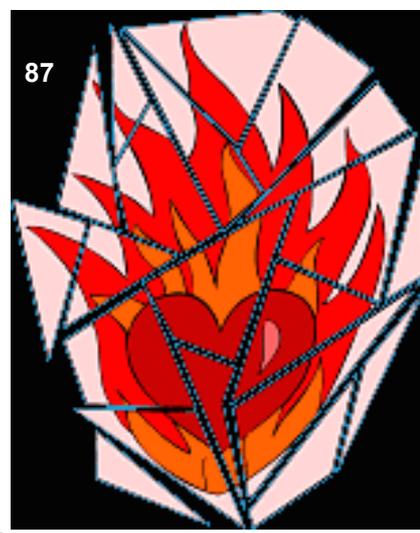


Encore une évidence, sous-estimée comme tant d'autres

29

# Un brin de jalousie pimente la relation<sup>1</sup>; marquée, elle l'empoisonne.



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

« **Jalousie** : réaction émotionnelle naturelle de souffrance, d'humiliation et d'angoisse de l'abandon, devant une attitude de l'autre, perçue comme ambiguë. » Ce sentiment éveille diverses émotions : stupeur, indignation, colère, chagrin, haine, rancune, insécurité, peur... Outre la crainte, l'angoisse de perdre 'l'exclusivité', que *ressent* aussi la personne jalouse ? De *l'infériorité* ! Cette impression pénible, née du doute et des soupçons, perturbe et ronge. Modérée, la jalousie est une réaction assez... normale. Quand, au contraire, elle se révèle fort exagérée, envahissante, malade, violente, odieuse ou même *obsessionnelle*, en ce cas, « le sujet ne maîtrise plus ses soupçons paranoïaques et perd le sens de la réalité. »

## *Une extrême jalousie détruit toujours le couple.*

- Selon les psy, la jalousie excessive est une névrose (note, N° % p. 17), découlant souvent d'une blessure d'enfance refoulée dans l'inconscient ; elle justifie une aide professionnelle. Une relation instable ou établie sur des critères artificiels<sup>2</sup> est une autre source habituelle.

L'homme craint d'abord, même sans raison (parfois avec violence), l'aspect sexuel de l'infidélité<sup>3</sup>. La femme redoute plus un vrai sentiment d'amour. Sa colère peut se muer en repli et dépression.

- Une jalousie intense révèle l'immaturité affective d'un être resté attaché à l'état d'enfant 'fusionnel' ou le recherchant, s'il en a été privé : les premiers mois, l'instinct de survie dicte le besoin d'attention maternelle constante, exclusive ; à l'âge adulte, cette peur initiale de l'abandon peut se muer en un désir obsédant de 'fusion totale' avec sa moitié afin de former un tout *exclusif* (N° 12, p. 46). Une jalousie *malade* côtoie l'absence de confiance en soi et/ou un complexe d'infériorité, causés par un sentiment d'abandon, de rejet ou de culpabilité.
- Problème, les jaloux *n'admettent pas l'évidence* : l'intérêt, l'admiration ou l'attachement éprouvés par un.e proche envers d'autres personnes n'affectent pas ses sentiments envers eux, ne déprécient pas *leur propre valeur*, ni ne signifient un rejet. Ça leur paraît impossible.
- *Jamais une preuve d'amour*, l'extrême jalousie est un dangereux venin : « Ce mécanisme psychique sadomasochiste, destructeur et inefficace, peut ruiner notre vie. » Il barre aux partenaires la voie vers le bonheur – qui repose sur une indispensable confiance mutuelle.

<sup>1</sup> Sources partielles : Patrick Estrade (*op. cit.*) et N. Burette.

<sup>2</sup> Comme le physique, la position sociale, l'aspect pécuniaire, la 'folle' passion, le désir de changement, ... : de tels facteurs, ne constituent pas, à eux seuls, le socle robuste d'une relation durable.

<sup>3</sup> « Elle n'avait plus devant elle qu'un jaloux transi, rigide, martelant ses certitudes et ses ultimatums. » Didier Van Cauwelaert (*in "Le journal intime d'un arbre"*, M. Lafon, éditeur. Paris 2011)

◆ Des techniques *complémentaires*, existent pour en sortir, à trois conditions : *identifier* le fléau ; *admettre* son existence ; décider de le combattre *ensemble*.

1. La générosité fait des miracles : un grand pas est franchi quand la personne jalouse se concentre sur l'amour à *donner* plutôt que sur celui à attendre de l'autre.
2. Une personne jalouse souffre moins, en se centrant davantage sur soi, sur ses *propres actes*, au lieu de réagir à ce que fait ou dit l'autre. Focaliser son attention sur sa façon personnelle d'être et d'agir, sans dépendre de celles de l'autre, est un premier pas. Objectif : devenir autonome, rompre la dépendance exagérée à l'autre.
3. Autre façon d'aider un/e partenaire à contenir son excessive jalousie : *stimuler* chaque jour sa confiance en soi, son estime de soi, son amour de soi ; l'habituer à *s'accepter* comme il/elle est, aide, petit à petit, à *lâcher prise*.

Comment faire confiance à l'autre, si on manque déjà de confiance en soi ? Acquérir plus d'assurance, aide à comprendre qu'on peut aussi *inspirer* de profonds sentiments à l'être aimé. S'accepter soi-même aide ainsi à mieux accepter l'autre, ses qualités et même ses défauts, – tout en respectant son autonomie, liée à son droit à la différence.

4. En parallèle, l'inciter et l'aider à s'investir de façon concrète dans une vie sociale atténuée l'obsession du couple fusionnel (N° 12, p. 46). S'ouvrir aux autres, leur parler, leur sourire, s'intéresser à leur vie est une technique éprouvée. Elle remet les idées en place et distrait l'attention des continuel soupçons d'infidélité supposée.
5. Restons lucides, le *risque zéro* n'existe pas<sup>1</sup>. Toutefois, étouffer sa moitié par sa méfiance, la surveiller sans répit, dégrade encore l'entente du couple. Ce travers est d'ailleurs contre-productif, il rend *plus vulnérable aux tentations* d'infidélité.
6. Voir faiblir ces réflexes exagérés de jalousie est une *attente légitime*, si l'on a fait l'effort répété de *rassurer*. Osez le lui rappeler souvent, dans le calme et la fermeté.
7. Si votre partenaire se ronge de jalousie, *l'intégrer davantage* à vos activités, lui présenter vos relations personnelles, peut l'aider à se raisonner, à discipliner ses phobies et à *moins souffrir* : vous lui ferez ainsi chaque fois prendre conscience de vos attitudes envers vos connaissances de l'autre sexe : normales, sans équivoque, avec des *relations*, des ami(e)s, des collègues, – non des complices.
8. Être victime de violentes crises de jalousie infondée, rend impératif d'intégrer un principe essentiel : entrer dans le jeu du/de la partenaire, se justifier, dissimuler un événement ou un fait afin d'éviter une scène, sont de *regrettables erreurs* ! Face aux humiliations répétées, il convient au contraire, d'afficher son assurance, de se montrer ferme, sans ***aucune tolérance face à la violence***, – en particulier physique.
9. Poursuivre ses activités habituelles et ses fréquentations licites, démontre aux jaloux maladifs, qu'à défaut de réels progrès pour alléger la situation, de nouvelles rencontres restent possibles : le bonheur du couple repose sur *quatre épaules*.

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

<sup>1</sup> Tant pis pour les redites... : *en couple, rien n'est jamais 'acquis'!* Regards inquisiteurs, questions et soupçons continuel sont des *termites*. Ils rongent, ils sapent et parviennent à détruire toute relation.

« De tous les maux de l'esprit, la jalousie est celui à qui le plus de choses servent d'aliment et le moins de choses de remède<sup>1</sup>. »

● *Inform*er un conjoint (m/f) jaloux et possessif à l'excès, est urgent : sans un effort persévérant, stimulé par le suivi régulier d'un psychiatre expérimenté, sa relation de couple est en péril !! À l'inverse, la volonté déterminée d'en sortir, les bienfaits d'une thérapie patiente et le soutien de sa moitié peuvent éradiquer le fléau. Le couple peut alors retrouver le dialogue, une vie normale et des moments de bonheur quotidiens.

● *Faire connaître ses limites* est nécessaire : il n'y a aucune raison de tout accepter de son conjoint (m/f), cela nuirait à la relation. Si l'un d'eux présente un sérieux trouble psychologique et *manque de confiance en l'autre* (souvent, faute de confiance en soi), c'est *son* problème. Il lui incombe de le résoudre, avec de l'aide si possible, mais il revient à chacun de conduire sa propre vie : *personne n'appartient*, jamais ! (N° 10, p. 43)

Or, l'extrême jalousie, c'est vouloir contrôler la vie de l'autre, comme si elle nous appartenait. Prétendre que ce besoin de contrôle est de l'amour est ridicule : *aimer, c'est vouloir aussi le bonheur de l'autre*.

« La jalousie suppose un désir de possession<sup>2</sup> et la crainte de perdre sa 'propriété'. Mais accentuer l'isolement de son conjoint (m/f) entretient et accroît, au contraire, cette insécurité. Ce n'est donc pas une marque d'amour mais de *dépendance* et de défaut d'assurance.

● Être jaloux traduit la peur de perdre l'amour, – et détruit ce même amour ! L'amour possessif n'est donc *en aucune façon rationnel*<sup>3</sup>. »

### Le saviez-vous ?

Soupçons, interrogatoires, espionnage du portable et des e-mails, s'ils se comprennent, sont des comportements émotionnels, destructeurs pour les les deux : ils rongent leur auteur, exaspèrent sa moitié, creusent un fossé, puis un gouffre entre eux, minent l'amour et sabordent la relation. Soit,

1. La jalousie est fondée, s'appuie sur des faits objectifs. Il convient d'affronter la discussion, de clarifier la situation et de se parler sans colère : les soupçons constants sont odieux mais des adultes équilibrés peuvent affronter la réalité, tout en restant posés et dignes.

2. Étayées par aucune preuve, ces craintes infondées sont le fruit de votre imagination et de l'anxiété issue d'une expérience passée. L'aide d'un psychiatre et de son/sa partenaire sont précieuses : la jalousie extrême, la possessivité, le contrôle permanent *étouffent* le conjoint, effacent l'amour, ruinent la relation. *Agissez d'urgence !*



Extrait de 100 moyens sûrs d'aider votre couple © 5<sup>e</sup> édition (2020) - Ivan P. Greindl TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS



## 42 Pour garder votre moitié, relâchez la bride, donnez-lui de l'air, un espace de liberté<sup>4</sup> !

<sup>1</sup> Michel de Montaigne (1533-1592) -- <sup>2</sup> & <sup>3</sup> G. & N. O'Neill (*op. cit.*).

Mais un humoriste notait « Si vous êtes jaloux, ça agace votre femme. Si vous ne l'êtes pas, ça l'exaspère ! »

<sup>4</sup> *Original*. Fin 2014, une émission de TV américaine ([youtube.com/watch?v=35a1WaPSj0A](https://www.youtube.com/watch?v=35a1WaPSj0A)) présentait à des psychologues, une femme 'prudente' : il sort seul ? Elle signe au marqueur le... *pénis* (!) de son homme. Craignant la contrefaçon, elle *photographie* la signature, niant l'évidence : sans confiance, une relation est bancale.