

# Trahir



Sylvie Lavallée

# Trahir

Robert Laffont  
QUÉBEC

L'éditeur a fait tout ce qui était en son pouvoir pour retrouver les copyrights. On peut lui signaler tout renseignement menant à la correction d'erreurs ou d'omissions.

Révision linguistique: Véronique Boily  
Correction d'épreuves: Marie Le Toullec  
Mise en pages: Édiscript enr.  
Conception de la couverture: Luc Gervais  
Photos de l'autrice: Melany Bernier (C4) et Laurence Labat (C1)

Dépôt légal: 3<sup>e</sup> trimestre 2023  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

© Éditions Robert Laffont Ltée, Montréal, 2023  
ISBN 978-2-924910-50-4

# Table des matières

Trahir : l'illusion paradisiaque de la double vie, d'un ailleurs .....	15
L'infidélité : un sujet extrêmement vaste ...	15
Tergiverser et maintenir l'équilibre.....	24
Perdre ou gagner ? .....	32
Trahir pour fuir .....	33
Trahir, qu'est-ce que ça procure ? .....	41
Est-ce que trahir, c'est haïr ? La colère de l'infidèle .....	42
Trahir pour exorciser ses démons, ses pulsions et ses multiples fantaisies .....	46
Trahir pour cliver .....	48
Trahir par souci d'authenticité .....	49
Le traître est-il l'altruiste qui s'affranchit ? De la provocation à l'abdication .....	50
Déchiré .....	53
Est-ce trahir de courtiser le passé ? .....	56
Trahir pour actualiser un fantasme .....	58
La loi du silence : à qui confier son secret ?	59
Trahir pour nourrir son ego .....	64
Trahir est puissant .....	66



Qui détient le pouvoir dans la trahison? ...	69
Trahir, c'est courtiser la psychopathie .....	72
L'insensibilité du traître.....	72
Avoir un mode de vie infidèle :	
trahir pour rester libre.....	74
Trahir, un appel à devenir	
un couple ouvert? .....	77
Trahir puisqu'on se sent seul à deux .....	78
Quelle est l'intention cachée du traître	
lorsqu'il se dévoile?.....	83
La tergiversation du traître .....	89
Ne serait-ce pas plus simple de se quitter? .....	93

## Être trahi : voyager dans l'enfer

de la détresse émotionnelle .....	95
Douter.....	95
L'impression de devenir fou.....	110
Se donner le droit de fouiller .....	112
Le cycle névrotique :	
incapable de s'en remettre .....	113
Le jeu de société <i>Serpents et échelles</i> ....	116
Être trahi, c'est aussi se sentir seul.....	119
L'amant et la maîtresse,	
la personne en attente... ..	121
La liaison utilitaire.....	125
Devenir le caméraman de sa vie.....	129
Se sentir dépossédé .....	132
L'humeur maussade.....	134
Saboter : comment chercher le trouble .....	137



Le choc des deux entités :	
l'autre versant de la montagne .....	138
Se surprendre par la force de nos colères ..	140
La nostalgie du « nous » :	
ce que nous étions .....	148
Sortir la carte du joker, jouer à la victime..	150
Hurler le silence !.....	156
Convertir le traumatisme en triomphe :	
rééquilibrer le pouvoir.....	160
Se venger, bonne ou mauvaise idée ?.....	164
S'en prendre à la compétition :	
l'erreur fréquente de la personne trahie....	172
La sexualité comme outil de colère.....	175
Refuser les relations sexuelles :	
utiliser l'abstinence sexuelle	
à titre de justice punitive .....	177
La comparaison sexuelle .....	180
Le clivage : rester ou partir ?.....	182
 Réparer: espérer se sortir des ténèbres.....	187
De l'indignation à la compréhension,	
vers une recherche de solution.....	187
Un saboteur tenace .....	189
Sortir de l'invisibilité .....	195
Deux solitudes qui devront se réengager...	197
Pourquoi se choisir à nouveau ?	
Qui suis-je pour toi ?.....	203
Réparer exige de la sincérité .....	209
Si vous aviez à choisir, préféreriez-vous	
tout savoir ou ne rien savoir ?.....	214

Attention à la minimisation .....	217
Réparer à moitié.....	222
Difficile de réparer quand le désir persiste	225
Difficile de réparer	
lorsque le traître tergiverse .....	230
Être en couple, c'est de l'ouvrage.....	235
Comment rétablir la confiance? .....	238
Élever la garde, être le gardien	
de la vertu.....	251
Apaiser les déclencheurs .....	255
L'effet rebond des déclencheurs	
sur le traître .....	260
La date anniversaire.....	261
Risquer de perdre...	
il faut être deux pour réparer .....	264
Récidiver : le choc brutal de la rechute.....	270
Réparer implique de faire des deuils .....	273
Pardonner ou passer à travers?.....	280
Préserver le nouvel équilibre fragile :	
j'en parle ou je me tais?.....	286
Contourner le doute persistant	
de rester ou de partir .....	291
Une intimité semée d'embûches.....	293
Réparer: une réconciliation batailleuse .....	296
Rebondir : le confort dans l'inconfort .....	297
 Mot de la fin.....	 303
 Mon travail de thérapeute :	
maintenir une alliance thérapeutique.....	305

Trahir, du latin *traditor*, qui signifie celui qui abandonne.

L'aventure humaine est une longue suite d'échecs et de désillusions parsemée de quelques espoirs nous donnant la force de continuer à souffrir...

DAVID GOUDREULT,  
*La bête intégrale.*



## Note

Ce que j'écris sur la trahison est universel. Fondamentalement humain. Je me prononce en fonction de mon expérience de psychothérapeute, de ce que j'entends dans mon cabinet; ce livre est donc une proposition clinique. Ma notion de la trahison est à large spectre et englobe tout le monde. Pour éviter d'alourdir le propos, je ne m'attarderai pas sur les subtilités et les subdivisions du genre et de l'orientation. Cependant, tout est transposable.



# Trahir : l'illusion paradisiaque de la double vie, d'un ailleurs

L'amour, c'est pas pour les peureux  
J'en ai vu virer fou  
Accroche-toi mon cœur, j'te jure  
On peut tenir le coup<sup>1</sup>

## L'infidélité : un sujet extrêmement vaste

Intuitivement, j'ai su que je devais écrire sur la trahison amoureuse. Cela s'inscrit dans la suite logique du dernier livre *Désirez-vous désirer? L'indiscipline du désir*. Trésor de la sexualité. Pulsions parfois dévorantes, s'exprimant comme l'enfant espiègle ou l'adolescent insouciant et insolent. Le désir peut être aussi indiscipliné, sans cadre éthique, sans pudeur, sans censure, et mener à l'infidélité. La plupart des témoignages entendus portent sur le thème de la trahison.

---

1. Vincent Vallières (paroles et musique), *L'amour c'est pas pour les peureux*, avec l'autorisation de: Les Éditions Trente Arpents représentées par David Murphy et Cie, 2013.

Les histoires ne sont pas simples. Personne n'est à l'abri. Personne ne peut garantir à son partenaire qu'il ne mourra jamais du cancer ou d'un accident de la route et sera éternellement fidèle. Il n'existe aucun vaccin pour s'en prémunir. Certains vivront l'infidélité une seule fois. Malheureusement pour d'autres, certains devront traverser cette épreuve plusieurs fois. D'aucuns, même, le vivront systématiquement, à chacune de leur relation. La trahison implique deux clans : celui de ceux qui sont trahis et celui de ceux qui trahissent. Deux vécus distincts, mais un même mal-être en commun.

Le patient infidèle qui accepte de se confier partage une intimité très particulière. Vulnérable. Pleine de fragilité. Son langage est complexe, et il faut entendre le sous-texte, ses zones d'ombre. Elles sont multiples, plurielles, riches et complexes. L'infidèle est en état de déséquilibre. Chancelant. Désorienté, il a perdu sa boussole intérieure. Il étouffe dans sa réalité conjugale. Cet état particulièrement souffrant le rend vulnérable. Il se sent dépossédé de sa base solide. Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Il est dans une position inconfortable. Et cela le perturbe. Presque la majorité des infidèles qui se présentent en psychothérapie ont ce dénominateur commun : préserver leur relation, mais trahir quand même. Ils sont au centre d'un paradoxe. S'en plaindre et s'en accommoder. Comme si une force magnétique les poussait à se diriger subtilement vers une sortie de secours,

qui n'est pas sans risque, sans problème, sans conséquence.

Un patient affirmait que son cerveau était divisé en deux. Entre sa vie parallèle (ses tentations et l'exotisme de la clandestinité) et sa vie légitime, sécurisante et convenue. Cette division déclenchait en lui un état d'ambivalence, à la fois savoureuse et dérangeante. Il jonglait avec des idées rationnelles et folles.

Le traître dit se sentir souvent perdu. Égaré. Confus. Il se cherche. Il croit qu'il devra choisir, mais se sent incapable de renoncer à quoi que ce soit. Ce qui ajoute à son trouble. Il se juge et culpabilise. Il est rongé de remords et de tentations. C'est l'impasse.

Trahir est une manière pour lui de trouver sa voie d'accès. Ce chemin lui semble être le plus intéressant à ce moment de sa vie. Puisqu'il se sent en flottement, il maintient un équilibre précaire entre sa vie et une autre vie. L'infidèle navigue en eaux troubles. Il est dans une période charnière de son existence, angoissante et instable.

Mais au bout du compte, est-ce que le jeu en vaut la chandelle? Pourquoi se mettre dans un tel état? Pourquoi se créer une telle angoisse? Pourquoi maintenir constamment un état d'hésitation? Qu'est-ce qui a du sens dans tout cela? L'acte de trahir revêt de multiples messages. C'est le symptôme d'un syndrome plus grand. Trahir parle haut et fort. Stupéfaction. Larmes. Révolte. Peine. Souffrance. Exaspération.

Trahir parce qu'on se cherche. L'infidèle est en pleine quête identitaire: *qui suis-je? Que suis-je en train de devenir? Où va ma relation de couple? Suis-je encore satisfait? Heureux et épanoui? Ou suis-je perpétuellement affamé?*

Trahir en allant *voir ailleurs* implique une sorte de recherche personnelle. Cet *ailleurs* constitue une croissance personnelle. C'est une introspection vivante. Une observation participante. C'est ouvrir une fenêtre, une porte, une autre zone. Celle de devenir le spectateur de sa vie?

La définition même de l'infidélité est subjective. À géométrie variable. Une notion élastique, selon notre éthique personnelle, notre échelle de valeurs et notre conception de la fidélité, de l'engagement et de la vie conjugale. Certains diront qu'au moment où l'on fait quelque chose à l'insu de l'autre, c'est de l'ordre de l'infidélité, ne serait-ce que de regarder une personne avec concupiscence. Pour d'autres, ce sera de penser à quelqu'un d'autre qu'à son conjoint lors de relations sexuelles. Est-ce que regarder de la pornographie fait partie de l'infidélité? Aller manger avec son ex? Embrasser une autre personne? Pour Bill Clinton, recevoir une fellation n'était pas de l'ordre de l'infidélité... C'est donc très relatif.

L'infidélité se vit dans un espace-temps unique à l'infidèle, créé de toutes pièces. Un temps en suspens. Un temps où tout est possible. Une forme de parenthèse. Le temps d'un soupir. Un temps volé à l'autre. Sans son consentement. Un temps emprunté

à la conjugalité, à l'intimité, aux univers possibles de l'érotisme du couple. Ni dans le passé ni dans le futur. L'infidèle est conscient que cet espace-temps contient une zone non édifiante, puisque cachée et clandestine. Secrète et privée. Connue de lui seul. Qu'il ne peut et ne pourra jamais confier à son ou à sa partenaire de vie ni partager avec lui ou avec elle.

Trahir offre l'impression d'un temps de qualité pour soi. Un temps extraordinaire, palliant l'ordinaire du temps monogame, étant perçu comme routinier, prévisible et monotone. Un espace-temps qui sert de carburant énergétique. Un temps sportif, offrant un excellent défoulement des diverses tensions. Un temps méditatif où l'infidèle est pleinement attentif au ici, maintenant, présentement. Trahir offre la parfaite illusion d'un temps emprunté, mais cette double vie est un leurre. Une fausseté. Personne ne peut se téléporter ni ne possède une machine à voyager dans le temps.

Trahir ne comporte pas que du positif. L'énergie pure est malmenée. Afin de préserver sa liaison intacte et vivante, l'infidèle s'impose une exigeante logistique autour de sa gestion du secret et se doit d'alléger son code d'éthique et sa moralité, pour étouffer sa culpabilité. Le mécanisme du dédouanement est intransigent.

Trahir pour s'affranchir d'un engagement monogame romantique et sexuel. Une fidélité devenue contraignante, suffocante, étouffante. Trahir pour respecter l'appel de cette fougue passionnée

qui ne demande qu'à sortir de sa cage dorée pour se sentir libre. Volontaire et fière. Trahir prend donc la forme d'un désengagement. Une façon de tout mettre en suspens. Se désinvestir permet une liberté de mouvement, une pluralité d'occasions; cela permet également de ne pas renoncer à quoi que ce soit.

Trahir permet aussi de mieux partir et de se sortir d'une relation malsaine et insatisfaisante. Trouver ailleurs ce qu'on recherche, ce à quoi on aspire et se sentir prêt à partir et, ainsi, à se retrouver. Trahir permet de préciser ses besoins, sa quête, ses désirs, sa pensée, sa direction conjugale.

Trahir est tout cela, et même plus...

Trahir, c'est oser l'audace de se créer une zone à soi.

Trahir est une violation du lien de confiance.

Trahir taille un canyon dans les fondations de l'engagement du couple.

Trahir dénature l'amour.

Trahir ébranle.

Trahir est cruel.

Trahir, c'est pécher, le savoir, le faire quand même.

Trahir est parfois nécessaire pour se sauvegarder, préserver son intégrité.

Trahir comme acte de rébellion envers le mépris, l'indifférence, la négligence conjugale.

Trahir pour recevoir une nourriture affective. Avoir une personne qui *offre* et *s'offre*. Sorte de

contreponds à une dynamique conjugale déséquilibrée. Toujours la même personne qui donne, se charge de tout et prend soin des autres. Sans l'obtention d'une reconnaissance adéquate en retour.

Trahir comme compensation égoïste à autant de sacrifices et d'abnégation.

Trahir, c'est vivre une expérience qui souvent va à l'encontre du *soi*. À l'encontre de ses principes. À l'encontre de sa moralité. À l'encontre de sa conscience. Comme si l'infidèle avait l'impression de vivre une expérience hors de son corps. La sensation de flotter en dehors de celui-ci. De s'observer à distance. De se voir trahir, mais sans trahir réellement. Surréal. Le faire sans le faire. Comme si l'infidèle comparait son acte à un état dissociatif.

**Trahir anéantit et incendie le lien à l'autre. Le déconstruit.** Abolit la loyauté conjugale pour n'être loyal qu'envers soi-même. Fait fi de sa promesse d'engagement. **Soustrait l'assurance de l'inébranlable conjugalité et la rend ébranlable, inflammable, perméable.**

En surface, trahir semble offrir une liberté et une frivolité. Et le luxe du secret. Si on creuse un peu, trahir est aussi une excellente façon de faire du surplace. Entre la vie clandestine et la vie légitime, deux candidats coexistent. Tergiverser entre deux personnes est mettre sa vie en suspens. La soudaine allergie à l'engagement de l'infidèle lui fait trouver facilement des raisons de se désengager. À chaque conflit, chaque situation irritante, insatisfaisante

ou intolérable, il est justifié de poursuivre l'aventure extraconjugale. Le désengagement de l'infidèle le tient à distance des deux personnes impliquées de part et d'autre de ses relations. Il semble vivre le meilleur des deux mondes. En contrôle de la situation. Mais au fond, rien ne bouge, rien ne se crée. Rien n'avance. Il ne solutionne rien dans sa vie conjugale. Les irritants persistent. Et il ne construit rien à long terme avec son *ailleurs*. Sa vie est en flottement. **Trahir, c'est partir sans partir.** Être célibataire au sein de son couple. S'accorder l'aventure au cœur de son engagement. Sembler tout posséder, mais se sentir divisé dans son identité. N'être qu'une moitié avec tout un chacun.

**Personne n'est fier de s'avouer infidèle. Personne n'aspire à être le méchant de l'histoire.** Ce n'est pas écrit dans les lignes de la main. Souvent, ce n'est pas prémédité. Le traître est honteux. Le sentiment de honte fait partie intégrante de la réalité clinique en psychothérapie. En consultation, l'infidèle vient nommer l'innommable. L'inavouable. Avec humilité, et non sans craindre le jugement. Notre société monogame condamne l'infidélité. Le traître peut difficilement se dévoiler à son entourage, heurtant les valeurs des uns, les principes des autres. Mentir en s'érotisant ailleurs est un geste ignoble pour le couple monogame. L'infidèle le sait, il en est conscient. Pourquoi donc continuer à le faire? Peut-il s'en empêcher? Le traître cherche-t-il inconsciemment à se mettre dans le pétrin? Est-ce

du sabotage, l'idée de couper la branche sur laquelle il est assis ? Pourquoi le traître accepte-t-il de subir un tel sort ?

Le traître n'ose admettre avec fierté son infidélité, mais a besoin de la ventiler. Il lui est impératif d'en parler. De contextualiser son histoire le plus librement possible. De se déculpabiliser. *J'ai commis l'adultère. Je suis cette personne indigne. J'ai failli à mes valeurs et principes. J'ai succombé. Et j'ai honte.* Le traître se sent seul et isolé avec son doute, son dilemme, son indécision et son ambivalence. Son refus de choisir, incapable de renoncer à l'une des deux options.

Le contexte de la psychothérapie offre un cadre sans jugement, de respect et de bienveillance. Ce n'est ni un tribunal ni un interrogatoire dans le cadre d'une enquête policière. Depuis plusieurs années, je me spécialise dans les enjeux de la trahison amoureuse. J'accueille d'innombrables confidences, autant sur la honte et la culpabilité que sur l'énorme souffrance des personnes trahies et bernées. L'esprit de mes patients est embrouillé, confus, et mêlé. L'ensemble vient avec son lot d'angoisse. J'essaie d'être le phare qui éclaire leur route. Ils me présentent leur sac de nœuds, et je tente de les aider à en dénouer un peu plus, à chaque séance.

L'infidélité est un geste puissant. Un message fort. Lourd de sens. À haut risque de répercussions. Dévastateur. L'expression d'une détresse humaine et conjugale. D'une déroute, d'une errance. L'individu

se tient sur la corde raide, conscient que son équilibre est incertain, qu'il peut vaciller à tout moment, et tomber de haut.