



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.

Éviter une relation émotionnelle extraconjugale

Beaucoup d'entre nous tissent des liens étroits au travail, dans le cadre de nos engagements sociaux ou dans des sites de réseautage social, et nous restons en contact au moyen de textos et de messages dans



les médias sociaux. Toutefois, certaines de ces amitiés peuvent s'approfondir et devenir plus intenses. L'attachement et l'engagement augmentent à mesure que vous passez plus de temps avec cette personne, que vous pensez à elle ou que vous communiquez avec elle. Cela peut mener à ce qui a été appelé « une relation émotionnelle extraconjugale ».

Dans un article intitulé « *12 Warning Signs that it's Emotional Infidelity – and not 'Just Friendship'* » (en anglais seulement), D^{re}

Athena Staik décrit les signes à surveiller.

- Penser et dire sans cesse que vous êtes « juste ami » avec quelqu'un.
- Traiter la personne comme une confidente, une personne avec qui vous êtes à l'aise de parler de sujets intimes.
- Parler des aspects préoccupants de votre mariage et de votre conjoint.
- Comparer la personne à votre conjoint, verbalement et mentalement.
- Penser ou rêver à la personne d'une manière obsessive.
- Croire que cette personne est la seule qui vous comprend réellement.
- Annuler vos activités régulières avec votre conjoint, les membres de votre famille ou dans le cadre de votre travail pour passer du temps avec la personne.
- Cacher ce que vous faites et vous assurer de ne pas laisser de traces.
- Dresser une liste sans cesse croissante de raisons qui justifient vos comportements.
- Fantasmer sur une relation amoureuse ou sexuelle avec la personne.
- Donner ou recevoir des cadeaux personnels.
- Planifier de passer du temps en tête à tête ou laisser une telle chose se produire.

Rompre

Les gens croient souvent que mettre fin à une relation émotionnelle extraconjugale est plus facile à dire qu'à faire. C'est parce que les relations de couple se vivent dans la réalité, alors que les relations émotionnelles extraconjugales reposent sur des fantasmes et des rêves... et renoncer à un fantasme peut être difficile.

Si vous vous trouvez sur la pente glissante menant à une relation émotionnelle extraconjugale, que pouvez-vous faire pour retrouver votre équilibre?

- **Assumez la responsabilité, même si aucun contact physique n'a eu lieu.** Le nier ou rejeter la faute sur l'inattention de votre conjoint vous empêchera de recentrer votre attention sur ce dernier.
- **Demandez-vous pourquoi vous avez consacré autant d'énergie à cette relation.** Votre mariage est-il en difficulté? Devez-vous travailler sur votre estime de soi? Savoir pourquoi vous avez mis autant d'énergie dans la relation en premier lieu vous aidera à résoudre le ou les problèmes sous-jacents et vous évitera de développer une autre relation émotionnelle extraconjugale à l'avenir.
- **Mettez fin à la relation.** Oui, il s'agit d'une épreuve douloureuse, et non, vous ne pouvez pas vous désengager partiellement et rester amis. Toutefois, cela peut être difficile si vous avez eu une

relation avec un collègue de travail. Dans ce cas, faites que toutes vos interactions futures demeurent strictement professionnelles, et limitez-les au minimum.

- **Redirigez toute l'énergie que vous mettiez dans votre relation émotionnelle extraconjugale vers votre relation de couple.** Passez plus de temps avec votre conjoint, et si vous éprouvez des problèmes, demandez de l'aide. Votre programme d'aide aux employés et à la famille peut vous aider à trouver un conseiller dans votre région.

Soyez prudent

Alors, comment pouvez-vous éviter de répéter la même erreur à l'avenir?

- **Surveillez l'évolution de votre relation.** Si vous ressentez un manque, essayez de le combler. Évaluez si vos besoins respectifs sont satisfaits.
- **Appréciez l'intimité de votre relation.** Révélez-vous le plus possible à l'autre. Vous constaterez que vous ressentirez moins le besoin de nouer une amitié intime avec quelqu'un d'autre.
- **Restez vigilant et évitez les tentations.** Agissez avec prudence en veillant à ne pas développer une relation en premier lieu. Une fois que vous avez passé un certain point de lien émotionnel, il est très difficile de faire marche arrière.
- **Ne flirtez pas.** C'est ainsi que les relations extraconjugales commencent. Flirter ne fait pas partie d'une amitié innocente. Si vous pensez qu'il pourrait y avoir un problème avec quelqu'un avec qui vous flirtez, c'est qu'il y a probablement un problème.
- **Sachez reconnaître vos terrains glissants.** Pour certains, il s'agit peut-être du lieu de travail, où vous avez des occasions de prendre des pauses café ou de dîner avec la même personne, tout le temps. Pour d'autres, les sites de réseaux sociaux peuvent vous donner un sentiment de sécurité parce que vous êtes devant un écran d'ordinateur et les conversations peuvent être privées. Apprenez à reconnaître et à limiter les situations et les comportements qui pourraient mener à une relation émotionnelle extraconjugale.

S'il est facile de constater que vous avez un problème de couple, il est un peu plus difficile d'en comprendre les raisons. Asseyez-vous avec votre conjoint et parlez franchement de vos sentiments et de vos préoccupations. Ne vous attardez pas sur le passé et réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour améliorer votre relation de couple. Les services de counseling peuvent vous aider à cerner et à résoudre une variété de problèmes relationnels qui nuisent à votre bonheur. Si vous avez des doutes au sujet de la viabilité de votre relation de couple, le counseling vous aidera aussi à déterminer si vous devriez demeurer ensemble et aplani vos difficultés, ou aller de l'avant chacun de votre côté. Si vous prenez le temps de résoudre vos problèmes de couple, vous améliorerez et renforcerez une relation fondée sur l'amour, la confiance et l'engagement.

© 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.