



Un brin de jalousie pimente votre relation ; marquée, elle *l'empoisonne*¹

« Aimer, c'est aimer aussi la liberté de l'autre. Mais cela demande un très long chemin de conscience. (...)La jalousie est un sentiment négatif et destructeur, plus basé sur l'ego que sur l'amour. » G. Leleu

La jalousie ? « Une réaction émotionnelle naturelle de souffrance, d'humiliation et d'angoisse de l'abandon, devant une attitude de l'autre perçue comme ambiguë ». Elle s'exprime par diverses émotions, – chagrin, peur, honte et colère.

La personne jalouse redoute la « perte d'exclusivité » ; elle éprouve des sentiments déstabilisants d'insécurité et d'infériorité.

Modérée, la jalousie est une réaction émotionnelle normale. Si par contre, elle devient envahissante, obsessionnelle, « le sujet ne maîtrise plus ses soupçons paranoïaques et perd alors le sens de la réalité ».

Une extrême jalousie détruit toujours le couple.

✓ Pour les psy, la jalousie excessive est une névrose (N° 1, p. 18), liée en général à une blessure d'enfance refoulée dans l'inconscient. Elle justifie une prise en charge professionnelle. Elle survient en particulier quand la relation, construite sur des bases inadéquates, manque d'équilibre.

- Les hommes sont plus sensibles à l'infidélité sexuelle; leur réaction peut être (très) violente.
- Les femmes redoutent davantage un lien sentimental. L'indignation initiale fait souvent place au repli sur soi et à la dépression.

✓ Souffrir de jalousie intense révèle une maturité affective réduite. Ces personnes sont restées à l'état de l'enfant "fusionnel" qui a un besoin instinctif de toute l'attention de sa mère pour survivre.

A l'âge adulte, ce besoin instinctif peut devenir un désir absolu de fusion avec son / sa partenaire pour former avec lui / elle un tout *exclusif*. (N°12, p. 46).

Ces malades souffrent de complexes d'infériorité et manquent de confiance en eux. La cause en est un sentiment de rejet, d'abandon ou de culpabilité. Ils ont grandi sans réaliser que l'intérêt, l'admiration ou l'amitié éprouvés par leur partenaire pour une autre personne *n'enlève rien à leur propre valeur*.

Au contraire d'une "preuve d'amour", la jalousie morbide est « *un mécanisme psychique sadomasochiste destructeur et inefficace, qui peut ruiner notre vie.* »

¹ Sources partielles : Patrick Estrade et N. Burette.

Comment en sortir ?

1. Identifier le fléau, *admettre* son existence et décider à *deux* de le combattre;
2. La générosité fait des miracles, quand la personne jalouse focalise son esprit sur l'amour qu'elle peut *offrir* et non sur celui qu'elle attend.
3. La personne jalouse doit *se centrer davantage sur elle-même* et sur ses propres actes, plutôt que réagir à ceux de l'autre. Se focaliser sur sa propre manière d'être et d'agir, non sur une réponse à celles de l'autre est le bon moyen de commencer le "traitement". Le but est de parvenir à casser la dépendance excessive à l'autre par un *effort d'autonomie*.
4. Vous aiderez votre partenaire à surmonter sa jalousie, en stimulant sa confiance en soi, son amour de soi, son estime de soi — c'est à dire en l'habituant à *mieux s'accepter* soi-même.

Comment en effet avoir confiance en l'autre si on manque déjà de confiance en soi-même ? Par contre, acquérir cette assurance permet de croire plus volontiers à la solidité des sentiments que l'on peut éveiller chez l'autre. S'accepter pleinement soi-même permet de mieux accepter l'autre, avec ses différences, ses qualités et ses défauts.

5. Autre moyen précieux: l'inciter et l'aider concrètement à s'investir dans des relations sociales, afin de sortir de l'état de couple fusionnel (N° 12, p. 46) : *s'ouvrir aux autres*, voilà le 'secret'. Leur sourire, leur parler, s'intéresser à leur vie, remet les idées à leur juste place.
6. Votre partenaire doit réaliser que dans tous les couples subsiste toujours un risque minime. Mais étouffer l'autre par une surveillance et des soupçons continuels produit l'effet inverse du but recherché — et n'empêche rien.
7. Répétez-lui calmement mais sans relâche votre attente, votre besoin : le / la voir se dégager de ses réflexes exagérés de jalousie et de possessivité.
8. Vous l'aidez utilement à se raisonner et à discipliner ses pensées pour moins souffrir, en l'intégrant davantage à vos activités et en lui faisant connaître vos relations personnelles. Vous lui montrerez ainsi le plus souvent possible, que vos rapports avec vos connaissances de l'autre sexe sont sans équivoque — des relations, non des "complices".
9. Vous êtes victime de crises de jalousie infondée ? Gardez à l'esprit qu'entrer dans le jeu de votre partenaire, tenter de vous justifier, dissimuler pour éviter une scène, sont des *erreurs* !
Face aux humiliations répétées, il convient de se montrer ferme, cohérent(e) et sans *aucune tolérance face à la violence*, en particulier physique.
10. Continuer normalement vos activités et vos fréquentations licites montre à votre partenaire qu'à défaut de réels progrès de sa part pour alléger la situation, d'autres rencontres seront possibles.

« *La jalousie adulte exprime des lacunes affectives, le déficit d'estime de soi, l'incapacité à combler ses manques, à assumer seul ses besoins.* »

P. de Lomas

✓ Les personnes au tempérament très jaloux, possessif doivent savoir qu'à moins de consentir un long effort soutenu *et* de suivre une psychothérapie auprès d'un praticien expérimenté, ils mettent très gravement leur relation en danger.

Or, *on peut s'en sortir*, – et revitaliser sa vie de couple.

« La jalousie est, de toutes les maladies de l'esprit, celle à qui le plus de choses servent d'aliment et le moins de choses de remède. » Montaigne