

# COMMENT ADMETTRE QUE L'ON A TROMPÉ SA COPINE OU SON COPAIN ?

Coécrit par Tasha Rube, LMSW

## 1 - DONNER LE TON

## 2 - ANNONCER LA NOUVELLE

## 3 - SE FAIRE PARDONNER OU NON

*(dans cet article, le rédacteur part du principe que c'est l'homme qui a trompé sa conjointe. Pour la réciproque, le texte reste valable.)*

L'infidélité est un phénomène assez courant. Chaque année, près de 10 % des personnes mariées admettent avoir eu une relation extraconjugale. Ces chiffres augmentent pour les couples âgés de moins de 35 ans. Alors que certains décident de ne jamais exposer leurs infidélités, d'autres sentent le besoin d'en parler. Si vous décidez d'avouer à votre partenaire que vous avez eu une relation extraconjugale, il y a de nombreuses méthodes à suivre pour que cela soit plus facile.

## 1 - DONNER LE TON

### **Choisissez un moment et un lieu convenable.**

Cette conversation doit absolument se dérouler en privé. Choisissez un lieu et un moment où vous pourrez discuter librement et longuement.

- Il serait préférable que vous ayez cette conversation dans votre salon, plutôt que dans un café ou un restaurant.
- Évitez de choisir un moment où votre épouse n'est pas déjà sur les nerfs, par exemple quand elle rentre du boulot.

### **Prenez en compte les préférences et le programme de votre partenaire.**

Vous pourriez aussi voir avec elle pour convenir du lieu et du moment pour discuter. Dites-lui que vous avez quelque chose d'important à lui dire et demandez-lui quel moment serait idéal pour elle.

Vous pourriez par exemple essayer ceci :

- « J'ai quelque chose de très important à te dire et je voudrais m'assurer que nous aurons suffisamment de temps pour cela. Quel moment serait idéal pour toi ? »

### **Ne dites rien d'autre que la vérité**

Si vous avez décidé de vous confesser, ne dites rien d'autre que la vérité. Même si votre partenaire pose des questions douloureuses, il est nécessaire que vous soyez totalement franc. Essayez de faire dans la simplicité et n'omettez aucun détail.

Vous pourriez penser que le fait de ne pas dire tout ce qui s'est passé est une bonne idée, mais une confession partielle n'aura qu'un seul résultat : vous vous sentirez encore plus mal qu'avant. Si par exemple vous avez trompé votre épouse plusieurs fois, une confession partielle serait de lui dire que vous ne l'avez trompé qu'une seule fois.

### **Écoutez-la**

Même si vous avez beaucoup de choses à dire, votre conjointe pourrait en avoir aussi. Évitez donc de lui couper la parole et écoutez-la simplement. Faire preuve de respect envers ses sentiments et ses pensées vous aidera énormément à sauver la relation.

- Montrez-lui que vous l'écoutez en vous orientant vers elle et en maintenant le contact visuel.
- Éloignez-vous de toute distraction afin d'éviter une quelconque interruption. Éteignez votre téléphone, votre PC, votre télévision, etc.
- Ne coupez pas la parole à votre conjointe pendant qu'elle parle. Écoutez-la jusqu'à ce qu'elle finisse de dire ce qu'elle a sur le cœur.
- Reprenez ce que votre partenaire a dit pour lui montrer que vous l'écoutez. Par exemple, vous pourriez commencer en disant ceci : « Alors si je comprends bien, tu es en train de dire que ... »

## **2 - ANNONCER LA NOUVELLE**

### **Utilisez des phrases directes et simples.**

Tout détail inutile et toute histoire longue ne feraient que faire dévier la conversation. Tenez-vous-en à des détails pertinents pour éviter de prolonger la conversation qui serait déjà pénible.

- « Je l'ai rencontré au boulot » est mieux que d'entamer une longue histoire telle que « Le directeur de production avait besoin d'une nouvelle secrétaire, alors il a engagé une nouvelle personne puis j'ai dû la former et... »

- Préparez-vous à en dire plus lorsqu'elle vous le demandera. N'omettez pas les détails si votre partenaire cherche à en savoir plus.

## **Respectez son droit de vouloir tout savoir.**

Quel que soit le nombre de questions que votre épouse pourrait avoir, répondez-lui patiemment. Le fait d'être prêt à parler, même des détails les plus embarrassants, montre que vous êtes ouvert et que vous avez envie de regagner sa confiance. Les thérapeutes conseillent alors de tout déballer, afin que le processus de guérison puisse véritablement commencer. Aussi, si vous étiez à sa place, vous auriez voulu le même respect et la même patience.

## **Ne vous mettez pas sur la défensive**

Le fait de minimiser vos erreurs ou de refuser d'assumer la responsabilité de vos actes ne fera qu'aggraver les choses. Vous ne devriez pas penser à vous protéger, mais plutôt à être là pour votre conjointe dans ces moments difficiles. Les experts en matière de relation sont arrivés à la conclusion que les déclarations défensives sabotent non seulement la conversation, mais tout le mariage au fil du temps.

Évitez les phrases suivantes :

- Je ne voulais pas te faire du mal...
- Ce n'est arrivé qu'une fois...
- Tu ne sais pas de quoi tu parles...

## **Ne défendez pas la troisième personne impliquée dans la relation**

Cela indiquera clairement à votre conjointe que vous avez des sentiments pour l'autre femme. Pour quelle autre raison vous sentirez-vous obligé de prendre sa défense ? Si vous avez vraiment envie de sauver votre couple, vous devriez clairement faire comprendre à votre bienaimée qu'elle sera désormais la seule femme de votre vie.

## **3 - Se faire pardonner ou non**

---

### **Assumez vos erreurs**

Demandez sincèrement pardon pour vos erreurs. En dehors du sentiment de culpabilité, le fait de voir à quel point cet épisode peut être douloureux pour votre conjointe devrait vous pousser à admettre vos fautes. Des recherches ont montré que ceux qui sont prêts à reconnaître leurs erreurs sont généralement les plus heureux dans la vie.

### **Expliquez pourquoi vous êtes désolé**

Une excuse qui vient du cœur n'implique pas seulement le fait de reconnaître vos erreurs, mais de montrer que vous vous sentez mal pour avoir blessé votre partenaire. Si vous

reconnaissez clairement avoir fait du tort à votre épouse, cela lui montrera que vous accordez de l'importance à ce qu'elle ressent.

Si vous manquez de mots pour dire que vous êtes désolé, voici quelques suggestions à considérer :

- Je suis tellement désolé de t'avoir menti, tu ne mérites pas cela...
- Tout est de ma faute et je te demande pardon de t'avoir fait du mal...
- J'ai eu tort de mentir et je m'excuse pour avoir trahi ta confiance...

### **Pensez à faire une thérapie de couple**

Si vous avez vraiment envie de sauver votre relation, envisagez de participer à une thérapie de couple. Gérer les répercussions de l'infidélité peut être un procédé long et fastidieux. Un conseiller compétent pourrait aider votre conjointe et vous à recoller les morceaux.

### **Soyez totalement honnête**

Il faudra du temps pour regagner sa confiance. Le fait de ne dire que la vérité à partir de ce moment montrera que vous êtes prêt à tout pour que votre couple fonctionne à nouveau.

- Soyez totalement honnête. Il faudra du temps pour regagner sa confiance. Le fait de ne dire que la vérité à partir de ce moment montrera que vous êtes prêt à tout pour que votre couple fonctionne à nouveau.
- Vous pourriez être amené à accepter certaines conditions qui aideront votre épouse à vous faire confiance à nouveau. Par exemple, vous pourriez être amené à accepter le fait qu'elle ait accès à votre téléphone, à vos comptes sur les réseaux sociaux ou à vos emails ou à accepter de donner de vos nouvelles plus souvent lorsque vous n'êtes pas là.

### **Dites ce que vous ressentez à votre partenaire**

D'après les thérapeutes, pour qu'une relation fonctionne vraiment après une trahison, vous devez partager vos sentiments les plus secrets avec votre conjointe [8] . Prenez le temps de cerner ce qui vous a poussé à avoir une relation extraconjugale et ensuite partagez avec votre épouse ce que vous avez appris.

Voici quelques questions utiles que vous devriez vous poser.

- Me sentais-je seul ? Si tel est le cas, pourquoi ?
- Pourquoi ai-je choisi cette personne au détriment de ma femme ?
- Qu'est-ce que je ressens encore pour ma femme ?

## **Attendez-vous à être rejeté**

Même si bon nombre des couples chercheront à arranger les choses et rester ensemble, d'autres se sépareront après une trahison. Veillez à vous préparer pour l'éventualité que votre relation pourrait être morte.

- Vous devriez également être prêt à subir les accès de colère de votre épouse. Souvenez-vous que votre femme a le droit d'être en colère. Soyez prêt à l'écouter pendant qu'elle exprime son ressentiment.
- Gardez en tête que même si vous avez pris tout le temps nécessaire pour vous préparer à avoir cette conversation, cela pourrait être une surprise totale pour votre femme.

## **Conseils**

---

Avouez tout à votre conjointe le plus tôt possible. Le fait qu'elle l'apprenne de quelqu'un d'autre serait très dur pour elle.

Votre conjointe voudra savoir pourquoi vous l'avez trompé. La réponse à cette question pourrait nécessiter du temps ainsi que de nombreuses heures de thérapie. Faites donc preuve de patience.

Dites à votre bienaimée que ce n'était pas de sa faute. Votre partenaire aura évidemment moins confiance en elle lorsqu'elle apprendra la nouvelle. Elle pourrait même commencer à rejeter le tort sur elle-même. Prenez le temps de lui expliquer que l'erreur vient uniquement de vous.

## *Avertissements*

---

Faites immédiatement un examen de santé. Si vous aviez eu une relation sexuelle non protégée en dehors du mariage et qu'ensuite vous avez des rapports sexuels avec votre femme, elle doit le savoir.

Chaque personne réagit différemment face à une mauvaise nouvelle. Attendez-vous à ce que votre conjointe se mette à faire du bruit, devienne violente ou même s'en aille sur-le-champ. Contrôlez vos émotions afin de pouvoir l'aider dans ces moments difficiles.