

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 cyberspace 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.

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.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

- 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 obsessionnelle.
- 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.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

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 aplanir 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.

Ressources

B.A. Steffens et R.L. Rennie, « *The Traumatic Nature of Disclosure for Wives of Sexual Addicts* » *Sexual Addiction & Compulsivity* 13: 247-67.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.