

Est-ce que
regarder
c'est
tromper ?

Florence Peltier

Est-ce que
regarder
c'est
tromper ?

Où commence l'infidélité...

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Justine Penglaou

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Fabrication : Sophia Paroussoglou

© InterÉditions, 2021

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2142-1

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

SOMMAIRE

Regarder, c'est tromper?!... 7

Histoire d'un drame (im)prévisible?

La frustration : ami ou ennemi 17

Les 3 bascules 29

Qui est qui? 43

Histoire de curseurs?

Du spectateur à l'acteur 57

De l'adversaire au partenaire 75

Du détaché au passionné 89

Du déséquilibre à l'équilibre 101

Est-ce que regarder c'est tromper ?

Histoire de (re)construction

Vers le deuil et l'apaisement	105
Vers le pardon et la réparation	129
Vers le (re)nouveau	145
Des étoiles dans les yeux !	163
Bibliographie	167

REGARDER, C'EST TROMPER?!...

Que vous inspire ce titre?

De la douleur? Car cela vous est arrivé, ou vous arrive... Votre partenaire a regardé quelqu'un d'autre, puis s'est retourné·e, lui a adressé·e la parole, puis a plaisanté·e avec...qu'est-ce qui s'est passé?

Puis il y a eu affinité et la pente est devenue extrêmement glissante. Vous avez découvert le pot aux roses et le monde s'est écroulé sous vos pieds.

Que vous le sachiez depuis cinq jours, six mois ou trois ans, la douleur est là, déchirante, humiliante, intense, lancinante, usante. Allez-vous vous en sortir?

De la curiosité? En vous disant que cela ne vous arrivera pas, pas à vous, pas à votre couple, vous connaissez tellement bien votre partenaire, tellement par cœur... tout va tellement bien entre vous. C'est ce que me confient certains couples, ils ne pensaient pas que cela pouvait leur arriver. On leur renvoyait l'image d'un couple solide,

fiable, tellement heureux. Mais alors, que s'est-il passé ? Pourquoi ? Et cela pourrait-il vous arriver ? Et comment faire pour éviter ?

De l'amusement ? Que peut bien raconter un livre qui évoque les sites de rencontres extraconjugales ? Car Gleeden vous tente, ou bien vous avez déjà testé ! Vous aimez surfer sur les vagues du fun, de l'ambivalence, de l'excitation. Qu'y a-t-il de mal à ça ? Bien au contraire, c'est bon de profiter de la vie, de se faire plaisir, de regarder les jolies femmes dans la rue, de fantasmer sur votre collègue de travail ? ! Et d'ailleurs, vous vous demandez peut-être si l'auteur de ce livre est pour ou contre Gleeden. Pour ou contre la fidélité...

La vie est vraiment trop courte pour s'ennuyer, la vie doit être une partie de plaisir. Pourquoi se priver quand il y a tant à découvrir ?

Du soulagement ? Car oui, vous êtes passé par là. Oui vous avez vécu une descente aux enfers. Oui vous avez été embarqué dans un ascenseur émotionnel incessant et angoissant. Mais vous avez tenu bon, vous vous êtes fait aider, vous vous êtes entouré des bonnes personnes et vous vous en êtes sorti. Votre couple en est sorti bien plus fort. Qu'en avez-vous appris ?

De la honte ? Car vous avez succombé. À l'époque, vous traversiez un désert amoureux et se sentir à nouveau séduisant·e vous a réveillé, vous a stimulé. Sauf que cela ne s'est pas très bien terminé... Votre amant·e vous a berné, trompé, vous avez vécu l'histoire de l'arroseur arrosé et comme me disait Antoine récemment, ayant vécu ce type

d'histoire, «c'était vraiment des vastes conneries». Ou comme Sara, vous avez été l'amante de cet homme marié qui vous a promis de quitter sa femme et ne l'a jamais fait. Comment vous débarrasser de ce fardeau?

De la peur? Vous sentez des choses, vous avez des doutes, votre partenaire a changé depuis quelque temps, vous le questionnez mais il/elle nie tout en bloc... Vous n'êtes pas bien. Il/elle a tendance à ranger son portable alors qu'avant il/elle le laissait à tous les regards... Il/elle est souvent ailleurs, ou bien il/elle a été pris d'une subite envie de changer sa garde-robe, lui/elle qui ne supportait pas de faire les boutiques. Qu'allez-vous faire?

Qu'est-ce que l'infidélité?

En commençant ce livre, je suis allée voir la définition de l'infidélité sur internet. Lorsque nous effectuons une recherche par mot-clé dans un navigateur, les premiers sites qui apparaissent sont généralement L'Internaute, Wikipédia, etc. En revanche, en ce qui concerne ce mot «infidélité», voici ce qui apparaît sur mon moteur de recherche:

«Le couple peut-il résister à l'infidélité?»

«Infidélité: tout sur l'infidélité»

«Les 10 signes de l'infidélité»

«Déetective privé/adultère, infidélité/enquête privée»

Pas de définition, mais des propositions de solutions.

Car l'infidélité s'immisce souvent chez les couples d'une manière bien sournoise, en coup de tonnerre

fracassant. Puis, il y a comme une épée de Damoclès qui s'installe au-dessus de soi.

Il suffit de regarder la presse, de naviguer sur internet, d'observer autour de soi pour constater qu'elle est souvent cachée, parfois à peine dissimulée, voire revendiquée. Mais une chose est certaine, rares sont les personnes souhaitant qu'elle fasse partie de leur quotidien en s'immisçant au sein du couple.

Comment réagir ? Que faire ? Comment avoir moins mal ? Est-ce possible d'oublier ? Quand on n'a rien demandé, rien vu venir, quand on s'en mord les doigts ou quand d'autres l'ont bien senti mais n'ont rien pu faire... Pourquoi ce sentiment d'impuissance ?

Comme la société et ses lois en lien avec le couple et les structures familiales ont évolué depuis la moitié du 20^e siècle, le rapport à l'infidélité telle qu'elle est vécue aujourd'hui a également changé. Elle est devenue plus complexe, fluctuante, floue et appréhendée d'une manière singulière par chaque personne. Et pourtant, les couples abordent peu entre eux le sujet de la fidélité et de l'infidélité. Ils se forment bien souvent sur un contrat implicite qui explose quand surgissent, comme une évidence, des représentations ou évolutions différentes.

Mais quand commence donc l'infidélité ? Quand on « couche », quand on se laisse draguer lors d'une soirée, depuis quelques années ? Et qu'en est-il du tchat, du porno, d'un café pris ensemble, ou encore de l'entretien d'une conversation avec son ex ? Et passer trop de temps sur ses écrans, avec ses enfants, à faire son sport ou son activité bénévole cinq fois dans la semaine, est-ce de

l'infidélité? Où commence-t-elle? Avec un coup de poignard tranchant et rapide, ou dès le début, d'une déchirure progressive, quotidienne du lien amoureux? Avoir une réponse précise, simple, sans équivoque éviterait tant d'incompréhensions, de souffrances, de ruptures. La réalité est plus complexe.

Des curseurs de l'extrême

Au cours des accompagnements de couple, je suis à chaque fois interpellée par l'amplitude immense des émotions, des perceptions, des croyances, des actes posés par chaque personne du couple. L'infidélité a cette particularité de provoquer l'extrême.

Extrême douleur allant jusqu'à la dépression, la haine et provoquant des réactions de type post-traumatique.

Extrême position, l'infidélité ne laisse que rarement indifférent. On peut être « pour » ou « contre », selon son vécu, ses valeurs, ses expériences. Les réactions sont à la mesure des émotions qu'elles provoquent. Un large panel est représenté, allant de l'agacement, au dégoût, en passant par la crise de panique, ou encore de la souffrance au sourire narquois, l'on peut également ressentir de l'amusement, voire de la légèreté face à la situation...

Extrême comportement, vouloir tout quitter, tout de suite et sans retour possible ou (ré)apparition d'une libido intense et jamais ressentie auparavant.

Extrême ambivalence, du tout au rien, de vouloir reconstruire à tout lâcher. D'aimer à la folie à haïr. De vouloir refaire confiance à douter de tout.

Extrême automatisme, rigide souffrance, pensée dichotomique où tout est blanc ou noir, avec un « méchant » et un « gentil ». Le cerveau reptilien étant à l'œuvre et sursollicité, il laisse peu de place au cortex, une partie plus plastique, malléable qui conduit vers un apaisement.

Ces comportements extrêmes et ambivalents incarnent l'immense douleur ressentie. Ils peuvent interférer dans le long processus de guérison et de reconstruction du couple, quand cela est souhaité. Cependant, ces comportements et émotions changeants sont épuisants, usants, et dévastateurs car ils durent dans le temps. La personne trompée se sent comme dans un brouillard intense, ne sait pas où elle va et a perdu ses repères.

Afin d'avancer dans le processus et poser de nouvelles bases structurantes et rassurantes, la personne trompée doit apprendre à basculer de cet état automatique, dichotomique pour avancer vers un curseur indiquant un champ des possibles à envisager. Mettre en place et s'appuyer sur des curseurs est une aide précieuse pendant la crise vécue par un couple, en amont, en prévention et après pour entretenir.

Ce livre est une invitation à porter un regard différent sur la fidélité, l'infidélité, l'amour, la vie de couple. Un regard bienveillant et compatissant envers chacune des histoires relatées dans ce livre. Les prénoms et certains détails ont été changés pour respecter l'anonymat, cependant toutes ces expériences de vie sont vraies, elles vont vous toucher, vous agacer, vous inquiéter. Vous avez ou pourriez être le protagoniste, l'ami, le parent.

Regarder, c'est tromper?!...

Ces personnes ont souffert, se sont battues et quelle que soit leur responsabilité, se culpabilisent bien assez. Elles ont besoin d'un regard humain et bienveillant.

Ce livre est une invitation à porter un regard nouveau sur l'amour. Votre couple est à l'image d'une balle en cristal. Précieuse, étincelante mais fragile, demandant que l'on s'en occupe à sa juste valeur, sans quoi elle risquerait de s'ébrécher, puis, peu à peu, de voler en éclats. Puisse-t-elle vous donner le désir d'investir votre couple, d'en prendre soin pour trouver votre équilibre sans cesse à maintenir et être heureux à deux.