

## Esther Perel : Repenser l'infidélité...

Transcription de la conférence Ted d'Esther Perel - mars 2015

Pourquoi trompons-nous ?

Et pourquoi les gens heureux en couple sont-ils infidèles ?

De quelle infidélité parle-t-on ? D'un flirt, d'une aventure sexuelle « accidentelle », d'une infidélité régulière, d'une infidélité sentimentale ?

Au cours des 10 dernières années, j'ai interrogé des centaines d'infidèles à travers le monde.

L'infidélité est un acte qui peut totalement remettre en cause un couple.

Cet acte est pourtant commun / banal.

Reste qu'il est aussi très mal compris.

Mon intervention s'adresse à tout le monde, à toutes les personnes qui ont été ou qui sont amoureuses.

- L'adultère existe depuis que le mariage existe.
- L'infidélité a une ténacité que le mariage ne peut qu'envier.

L'infidélité est le seul commandement que l'on retrouve deux fois dans la bible. Une première fois pour condamner l'acte d'infidélité. Et une seconde pour condamner le seul fait d'avoir des pensées infidèles.

Comment résoudre ce paradoxe :

- L'infidélité est universellement interdite.
- Mais elle est pratiquée de manière universelle.

A travers l'histoire, les hommes ont pour ainsi dire toujours eu une licence pour tromper ...

Les conséquences juridiques étaient généralement minimales pour l'homme.

L'idée selon laquelle les hommes étaient nécessairement plus infidèles que les femmes était la norme. Elle était soutenue par différentes théories biologiques et évolutionnistes.

Mais qui peut dire ce qui se passe ? Lorsque l'on parle de sexe :

- Les hommes ont tendance à exagérer les choses.
- Les femmes ont tendance à cacher et à minimiser les choses (surtout dans certains pays où les femmes infidèles peuvent être menacées de mort).

Autre remarque :

- La monogamie est associée à l'idée de rester fidèle toute sa vie.
- Mais aujourd'hui, la monogamie, c'est une personne à la fois !

- Autrefois, on se mariait et on avait sa première relation sexuelle.
- Aujourd'hui on se marie, et l'on arrête d'avoir des rapports sexuels avec d'autres personnes que son ou sa partenaire.

En réalité, la monogamie n'a rien à voir avec l'amour.

Les hommes se reposent sur la fidélité de leur femme de manière à être certain d'être le véritable père du ou des enfants.

Ok, allons plus en avant et passons à un autre point.

Tout le monde veut savoir combien de personnes sont infidèles.

Mais la définition de l'infidélité : Est pluri forme. Et évolue sans cesse.

Exemple : les nouvelles pratiques liées à l'utilisation des nouvelles technologies

- envoyer des sexting,
- consulter des sites ou des applications pour faire des rencontres,
- regarder des films pornographiques ...

Les chiffres sur l'infidélité peuvent donc fortement varier d'une enquête à une autre.

Pour schématiser, disons que le nombre de personnes infidèles varie 26 à 65%.

On continue avec une nouvelle contradiction :

- 95% des gens considèrent qu'il est très grave que son ou sa partenaire cache une relation extraconjugale.
- Mais 95% des gens infidèles mentent et cachent leurs écarts extraconjugaux.

Au final, comment définir l'infidélité ?

J'aime cette définition qui se base sur trois éléments clés :

- Une relation secrète.
- Une connexion émotionnelle – à un degré ou à un autre.
- Et une alchimie sexuelle.

Le dernier point est particulièrement important.

Une alchimie sexuelle peut avoir des effets très puissants. L'excitation liée au désir peut être bien plus forte que l'excitation liée à des heures de relations sexuelles avec son compagnon ou sa compagne.

Comme l'a dit Marcel Proust, c'est notre imagination qui est responsable de l'amour, pas l'autre personne.

Poursuivons la discussion. Si l'on y pense :

Il n'a jamais été aussi facile de tromper.

Mais il n'a jamais été aussi difficile de garder un secret.

Encore une autre contradiction :

- Quand le mariage était une sorte « d'entreprise », l'infidélité représentait une menace économique.
- Mais maintenant que le mariage est un arrangement romantique, l'infidélité menace notre sécurité sentimentale.

De même :

Ironiquement, nous nous tournions vers l'infidélité pour rechercher une nouvelle (première véritable) histoire amoureuse.

Aujourd'hui, alors que le mariage représente un engagement d'amour volontaire, l'infidélité peut détruire cet amour.

Et à nouveau :

- Dans le passé, on divorçait parce que l'on était malheureux en couple.
- Aujourd'hui nous divorçons parce que l'on peut être plus heureux.

Mais si nous pouvons divorcer, pourquoi tromper ?

On considère en général que si quelqu'un devient infidèle, c'est soit parce qu'il y a des problèmes au sein du couple, soit parce que quelque chose ne tourne pas rond chez la personne infidèle ...

Mais les milliers / millions de personnes infidèles ne peuvent pas toutes être considérées comme des personnes qui ont des problèmes pathologiques.

La logique est la suivante :

Si vous avez tout ce que vous voulez à la maison, alors pourquoi voudriez-vous aller voir ailleurs.

Mais cette logique est restrictive.

Elle ne prend pas en compte les désirs auxquels le couple ne peut pas subvenir.

Soulignons à nouveau ce constat : même les personnes heureuses peuvent être infidèles.

Ces personnes sont dans une situation de conflit entre :

Leurs valeurs d'une part ;

Et leurs propres comportements.

Elles sont souvent des personnes qui ont été fidèles pendant des dizaines d'années.

Mais un jour, elles franchissent une ligne qu'elles n'auraient jamais pensé franchir. Et ce malgré tous les tabous et tous les risques potentiels.

L'infidélité est toujours l'expression d'un nouveau désir : désir de briser la routine, désir de plaire à nouveau, désir de liberté et d'autonomie, désir de vivre de nouvelles émotions, désir de réaliser un fantasme sexuel ...

Dans tous les cas, l'infidélité représente une manière (une tentative) de se retrouver soi-même.

Quand on souhaite vivre une aventure extraconjugale, ce n'est pas seulement pour nous détourner de notre partenaire, c'est aussi pour s'éloigner de la personne que nous sommes devenue.

Maintenant, il y a une idée qui revient presque toujours dans les témoignages que j'ai recueillis : le fait de se sentir vivant !

Contrairement à ce que vous pourriez penser, l'infidélité est beaucoup plus liée à la notion de désir qu'à la recherche de relations purement sexuelles. Désir d'attention, de se sentir spéciale, de se sentir important ...

Cette remarque est utile pour comprendre les motivations qui nous poussent à être infidèles ou pour comprendre les raisons qui ont pu pousser son ou sa partenaire à être infidèle.

Voilà une transition toute trouvée pour aborder le point suivant.

Comment se remettre d'une infidélité ?

Certaines infidélités sont fatales pour le couple.

Mais d'autres peuvent être surmontées et même relancer la relation

J'ai remarqué que de nombreux couples confrontés à l'infidélité ont plus échangé en quelques heures / jours qu'en plusieurs années de vie commune.

Que peuvent faire les couples en cas de découverte d'infidélité ?

Pour la personne infidèle :

- Exprimer ses remords
- Devenir garant des limites qu'il ne franchira plus, c'est sa responsabilité et cela permettra de restaurer la confiance

Pour la personne trompée :

- Eviter de se focaliser sur des questions qui fâchent, ne pas aller chercher les détails sordides : où étiez-vous – combien de fois – est-elle/il mieux que moi au lit ?
- Préférer poser de vraies questions : qu'est-ce que cette liaison signifie pour toi – qu'est-ce que tu trouvais dans cette relation que tu ne trouves plus avec moi – comment te sentais-tu quand tu rentrais à la maison – qu'est-ce qui chez moi fait que tu m'apprécies – es-tu satisfait que ce soit terminé ?
- Etre capable de montrer que le pardon est possible.

Chaque infidélité redéfinit une relation.

Et chaque couple peut réagir de manière différente en cas d'infidélité révélée. Chaque couple doit déterminer ce que « l'héritage » de l'affaire sera.

Mais l'infidélité existe depuis des siècles. Et elle n'est pas prête de disparaître.

Les dilemmes entre amour et désir ne se résument pas à des réponses binaires (blanc et noir, bon et mauvais etc).

L'infidélité prend de nombreuses formes.

Négligences, indifférences, violences ...

L'infidélité sexuelle n'est qu'une de ces formes.

La victime d'une infidélité n'est pas toujours la victime du mariage (ndlr : cette allusion nous fait penser au thème de cet article publié sur le blog du site [Adulteres.org](http://Adulteres.org)).

On me demande souvent si je suis pour ou contre l'infidélité.

Ma réponse ? ...Les deux !

Je considère l'infidélité sous deux perspectives :

Les souffrances que cela peut engendrer.

Ce que cela a pu apporter (ou pas) à titre individuel ou au niveau du couple.

De la même manière, je considère les points de vue suivants :

- Ce que cela t'a fait.
- Et ce que cela m'a fait.

Dans le monde occidental, nous sommes nombreux à avoir 2 ou 3 mariages / relations sérieuses.

- Vous avez été infidèle ou vous avez été trompé ?
- Votre premier mariage est consommé !
- Etes-vous prêt(e) à vous marier à nouveau avec la même personne ?

[Et nous serions tentés d'ajouter] :

A retrouver le célibat ?

A vous mettre en ménage avec votre amant ou votre maîtresse ?

*Source* : <http://www.rencontre-extraconjugale.info/blog/repenser-l-infidelite/>