

- Question du 12/04/21 :

**J'ai été infidèle et c'est un acte qui m'a beaucoup marqué. Je pensais avoir réussi à avancer mais je suis souvent triste car je réalise que je n'ai jamais cessé de l'aimer. Ça a été ma plus grosse erreur.**

**Si je rationalise, je sais me dire qu'il faut que je passe à autre chose mais je l'ai aimé fort malgré ma bêtise. Je l'ai toujours aimée, même aujourd'hui. Je suis très triste. Je ne sais pas quoi faire ni comment faire.**

La réponse de la psy :

La culpabilité qui vous ronge encore aujourd'hui semble vous causer beaucoup de remords.

**Les remords, contrairement aux regrets, font état de quelque chose que l'on aurait souhaité faire autrement et que l'on ne peut pas modifier.** Dans votre cas par exemple, vous vous en êtes voulu d'avoir trompée cette femme : avec le recul, vous auriez souhaité agir différemment.

Pourtant ce qui résonne le plus dans votre message, ce sont les regrets.

**Les regrets, c'est au contraire quelque chose que l'on n'a pas fait, que l'on n'a pas tenté et qui par conséquent ne s'est pas produit.**

Est-ce qu'il y a des choses vis-à-vis de cette femme que vous auriez aimé faire ou des mots que vous auriez aimé lui dire ? Êtes-vous toujours en contact avec elle aujourd'hui ?

Au-delà de cela, il y a une phrase qui contraste particulièrement, lorsque vous écrivez " Ça a été ma plus grosse erreur ".

Elle contraste car vous ne précisez pas clairement de quoi il s'agit alors que d'un autre côté, vous insistez sur votre tristesse et votre sentiment de culpabilité dus à ces regrets. Quelle a été votre plus grosse erreur ? La tromper ou de l'avoir toujours aimée ?

**Peut-être que les sentiments que vous éprouvez en ce moment ne sont pas si évidents que ça, après tout ?**

Par ailleurs, il y a une résistance dévoilée au travers de votre « je sais me dire qu'il faut ». **Rechercher un sentiment de maîtrise est courant face à la sensation d'être perdu.** Or la maîtrise ne va pas nécessairement empêcher les conflits qui grondent en vous.

Au contraire, **au plus le rapport de force se fait sentir, au plus votre ambivalence s'approfondit** au risque de vous entailler davantage.

**La façon dont les mots ressortent au travers de nos phrases révèle les contradictions et les ambivalences qui nous animent.**

Ils balisent le chemin quand la boussole semble cassée. Et quand tel est le cas, travailler sur soi peut aider à réparer les fissures.