

# LES MYTHES AMOUREUX

## (3) LA FIDELITE

Par Jean Garneau , psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique " La lettre du psy" Volume 9, No 6: Juin 2005

### Plan

- Avertissement**
- Introduction**
- Le mythe et ses illusions**
  - Protection du couple et de la famille**
  - Garantie de permanence de l'amour**
  - Contrôle de la jalousie**
- Qu'est-ce que la fidélité ?**
  - Fidélité sexuelle**
  - Fidélité relationnelle**
  - Fidélité à la promesse**
- L'engagement à la fidélité**
  - Engagement à l'exclusivité**
  - Contrat de fidélité**

### Avertissement

En lisant cet article, certains lecteurs seront parfois tentés d'y voir la promotion de l'infidélité. Comme pour les autres articles de cette série sur les mythes amoureux, mon propos vise à corriger les conceptions erronées du mythe pour redonner à la réalité sa juste place. De cette façon, j'espère contribuer à ce que les personnes aux prises avec ces questions soient mieux outillées pour en comprendre les difficultés et pour relever les défis qu'elles leur présentent.

### Introduction

Pour un grand nombre de couples, la fidélité représente une garantie de la qualité de leur relation amoureuse. Tant que les partenaires restent fidèles l'un à l'autre, ils considèrent que le couple est solide et que les différents entre eux ne sont que des contretemps normaux.

Pourtant, la plupart des couples se retrouvent tôt ou tard dans des impasses à cause de cette dimension de leur engagement. Les formes varient énormément, mais l'infidélité fait partie de la problématique fondamentale de la vie de couple. Certains sont aux prises avec la culpabilité devant leurs actions, leurs fantasmes ou leurs désirs, d'autres se retrouvent enlisés dans la difficulté de vivre avec le fait qu'un des conjoints a été infidèle (en pensée ou en action, de façon ponctuelle ou durable), d'autres encore sont écrasés par la perte apparemment irrémédiable du lien de confiance.

Il semble, en fin de compte, que l'engagement à la fidélité soit extrêmement pernicieux. Contrairement à ce qu'il prétend être (une preuve d'amour ainsi qu'un gage de solidité du couple et de la cellule familiale), il constitue le piège le plus dangereux pour le couple, pour les conjoints et pour la famille.

Cet article devrait s'intituler "Les méfaits de la fidélité" car il fait la lumière sur les illusions justifiant l'engagement à la fidélité, sur les conséquences néfastes qui en découlent et sur les forces vitales qui en garantissent la rupture. J'espère qu'il pourra aider quelques couples à traiter cette réalité pour contribuer à la force de leur lien plutôt qu'à sa destruction.

### **Le mythe et ses illusions**

Les amoureux ont de bonnes raisons de se jurer fidélité. En faisant ainsi la promesse de résister aux tentations inévitables que la vie leur présentera, ils répondent à un puissant élan intérieur. L'attrait et l'intérêt pour l'être aimé est tellement puissant que tous les autres partenaires possibles leur semblent ternes. En plus, ces serments enthousiastes leur apparaissent comme une façon de renforcer et de protéger leur union.

En faisant ces promesses, ils tentent de transformer leur enthousiasme du moment en une promesse à long terme. Plutôt que de s'en tenir à la réalité (une expression sincère de l'intensité actuelle de leur engagement), ils tentent de créer une contrainte applicable à l'ensemble de leur vie (ou de la vie de leur couple). Ils essaient ainsi de fausser le jeu de forces mouvant d'une relation vivante, plutôt que de vivre les insécurités que suscitent en eux ce changement continuels inhérent à la vie. (Voir Une théorie du vivant à ce sujet.)

### **Protection du couple et de la famille**

La fidélité prétend protéger le couple et la cellule familiale en empêchant les conjoints de s'attacher à quelqu'un d'autre et de lui accorder une importance prédominante. Mais dans la mesure où cet interdit est efficace, il est lui-même la cause de son propre échec. En effet, si le désir pour une autre personne n'est pas exprimé et assumé, il prend d'autant plus de force et d'importance. Nous le savons très bien : un désir ou un besoin assouvi perd immédiatement de son importance alors qu'il devient de plus en plus intense avec la privation (volontaire ou non). (Voir La vie d'une émotion à ce sujet.) Et souvent l'attrait de l'interdit vient encore ajouter à cette intensité.

Comment une relation vécue au quotidien pourrait-elle rivaliser avec la magie de celle qui serait la réalisation d'un désir inassouvi ? Comment une situation qui nous oblige à nous priver de satisfactions importantes pourrait-elle faire le poids devant l'aventure et le fruit défendu ? Les dés sont pipés !

### **Garantie de permanence de l'amour**

La fidélité promet de conserver l'amour intact, de lui garder son intensité grâce à l'absence de "tentations" qui pourraient nous en détourner. Mais en réalité, nous constatons ici encore l'effet inverse : l'engagement de fidélité est un poison pour l'amour.

Pour les mêmes raisons que celles évoquées à propos de la protection du couple, l'engagement à la fidélité nuit à l'amour en augmentant l'attrait pour les "distractions". Mais il y a plus.

Je l'ai déjà souligné dans L'amour contact, la force du lien amoureux est la conséquence de la qualité du contact entre les partenaires. La relation reste forte dans la mesure où ce contact est vivant, dynamique, nourrissant et satisfaisant, tout en respectant l'individualité de chaque partenaire. Tenter de bâtir cette force sur l'interdiction de tenir compte de nos élans naturels est tout au plus une illusion naïve. La plupart du temps il s'agit en fait d'une tentative de tricherie, d'une façon d'essayer d'apaiser ses craintes en niant la réalité, en l'enfermant dans un cadre qui, on le sait très bien, ne lui convient pas du tout. L'échec est assuré.

### **Contrôle de la jalousie**

Les règles de fidélité ont souvent une autre fonction : celle d'apaiser les inquiétudes du conjoint jaloux. Mais encore ici, on n'obtient jamais l'effet désiré. Les craintes de la personne jalouse trouvent de nouveaux prétextes pour se manifester même lorsque le comportement du conjoint est parfaitement irréprochable. (Voir La jalousie amoureuse à ce sujet.)

Lorsqu'on comprend les mécanismes fondamentaux de la jalousie, il est facile de voir pourquoi l'engagement de fidélité (et même son respect absolu) ne peut avoir l'effet désiré. Les enjeux n'appartiennent pas réellement à la relation ; ils font partie d'un jeu de forces qui se situe à l'intérieur de la personne éprouvant la jalousie. Ils en sont l'expression et servent en même temps à éviter d'affronter les véritables questions en les transformant en problème interpersonnel.

En promettant une fidélité absolue, on collabore à cet évitement et on condamne le problème à rester sans solution. L'effet est encore pire lorsqu'on se conforme rigoureusement à cette promesse et lorsqu'on tente d'en fournir les preuves. L'article de Michelle Larivey à ce sujet explique bien comment la solution vient d'une direction tout à fait différente.

### **Qu'est-ce que la fidélité ?**

Avant d'aller plus loin, il me semble utile de préciser un peu en quoi consiste la fidélité. Quand nous promettons d'être fidèles, à quoi voulons-nous vraiment nous engager? Chaque couple doit trouver sa propre réponse à cette question. Si l'engagement réel n'est pas explicite, on peut supposer sans crainte de se tromper que la compréhension des deux individus n'est pas identique. Par conséquent, il est certain que son application sera différente d'un partenaire à l'autre et deviendra, tôt ou tard, la source d'un grave malentendu ou d'un conflit.

La plupart du temps, les serments de fidélité s'appliquent principalement à la dimension sexuelle des relations interpersonnelles, mais ils débordent en même temps sur la fidélité "relationnelle" (une forme d'exclusivité dans l'investissement de l'amour ou de l'attachement). Et au-delà de ces zones d'application concrète, la fidélité concernent avant

tout un contrat de confiance entre les partenaires. Il s'agit du respect de la promesse qu'ils se font en s'engageant l'un envers l'autre.

### **Fidélité sexuelle**

C'est la dimension la plus évidente des promesses de fidélité. Elle semble bien claire à première vue, mais ce n'est pas vraiment le cas. La fidélité sexuelle prend une signification bien différente d'un individu à l'autre, d'un couple à l'autre, d'un pays à l'autre et d'une époque à l'autre. Pire encore : elle prend souvent une signification différente selon le sexe de la personne infidèle

Pour interpréter la promesse de fidélité sexuelle, il faut définir clairement qu'est-ce qui constitue une infidélité. C'est le sujet de mésentente le plus fréquent à cet égard car chaque personne interprète la "règle de fidélité" d'une façon unique qui tient compte à la fois de la promesse, du désir, des craintes de représailles et des dimensions transférentielles de sa relation avec son partenaire. Pour compliquer encore la situation, l'interprétation d'une même personne change souvent pour tenir compte de l'évolution de sa situation. Par exemple, si la vie sexuelle du couple est terne ou inexistante, l'interprétation s'assouplit généralement pour autoriser certaines satisfactions relativement "innocentes".

Selon les individus, la frontière entre l'infidélité et le divertissement anodin se situe à des endroits bien différents. Pour certains, l'infidélité exige une relation sexuelle complète avec pénétration, pour d'autres les caresses ou les danses lascives sont suffisantes, d'autres considèrent comme une infidélité inacceptable le fait de désirer quelqu'un d'autre ou même le fantasme d'un contact de nature sexuelle. Le flirt social dépasse les bornes aux yeux de certains, pour d'autres il suffit d'apprécier la beauté d'une autre personne, ou même de la regarder.

On ne peut certainement pas s'attendre à ce que les conjoints s'entendent par hasard sur une même définition. Il faut en discuter et définir une frontière vraiment acceptable pour les deux partenaires. Cette discussion risque d'être vive et houleuse, mais elle est bien plus facile lorsqu'on ne se trouve pas déjà devant une transgression de la norme implicite et vague. Elle permet d'appuyer le couple sur des bases solides parce qu'elle force les conjoints à aborder des sujets cruciaux comme l'attachement, la confiance et la jalousie.

### **Fidélité relationnelle**

En plus des dimensions strictement sexuelles, les serments de fidélité portent sur la relation elle-même. Il s'agit même de la dimension la plus importante de cet engagement car c'est surtout la solidité de la relation que les conjoints espèrent garantir par leur promesse. S'ils avaient la garantie réelle de ne pas perdre l'amour de leur conjoint, les partenaires pourraient souvent accepter que des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre viennent ajouter de la variété à la vie de leur partenaire et de leur couple, au même titre que des sorties "entre filles" ou "entre gars".

La fidélité relationnelle concerne le lien amoureux ainsi que l'attachement personnel entre les conjoints. En s'engageant à rester fidèles, les partenaires tentent de se rassurer mutuellement sur la profondeur de leurs sentiments l'un envers l'autre. Il aimeraient que leur amour reste toujours aussi passionné et tentent de réaliser ce rêve en le transformant en promesse et en règle à respecter. Ils savent, au moins confusément, que cette promesse est vaine et ne pourra être tenue. Mais ils n'osent pas regarder en face les implications de cette impossibilité.

Ils aimeraient aussi que leur lien reste toujours aussi solide. Ils se promettent fidélité en espérant que cet engagement les aidera à demeurer toujours aussi proches, complices, solidaires et ouverts. Cette promesse étant plus réaliste que les autres, il est possible qu'elle soit effectivement respectée. Nous connaissons tous des personnes dont le lien devient de plus en plus solide avec le temps. Mais il est illusoire de croire que la promesse ainsi faite contribue positivement à cette fidélité dans l'amitié. En fait, cette solidification du lien repose sur les expériences (agréables et pénibles) vécues ensemble dans la solidarité. Les promesses de fidélité n'y contribuent en rien et constituent souvent un obstacle en tentant d'imposer artificiellement des sentiments, indépendamment de ce que les personnes éprouvent réellement.

### **Fidélité à la promesse**

Quelle que soit la façon dont les deux dimensions précédentes s'appliquent, c'est le respect de la promesse réelle qui importe le plus. En effet, le lien de confiance entre les conjoints dépend directement de cette dimension. Chaque couple a besoin de définir cette promesse de façon claire et précise pour établir les bases de la confiance et les limites à respecter. Malheureusement, il est rare que cette promesse soit assez explicite pour jouer son rôle de soutien.

Le sentiment d'être trahi ou trompé et toutes les conséquences désastreuses qui en découlent vient du fait que les limites sur lesquelles on croyait pouvoir compter n'ont pas été respectées. Dans la plupart des cas d'infidélité, cette trahison est au cœur du drame qui en résulte. Et la plupart du temps, le caractère implicite de la promesse de fidélité entre les conjoints fournissait un terrain propice aux malentendus et aux dérapages. Si la limite est floue, elle est plus facilement transgressée par une personne que ses désirs intenses (ou le manque de vitalité du couple) invitent à l'infidélité.

### **L'engagement à la fidélité**

#### **Engagement à l'exclusivité**

La plupart du temps, la promesse d'être fidèle équivaut à un engagement à l'exclusivité sexuelle. Selon les couples, cet engagement peut être la promesse de s'abstenir de relations sexuelles avec tout autre partenaire, la promesse d'avoir un comportement asexué avec toute autre personne ou même la promesse d'éviter tout désir ou tout fantasme sexuel impliquant quelqu'un d'autre. Pour d'autres, il s'agit plutôt de la promesse d'un amour exclusif (l'exclusivité sexuelle n'étant alors qu'une des dimensions de cet engagement).

À bien y réfléchir, cet engagement repose sur une vision capitaliste, contrôlante et judéo-chrétienne de la relation. En effet, cette promesse définit, par rapport à l'autre personne, des droits analogues à ceux qu'on aurait sur un objet précieux nous appartenant plutôt qu'un lien librement consenti et renouvelé entre partenaires autonomes. La promesse, un peu comme une ceinture de chasteté, vise à forcer l'autre à l'abstention alors qu'on suppose qu'il voudrait céder à son désir. L'engagement implique qu'il est important de contrôler par un effort de volonté les désirs, les pulsions et les émotions qui pourraient nous envahir.

Parce qu'il contredit directement la réalité, cet engagement est voué à l'échec et les statistiques à ce sujet le confirment sans équivoque. L'adultère n'est pas un phénomène rare ; il touche directement au moins 70% des couples. Si on ajoute les cas où la tentation d'infidélité est repoussée pour des raisons religieuses ou socio-économiques, on arrive sans doute à une proportion bien proche de 100%. La question se pose naturellement : pourquoi persistons-nous à faire des promesses tellement peu réalistes qu'elles ne sont pratiquement jamais respectées ?

J'ai déjà mentionné la fonction expressive des serments de fidélité. On tente par ces promesses de traduire la force du sentiment qui nous anime et l'ampleur qu'il prend en nous.

Il y a aussi le fait que cet engagement répond à des insécurités inavouées. En s'engageant pleinement dans une relation qu'on espère durable, on se sent nécessairement très vulnérable et on craint de devenir dépendant de l'autre. Une rupture possible devient alors une menace grave qu'on souhaite contourner ou contrôler autant que possible. Le développement d'une relation aussi importante dans laquelle on s'engage totalement constitue une aventure dont on est incapable de prévoir les issues. Les promesses de fidélité éternelle tentent de prendre le contrôle sur l'avenir et de nous protéger contre l'échec toujours possible. Bien sûr, elles apportent un certain réconfort (illusoire) mais elles n'apportent aucune solution à l'insécurité fondamentale.

### **Contrat de fidélité**

Les promesses faites à partir d'un élan amoureux qui ne parvient pas à s'exprimer complètement conduisent habituellement à l'échec parce qu'elles manquent de réalisme et de pertinence. En plus d'être inutiles pour atteindre les buts qu'elles poursuivent, ces promesses ont des effets pervers dévastateurs en invitant à l'inhibition, en suscitant l'angoisse, puis en poussant au mensonge et à la tromperie au moment où on ne parvient plus à les respecter.

En fait, ces promesses reposent la plupart du temps sur un autre mythe amoureux, celui du grand amour. Elles encadrent cette illusion par les mesquineries d'un contrat mal formulé qui mise avant tout sur le déni et l'inhibition. Le fait que les lois civiles, les tribunaux et les religions viennent appuyer cette imposture ne contribue en rien à la découverte d'une solution plus saine reposant sur le respect mutuel dans un partenariat égalitaire axé sur l'épanouissement de ses membres.

On pourrait penser à un "contrat de fidélité" comme on pense à un contrat de mariage. Il

s'agirait essentiellement de profiter du moment où on veut vraiment investir dans la relation et en préserver l'intégrité à long terme pour préciser soigneusement les façons dont on compte y parvenir et les engagements qu'on entend prendre à cet égard. Lorsque la situation deviendrait moins facile, on pourrait alors plus facilement revenir à cet engagement pour guider nos choix ou pour décider qu'il est temps de négocier une nouvelle entente.

Pour que ce moyen soit efficace, il serait important que les deux partenaires soient réellement d'accord avec chacun des termes de l'entente. Ils devraient pour cela avoir le courage de vérifier vraiment leurs réactions à ces promesses et d'essayer au mieux de faire preuve de réalisme en supposant dès le départ que la "lune de miel" ne durera pas éternellement. Il faudrait tenir compte, en particulier, des infidélités "normales" dont il sera question dans la deuxième partie de cet article, celles qui sont inhérentes aux étapes de la vie adulte.

Si cette réflexion était faite avec lucidité, avec honnêteté et avec réalisme, elle permettrait aux partenaires d'établir les termes d'une entente claire capable de soutenir le développement du couple sur une longue période. Dans ces conditions, il s'agirait d'un outil puissant méritant d'être formulé par écrit afin qu'il soit possible d'y revenir pour le consulter ou le renégocier.

Pour que le contrat soit complet, il faudrait aussi qu'il définisse les conditions applicables lorsqu'un des partenaires souhaite une révision de l'entente. Le contrat devra certainement être renégocié un jour ou l'autre pour tenir compte de nouvelles situations imprévisibles au départ; il est possible d'encadrer ce réajustement crucial. Le fait de prévoir cette nécessité à l'avance et de préciser la façon dont il faudra procéder constituerait un gage de réalisme précieux.

Enfin, comme pour tous les contrats entre partenaires égaux, les clauses pénales devraient être explicites. Il s'agit de s'entendre sur les conséquences concrètes qu'aurait une rupture de la promesse. Plutôt que de laisser une personne blessée en décider arbitrairement et impulsivement à partir des émotions intenses qui l'envahissent, cette façon de procéder a l'avantage de pouvoir appliquer des sanctions justes sur lesquelles les deux personnes concernées ont réussi à s'entendre dans un effort de lucidité et d'équité.

### **La suite...**

Dans la prochaine partie de cet article, je définirai les infidélités "normales" qui marquent diverses étapes importantes de la vie adulte. Je préciserai les insécurités particulières correspondant à chaque forme. Je tenterai également de cerner les questions les plus fondamentales que soulève la fidélité (confiance, trahison et pardon) avant de conclure en proposant une autre façon pour un couple de se donner les meilleures garanties possibles de fidélité réelle.

**Jean Garneau, psychologue Ressources en Développement**

**Les mythes amoureux**

(1) Le grand amour

(2) L'amour inconditionnel

**L'amour contact**

**Une théorie du vivant**

**La vie d'une émotion**

**La jalousie amoureuse**

**L'infidélité hors les lois**