



Nicole Desjardins, M.A.
Thérapeute conjugale et familiale
Sexologue_Psychothérapeute
Travailleuse sociale

LE COUPLE ET LES AMITIÉS VIRTUELLES

Les phénomènes *facebook*, *twitter* et *texto* constituent une forme d'amitié nouvelle qui demeure tout de même une amitié *virtuelle*. L'internet permet de rencontrer des centaines de gens avec qui on n'aurait jamais eu l'envie d'avoir quelque rapport que ce soit. Derrière l'écran, les préjugés embarrassants sont habilement éliminés. De plus, cet être virtuel offre une écoute et une attention au-delà des responsabilités quotidiennes sans trop risquer d'être découvert. Wow ! Mais quels sont les impacts de ces amitiés virtuelles sur la vie de couple? Jamais les règles du jeu de la fidélité n'ont été aussi bouleversées.

Ce qu'en disent certains

«Pour moi, *facebook* est une activité enrichissante. Je me fais des amis (hommes et femmes) partout dans le monde. J'apprends leurs cultures. J'aime les rapports humains et c'est une forme de contact même si je ne touche pas la personne. Ma femme doit me faire confiance».

«On vivait chacun en couple avant de se rencontrer sur *Facebook*. On s'était fait plein d'amis en «chattant», mais nous deux, ce fut spécial. On s'était connu à la poly, il y a 20 ans. Ce fut un deuxième coup de foudre ! On a tout laissé pour vivre notre amour. Mais là, pourquoi il «chatte» encore ?»

Le danger croît avec l'usage !

On retrouve quatre stades dans la pratique du «chat». D'abord, la curiosité et le charme du début est présent. L'inconnu est un mystère à découvrir. Puis, les correspondants deviennent plus familiers et se font des confidences intimes sur leur vie privée. Le troisième stade est une sorte d'envoûtement : le «chat» envahit la vie familiale, parfois même le travail. Même le sommeil est réduit au minimum. L'autre n'est plus simplement sympathique mais un être exceptionnel! On éprouve le désir de le rencontrer. C'est maintenant devenu un besoin. C'est généralement à ce stade que la suspicion du partenaire se manifeste davantage.

Parfois, les trois stades ont lieu du même coup. Un coup de foudre quoi!

Au quatrième, on tombe dans la dépendance. Ce n'est plus seulement un besoin, mais un mode de vie, parfois «texto» en main 24 sur 24 ! On a la conviction que si on est une journée sans «chatter», on manque quelque chose. Pour le meilleur, ou pour le pire, certains (es) dépassent le monde virtuel et mettent un terme à leur relation de couple. L'internet c'est avoir toute la sagesse et la bassesse du monde au bout des doigts : danger !

Conseils aux partenaires des adeptes du virtuel

Lancer l'écran ou le «blackberry» par la fenêtre est peut-être une solution... mais non souhaitable. D'autres solutions existent.

Si c'est un passe-temps relativement nouveau, il se peut que l'intérêt diminue. Il peut s'agir d'une phase d'enthousiasme qui s'éteindra rapidement. L'adepte peut revenir à la réalité pour s'apercevoir que le couple et la famille sont plus importants. On se rendra bien compte que l'on a été victime d'une illusion, d'un fantasme.

Vous pouvez développer vos propres intérêts (sports, activités culturelles, lectures, etc.). Partagez ensuite ensemble vos perceptions différentes quant à cette nouvelle façon d'avoir des activités individuellement.

Faites-lui part de votre malaise, voire votre souffrance. Confiez votre ressenti (ex. je me sens mis de côté et ça m'attriste quand...) et invitez votre partenaire à identifier des solutions concrètes qui seront gagnantes pour votre relation. Ces échanges peuvent devenir une occasion de redéfinir de nouvelles façons d'enrichir votre intimité amoureuse. Aujourd'hui, l'Homme moderne communique mieux avec sa souris qu'avec sa langue...

Vous pouvez insister pour que votre partenaire consulte. Il existe maintenant des psychothérapies dans la cyber-dépendance. Proposez-lui de lire des articles sur ce sujet qu'on trouve sur le web.

Enfin, vous pourriez découvrir que le besoin de «chatter» peut être le symptôme d'une relation de couple qui se cherche et d'un malaise plus profond. Dans ce cas, la thérapie de couple peut être salutaire.

Conclusion

Le monde virtuel engendre des émotions de plaisir et de déplaisir bien réelles. L'être humain a besoin de se reconnaître en l'autre pour se rassurer et se faire confirmer qu'il existe. Les échanges virtuels font dorénavant partie des mille et une façons de répondre à ce besoin, que l'on le veuille ou non. À preuve cette citation d'un jeune couple : *on débute avec le strict nécessaire : le lit, les électros, le cinéma-maison et l'ordi...* Certes, nous n'avons pas fini de réfléchir sur les impacts de l'internet sur l'ensemble des rapports humains planétaires, et ce jusqu'aux liens les plus intimes. À quand remonte la dernière fois où vous avez discuté de la fidélité dans votre couple?

Cet article a été publié dans le journal communautaire *Ski-se-dit* de Val-David, juin 2010.

On peut rejoindre l'auteure à son cabinet privé au 819-320-0234 / www.nicoledesjardins.com

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?

Merci de penser à l'environnement !