Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'infidélité à l'ère numérique

Nous n'avons plus à nous aventurer à l'extérieur de notre domicile pour rencontrer des partenaires amoureux potentiels. Grâce aux réseaux sociaux et à une grande variété de sites de rencontre et de salles de clavardage en ligne, nous pouvons prendre des renseignements sur des gens dans l'anonymat et le confort de nos salons. Toutefois, bien que la technologie fasse en sorte qu'il est plus facile de rencontrer des gens partout dans le monde et de communiquer avec eux, elle a également brouillé les pistes quant à ce qui constitue l'infidélité.



Une nouvelle définition

Autrefois, tromper signifiait avoir des relations sexuelles avec une personne autre que son conjoint, par exemple, un collègue, un voisin, une connaissance ou même un inconnu. Cela comprenait des rendez-vous clandestins, des conversations téléphoniques chuchotées et comportait des risques.

La révolution numérique a changé tout cela. Désormais, nous devons nous demander si une relation sexuelle extraconjugale est le seul critère de l'infidélité. Est-ce que l'envoi de matériel sexuellement explicite par courriel ou texto (« sexto ») à une autre personne que votre conjoint est considéré comme de l'infidélité? Qu'en est-il des échanges de photos explicites et intimes avec un ami en ligne ou de l'utilisation de Facebook pour se faire des confidences et flirter? Autrement dit, en quoi consiste l'infidélité à l'ère numérique?

C'est une question de confiance

Depuis une dizaine d'années, les psychologues étudient comment la technologie change notre façon de voir l'infidélité. Ils s'entendent tous sur le fait qu'une aventure en ligne est tout aussi pénible pour le conjoint trahi qu'une aventure en chair et en os. Une étude montre qu'une aventure en ligne peut même provoquer des symptômes de stress aigu caractéristiques du syndrome de stress post-traumatique.

Malheureusement, beaucoup de gens ne se rendent pas compte à quel point leur comportement sexuel secret en ligne peut blesser leur conjoint ou nuire à leur relation de couple. Ils peuvent même le considérer comme un plaisir innocent, car « l'aventure » a lieu dans le cyberespace où les gens ne peuvent pas se rencontrer en personne. Cependant, l'infidélité n'est pas tant une question de sexe. Il s'agit d'un abus de confiance. Il s'agit également de découvrir que votre conjoint vous cache des secrets, mais qu'il en partage avec quelqu'un d'autre.

De plus, une relation sans sexe peut être tout aussi intense, sinon plus, qu'une relation comportant un contact physique, explique D^{re} Shirley Glass, auteure de « *Not Just Friends: Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity* » *(en anglais seulement)*. Il n'est pas surprenant, dit-elle, que la dynamique de ces liaisons « platoniques » se transforme souvent en amour sexuel, tôt ou tard. En fait, c'est ce qui arrive la plupart du temps.

Fixer des limites

Puisque la technologie a redéfini les relations, plus particulièrement les relations amoureuses et sexuelles, les couples doivent prendre le temps de discuter de ce qu'ils considèrent chacun être de l'infidélité. Ils doivent se poser la question mutuellement, à savoir quels types de comportements en

ligne sont appropriés et quels ne le sont pas. La règle devrait être la suivante : si vous ne pouvez pas raconter à votre conjoint tout ce que vous faites en ligne, alors vous devez vous demander pourquoi vous ne le pouvez pas.

Acceptez de ne jamais mentir et de ne jamais avoir de secrets. Dès que vous omettez de le faire ou que vous mentez à propos de vos rencontres avec des gens, quel que soit leur sexe, dans le monde réel ou virtuel, vous vous engagez sur un terrain glissant.

Si vous avez des doutes au sujet d'une relation en ligne, parlez-en à votre conjoint. Par exemple, vous avez peut-être l'impression qu'il n'y a rien de mal à simplement clavarder avec votre ancien grand amour. Votre conjoint pourrait penser le contraire. Il se pourrait également que votre conjoint considère son échange de textos séducteurs avec une collègue simplement comme un petit plaisir innocent, alors que vous avez une opinion très différente.

Freinez vos ardeurs

Si vous croyez, ou savez, que votre conjoint trouve votre comportement en ligne inapproprié, mettez-y fin. Vous avez des doutes? Si parfois vous éteignez votre ordinateur portable ou vous changez rapidement la page affichée à l'écran lorsque votre conjoint entre dans la pièce, alors vous savez que vos activités sont inappropriées.

Entretenir une relation mutuellement satisfaisante exige un engagement, de la confiance et des efforts continus. Plusieurs couples estiment avoir tiré profit d'une rencontre avec un conseiller professionnel, qui peut aider à déterminer les aspects de la relation qui pourraient être améliorés ainsi que les stratégies qui conviennent au couple. Bâtir une relation peut sembler demander beaucoup d'efforts, mais, le couple récoltera de cette relation saine et satisfaisante des gratifications innombrables.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.