

Quand j'ai été trompé·e

Pistes de réflexion pour accueillir, comprendre et se reconstruire

Découvrir une infidélité, c'est recevoir un choc qui traverse tout le corps. Une partie de vous s'effondre, une autre tente de comprendre, et le cœur oscille entre colère, tristesse, déni et besoin d'explications.

Ce document n'a pas pour but de raviver la douleur, mais de vous aider à déposer ce que vous ressentez et à retrouver votre propre centre.

Prenez un moment calme, un espace intime. Écrivez vos réponses sans filtre, sans chercher à être "sage". Ce chemin est le vôtre.

Accueillir le choc

- Que s'est-il passé en vous au moment de la découverte ?
- Qu'avez-vous ressenti : colère, incompréhension, peur, honte, trahison, désespoir ?
- Quelle part de vous a été la plus blessée : la femme/l'homme, l'amant·e, le partenaire, l'ami·e ?
- Avez-vous eu envie de partir, de parler, de vous taire ?
- Qu'est-ce qui a été le plus douloureux : l'acte, le mensonge, ou la perte de confiance ?

Comprendre votre vécu

- Que représente la fidélité pour vous ?
- Est-ce une valeur, une promesse, un engagement, un besoin de sécurité ?
- Qu'attendiez-vous de votre couple avant cette épreuve ?
- Aviez-vous perçu des signaux, un éloignement, un silence, un changement ?
- Qu'est-ce que cette situation vient réveiller comme blessure ou peur ancienne ?

Explorer vos émotions

- Qu'avez-vous besoin d'exprimer aujourd'hui — même si cela semble irrationnel ou excessif ?
- Avez-vous osé pleurer, crier, parler, ou vous êtes-vous enfermé·e dans le silence ?
- Quelle émotion domine maintenant ?
- Est-ce que vous vous sentez encore connecté·e à votre corps, ou avez-vous tendance à vous en couper ?
- Est-ce que la colère vous protège d'une douleur plus profonde ?

Votre rapport au corps et à la sexualité

- Comment votre corps a-t-il réagi depuis la découverte ?
- Vous sentez-vous encore désirable, aimable, légitime ?
- Avez-vous peur du contact, ou au contraire envie de vous rassurer à travers le corps ?
- Est-ce que votre désir est présent, en pause, ou confus ?
- De quoi votre sexualité a-t-elle besoin aujourd'hui : de tendresse, de distance, de clarté ?

Le sens et les choix

- Qu'est-ce que cette épreuve vous apprend sur votre manière d'aimer ?
- Avez-vous besoin de comprendre pourquoi cela s'est produit, ou de vous concentrer sur la suite ?
- Qu'attendez-vous aujourd'hui : des explications, des excuses, une réparation, un nouveau départ ?
- Quelle serait pour vous une reconstruction juste : ensemble, ou séparément ?
- Que voulez-vous apprendre de cette expérience pour votre avenir amoureux ?

Vous reconstruire pas à pas

- Qu'avez-vous besoin d'apaiser en priorité : la colère, la honte, la peur, la perte de confiance ?
- Quels gestes, paroles, ou attitudes pourraient vous aider à avancer ?
- Quelles personnes ou ressources vous entourent ?
- Que pourriez-vous faire chaque jour pour prendre soin de vous ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez vous dire aujourd'hui, avec bienveillance ?

“Être trompé·e ne définit pas votre valeur. Vous restez digne d'amour, de respect et de vérité.”

Ce guide d'introspection peut être le premier pas vers une reconstruction intime et apaisée. Je vous accompagne, si vous le souhaitez, en présentiel ou en visioconférence.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com