



Réservé aux abonnés

# Partager ses mots de passe en couple : pourquoi c'est une très mauvaise idée

Par Léa Mabilon

Publié le 03/03/2023 à 17:01 , mis à jour le 03/03/2023 à 21:51



Une récente étude Express VPN, dévoilée par *20 Minutes* en février dernier assure que la moitié des Français partageraient leurs mots de passe avec leur partenaire. *Getty Images*

**ENTRETIEN** - Plus de la moitié des Français partageraient ses mots de passe de leurs réseaux sociaux – téléphone et ordinateur -, avec son ou sa partenaire. Ce constat pose néanmoins question.

«Beaucoup pensent que donner son mot de passe à son conjoint est une marque de grande confiance au sein du couple, mais c'est souvent un besoin de contrôler», estime d'emblée Pierre Nantas, psychothérapeute, spécialiste

du couple et du cyberspace. Son analyse fait suite à une récente étude Express VPN, dévoilée par *20 Minutes*. À en croire les chiffres, plus de la moitié des Français partageraient ainsi ses identifiants, codes de téléphone, ordinateur et réseaux sociaux, avec son ou sa partenaire. Si près de 80% des sondés assurent que cela est fait dans un souci de confiance et d'honnêteté mutuelles, le constat pose néanmoins question. «Ce fonctionnement amoureux dit beaucoup sur notre rapport à l'amour, à la vie à deux et à notre sens de l'intimité, reprend Pierre Nantas. Partager son mot de passe, c'est accepter l'intrusion.» Entretien.

## En vidéo, Quand faut-il avoir le premier rapport sexuel dans un couple ?

**Madame Figaro .- Le chiffre très élevé de cette étude vous surprend-il ?**

**Pierre Nantas.-** Pas du tout ! À l'heure des réseaux sociaux, la confiance au sein du couple est mise à rude épreuve. C'est une ère de l'exhibitionnisme et de la tentation. Nombreux sont alors les couples à s'échanger leurs mots de passe en guise de marque de confiance.

**Plusieurs associations, comme En avant toute(s), ont néanmoins alarmé sur les dérives de telles pratiques au sein du couple. Quels en sont les limites ?**

Si beaucoup prêchent la marque de confiance, c'est en fait rarement le cas. Il est davantage question, en réalité, d'un besoin de contrôle et de justification. Les deux partenaires se pistent et se rassurent mutuellement, mais ce faisant, ils s'assujettissent l'un à l'autre. Je remarque que les couples qui fonctionnent comme ça sont, la plupart du temps, dans des relations très fusionnelles. Ils croient s'aimer plus parce qu'ils savent tout l'un de l'autre. Mais c'est une erreur.

## **Ce comportement amoureux est-il générationnel ?**

C'est surtout une façon de vivre le couple qui est très infantile. Souvent, ce sont les adolescents et jeunes adultes qui vont vivre leur histoire d'amour de cette manière. Une histoire d'amour comme on en voit dans les livres, faite de passion et de perte. L'expérience, les coups de bâtons sur la tête, fait qu'en grandissant, on s'écoute bien plus et on se protège de la fusion. Lorsque l'on observe ces schémas amoureux dans des couples adultes, c'est-à-dire 30, 40 ou 50 ans, les enjeux sont différents. Ici, il est alors question d'emprise et de manipulation. C'est un comportement assez toxique, en réalité.

# **Les personnes qui s'échangent leurs mots de passe vivent souvent des relations très fusionnelles**

## **La demande du partage de mot de passe doit-elle être perçue, en début de relation, comme un *red flag* ?**

Quelqu'un d'à peu près sain ne rentrera pas dans cette dynamique, surtout en début de relation. Il arrive, dans les relations longues, que les partenaires en viennent à échanger leurs mots de passe, de manière un peu anodine au fil des années. Mais cela s'appuie sur une forme de contrat tacite : «Tu as mes codes, mais je sais que tu ne les utiliseras pas.» Si cette règle est enfreinte, qu'il y a abus, le contrat s'annule. À l'inverse, si un partenaire demande les codes après trois semaines, c'est le signal d'une personne malsaine, qui va provoquer en testant le niveau d'éthique et de vulnérabilité

de l'autre. S'aimer, au sens noble, c'est savoir dire, au contraire : «Je t'aime et je peux me passer de toi, car je suis dans ton cœur et tu es dans le mien. Je n'ai donc pas besoin de te priver de ton intégrité».

### **Accepter de donner son mot de passe signifie-t-il que nous avons perdu le sens de notre «intégrité» ?**

Je le crois, oui. Le mot de passe, qui peut s'apparenter au jardin secret, est une protection contre l'invasion de l'autre et se compose de trois niveaux : la tête, le cœur et le corps (*numériquement, vos discussions, vos émotions et vos photos, NDLR*). Dans notre ère numérique, où tout est déjà montré, la notion d'intimité ne fait plus vraiment sens. Pourtant elle est indissociable de la notion d'intégrité. Entrer dans la sphère privée de l'autre, on l'en dépouille. On le prive de son autonomie, de sa liberté d'être.

### **Faut-il changer notre mot de passe dès que le contrat de confiance est brisé ?**

Faire intrusion dans l'espace privé de l'autre, c'est en quelque sorte l'infantiliser, et cela peut mener à des relations basées sur l'emprise et la manipulation narcissique. Si la personne en face a une tendance à être dépendante affective, cela peut réellement nuire à sa santé mentale. On va passer de l'obligation à détenir le mot de passe de l'autre à la surveillance généralisée : messages intempestifs et même demandes de géolocalisation.

**« Si tu ne me le donnes pas, je t'abandonne, car tu n'es pas digne de ma confiance »**

## **Comment réagir lorsque notre conjoint demande notre mot de passe ?**

Selon moi, il est nécessaire de ne pas le donner. Demandez-lui pourquoi et s'il insiste, refusez. Généralement, si la personne est toxique, c'est elle qui partira parce que la requête n'est pas acceptée. Un mal pour un bien.

**En vidéo, amour : les 10 secrets des couples qui durent**

## À LIRE AUSSI

# Noémie Sylberg, veuve à 39 ans : «Le jour de l'annonce du cancer de mon mari, j'ai compris que c'était un cauchemar dont je n'allais pas me réveiller»

**INTERVIEW** - Dans *Vivre après Marc*, Noémie Sylberg se confie sur l'épreuve du veuvage après la perte de son mari, décédé d'un cancer foudroyant.

---

## Se disputer par texto en couple : jusqu'où c'est bénéfique, et à partir de quand c'est nocif

Le «fexting» désigne le fait de mener un conflit par SMS. Pour certains couples, cette pratique peut faciliter la communication et éviter que le ton ne monte. Mais son utilisation peut également nuire à la relation. Explications.