

## **FIDELITE INFIDELITE : POURQUOI TANT DE CULPABILITE**

La fidélité, on y croit... jusqu'à la rencontre qui remet tout en question : sa propre histoire et le couple en général. L'occasion de faire un point sur ses aspirations.

Par Laurence Lemoine

### **Infidélité : pourquoi tant de culpabilité**

Si l'infidélité n'est jamais anodine pour un couple, elle n'est pas incompatible avec l'amour, assurent les spécialistes. Qu'est-ce qui nous fait culpabiliser à ce point ?

Olivier parla le premier et, en réponse à la première question que lui posa la psychologue, réaffirma qu'il ne voulait pas quitter Juliette. Il dit aussi : Je me suis dit que j'avais le droit de vivre cette histoire. Le droit ? répéta la thérapeute [...], c'est un mot très fort. Qui vous a donné ce droit ? Il hésita. Je ne sais pas. Je me suis dit que j'avais le droit, que tout le monde le faisait. »

J'ai relu, pour cet article, un roman qui m'a marquée lors de sa sortie, il y a deux ans : *Moment d'un couple* de Nelly Alard (Gallimard). J'avais apprécié la justesse et la précision avec laquelle la romancière décortiquait la lente érosion d'un couple de quadras, en proie aux remous d'une génération pour qui le mariage reste le modèle dominant et la valeur refuge (près de trois couples sur quatre sont mariés (étude « Couples et familles », Insee, 2015)), mais pour qui la possibilité de fonder une union durable est de plus en plus compromise.

Peut-on encore être fidèle lorsque la conjugalité ne se justifie plus que par un sentiment amoureux nécessairement fluctuant et volatil ? Dans une époque où, observe le sociologue François de Singly, « la satisfaction est considérée comme une exigence à laquelle chacun a droit » ? Et où la poursuite de jouissances immédiates et intenses a de plus en plus valeur de consolation face à de multiples crises ?

Lors d'un récent voyage, j'ai fait la connaissance de Michel et Michèle, quarante ans d'amour partagé et une joie manifeste à être ensemble. « La fidélité est une fausse question, m'a dit Michel, lorsque je l'ai interrogé sur d'éventuelles incartades. La question, c'est l'amour. Je n'ai jamais aimé qu'elle. » Même voyage, autre rencontre : « J'ai trompé, oui, me raconte Nadia, la belle cinquantaine, car en restant avec mon mari, je me serais trahie moi-même. » Être fidèle, d'accord. Mais à qui, à quoi ?

### **Quand la relation dysfonctionne**

« Mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde. » Ces mots d'Albert Camus me reviennent alors que m'apparaît ce qu'il y a d'incongru à employer une terminologie désuète – infidélité, liaison, cocu, maîtresse... – pour désigner ce qui se produit dans un couple du XXI<sup>e</sup> siècle lorsque l'un ou l'autre conjoint se lie à un tiers. Sans doute faut-il d'abord s'essayer à d'autres termes, moins cucul et empreints de jugement moral, pour accéder à une meilleure compréhension de ce qui conduit des individus « d'aujourd'hui » à chercher auprès de quelqu'un d'autre une solution à leurs insatisfactions.

La sociologue Charlotte Le Van a démontré que l'infidélité – le terme continue de faire sens pour ceux dont la relation est fondée sur un contrat tacite d'exclusivité – se réfère à une multiplicité d'expériences. On va « voir ailleurs » pour toutes sortes de raisons différentes, liées à sa propre histoire ou à celle de son couple : pour échapper à la routine, pour se venger, pour sortir de sa chrysalide, par goût de l'excès ou encore par principe.

L'infidélité n'est donc pas une fatalité inscrite depuis la nuit des temps dans l'histoire des couples, encore moins dans l'ADN des mâles. « Elle est plutôt le symptôme, sous forme de passage à l'acte, d'un dysfonctionnement de la relation : on met un coup de canif dans le contrat, faute d'avoir su dire qu'il ne convenait plus », affirme Anne Sauzède-Lagarde, thérapeute de couple. On « trompe » alors pour cesser de se sentir infidèle à soi-même. Mais aussi pour tirer l'alarme.

Dans la plupart des cas, en effet, « l'infidélité est présentée comme la résultante d'un sentiment de mise à l'écart, observe Caroline Kruse, conseillère conjugale. On a essayé d'alerter sur ce qui n'allait pas : l'espacement des relations sexuelles essentiellement, mais aussi une trop grande focalisation de l'autre sur les enfants ou sur son travail ». Dans ce cas, l'incartade est le plus souvent donnée à voir, par un acte manqué ou un aveu, et vise à provoquer une réaction du partenaire qui sera déterminante dans la décision de partir ou de rester.

« Lorsqu'elle se déploie dans le long terme, l'infidélité peut s'apparenter à une stratégie de survie », poursuit Caroline Kruse. Un moyen, en cas de double vie, de rester avec son partenaire légitime sans trop de frustration ; une manière compulsive, en cas d'infidélité chronique, de combler une faille narcissique. Reste à savoir pourquoi celui qui est « trompé » n'a rien vu ou rien voulu voir.

Quoi qu'il en soit, « le démon de midi ou la crise de la quarantaine suffisent rarement à rendre compte de ce qui se joue », observe la conseillère conjugale. « Chacun des partenaires a contribué à la situation, abonde Anne Sauzède-Lagarde, même si celui qui va s'éprouver ailleurs est entièrement responsable de son passage à l'acte. » Même minimisée, l'épreuve marque un avant et un après. « Elle a, pour le couple comme pour chacun des partenaires, une valeur initiatique », estime la psychanalyste Fabienne Kraemer. Et demande, pour être surmontée (quelle que soit l'issue, refondation ou séparation), une grande intelligence relationnelle.

### **L'impérieux besoin de s'occuper de soi**

Je me rappelle une étonnante conversation avec un homme de 38-40 ans croisé lors d'une soirée. « Je crois que ma femme ne va pas tarder à me tromper, m'avait-il dit. On sort tout juste des couches, nos enfants l'accaparent moins, elle va avoir besoin d'aller se rassurer ailleurs. » Il avait prononcé ces paroles tranquillement, comme s'il souhaitait pour sa compagne ce qui aurait eu valeur de retrouvailles avec sa féminité. «

L'infidélité découle presque toujours d'une mauvaise gestion du désir dans le couple, constate en effet Fabienne Kraemer. Or, pour les femmes, le désir est une affaire compliquée : cyclique, il varie au cours du mois, mais aussi de leur existence, avec la maternité, la maturité, la ménopause. Et a tendance à s'épuiser plus vite que celui des

hommes, qui est plutôt constant. » De cette impossible adéquation des désirs – « Il n’y a pas de rapport sexuel », écrivait Lacan – découlent toutes sortes de conjectures : probable que si elles ne se lassaient pas d’eux si rapidement, ils n’iraient pas voir ailleurs. Probable, aussi, que s’ils ne voyaient pas seulement la mère en elles, elles n’iraient pas se chercher un amant...

Quoi qu’il en soit, le sentiment de n’être plus regardé ni désiré suscite le besoin d’aller s’occuper de soi, de prendre du bon temps, de se rassurer narcissiquement avec un autre. « Au risque de reproduire les mêmes dysfonctionnements », prévient Anne Sauzède-Lagarde.

Car si l’infidélité agit comme un impérieux rappel à soi, elle court-circuite aussi la possibilité de se retrouver vraiment face à soi. « Si je n’ai pas su m’affirmer dans mon couple, comme je n’ai pas su le faire avec ma mère avant ou avec mes enfants maintenant, pourquoi y arriverais-je mieux avec une maîtresse ou un amant ? Drôle d’idée que de vouloir s’occuper de soi en allant s’occuper de quelqu’un d’autre », s’étonne-t-elle.

### **La fin d'un modèle ?**

« Je crois vraiment que le couple est en fin de course, me dit le philosophe Vincent Cespedes dans un café parisien. On veut enfermer la passion dans un carcan archaïque. Au bout d’un moment, papa ne baise plus avec maman, il consomme du porno sur Internet, elle prend un amant, les avocats entrent en jeu et, finalement, les enfants doivent se trimballer d’une maison à l’autre avec leurs sacs à dos. On ne peut pas continuer à vendre ça à nos jeunes ! »

Il s’emballe : « J’ai un dégoût profond pour les couples. Quand quelqu’un me dit qu’il est en couple, il me déçoit. » Tandis que je me demande ce qu’il a bien pu vivre pour nourrir une telle haine de cette vie à deux, je dois bien admettre que ma propre tentative de conjuguer couple conjugal et couple parental n’a pas résisté aux années. Alors quoi ?

Alors quoi ? « Il faut questionner le modèle ! Inventer d’autres solutions ! Faire des gosses entre amis et vivre plusieurs amours, suggère le philosophe, qui applique lui-même ses préconisations. Ce sera toujours le bordel d’aimer et de mettre des enfants au monde. Mais on peut choisir la nature des problèmes, non ? »

Dans son cabinet, Anne Sauzède-Lagarde entend de nombreux patients s’interroger sur la possibilité d’aimer plusieurs personnes à la fois. « Mais le polyamour, pour ce que j’en vois, ça ne marche pas pour la plupart des gens. Cela dit, la fidélité non plus ! admet-elle en riant. Le tout, c’est de trouver une cohérence entre ce à quoi on aspire et ce que l’on est capable de vivre. L’amour libre, avec les problèmes de rivalité et les blessures narcissiques que cela engendre, c’est parfois au-dessus de nos moyens... » À chaque couple de définir les règles qui lui conviennent, en veillant à ce qu’elles ne demeurent pas dans l’implicite et soient réactualisées tout au long de leur vie commune. « Pour moi, une énigme demeure, conclut la thérapeute : peut-on parvenir à une réelle intimité si l’on se partage entre plusieurs personnes ? »