

L'infidélité en ligne

Bruno Fortin, psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne

Le cas clinique

La patiente est bouleversée depuis qu'elle a découvert par accident que son conjoint entretient une relation intime avec une femme par des échanges réguliers de courriels, de textos et de communications sur Facebook. Confronté à sa découverte, il a avoué l'étendue de cette relation intime, où il partageait des informations sur ses préférences sexuelles. La dame est bouleversée par ce qu'elle considère comme une grave infidélité qui remet en question l'existence même du couple. Son mari et elle se sont présentés en psychothérapie de couple.

La recherche le dit

L'infidélité est une des raisons de divorce les plus évoquées (Fish et coll., 2012; Wilson et coll., 2011). La majorité des couples qui consultent en psychothérapie relationnelle auraient vécu une forme d'infidélité, que celle-ci fût émotionnelle (amour, temps et attention accordés au partenaire), sexuelle ou mixte. Plusieurs chemins mènent à l'infidélité. Bravo et Lumpkin (2010) présentent l'infidélité comme la conséquence de l'ennui, de la perception d'une occasion, de besoins émotionnels insatisfaits, d'impulsivité et d'un manque de réponse empathique. Ils en informent les couples pour dédramatiser la situation et favoriser le pardon et l'établissement d'un nouveau contrat relationnel.

L'utilisation d'un ordinateur peut favoriser les relations extraconjugales de différentes façons (Hertlein, 2011; Hertlein et Piercy, 2012). C'est un instrument maintenant commun, facilement accessible et relativement abordable. Son utilisation peut être anonyme et l'utilisateur peut moduler l'image qu'il présente de sorte qu'elle se trouve quelque part entre le soi véritable et le soi idéal. Le contact informatique fournit une approximation des interactions humaines que plusieurs trouvent satisfaisante. On y trouve une certaine ambiguïté quant aux comportements que l'on peut trouver acceptables ou problématiques.

La définition de ce qui constitue une infidélité varie grandement d'une personne à l'autre (Wilson et coll., 2011). Est-on infidèle lorsqu'on va au restaurant avec quelqu'un, qu'on échange des cadeaux, des accolades, une danse, une conversation téléphonique ou informatique? La situation devient plus risquée lorsqu'elle amène quelqu'un à mentir ou à retenir de l'information. Les valeurs du psychothérapeute auront un effet important sur la signification accordée à l'événement (Williams, 2011). En plus d'être à l'aise pour explorer l'univers sexuel du couple, l'intervenant devra pouvoir éviter les jugements trop sévères et contreproductifs qui pathologisent la situation (Hertlein, 2011).

Hertlein et Piercy (2012) rapportent que les traitements de l'infidélité par Internet incluent le développement de frontières physiques pouvant comprendre l'installation de l'ordinateur dans une autre pièce, l'utilisation publique des moyens de communication électroniques et le fait de maintenir la porte du bureau ouverte pour un certain temps. À cela devra s'ajouter

le développement de frontières psychologiques par la clarification du contrat d'exclusivité sexuelle et l'inclusion d'ententes au sujet de la zone d'intimité informationnelle et émotionnelle qui n'est pas partagée hors du couple. Le couple devra établir des critères de confiance spécifiant ce que l'on a besoin de voir et d'entendre pour être rassuré et retrouver la confiance en son partenaire. La clarification des déclencheurs et du contexte de l'infidélité permettra de créer une histoire partagée au sujet de la signification de cet événement et de formuler un projet de couple commun à partir de la situation actuelle. Chacun devra établir sa disponibilité à faire les changements nécessaires en matière d'engagement et de pardon pour que la relation évolue positivement.

Hertlein (2011) suggère finalement au couple de se réapproprié l'utilisation de la technologie de façon positive en s'envoyant des courriels romantiques ou de bavarder en ligne ensemble. Il leur rappelle qu'ils peuvent rechercher sur Internet des moyens de consolider la force de leur couple.

La patiente décrite au début de cet article a pris un certain temps avant de pouvoir faire confiance à son partenaire. La négociation d'un nouveau projet de couple est passée par un engagement mutuel à prioriser leur vie de couple, à passer plus de temps ensemble et à s'informer mutuellement et régulièrement de leurs préoccupations et de leurs souhaits.

Vous pourrez trouver ces articles complets ou leurs résumés à partir de la base de données EBSCO.

Bibliographie

- Bravo, I. M. et Lumpkin, P. W. (2010). The Complex case of Marital Infidelity : An Explanatory Model of Contributory Processes to Facilitate Psychotherapy. *The American Journal of Family Therapy*, 38, 421-432.
- Fish, J. N., Pavkov, t. Q., Wetchler, J. L. et Bercik, J. (2012). Characteristics of Those Who Participate in infidelity : The Role of Adult Attachment and Differentiation in Extradyadic Experiences. *The American Journal of Family Therapy*, 40, 214-229.
- Hertlein, K. M. (2011). Therapeutic Dilemmas in Treating Internet Infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, 39, 162-173.
- Hertlein, K. M. et Piercy, F. P. (2012). Essential Elements of Internet Infidelity Treatment. *Journal of Marital & Family Therapy*, 38, s1, 257-270.
- Williams, K. (2011). A Socio-Emotional relational Framework for Infidelity : the Relational Justice Approach. *Family Process*, 50, 4, 516-529.
- Wilson, K., Mattingly, B. A., Clark, E. M., Weidler, D. J. et Bequette, A. (2011). The Gray Area : Exploring Attitudes Toward Infidelity and the Development of the Perceptions of Dating Infidelity Scale. *The Journal of Social Psychology*, 151, 1, 63-8.