

Quand j'ai été infidèle

Pistes de réflexion pour comprendre, ressentir et se reconstruire

L'infidélité ne se résume pas à un acte. C'est souvent un cri silencieux, une recherche de souffle, un besoin d'être vu·e, entendu·e, désiré·e autrement.

Ce document n'est pas là pour juger, mais pour vous aider à mettre des mots sur votre vécu et à retrouver du sens.

Prenez un carnet, une bougie, un moment à vous. Et laissez les réponses venir sans filtre, sans masque, sans peur.

Comprendre ce que vous avez vécu

- Qu'est-ce que l'infidélité signifie pour vous aujourd'hui ?
- À quel moment avez-vous commencé à sentir que quelque chose se déséquilibrait dans votre relation ?
- Qu'avez-vous cherché à travers cette expérience : de la tendresse, du frisson, de la reconnaissance, de la liberté ?
- Avez-vous agi par impulsion ou par besoin profond ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant cette relation : excitation, peur, douceur, culpabilité, soulagement ?

Explorer le manque ou le besoin

- Qu'est-ce qui vous manquait avant d'être infidèle ?
- Aviez-vous exprimé ce manque à votre partenaire ?
- Qu'est-ce que cette relation vous a permis de retrouver en vous ?
- Cherchiez-vous à fuir une situation, ou à vous retrouver vous-même ?
- Aviez-vous besoin de combler un vide... ou de ressentir à nouveau ?

Le rapport à la vérité et au secret

- Avez-vous voulu cacher cette histoire, ou espéré qu'elle soit découverte ?
- Qu'est-ce que vous redoutez le plus : blesser, perdre, être jugé·e ?
- Qu'est-ce que le secret vous a apporté (protection, honte, excitation, liberté) ?
- Qu'est-ce que la vérité viendrait changer aujourd'hui ?

La culpabilité et la responsabilité

- Vous sentez-vous coupable, ou simplement responsable de ce que vous avez vécu ?
- Quelle part de vous juge encore ce que vous avez fait ?
- Pouvez-vous reconnaître vos besoins sans vous condamner ?
- Si c'était à refaire, que feriez-vous différemment ?
- Qu'avez-vous appris sur votre manière d'aimer, de désirer, de vous sentir vivant·e ?

Votre rapport à l'amour et au désir

- Avez-vous découvert une autre façon de désirer, d'aimer, d'être présent-e ?
- Qu'est-ce que cette expérience vous a appris sur votre sexualité ?
- Avez-vous ressenti plus d'authenticité ou de confusion dans votre sensualité ?
- Comment vous sentez-vous aujourd'hui dans votre corps ?
- Qu'avez-vous envie de nourrir à l'avenir dans vos relations intimes ?

Et maintenant ?

- Souhaitez-vous parler de cette histoire ? À qui, et pourquoi ?
- Que désirez-vous pour la suite : réparer, comprendre, partir, vous retrouver ?
- De quoi avez-vous besoin pour vous pardonner ?
- Quelle vérité souhaitez-vous vivre à partir de maintenant ?

“Être infidèle ne fait pas de vous quelqu'un de mauvais. Cela raconte juste une part de vous qui cherchait à se sentir vivante.”

Ce guide d'introspection peut ouvrir un chemin vers une parole plus claire et un regard plus doux sur soi. Si vous souhaitez approfondir ce travail, je vous accompagne en présentiel ou en visioconférence.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com