qui ne se referment pas toujours. En tant que professionnel de la relation de couple, je suis particulièrement bien placé pour en mesurer les conséquences sur les femmes et les hommes qui, seuls ou en couple, me consultent – la plupart du temps quand l'infidélité a été divulguée ou découverte –, dans le but de réparer les pots cassés ou de considérer une rupture définitive.

Les répercussions de l'infidélité ne sont cependant pas toujours négatives. Démasquée ou révélée, elle est susceptible de provoquer des prises de conscience qui peuvent être des plus bénéfiques. En causant un réveil brutal chez ceux et celles qui ont négligé leur relation et leur partenaire, elle donne parfois l'occasion de redécouvrir un conjoint et de mesurer la place qu'il occupe dans une vie. Elle permet également de procéder à un sérieux examen de ce qui cloche dans une relation, laissant du fait entrevoir des possibilités de l'améliorer afin qu'elle devienne plus satisfaisante. Traumatisante pour certains, salutaire pour d'autres, l'infidélité ouvre les yeux de ceux et celles qui se croient à l'abri d'une crise d'une telle ampleur. Mais quelle que soit la façon dont elle surgit au sein d'un couple, elle n'est jamais une solution ou une panacée, mais plutôt le symptôme d'une relation qui se cherche ou le signe que l'un des conjoints (ou les deux) vit des difficultés personnelles qu'il importe de considérer.

Le fait d'en traiter ouvertement dans le cadre d'un ouvrage comme celui-ci est d'autant plus important que le phénomène de

l'infidélité semble plus répandu qu'il ne l'a jamais été, surtout depuis qu'Internet est accessible à tous. Comme on peut le constater en jetant un coup d'œil autour de soi, l'infidélité se met au goût du jour et prend sans cesse de nouvelles formes. Avec la prolifération des réseaux sociaux et des différents sites de rencontres, les occasions – réelles ou virtuelles – se multiplient comme jamais auparavant. En naviguant sur la Toile, il est on ne peut plus facile d'avoir, dans le confort et l'anonymat de son foyer, un accès instantané à une foule d'inconnus qui se montrent disposés à vivre toutes sortes d'expériences. À compter du moment où la relation avec le partenaire devient plus difficile ou moins satisfaisante, la possibilité d'échanger ou de s'ouvrir à d'autres, dans une certaine confidentialité et sans trop de risques d'être découvert, peut être fort attrayante. La pente conduisant à l'infidélité devient alors de plus en plus glissante et le risque de s'y laisser emporter augmente sensiblement.

### **Pourquoi ce livre ?**

Il existe peu d'ouvrages pratiques de vulgarisation, disponibles en français, auxquels on ait le loisir de se référer pour se familiariser avec le sujet. La thérapie de couple étant un domaine pointu de la psychologie, rares sont les chercheurs locaux qui s'intéressent spécifiquement à ce phénomène et peu de cliniciens ont abordé les questions de l'infidélité de la manière dont on le fait dans ce livre. Des années d'expérience à titre de thérapeute ont développé chez moi un regard singulier sur l'infidélité, mais je ne prétends pas pour autant en connaître tous les secrets et disposer de toutes les réponses. C'est pourquoi j'ai voulu rassembler l'essentiel de l'information disponible de façon à établir le plus clairement possible les contours de l'infidélité, en expliquer les causes, traiter de ses diverses conséquences et proposer une démarche aux personnes concernées afin qu'elles s'en sortent avec un minimum de séquelles.

Les pages qui suivent n'ont rien d'un traité scientifique ou d'un ouvrage didactique. Il s'agit plutôt d'un livre d'inspiration clinique qui, un peu comme un roman, retrace l'histoire, à la fois unique et bouleversante, de quatre couples aux prises avec des problématiques

d'infidélité et d'engagement fort différentes. J'ai d'ailleurs évité d'utiliser des termes propres aux spécialistes de la relation d'aide, privilégiant plutôt un langage que tout le monde peut comprendre, ce qui, je l'espère, aidera les lecteurs et les lectrices à s'y retrouver.

Je ne propose pas de mode d'emploi particulier. Rien n'oblige à lire tous les chapitres selon l'ordre de présentation. Il se peut même que certains passages troublent quelques lecteurs en faisant ressurgir des souvenirs douloureux. Je suggère alors de mettre le livre de côté, de prendre le temps d'assimiler les propos concernés et d'y revenir un peu plus tard. Il est aussi possible de ne s'attarder qu'à certaines sections traitant de situations particulières. Il en va des besoins et des attentes de chacun.

Afin d'illustrer mes propos, j'ai mis beaucoup de soin à concevoir des scénarios à la fois plausibles et variés susceptibles d'ancrer l'articulation de ma pensée dans la vie quotidienne de couples fictifs aux prises avec des problèmes d'infidélité. Les protagonistes qu'on y retrouve sont des archétypes inspirés de mon expérience clinique et toute ressemblance avec des personnes existantes n'est que fortuite.

Pour d'aucuns, l'approche développée ici demeurera insuffisante, leur expérience de l'infidélité étant trop douloureuse et ses conséquences, trop bouleversantes. Ils devront alors se tourner vers un thérapeute pour sortir de l'ornière. Pour ceux et celles qui se demandent si une telle démarche thérapeutique leur convient, l'ouvrage fait mention des moments particulièrement propices à la consultation d'un spécialiste. Le chapitre portant sur l'amélioration de la communication et la quête de soutien aborde de façon plus précise, tout en pointant les limites de la relation d'aide, la façon de choisir un intervenant approprié.

### **Pour qui ce livre ?**

Pour plusieurs, l'infidélité n'est pas seulement une curiosité, un fantasme ou un sujet propice à la dérision, mais plutôt une expérience bien réelle qui surprend, bouleverse et traumatise. Ce livre s'adresse particulièrement aux personnes qui doivent composer avec l'infidélité de leur partenaire et en subir les douloureuses

conséquences. Quand l'orage s'abat, il n'est pas étonnant que les conjoints concernés s'en trouvent perturbés. Les questions qui surgissent alors commandent des réponses : Est-il possible de composer avec une telle crise, de faire confiance à nouveau et même de passer l'éponge ? Comment savoir si l'infidèle ne récidivera pas ? Comment se relever plus facilement et plus rapidement de cette crise ? Quand atteint-on le point de non-retour ? À quel moment demander de l'aide ? Sur qui peut-on s'appuyer ?

Mon intention est de permettre aux gens de mieux comprendre leurs réactions lorsqu'ils sont confrontés à l'infidélité et de prendre des décisions éclairées sur l'avenir de leur relation. Je propose également, à ceux et à celles qui veulent aller plus loin ensemble, une démarche concrète afin, si possible, de reconstruire leur vie à deux.

Les pages qui suivent s'adressent aussi à tous ceux et celles qui ont un ami, un collègue, un parent ou une connaissance aux prises avec l'infidélité. On ne sait trop quoi dire ni comment réagir face à un proche en crise qui vient de découvrir l'inconduite de son conjoint. C'est d'autant plus délicat lorsqu'on est près de la personne qui a trompé, qu'il s'agisse de quelqu'un de sa famille, d'un ami intime, d'un collègue de bureau ou d'un associé en affaires. Comment doit-on accueillir et soutenir la personne trompée ? Faut-il se retourner contre l'autre qui la fait souffrir et l'aider à s'en séparer ? Peut-on servir de médiateur ou se faire le confident des deux ? Quand est-il préférable de ne pas s'en mêler et d'inviter le couple à consulter un professionnel de la relation d'aide ?

Curieux ? Tenté ? Déçu ? Insatisfait ? Vulnérable ? Je ne m'adresse pas qu'à ceux et à celles qui vivent des situations d'infidélité ou aux personnes qui les entourent. Je pense aussi aux gens qui s'intéressent à ce phénomène par simple désir d'en connaître davantage. Monsieur et Madame Tout-le-monde, quels qu'ils soient, trouveront ici de quoi satisfaire leur curiosité.

### **Quelques précisions**

Il importe d'abord de mentionner que les chercheurs ne s'entendent pas sur la définition de l'infidélité. Certains la considèrent comme

une aventure strictement sexuelle dénuée de toute dimension amoureuse. D'autres ne font pas de distinction entre une relation extraconjugale assumée et une aventure secrète. Quelques-uns traitent de façon équivalente un baiser furtif et une relation sexuelle complète. Enfin, d'autres spécialistes ne s'aventurent même pas à proposer une quelconque définition. En ce qui me concerne, j'en avancerai une très simple à partir de laquelle s'élabore ma réflexion et s'appuie mon approche clinique.

Il est également essentiel de souligner que les données statistiques auxquelles je fais référence doivent être mises en contexte et interprétées de façon avisée. Que ce soit par conformité sociale, par peur d'être découverts, par crainte d'être jugés par l'intervieweur – ou même par désir de lui plaire –, les gens ne répondent pas toujours aussi franchement qu'ils le prétendent aux questions des agents de recherche ou des sondeurs. De plus, l'adultère étant encore tabou dans beaucoup de régions du monde, bien des répondants n'avouent pas leurs écarts, ce qui ne peut que brouiller les résultats des sondages. Par ailleurs, les échantillons sont quelques fois trop faibles ou trop différents, si bien qu'il devient difficile d'appliquer certaines conclusions d'analyse à des couples présentant des parcours dissemblables. Ainsi, un échantillon d'universitaires en couple depuis deux ans ne nous apprend pas grand-chose sur ce que vivent des adultes de cinquante ans et plus mariés depuis deux décennies. Enfin, comme les données proviennent d'études majoritairement réalisées aux États-Unis, elles ne s'appliquent pas toujours systématiquement aux réalités sociales que l'on connaît.

Tout en prenant ces nuances en considération, j'ai quand même choisi de faire référence à des études et à des rapports émanant de recherches scientifiques en psychologie et en sciences sociales. Leurs contenus sont souvent cités à titre d'exemples par des spécialistes de la thérapie conjugale et familiale. Ceux et celles qui souhaiteraient les consulter trouveront les références complètes dans la bibliographie à la page 217.

Étant donné le caractère populaire de cet ouvrage, j'ai également fait le choix de ne pas approfondir certains aspects complé-

mentaires à la problématique de l'infidélité. D'autres auteurs l'ont fait avec savoir-faire et à-propos. C'est la raison pour laquelle je n'ai pas hésité à faire référence à leurs publications lorsqu'il était convenu de le faire.

Tout au long de ce livre, je fais aussi parfois référence à des particularités propres aux hommes et aux femmes se retrouvant dans des situations d'infidélité. Le but n'est pas de les enfermer dans des profils stéréotypés, mais plutôt de faire ressortir des spécificités s'appliquant davantage à l'un ou l'autre sexe. Ainsi, il est à prévoir que, dans la lecture qu'elles en feront, certaines femmes se sentiront davantage interpellées par les problématiques propres aux hommes. Tout comme il est possible, et normal, que les hommes en fassent autant lorsqu'il est question de leurs partenaires féminins.

Enfin, à travers les réflexions proposées et les exemples apportés, j'ai voulu suggérer des pistes de solution, plutôt que des réponses toutes faites, afin d'amener le lecteur intéressé à trouver par lui-même les solutions qui lui sont adaptées plutôt que d'attendre qu'elles lui soient prescrites ou imposées.

Je vous souhaite donc la bienvenue sur les chemins toujours sinueux, et souvent dévastateurs, de l'infidélité. L'exercice qui débute se veut une tribune d'observation privilégiée de la société et des gens qui la composent. Pour en saisir tous les enjeux et toutes les conséquences, il importe toutefois de s'y aventurer avec discernement et ouverture d'esprit. La compréhension de la dynamique qui sous-tend ce fréquent passage de la vie à deux ne s'en trouvera que facilitée.



# Chapitre 1

## QUATRE COUPLES EN DANGER

L'infidélité peut prendre plusieurs visages et surgir de bien des façons. Loin d'être un phénomène isolé, elle se veut le reflet de la complexité inhérente à toute vie de couple. Les quatre mises en situation proposées ici ont pour but de situer ce phénomène tel que vécu concrètement par des partenaires aux profils bien distincts. Chacun se retrouve dans un contexte particulier et à une étape précise de la vie commune. Ce sont des gens qui ont des visions parfois divergentes de ce qu'est l'engagement et dont l'expérience de vie influence leurs attitudes et leurs réactions, de même que leur façon de se projeter dans l'avenir.

Ces quatre couples éprouvent des difficultés de différente nature et sont confrontés, chacun à sa manière, à la problématique de l'infidélité. Bien que leur existence relève de mon imagination d'auteur, ils sont représentatifs d'une large portion des couples qui viennent me consulter pour réclamer de l'aide. Voici donc exposés les intrigues et les différends qui les opposent de manière à bien comprendre le complexe univers de l'infidélité et de ses inévitables conséquences.

## **Carole et Richard**

Carole a hâte de voir la tête que fera Richard. Sans l'avoir averti, elle a décidé d'aller le rejoindre au congrès annuel de son association de représentants de produits d'imprimerie, qui se tient à l'extérieur de la ville, près d'un centre de villégiature.

Pour Richard, c'est presque la routine habituelle. Un rassemblement comme tant d'autres dans des conditions dont il a appris à tirer profit : visite au bar, rencontre d'une femme seule, quelques apéros, un repas au restaurant et une invitation à prendre le digestif à sa chambre. Plus souvent qu'autrement, cela se termine en chaude compagnie après un échange d'ébats sans lendemain. Richard connaît bien les manœuvres de séduction qu'il a perfectionnées en marge de ses vingt-cinq années de métier. Pour lui, ce n'est même pas une aventure ; tout au plus une distraction passagère. À l'entendre se raconter, sa femme, c'est Carole ; un point, c'est tout. Il l'a toujours aimée et il lui a toujours été fidèle de cœur. Ils partagent une situation confortable et, à son avis, « sa légitime » comme il se plaît à l'appeler à la blague, a toutes les raisons de lui être reconnaissante.

En ce vendredi soir, la route est belle et Carole se rappelle avec beaucoup de satisfaction et d'attendrissement ces vingt-cinq ans de mariage qu'ils sont sur le point de fêter dans quelques semaines. Elle a loué une chambre dans une auberge d'un village voisin. Elle se dit que cette touche de romantisme le distraira d'une fin de semaine somme toute prévisible sur le parquet du congrès.

Richard, qui est âgé de cinquante-trois ans, a toujours été un époux attentionné. Ses succès dans la vente lui ont permis de gravir rapidement les échelons de son métier et d'avoir ainsi accès à tous les avantages inhérents à une vie sur la route : voiture de service, allocation pour frais de représentation, heures de travail flexibles, etc. Le représentant à succès est un excessif qui en veut toujours plus. Il recherche les défis et veut être le meilleur dans tout ce qu'il entreprend. C'est un homme extraverti qui aime se faire remarquer et qui ne passe jamais inaperçu.

Carole, qui vient d'avoir quarante-neuf ans, est une personne à l'allure plutôt classique, ordonnée et réfléchie qui possède beau-

coup d'entregent. Elle a attendu que leurs trois enfants, deux garçons de dix-sept et vingt ans, ainsi qu'une fille de vingt-trois ans, soient relativement autonomes pour prendre quelques cours et se dénicher un emploi comme secrétaire juridique. Pas tellement pour l'argent, comme elle dit, mais plutôt pour se valoriser et sortir de la maison. Elle adore son boulot, qui lui permet de rencontrer plein de gens et de mettre à profit ses grandes qualités d'organisatrice. Richard et elle commencent même à faire des plans pour leur retraite, qu'ils prévoient prendre dans quelques années.

Lorsque Carole arrive à l'hôtel, elle s'identifie auprès de la réception et se fait donner le numéro de la chambre de Richard. Elle s'y rend et frappe à la porte. Croyant avoir affaire au garçon auquel il a commandé un repas pour deux, Richard vient ouvrir, vêtu d'un seul peignoir. La télé est ouverte et on entend une voix en provenance de la salle de bain : « Chéri, le repas peut attendre. Viens me rejoindre dans la baignoire, j'ai une surprise pour toi. »

« Carole, mais... qu'est-ce que tu fais ici ? » marmonne le Don Juan aguerrri en réalisant du coup la gravité de la situation. « Laisse-moi t'expliquer, ce n'est pas ce que tu penses », s'empresse-t-il d'ajouter, comme pour récupérer une situation qui est en train de lui échapper.

Les mots qui sortent de la bouche de Richard n'ont aucun effet sur Carole. Elle n'entend rien. Assommée, elle sent une immense vague d'émotions l'envahir. Son cœur veut sortir de sa poitrine, ses genoux chancellent et elle est sur le point de s'écrouler. Heureusement, elle est adossée au mur du corridor. Elle voudrait bien hurler ou s'effondrer en larmes, mais elle n'en trouve pas la force. Il lui en reste juste assez pour reprendre ses esprits et s'éloigner de Richard dans la dignité.

Ce dernier n'a pas le temps de se rhabiller que Carole a déjà quitté l'hôtel. À peine montée dans sa voiture, d'autres souvenirs se mettent à se bousculer : ces relevés de cartes de crédit qui n'arrivent jamais à la maison, ce compte de téléphone adressé directement à la compagnie, la drôle de tête qu'il a faite lorsqu'elle a insisté pour l'accompagner au congrès d'Acapulco l'an dernier, ces combinés

reposés brusquement sur l'appareil téléphonique... Une foule d'indices qui défilent pêle-mêle dans sa tête.

Elle ne prend même pas conscience de la route qui défile devant elle. Elle sent son cœur palpiter et sa vision s'embrouiller. Elle a l'impression qu'elle est sur le point de perdre le contrôle de ses esprits ou d'avoir une défaillance cardiaque. Sans compter tous ces sentiments qui l'assailent et s'entrechoquent : déception, découragement, rage, désespoir. Son passé s'effondre et son avenir semble emporté du même coup. Elle s'arrête sur le bord de la route pour vomir...

### **Stéphanie et Jean-François**

Stéphanie a bien des raisons de célébrer ses quarante ans. Conceptrice graphique dans une boîte de publicité, elle mène une carrière qui la satisfait pleinement, car elle peut mettre à profit sa grande créativité. Son conjoint de fait Jean-François, qui est âgé de trente-sept ans, est un ébéniste de grand talent. Ils se sont rencontrés à l'occasion d'une réunion des anciens du collège où ils ont étudié tous les deux, sans toutefois s'être fréquentés.

Stéphanie a laissé loin derrière elle le traumatisme de sa première union. Elle avait vingt-cinq ans et venait de donner naissance à son seul enfant, Sébastien. Elle l'allaitait encore lorsque son mari d'alors, Charles-Antoine, lui a annoncé qu'il la quittait pour une autre femme, une ancienne flamme avec laquelle il n'avait jamais vraiment rompu. Il alléguait alors qu'il n'était pas prêt à assumer la responsabilité d'un enfant et qu'il préférerait prendre ses distances. Cette annonce a plongé Stéphanie dans une profonde dépression qu'elle a réussi à surmonter grâce à ses collègues de travail, à ses amies de même qu'à cette rencontre lumineuse avec Jean-François.

Ce dernier s'est révélé être un conjoint idéal pour Stéphanie, qui avait fini par développer une profonde méfiance à l'égard des hommes. Elle s'est présentée à lui comme une écorchée de la vie que sa séparation avait rendue particulièrement fragile. Mais à force d'amour, de compréhension et de soutien, Jean-François lui a redonné confiance et lui a permis d'ouvrir son cœur à nouveau. Qui

plus est, il a même accepté de s'occuper de Sébastien comme si c'était son propre fils.

Petit à petit, les choses se sont tassées. Stéphanie est revenue à de meilleurs sentiments pour son ex-conjoint, qui a depuis rompu avec celle pour laquelle il l'avait quittée. Il voit leur fils régulièrement et s'acquitte somme toute assez bien de ses obligations à l'endroit de Sébastien.

Depuis qu'ils sont ensemble, Stéphanie et Jean-François ont connu des passages difficiles, d'autant plus que, au tout début de leur relation, Jean-François s'était mis en tête d'acheter un appartement au centre-ville, un projet un peu au-delà des moyens dont ils disposaient. Pour y arriver, Stéphanie a dû consacrer une partie de ses économies. Aujourd'hui, avec les frais de copropriété, l'équilibre de leur budget demeure fragile, mais ils se montrent tout de même satisfaits de cette acquisition. Sébastien réussit bien dans ses études et il a été sélectionné pour faire partie de l'équipe de soccer du quartier.

La graphiste et l'ébéniste forment un couple très uni. Leur amour est encore vibrant et leur sexualité, satisfaisante. Les quelques difficultés financières qu'ils ont connues et la précarité de l'emploi de Jean-François n'ont pas eu d'incidences importantes sur leur relation. L'horizon apparaît donc dénué de tout nuage.

Sauf que Stéphanie a une imagination fertile. Sa créativité artistique s'accompagne d'une grande sensibilité à tout ce qui l'entoure. Et il y a ce nouveau graphiste qui vient d'arriver dans sa boîte de pub. Beau, dans la jeune trentaine, il est littéralement tombé dans l'œil de Stéphanie. Les filles du bureau s'en parlent souvent. Elles s'échangent des clins d'œil et font des allusions à peine voilées à propos du nouvel arrivant, célibataire et apparemment libre de toute attache sentimentale.

Stéphanie n'est pas différente de ses collègues de travail. Il lui est même arrivé de nourrir certains fantasmes à l'endroit du nouveau venu. Elle a trouvé cela bien drôle, d'autant plus que Jean-François est un amoureux passionné qui la satisfait pleinement. Leurs relations intimes sont fréquentes et elle n'a jamais laissé

paraître d'indices susceptibles de trahir ce désir secret qu'elle nourrit occasionnellement. En ce qui la concerne, il n'y a vraiment pas de quoi en faire une histoire. Bien qu'elle le trouve sexy et sympathique, elle n'éprouve aucun sentiment à son égard. Elle s'en est d'ailleurs ouverte à une collègue, qui lui a avoué nourrir des fantasmes pas mal plus osés. Elles en ont bien ri.

### Catherine et Guillaume

Catherine, une pharmacienne de trente-trois ans, est en train de prendre un café avec Annie à la cafétéria de l'hôpital. Ce matin-là, la conversation porte sur les réseaux sociaux.

*Catherine, tu devrais t'ouvrir un compte Facebook. C'est passionnant ! Il s'agit d'un excellent moyen de rester en contact avec ses différents réseaux de connaissances. On peut dévoiler des épisodes de sa vie personnelle, s'informer de ce qui se passe dans celle de nos proches, afficher ses photos les plus récentes, partager des suggestions de restos, de boutiques... Si tu veux, je pourrais t'aider à créer ton profil. Telle que je te connais, je suis certaine que tu aimerais ça.*

Une fois retournée à son travail, Catherine oublie vite la suggestion d'Annie. Très occupée, au boulot comme à la maison, elle n'a pas beaucoup de temps à passer devant l'ordi. Ses journées sont toujours bien remplies. Guillaume, son conjoint, comptable dans une grande firme, rentre souvent tard à la maison et c'est elle qui doit préparer le repas du soir, en plus de s'assurer que Jonathan et Krystelle, leurs enfants de huit et dix ans, s'acquittent bien de leurs travaux scolaires. Ce qui n'empêche pas Annie de revenir à la charge dès le lendemain :

*Catherine, as-tu pensé à ma suggestion ? Hier encore, je suis allée sur la page de mon amie Lucie pour regarder les photos de son dernier bébé. Il est tellement mignon ! J'en ai profité pour lui donner quelques conseils sur l'allaitement maternel, car elle semble un peu embêtée sur la façon de s'y prendre. En utilisant le lien qui nous amenait à la page de son conjoint, j'ai fait la découverte, à partir des extraits qu'il y avait placés, d'une nouvelle série télévisée américaine relatant les intrigues du monde de l'information. Je te le dis, Catherine, t'as pas idée des possibilités que ça recèle !*

Le soir venu, tout en lui faisant part de la conversation qu'elle a eue avec Annie, Catherine demande à Guillaume ce qu'il pense des réseaux sociaux.

*Tu sais, chérie, moi, je ne suis pas à l'aise d'exposer ma vie sur Internet. J'aurais l'impression de me déshabiller sur la place publique. Y'a des collègues au bureau qui sont accros à ce genre de trucs comme si leur vie en dépendait. En ce qui me concerne, je trouve que c'est une vraie perte de temps.*

Le week-end suivant, Guillaume participe au tournoi de golf annuel de son association professionnelle. Jonathan passe la journée de samedi chez ses grands-parents et Krystelle assiste à une fête d'amies. Catherine décide alors de se laisser tenter. Elle ouvre son ordinateur et, après quelques clics, la voilà projetée dans l'univers Facebook. Comme la journée s'annonce un peu longue en l'absence des siens, elle décide finalement de créer sa propre page et de se lancer dans l'aventure.

Quelques jours plus tard, elle reçoit un message de Vincent, un *ancien* de son école secondaire, qui l'a retracée à partir de la photo affichée sur son profil. Après s'être assuré qu'il s'agit bien d'elle, il l'informe qu'il aimerait beaucoup avoir de ses nouvelles. Catherine, pour sa part, se souvient très bien de lui : un garçon sociable, vif d'esprit et qui la faisait rire. Même s'ils ne se sont jamais fréquentés, Catherine se rappelle qu'il lui plaisait bien et qu'elle aimait passer du temps en sa compagnie.

Tout en se familiarisant avec les fonctionnalités de cette nouvelle application, Catherine lui donne quelques indications sur ce qu'elle est devenue depuis : les études universitaires, l'entrée sur le marché du travail, le mariage, les enfants, la carrière... Rien de très personnel et que tout le monde autour d'elle ne connaît déjà. De son côté, Vincent l'informe qu'il enseigne à l'université en sociologie et que les nombreux travaux de recherche qu'il effectue depuis les dernières années l'obligent à mener une véritable vie de moine. Il se demande même à la blague s'il ne finira pas *vieux garçon*. L'échange prend fin après que l'un et l'autre se sont remémorés quelques bons moments vécus à l'adolescence.

Catherine s'étonne de la facilité et de la rapidité avec lesquelles Vincent est entré en contact avec elle. Annie avait raison : Facebook,

# Qu'elle soit découverte ou révélée, subtile ou flagrante, l'infidélité laisse toujours des traces.

Souvent déstabilisante, jamais banale, elle peut être le signe d'une union qui se cherche ou le reflet de difficultés personnelles. Paradoxalement, elle peut aussi être l'occasion d'une prise de conscience et de mises au point bénéfiques. À travers le parcours typique de quatre couples, cet ouvrage retrace les différents types d'infidélité et les étapes de la relation où les couples y sont plus particulièrement vulnérables. L'auteur présente les diverses façons de composer avec la gamme de bouleversements qu'elle suscite, les obstacles auxquels doivent faire face les partenaires de même que les choix qui s'offrent à eux. Comment composer avec la crise? Est-il possible de pardonner et de rebâtir sa vie à deux? Quand atteint-on le point de non-retour? Un livre d'une grande sensibilité qui permet de voir au-delà de l'épreuve pour retrouver confiance en l'avenir et en l'autre.

Édition revue et augmentée de *L'infidélité – mythes, réalités et conseils pour y survivre*



Photo © Sylvie-Ann Paré

François St Père est docteur en psychologie, spécialiste de la thérapie de couple, formateur et cofondateur de la Clinique de psychologie Saint-Lambert. Intervenant recherché par les médias, il s'est fait connaître, entre autres, grâce à ses grands talents de vulgarisateur.

Photo © Abdul Kadir Audah/Getty Images • Design graphique: Josée Amyotte

ISBN 978-2-7619-3312-4



9 782761 933124

