

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Le test de l'infidélité

Pourquoi avoir fait ce test ?

Pour permettre aux deux membres du couple d'évaluer le déséquilibre relationnel pouvant exister dans un couple, déséquilibre la plupart du temps responsable de l'infidélité de l'un et/ou de l'autre. C'est lorsque certains besoins (affectifs, sexuels ou autres) sont non satisfaits que la probabilité d'un comportement infidèle augmente. Et il suffit d'un seul besoin non satisfait pour mettre le couple en péril.

Sur quels critères vous êtes-vous basé pour donner ces réponses ?

Selon les critères du paradoxe de la passion dont voici la description :

Au début des histoires d'amour, les deux partenaires sont désireux de construire la relation et incertains de pouvoir y arriver. Les deux augmentent donc leurs comportements séducteurs afin de s'assurer le contrôle émotionnel de l'autre, développer la certitude d'être aimé et conjurer leur peur d'être rejetés. C'est le côté fusionnel ou passionnel du paradoxe. Les hommes sont charmants, prévenants, attentifs et communicatifs. Les femmes sont belles, valorisantes, toujours d'accord et sexuellement réceptives. Les deux sont amoureux, passent un maximum de temps ensemble, fantasment et tout le reste est dans l'ombre. Toi et moi ne faisons plus qu'un. Chacun cherche à remplir son vide existentiel et à exorciser sa peur de la solitude souvent vécue comme isolement.

Après un certain temps, généralement après douze (12) à quatorze (14) mois, le besoin de fusion passionnelle s'estompe pour faire place à un amour plus tranquille. L'autre pôle du paradoxe, le besoin d'autonomie, fait alors surface. C'est inévitable puisque la satisfaction d'un besoin fait disparaître ce besoin : manger fait disparaître la faim. Être assuré que mon partenaire est acquis diminue mon désir de le conquérir. La passion tue le désir qui ne peut renaître que de la frustration de ce désir. « Je t'aime, je nous aime, mais j'existe aussi en dehors de toi et de nous et je veux me réaliser en tant qu'être autonome. J'ai besoin de m'éloigner de toi pour pouvoir à nouveau te désirer. »

Si les besoins de fusion passionnelle et d'autonomie personnelle étaient équivalents chez les amants, existerait un équilibre conjugal parfait. Les deux amants oscilleraient de la fusion à l'autonomie, sans heurts et de façon parallèle. Mais, ne soyons pas dupes, la réalité est tout autre : deux personnes, à plus forte raison un homme et une femme, ne peuvent avoir le même besoin d'autonomie et de fusion à chaque moment de leur vie et de l'évolution de leur couple. Le plus autonome des deux, celui dont le besoin de fusion est plus rapidement satisfait, voudra se retrouver seul pour vaquer à des activités autres qu'amoureuses : reprendre contact avec ses amis, investir plus de temps dans son travail, consacrer des énergies à son hobby, réaliser ses projets personnels... Le plus fusionnel des deux, celui dont l'insécurité amoureuse est la plus grande, aura peur d'être abandonné et augmentera ses comportements séducteurs : il voudra fusionner plus souvent, plus intensément, exigera plus de marques d'affection et d'attention et sera plus

sensible à tout changement relationnel. Il voudra retrouver l'assurance d'être aimé et reprendre le contrôle émotionnel sur son partenaire.

Il est facile de comprendre, dans ces conditions, que si l'un a le goût de prendre de la distance au moment précis où l'autre a besoin de fusion s'installera un déséquilibre dans la satisfaction des besoins fusionnels et d'indépendance entre les amants et une certaine lutte pour le pouvoir. Plus l'un s'éloigne, plus l'autre se rapproche ; plus l'autre se rapproche, plus l'un s'éloigne. C'est ce que j'appelle le principe de l'ombre. Plus l'un devient dépendant de l'attention de l'autre, plus l'autre se sent piégé et moins il a le goût de se rapprocher : il devient alors contredépendant. Très souvent, l'un devient critique et l'autre, défensif. La lutte pour le pouvoir qui s'en suit, chacun voulant que l'autre réponde à son besoin de fusion ou d'autonomie, crée les conditions idéales pour les disputes de couple et des comportements symptomatiques, telle l'infidélité.

Lorsqu'un couple se trouve aux prises avec un tel déséquilibre, une telle lutte pour le pouvoir, les deux partenaires sont susceptibles d'infidélité. Le contredépendant, appelé aussi dominant, voudra créer ailleurs une ou plusieurs relations dans lesquelles il se sentira libre d'aller et venir, sans aucun engagement étouffant. Le dépendant, appelé aussi dominé, voudra chercher ailleurs l'attention ou la valorisation que son partenaire ne lui accorde plus, se confirmant en même temps qu'il est digne d'amour.

Il n'y a aucun doute que l'infidèle est responsable à 100 % de son passage à l'acte, mais il n'est que coresponsable du déséquilibre à la base du symptôme. Le symptôme, soit l'infidélité, aurait pu être tout autre. Beaucoup d'hommes utilisent le travail comme prétexte pour conserver une distance de leur partenaire devenue dépendante émotive ; beaucoup de femmes compensent la perte de fusion romantique par la fusion maternelle. C'est pourquoi je parle aussi d'infidélité affective. Pour moi, est aussi infidèle la personne qui entretient une relation sexuelle ou amoureuse à l'extérieur de son couple que la personne qui devient « workaholique » ou qui se limite à son rôle parental.

Il serait facile, comme certaines approches thérapeutiques ont cherché à le faire, de demander au partenaire plus autonome de rassurer celui qui se sent abandonné et de passer plus de temps avec lui. Mais pourquoi ne faire reposer la responsabilité du déséquilibre relationnel que sur les épaules du dominant ? On pourrait tout aussi bien demander au dominé d'être patient et d'attendre que l'autre ait un regain de son désir de fusion, une fois satisfait son besoin d'autonomie.

Tous les couples doivent apprendre à gérer ce paradoxe de la passion et à accepter qu'il y ait un certain déséquilibre dans leur relation émotionnelle, que les besoins de fusion ou d'autonomie ne soient pas immédiatement satisfaits au moment de leur apparition. Oui, le contredépendant devrait rassurer son partenaire, mais le dépendant devrait laisser son partenaire libre d'aller et venir. L'intimité n'est pas la fusion, mais bien un espace, un temps, un territoire entre des moments de fusion et des moments d'autonomie, entre la distance et la symbiose.

Avez-vous déjà eu des retours sur ce test : qu'en pense-t-on ? A-t-il déjà influencé des personnes ?

De nombreuses personnes et couples sont venus me consulter après avoir passé ce test (après avoir lu l'un de mes livres ou suite à des conférences sur le sujet), signe que ce test les a influencés. Deux types de réactions : certains sont heureux d'apprendre que leur couple est plutôt équilibré. D'autres sont surpris de voir jusqu'à quel point ils sont aux prises avec un déséquilibre relationnel. Ce test leur permet alors de se situer sur l'échelle dépendance-contredépendance.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Le processus thérapeutique permettre au dépendant de développer plus d'autonomie et au contredépendant de mieux gérer sa peur de l'engagement.

Pourquoi prenez-vous le critère de 5 ans ?

Tout simplement, parce que d'après les chiffres de l'Organisation Mondiale de la Santé, 50 % des couples qui divorcent le font au cours des 5 premières années de la vie de couple. Or, on sait que la lune de miel dure généralement de deux à trois ans, que la lutte pour le pouvoir s'intensifie au cours de la 3^e et 4^e année, lesquelles correspondent souvent à l'arrivée d'un premier enfant (l'éducation de l'enfant constitue la source la plus importante de dispute dans un couple) et qu'il y a augmentation du taux d'infidélité dans l'année suivant l'arrivée d'un enfant. Donc, plus le temps passe, plus diminuent les probabilités de divorce et d'infidélité probablement dû au fait qu'un certain équilibre relationnel satisfaisant s'est installé dans le couple. Toutefois, le taux de divorce et d'infidélité peut s'élever en tout temps suite à un moment critique (maladie d'un partenaire, perte d'emploi, mort d'un être cher, départ des enfants...).

Quels conseils donneriez-vous à une personne désirant faire ce test ?

- Ce test n'est pas infallible et est quand même très subjectif. Une personne très fusionnelle ou très exigeante aura tendance à coter de façon plus élevée son insatisfaction qu'une personne plus autonome.
- Ne jamais prendre pour acquis que le partenaire est infidèle si le score est très élevé. Allez vérifier en confrontant le partenaire.
- Il y a vraiment déséquilibre relationnel si les scores des deux partenaires sont très éloignés l'un de l'autre (par ex. 15 points vs 35 points)
- Consulter si le score est élevé, surtout si l'irréparable n'est pas encore arrivé. Mieux vaut prévenir.
- Le coupable n'est pas l'autre ou soi, mais bien le déséquilibre relationnel dont les deux sont co-responsables. Le véritable coupable n'est ni le dépendant ni le contredépendant, mais bien le paradoxe lui-même que tous les couples doivent apprendre à gérer.
- Les couples heureux à long terme sont ceux chez qui les positions dépendant / contredépendant alternent.

Test : Évaluez vos risques d'être infidèle ou trompé(e)

(N.B. Ce test n'a subi aucune validation selon les normes généralement établies en méthodologie scientifique. Il repose uniquement sur l'expertise clinique de l'auteur.)

Tout membre d'un couple est aux prises avec deux besoins opposés : besoin de fusion et besoin d'autonomie, ce que nous appelons le paradoxe de la passion. Ces deux besoins sont en constante opposition et peuvent être la source d'un déséquilibre. Plus le déséquilibre relationnel est élevé, plus les risques d'infidélité augmentent. Pour savoir si vous êtes aux prises avec un tel déséquilibre, répondez aux questions suivantes et nous vous donnerons des indications pour rétablir l'équilibre si nécessaire.

1. L'un des deux est-il possessif ou jaloux ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

2. L'un des deux attend-il souvent après l'autre ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

3. L'un des deux se fait-il plaindre par ses amis ou ses parents ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

4. L'un des deux veut-il parler des problèmes du couple ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

5. L'un des deux refuse-il les relations sexuelles ou en exige-t-il plus ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

6. L'un des deux considère-il la relation comme acquise une fois pour toutes ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Presque tout le temps (3)

7. L'un des deux s'absente-il de plus en plus souvent ou arrive-t-il de plus en plus souvent en retard ?

- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

- Presque tout le temps (3)
8. L'un des deux présente-il depuis peu des changements importants ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
9. L'un des deux s'investit-il davantage dans sa carrière ou dans le soin des enfants ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
10. L'un des deux réagit-il plus intensément lors de disputes ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
11. L'un des deux parle-il de divorce ou de séparation temporaire ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
12. L'un des deux traite-il l'autre d'égoïste ou d'exigeant ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
13. L'un des deux voudrait-il plus d'engagement de l'autre (mariage, maison, enfant...)?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
14. L'un des deux est-il devenu soudainement plus irritable ?
- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)

- Presque tout le temps (3)

15. Avez-vous la sensation, l'impression ou l'intuition qu'il se passe « quelque chose » ?

- Rarement (0)
 - Occasionnellement (1)
 - Souvent (2)
 - Presque tout le temps (3)
-

De 0 à 10 points

Les probabilités que vous soyez infidèle ou trompé(e) sont très faibles, surtout si vous vivez ensemble depuis plus de cinq ans, à plus forte raison après 10 ans et plus. Vous avez appris à bien gérer le paradoxe de la passion et vous n'êtes pas réellement aux prises avec un déséquilibre relationnel. Continuez toutefois à entretenir votre relation et à mettre en pratique « Ce que tu aimes, laisse-le libre... » et « C'est le temps que j'accorde à ma rose qui fait que ma rose est importante ». Devenir amoureux est relativement facile, construire un couple qui fonctionne à long terme demande de l'amour et de la bonne foi, certes, mais exige aussi des connaissances et des efforts à faire pour maintenir l'équilibre amoureux.

De 10 à 20 points

Faible probabilité d'infidélité de l'un ou autre partenaire, sauf si vous vivez ensemble depuis moins de cinq ans. Vous passez de bons moments ensemble, mais parfois le paradoxe frappe à votre porte. Pour le moment, l'entente semble cordiale, mais vous devrez faire en sorte que chacun investisse équitablement dans la relation. L'une des meilleures façons de le faire est de valoriser votre partenaire et de lui rappeler que vous êtes bien avec lui (elle). Devenir amoureux est relativement facile, construire un couple qui fonctionne à long terme demande de l'amour et de la bonne foi, certes, mais exige aussi des connaissances et des efforts à faire pour maintenir l'équilibre amoureux.

De 20 à 35 points

Probabilité moyenne à forte, dépendant de votre résultat. Vous êtes de plus en plus souvent aux prises avec le paradoxe de la passion et vos disputes sont plus fréquentes. Un certain déséquilibre relationnel s'est installé et vos positions ont tendance à se polariser. Le dépendant devrait admettre qu'il est exigeant et passionné et le contredépendant, qu'il doute de son amour parce qu'il se sent piégé. Le dépendant devrait apprivoiser sa solitude, se trouver de nouvelles sources de plaisir afin d'abaisser la pression sur le couple et arrêter de faire du catastrophisme. Le contredépendant devrait se réconcilier avec lui-même rassurer son partenaire sur son amour et modifier sa perception négative (Je suis coincé) en perception objective (Je suis malheureux). Les deux devraient diriger leur colère contre le déséquilibre relationnel et non contre soi ou contre l'autre. Une thérapie conjugale ou personnelle devrait être envisagée si vous approchez les 35 points.

De 35 à 45 points

Votre couple est véritablement en danger. L'un de vous deux étouffe dans votre relation alors que l'autre se sent négligé. Les deux accusent l'autre d'être le responsable, mais se demandent aussi ce qu'ils font de travers. Vous passez plus de temps à vous disputer qu'à vous aimer, ce qui augmente les risques d'infidélité de l'un et/ou de l'autre partenaire. Une thérapie est à envisager avant que l'irréparable se produise... ou s'il s'est déjà produit.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

S'il y a eu infidélité, rappelez-vous que l'erreur est humaine, et le pardon, divin. Sans dire que l'infidélité est en soi thérapeutique, des couples ont su recréer une intimité affective et sexuelle après l'infidélité d'un membre du couple. C'est pourquoi je définis l'infidélité comme un infarctus conjugal. Si le couple comprend que l'infidélité est un symptôme, celui-ci peut rétablir l'équilibre. Mais il restera toujours une cicatrice, comme pour un véritable infarctus du myocarde.

Et si jamais ce que vous pouvez considérer comme irréparable est arrivé, lisez l'un des trois livres suivants sur l'infidélité :

Dallaire, Yvon, *Les illusions de l'infidélité*, Genève, Jouvence, 2008.

http://optionsante.com/yd_livres.php?livre=25

Dalpé, Yves, *L'infidélité n'est pas banale*, Montréal, Québecor, 2012.

<http://dalpecote.com/linfidelite-nest-pas-banale.htm>

St-Pères, François, *L'infidélité, un traumatisme surmontable*, Montréal, Homme, 2012.

Je vous invite en terminant à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.