Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 27

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Faut-il avouer ou non UNE INFIDÉLITÉ?

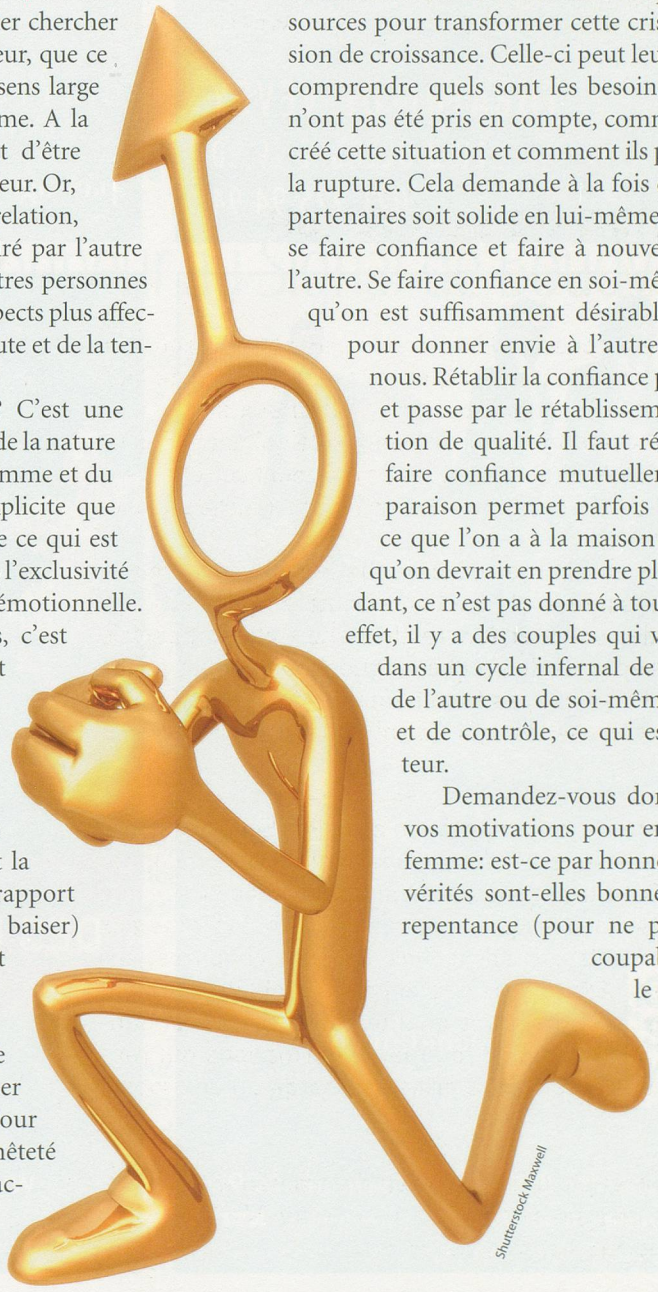
«J'ai eu une aventure qui n'a pas duré longtemps et qui est maintenant finie. Je me demande ce qu'il faut faire, le dire ou pas à ma femme. Je l'aime profondément et je ne veux pas la perdre. Que faire?» **Jacques, 62 ans**

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

Cher Jacques,

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

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



Shutterstock Maxwell

Faire renaître la confiance

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

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