

# FIDÉLITÉ & INFIDÉLITÉ

Chacun de nous semble avoir sa propre interprétation sur ce que sont la **fidélité et l'infidélité**.

Il y a ceux qui s'arrangent avec leur conscience, ne tolérant aucun écart, et les autres qui font évoluer la définition au fil de leurs expériences.

Lorsqu'un couple se marie, il commence par se jurer fidélité. Pour lui, la fidélité conjugale consiste à regarder son conjoint comme le partenaire privilégié de sa vie privée et son seul partenaire sexuel.

**Fidélité rime donc avec exclusivité.** C'est un engagement fort, pris par deux personnes, un engagement très souvent bafoué.

## **Alors, où commence l'infidélité ?**

Pour la majorité, tromper rime avec rapport physique. Pour d'autres, **l'infidélité morale** commence au moment même, où l'on pense à quelqu'un d'autre.

Il y a donc infidélité, s'il y a rupture de l'engagement décidé, il y a trahison de la confiance accordée par celui ou celle à qui on a juré d'être fidèle.

En réalité, la fidélité s'arrête au moment où l'on **dépasse la limite** qui a été établi ensemble. A chacun de fixer le pas à ne pas franchir. Si le couple est d'accord pour s'autoriser des relations d'un soir, alors on reste dans la fidélité.

On ne peut pas empêcher un être humain de ressentir du désir pour quelqu'un d'autre. Mais si ce désir n'est pas exprimé et assumé, il prendra d'autant plus de force et d'importance.

## **Le goût de l'interdit peut donc pousser à l'infidélité.**

Et si finalement la fidélité, c'était tout simplement **rester fidèle à soi-même**, à ses envies et surtout à ses principes.

Toutes les négociations avec soi-même sont vaines en matière de fidélité : juste un verre, juste un baiser, juste un soir !

Il s'agit d'abord et surtout **d'être honnête vis-à-vis de soi et de l'autre.**

La notion de fidélité peut parfois être source d'angoisse chez certaines personnes qui ressentent une trop forte pression, si c'est le cas, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous & portez-vous bien.