

TABLE DES MATIÈRES

1	INTRODUCTION	6
2	MISE EN SITUATION - EXERCICE	7
3	DÉFINITIONS	7
4	TERMES COMMUNS	7
5	SUIS-JE INFIDÈLE ? - EXERCICE	8
6	CONSTATATIONS - EXERCICE	9
7	PRINCIPES	19
8	LES CARACTÉRISTIQUES	19
9	MA SITUATION ET MON VÉCU	20
9.1	MES MOBILES - EXERCICE	20
9.2	ÉVALUATION DE NOTRE SITUATION - EXERCICE	24
9.3	QUAND SUIS-JE INFIDÈLE ? - EXERCICE	25
9.4	LE CONTEXTE	26
9.4.1	La fréquence - Exercice	26
9.4.2	Lieu et occasions - Exercice	28
9.5	LA SITUATION (CE QUI SE PASSE) - EXERCICE	29
9.6	CE QUE J'AIME DE CETTE RELATION - EXERCICE	32
9.7	UN AMANT - EXERCICE	35
9.8	LES EFFETS DE L'INFIDÉLITÉ - EXERCICE	38
9.9	LES MOYENS (QUI FACILITENT L'INFIDÉLITÉ)	44
10	LES BUTS DE L'INFIDÉLITÉ - EXERCICE	45
10.1	LA VALIDITÉ DE MES MOBILES/RAISONS - EXERCICE	47
10.2	BUTS DE LA FIDÉLITÉ	49
10.3	POURQUOI ÊTES-VOUS FIDÈLE ? - EXERCICE	50
11	DES INDICES DE L'INFIDÉLITÉ - EXERCICE	52
12	DES OCCASIONS FAVORABLES - EXERCICE	55
13	LES CONDITIONS FAVORABLES - EXERCICE	56
14	LES MOMENTS FAVORABLES À L'INFIDÉLITÉ	57
15	LES INFIDÉLITÉS PLUS AGRÉABLES - EXERCICE	58
16	DES AVANTAGES POSSIBLES - EXERCICE	60
17	LES PERSONNES INTÉRESSÉES... - EXERCICE	61
18	LES PERSONNES MOINS À RISQUES	63

19	LES PERSONNES QUI ONT PEUT-ÊTRE AVANTAGE À S'ABSTENIR - EXERCICE.....	64
20	LES EXCUSES ET LES MOBILES - EXERCICE.....	66
21	LES RÉACTIONS SUITE À L'INFIDÉLITÉ.....	68
21.1	CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES	68
21.2	ÉTAPES (CE QUI SE PASSE SOUVENT)	68
21.3	SES RÉACTIONS (SUITE À MON INFIDÉLITÉ) - EXERCICE	70
21.4	DES RÉACTIONS VERBALES (DE LA PERSONNE TROMPÉE) - EXERCICE.....	71
21.5	MES RÉACTIONS (SUITE À SON INFIDÉLITÉ) - EXERCICE	72
21.6	MES RÉACTIONS (SUITE À MON INFIDÉLITÉ)	75
21.6.1	Des réactions globales	75
21.6.1.1	L'attaque... indirecte.....	75
21.6.1.2	L'attaque... directe	75
21.6.1.3	L'aider à penser réalistement.....	75
21.6.1.4	C'est plus facile à accepter... si la personne croit.....	76
21.7	LES RÉACTIONS DES ENFANTS.....	77
22	LES EFFETS.....	77
22.1	LES EFFETS GLOBAUX...	77
22.1.1	Désagréables	77
22.1.2	Neutres.....	78
22.2	CHEZ LA PERSONNE TROMPÉE.....	78
22.2.1	Des effets et des risques	78
22.2.2	Des conséquences émotives fréquentes - Exercice	80
22.2.3	Des questions probables de la personne trompée.....	81
22.3	CHEZ LA PERSONNE INFIDÈLE.....	81
22.3.1	Les effets.....	81
22.3.2	Au niveau émotif et psychologique	82
22.4	INTENSITÉ DES EFFETS.....	83
22.5	DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA NATURE ET L'INTENSITÉ DES RÉACTIONS	84
23	MES PEURS - EXERCICE.....	85
24	LES IDÉES IRRÉALISTES - EXERCICE	87
25	LES DIFFICULTÉS DE L'INFIDÉLITÉ - EXERCICE.....	94
26	LES OBSTACLES À L'INFIDÉLITÉ.....	96

27	CONDITION DÉFAVORABLE AU PLAISIR DE L'INFIDÉLITÉ	96
28	INTERVENTIONS UTILES/SOLUTIONS	96
28.1	CONSIDÉRATION GÉNÉRALE.....	96
28.2	STRATÉGIES	96
28.2.1	Pour le couple	98
28.2.2	Pour la personne trompée	99
28.2.3	Pour la personne infidèle.....	100
28.2.4	Si vous voulez quitter votre amant.....	101
28.3	DISCUTER DU PROBLÈME (AVEC LE CONJOINT) - DES ÉTAPES.....	101
28.4	DES RÉACTIONS UTILES SERAIENT... - EXERCICE	102
28.5	RENCONTRER OU NON L'AMANT ?	103
28.5.1	Constatations.....	103
28.5.2	c'est parfois utile si... ..	103
28.5.3	c'est souvent nuisible si.....	103
28.5.4	Des règles, s'il y a rencontre	103
28.5.5	Les discussions.....	104
28.6	SI VOUS VOULEZ LE DIRE... (MALHEUREUSEMENT).....	104
28.7	LA FAÇON DE LE DIRE	105
28.8	POURQUOI LE DIRE ?	105
29	ÊTES-VOUS PRÊT À PARDONNER ? - EXERCICE	106
30	APRÈS LA RUPTURE AVEC L'AMANT... LES CONSÉQUENCES	108
30.1	CONSTATATIONS	108
30.2	ÉVALUATION DES AVANTAGES ET DES INCONVÉNIENTS - EXERCICE «A»	109
	- LES AVANTAGES - EXERCICE «B»	112
	- LES INCONVÉNIENTS - EXERCICE «C»	114
30.3	SI VOUS VOULEZ ROMPRE - DES COMPORTEMENTS UTILES.....	118
31	EN PROFITER EN RÉDUISANT LES RISQUES - EXERCICE	119
32	DES QUESTIONS DIFFICILES - EXERCICE	124
33	DES IDÉES RÉALISTES - EXERCICE	127
34	LES CAUSES DE RUPTURE ENTRE LES AMANTS - EXERCICE	137
35	S'IL VOUS QUITTE POUR SON AMANT	138
36	QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LA PERSONNE INFIDÈLE - EXERCICE	139
37	QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LA PERSONNE TROMPÉE - EXERCICE.....	141

38	MES CROYANCES.....	146
39	RÉFÉRENCES.....	147
40	REMARQUES.....	147
41	STATISTIQUES.....	148
42	CONCLUSION.....	150
43	CORRIGÉ.....	151
	2 MISE EN SITUATION - CORRIGÉ.....	151
	24 LES IDÉES IRRÉALISTES - CORRIGÉ.....	151