

Stratégies de vie

Comment rétablir la confiance dans votre couple

La confiance est essentielle dans une relation intime heureuse.

Y aviez-vous pensé?

La confiance dans une relation de couple est habituellement basée sur des attentes réciproques concernant la manière avec laquelle les deux partenaires se comporteront l'un envers l'autre.

Dans la mesure où ces attentes sont comblées, la confiance se renforce.

Quelques attentes les plus communes

Dans leurs relations, les couples supposent, par exemple :

- qu'ils partageront également;
- qu'ils se diront la vérité;
- qu'ils seront fidèles l'un à l'autre.

Bien sûr, personne n'est parfait et il existe bien peu de relations dans lesquelles un partenaire n'a pas, à un moment ou un autre, trompé les attentes de l'autre d'une ou de plusieurs manières.

Le choc de l'infidélité

Bien qu'il soit attendu que deux partenaires qui s'engagent dans une relation intime seront sexuellement fidèles l'un à l'autre, les relations extra-conjugales se produisent.

Pour un partenaire, apprendre qu'il ou elle a été trompé(e) représente un bouleversement émotif terrible. Pour l'autre, culpabilité et honte peuvent être les émotions dominantes. Les stratégies suivantes ont aidé d'autres couples à rétablir la confiance et renouveler leur engagement l'un envers l'autre.

La confiance n'est pas quelque chose de statique

La confiance est basée sur des comportements et il arrive que nos comportements changent. Puisque les comportements humains ne sont pas coulés dans le béton, notre niveau de confiance les uns envers les autres ne l'est pas non plus, particulièrement lorsqu'il s'agit des gens les plus proches de nous.

Les aventures n'arrivent pas seulement dans les mauvais couples

Plusieurs personnes tiennent pour

acquis que les aventures ne se produisent que dans les mauvais couples. En réalité, plusieurs choses peuvent mener à une aventure. Par exemple, le partenaire infidèle peut avoir le sentiment qu'un élément important n'est pas présent dans la relation. Dans un tel cas, une réaction plus réaliste serait de découvrir ce qui manque et de décider de ce qui doit être changé pour rendre la relation plus saine.

Réactions à l'infidélité

Les gens ont plusieurs réactions différentes lorsqu'ils apprennent que leur conjoint(e) les a trompés. Certain(e)s se sentent blessé(e)s. D'autres sont en colère. D'autres ont l'impression que leur vie a été bouleversée.

Ces émotions sont pénibles. Elles sont aussi normales.

Dans de telles circonstances, les gens se posent des questions auxquelles ils n'ont pas de réponse.

Ils se voient souvent vaciller entre la colère et la douleur et en même temps sont vulnérables à tout ce qui leur rappelle l'infidélité. En résumé, ils sont dans un état émotionnel instable.

Reconstruire la confiance

Vous devrez parler de ce qui s'est passé et cela ne sera pas facile. Il se peut que tous deux ne souhaitent qu'oublier cette histoire. Cependant, la première étape est de faire face à la situation et de discuter franchement de ce qui s'est passé.

Posez-vous des questions l'un à l'autre et écoutez les réponses. Partagez vos sentiments avec votre partenaire et écoutez ce qu'il ou elle vous dit. Si vous avez de la difficulté à discuter tous les deux, prenez des mesures pour rencontrer un conseiller professionnel. Si l'un des partenaires ne veut pas faire appel à de l'aide professionnelle, l'autre peut rencontrer un conseiller seul.

Le temps de passer à autre chose

Lorsque vous aurez partagé vos sentiments à propos de l'infidélité et que chacun de vous sentira que vous comprenez et êtes compris, il sera

temps de passer à autre chose. Il y a un moment où vous serez tous deux prêts à mettre un terme à cette partie de votre relation et à passer à autre chose.

Engagez-vous de nouveau l'un envers l'autre

Vous pouvez exprimer votre engagement l'un envers l'autre de plusieurs façons. Par exemple, parlez à votre partenaire, donnez-lui un cadeau spécial qui symbolisera votre réengagement envers votre vie ensemble.

Parlez de ce que chacun de vous voulez pour vous-même et pour votre relation ainsi de ce que vous ferez pour que cela se produise.

Donnez-vous le temps

Guérir prendra du temps. Pour la personne "blessée", il peut s'agir de plusieurs mois. C'est normal. L'un et l'autre avez survécu à une crise émotive majeure. Aussi pénible l'expérience fut-elle, vous pouvez l'utiliser pour en sortir plus fort(e) en tant que personne et en tant que couple.

Planifiez de faire plus de choses ensemble

Revenez aux choses que vous faisiez aux débuts de votre couple. Invitez des amis à souper. Allez voir un film. Prenez de longues marches ensemble. Planifiez un voyage de camping. En d'autres termes, vivez votre vie en tant que couple.

Pour en savoir plus

Voulez-vous en lire plus à ce sujet? Nous suggérons le livre suivant: Weiner-Davis, Michele. "Divorce Busting". New York: Fireside 1992.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell