

## LES RELATIONS AMOUREUSES

# Que dois-je faire en cas de tromperie dans ma relation ?

MOTS CLÉS 

trahison | réseaux sociaux | confiance | communication



Chaque relation est aussi variée que les personnes qui la composent, mais pour beaucoup, la tromperie représente une perte de confiance et un motif de rupture.

La tromperie peut être définie comme la décision d'un(e) partenaire à s'engager avec quelqu'un d'autre, que ce soit sur le plan **émotionnel** (en échangeant des sentiments romantiques), **physique** (en devenant physiquement intime) ou **numérique** (en flirtant sur des plateformes telles que les réseaux sociaux).

Des recherches indiquent que les adolescents trompent parfois leur partenaire en raison de besoins non satisfaits dans leur relation, par exemple un manque de connexion émotionnelle, le sentiment de ne pas être écouté(e) ou l'insatisfaction sexuelle. Cependant, le fait de comprendre les raisons de la tromperie n'excuse pas l'acte : **la tromperie n'est jamais acceptable**. Voyons ce que tu peux faire en cas de tromperie dans ta relation.



Tout d'abord, **fais confiance à ton instinct**. Si tu sens que quelque chose ne va pas, trouve le courage d'avoir une conversation honnête avec ton/ta partenaire et de lui faire calmement part de tes inquiétudes. Si tu découvres des preuves de tromperie, prends un peu de recul et **évalue tes émotions**. Il est normal de se sentir blessé(e), en colère ou même troublé(e). Laisse-toi le temps et l'espace de digérer ces émotions avant de prendre des décisions impulsives.

**Parles-en à un(e) ami(e) de confiance, à un membre de ta famille ou même à un(e) thérapeute.** N'aies pas peur de crier dans un oreiller ou d'exprimer tes émotions par écrit, si cela peut t'aider. Laisse les émotions s'exprimer, mais ne t'y noie pas.

Une fois les montagnes russes émotionnelles passées, le moment est venu de prendre une décision importante : **parler ou partir**. Souhaites-tu t'asseoir avec ton/ta partenaire et comprendre ses motivations ? Es-tu prêt(e) à travailler avec ton/ta partenaire pour rétablir la confiance et la communication ? Si oui, prépare-toi à avoir des conversations difficiles. Si une conversation semble impossible ou si la trahison est trop profonde, partir est peut-être la seule façon de guérir.

Que tu restes ou que tu partes, **donne la priorité à ta guérison**. Entoure-toi de personnes qui te soutiennent et qui t'aiment vraiment. Mets en place tout ce qui peut t'aider à retrouver ta joie de vivre. N'oublie pas que la douleur s'estompe et que tu retrouveras le bonheur.



Il est important de mentionner **le rôle des réseaux sociaux** dans tout cela. Fais ce qu'il faut pour créer un espace sûr pour ta guérison. Tu peux par exemple cesser de suivre ton ex-partenaire sur les réseaux sociaux ou le/la mettre en sourdine, si vous avez décidé de vous séparer, ou tout simplement désactiver ton compte. Il n'y a pas de mal à faire une pause numérique!

Cette expérience douloureuse, même si elle est horrible, peut constituer une occasion d'apprentissage précieuse. Réfléchis à ce dont tu as besoin et à ce que tu mérites dans une relation future. Sers-toi de cette expérience pour fixer des limites plus strictes et trouver un(e) partenaire qui t'apprécie vraiment.

---

**Surmonter une tromperie est un parcours personnel.** Prends donc ton temps, écoute ton instinct et donne la priorité à ton bien-être. Tu en sortiras plus fort(e), plus avisé(e) et prêt(e) pour une histoire d'amour qui mérite vraiment ton cœur.



LES RELATIONS AMOUREUSES