COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Infidélité et jalousie



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Infidélité et jalousie

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Quand la confiance vacille 5

Chapitre 1 — Pourquoi on trompe : les facteurs psychologiques 8

Chapitre 2 — La micro-tromperie à l'ère numérique 27

Chapitre 3 — La jalousie : normale ou pathologique ? 40

Chapitre 4 — Découvrir l'infidélité : le choc 56

Chapitre 5 — Les 5 étapes pour surmonter une infidélité 72

Chapitre 6 — Pardonner : est-ce possible ? 85

Chapitre 7 — Partir : quand la séparation est la bonne décision 98

Chapitre 8 — Reconstruire la confiance 110

Conclusion — Choisir en conscience 126

Bibliographie 130

INTRODUCTION

Quand la confiance vacille

Il est des douleurs qui ne laissent aucune trace visible. Pas de plâtre, pas de cicatrice que l'on pourrait montrer pour expliquer pourquoi l'on titube. L'infidélité fait partie de ces blessures invisibles qui pourtant bouleversent l'existence entière de ceux qui la subissent — et, plus qu'on ne le pense, de ceux qui la commettent.

En tant que psychopraticien spécialisé en thérapie cognitivo-comportementale, j'ai accompagné des centaines de personnes confrontées à la question de l'infidélité. Des hommes et des femmes de tous âges, de tous milieux, de toutes histoires. Certains venaient après avoir découvert la trahison de leur partenaire. D'autres venaient confesser la leur, rongés par la culpabilité ou la confusion. D'autres encore venaient pour une jalousie qui les consumait, sans même qu'un acte d'infidélité ait été commis.

Ce que j'ai appris au fil de ces rencontres, c'est que l'infidélité n'est presque jamais ce qu'elle semble être à première vue. Elle n'est pas simplement l'histoire d'un corps qui s'égare ou d'un cœur qui se dédouble. Elle est le révélateur de dynamiques profondes — individuelles, relationnelles, parfois transgénérationnelles — qui méritent d'être explorées avec rigueur et compassion.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Selon les études épidémiologiques les plus récentes, entre 20 et 40 % des personnes en couple reconnaissent avoir été infidèles au moins une fois dans leur vie. En France, l'IFOP estime qu'environ un tiers des hommes et un quart des femmes ont déjà vécu une relation extraconjugale. Ces chiffres, aussi impressionnants soient-ils, ne disent rien de l'ampleur de la souffrance que chaque pourcentage représente. Derrière chaque statistique, il y a un couple, une famille, des enfants parfois, et toujours des êtres humains qui tentent de donner un sens à ce qui semble n'en avoir aucun.

La jalousie, quant à elle, est une compagne presque universelle de l'amour. Qui n'a jamais ressenti cette morsure au ventre en imaginant l'être aimé dans les bras d'un autre ? Mais entre une jalousie passagère, signe d'attachement, et une jalousie dévoratrice qui empoisonne le quotidien, il existe un spectre large que nous explorerons dans ces pages. Les neurosciences nous apprennent que la jalousie active les mêmes circuits cérébraux que la douleur physique — ce n'est donc pas « dans la tête » comme on le dit parfois avec désinvolture. C'est dans le corps, dans les tripes, dans chaque fibre de l'être.

Ce livre est né d'une conviction : celle que la connaissance est le premier pas vers la libération. Comprendre pourquoi l'infidélité survient ne signifie pas l'excuser. Analyser les mécanismes de la jalousie ne revient pas à la banaliser. Il s'agit, au contraire, de donner à chacun les outils pour traverser ces épreuves en conscience, pour faire des choix éclairés plutôt que des choix dictés par la panique, la colère ou la honte.

Vous trouverez dans ces pages une approche résolument ancrée dans la recherche scientifique. Chaque affirmation est étayée par des études publiées dans des revues à comité de lecture. J'ai puisé dans les travaux de chercheurs de renommée internationale — John Gottman, Shirley Glass, Esther Perel, Janis Abrahms Spring, pour n'en citer que quelques-uns — mais aussi dans les publications les plus récentes en psychologie clinique et en neurosciences affectives.

Cependant, ce livre n'est pas un traité académique. Il est avant tout un guide pratique, écrit pour être utile. Chaque chapitre contient des cas cliniques fictifs — inspirés de situations réelles mais entièrement anonymisés et recomposés — qui permettent de mettre un visage et une histoire sur les concepts présentés. Chaque chapitre propose également des exercices pratiques que vous pouvez réaliser seul ou en couple, à votre rythme.

Le parcours que je vous propose suit une logique délibérée. Nous commencerons par explorer les raisons psychologiques de l'infidélité, puis nous aborderons les nouvelles formes de trahison nées du numérique. Nous plongerons dans les mécanismes de la jalousie avant de nous arrêter sur le choc de la découverte. Les chapitres centraux vous guideront à travers les étapes de la reconstruction et la question délicate du pardon. Nous aborderons aussi, sans tabou, la décision de partir quand c'est nécessaire. Enfin, nous terminerons par la reconstruction de la confiance — qu'elle se fasse avec le même partenaire ou avec un nouveau.

Quel que soit le point où vous vous trouvez dans votre propre histoire — que vous veniez de découvrir une infidélité, que vous soyez en plein questionnement, que vous tentiez de reconstruire ou que vous envisagiez de partir — ce livre est pour vous. Il ne vous dira pas quoi faire, mais vous donnera les moyens de comprendre, de ressentir avec plus de clarté et, finalement, de décider par vous-même.

Car c'est là, peut-être, la leçon la plus importante que l'infidélité et la jalousie nous enseignent : personne ne peut choisir à notre place. Mais nous pouvons choisir de ne plus subir.

Bonne lecture.

Gildas Garrec
Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale
Nantes, octobre 2025