

Une saine jalousie ?

La jalousie n'est pas nécessairement négative, tant qu'elle reste maîtrisée.

La jalousie amoureuse est un sentiment relativement fréquent. Des études rapportent qu'elle touche un couple sur trois. On ne parle pas ici de la jalousie pathologique ou morbide — qui peut submerger certains sujets au point de les pousser à tuer —, mais de cas où le sentiment devient suffisamment envahissant pour perturber la relation.

La jalousie peut susciter des émotions dures et intenses. Parmi celles-ci, la colère contre celui ou celle qu'on perçoit comme étant l'ennemi, la tristesse et une grande anxiété à la seule pensée de ne pas être à la hauteur et d'être, éventuellement, remplacé par quelqu'un d'autre, de perdre non seulement le conjoint mais tous les acquis qui l'accompagnent — l'unité familiale, le confort matériel, le réseau social. Les personnes jalouses disent de plus se sentir très coupables d'éprouver ce sentiment — elles sont donc aux prises avec une double souffrance.

Lorsque la jalousie est nuisible pour le couple

La jalousie peut entraîner des comportements à la fois humiliants pour la personne qui en souffre et nuisibles pour le couple. Par exemple : accuser de tort, questionner sans cesse, harceler, espionner (surveiller les courriels, les factures de téléphone, le

kilométrage de la voiture), demander continuellement qu'on la rassure, exiger des preuves d'amour. Les gens jaloux vont souvent, en outre, tenter de restreindre la liberté de leur partenaire en refusant qu'il participe aux 5 à 7 organisés par le bureau, aux sorties entre copines, aux parties de hockey... En entravant la liberté de l'autre, ils espèrent apaiser leur crainte d'être trompés et remplacés. Mais cette stratégie, qui peut s'avérer efficace sur le moment, risque de devenir, à long terme, éminemment nocive pour la relation. Nul n'apprécie qu'on mette constamment sa parole en doute. Et nul n'aime qu'on le surveille ou qu'on restreigne sa liberté. En général, le partenaire adoptera volontiers une attitude réconfortante au moment des premières manifestations de la jalousie.

Mais s'il se rend compte que, quoi qu'il fasse — qu'il parle, s'efforce de rassurer, dise toute la vérité, se montre plus attentionné, témoigne son amour —, rien n'empêche le sentiment de jalousie de ressurgir, à moyen ou à long terme, ces accusations non fondées l'amèneront à devenir impatient ou à

s'éloigner. Et c'est un cercle vicieux tragique car, devant cette attitude plus distante, le partenaire jaloux s'enfoncera davantage dans sa peur de ne pas compter suffisamment et redoutera de plus en plus que, le cas échéant, on le laisse pour un autre.

Une saine jalousie ?

Il y a jalousie lorsqu'on tient à son partenaire tout en sentant qu'on peut le perdre au profit d'une autre personne.

Ce sentiment n'a pas nécessairement de conséquences négatives, puisqu'il a aussi l'avantage de nous « réveiller » et de nous permettre de réaliser toute l'importance qu'a notre partenaire dans notre vie. Habituellement, les gens qui ressentent une « saine jalousie » ne tiennent pas leur compagne ou leur compagnon pour acquis et ont le réflexe

de s'investir davantage dans leur relation, de se mobiliser pour que celle-ci devienne plus significative, plus satisfaisante. L'éventualité, même lointaine, de perdre leur conjoint les oblige à s'arrêter, à faire le bilan de la relation afin de déterminer ce qui va et ce qui ne va pas, à travailler certains aspects

En aucun cas les manifestations inadéquates découlant de la jalousie ne sont des preuves d'amour.

plus lacunaires. En ce sens, la jalousie a bel et bien des aspects positifs.

Les racines de la jalousie

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus jalouses que d'autres? Souvent, les raisons sont ancrées dans leur passé. Les grands jaloux ont couramment une estime d'eux-mêmes fragile ou faible. Lorsqu'on ne s'aime pas, ou peu, les autres deviennent plus menaçants.

Il y a aussi ceux qui ont une vision irréaliste de ce qu'est une relation à long terme. Ils ignorent (ou refusent le fait) que dans toute relation il y a des

siens peuvent même tolérer, voire cautionner, les manifestations aliénantes de la jalousie (surveillance, imposition de contraintes, par exemple). Or, en aucun cas les manifestations inadéquates découlant de la jalousie ne sont des preuves d'amour.

Parfois, la jalousie est circonstancielle : un homme peut perdre son emploi et, du coup, son estime de soi en souffrira; ou bien, une femme retourne sur le marché du travail et se met à fréquenter tout un nouveau réseau d'amis, et cette situation nouvelle pourra susciter la méfiance de son conjoint. Il arrive que la menace soit bien réelle. Mais généralement, quand on cherche, on trouve. Autrement dit, si une personne a le même conjoint depuis quinze ans et qu'elle le soupçonne toujours d'être infidèle mais n'en a aucune

preuve, elle devrait peut-être envisager le fait que le problème se trouve vraisemblablement de son côté à elle.

Comment s'en sortir?

La personne jalouse doit cesser d'avoir des comportements nuisibles à la relation. Elle doit comprendre que la jalousie intense n'est pas une preuve d'amour et qu'elle peut au contraire provoquer la rupture du couple — l'intensité de la jalousie est d'ailleurs inversement proportionnelle à la durée du bien-être à deux. Cette personne devra surtout comprendre que ce n'est pas à son conjoint que revient la responsabilité de la rassurer, d'apaiser son anxiété. C'est sa responsabilité propre. Il peut se produire que, dans certaines situations, on ne soit pas capable de se rassurer soi-même. Si le sentiment de jalousie et d'insécurité devient trop fort, on peut en parler à l'autre sans l'accuser, lui dire ce qu'on

ressent, lui dire qu'on a peur, etc. Le conjoint ne devrait cependant pas se justifier devant le comportement inquiet du jaloux, mais plutôt se contenter de l'encourager à verbaliser ce qu'il éprouve.

L'individu jaloux doit tenter de découvrir les problèmes sous-jacents à sa jalousie (mauvaise estime de soi, peur irrésistible d'être abandonné, croyances irréalistes...) et tenter de les régler, sans hésiter à aller chercher de l'aide psychologique. Il devrait essayer d'augmenter sa confiance en lui-même et de respecter l'autonomie de son partenaire. Quand on a confiance en soi, qu'on est convaincu d'avoir une certaine valeur, la crainte d'être remplacé par le premier venu s'estompe.

Ultimement, la personne jalouse devra comprendre et accepter le fait que la possibilité de souffrir ou d'être blessé est inhérente à toute relation. Il lui faudra apprendre à vivre en envisageant que, même dans un avenir lointain, son conjoint ou sa conjointe pourrait partir un jour pour quelqu'un d'autre, et se persuader que, même si cela arrivait, malgré son chagrin extrême, elle aurait suffisamment de ressources pour être capable de composer avec la situation et de s'en sortir. ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

Références

Langis, P. (2003), *L'amour et le couple : Psychologie des relations intimes*, Éditions du Méridien. Pines, A. (2000), *La jalousie amoureuse*, Éditions OEM.



François St Père,
psychologue et
médiateur familial

PHOTO : PIERRE-DIONNE

Quand on a confiance en soi,
la crainte d'être remplacé
par le premier venu s'estompe.

ceux, des événements qui affectent les partenaires. Conséquemment, ces individus décodent mal les situations et, dès qu'ils perçoivent une baisse dans la relation, ils s'alarment. Ils sont convaincus que si leur conjoint est moins impliqué, c'est qu'il les aime moins et qu'il se rend plus disponible pour quelqu'un d'autre — alors qu'il est peut-être simplement tourmenté par des soucis financiers ou professionnels, et n'est que momentanément moins disponible pour leur relation amoureuse.

Certaines personnes ont déjà connu une trahison et sont hantées par la peur d'être abandonnées de nouveau. Elles sont beaucoup plus sensibles, méfiantes, marquées, et ont beaucoup de mal à refaire confiance.

D'autres personnes s'imaginent que la jalousie est une preuve d'amour (chiffre inquiétant : 60 % des ados entretiendraient cette croyance!). Plu-