

La jalousie

Il regarde une jolie fille dans la rue, et voilà que vous sentez monter la jalousie en vous. Est-ce normal ? Comment contrôler ce sentiment embarrassant ? Explications.

La jalousie, l'expression d'une angoisse

D'après le *petit Larousse*, la jalousie amoureuse est « *un sentiment d'inquiétude douloureuse chez quelqu'un qui éprouve un désir de possession exclusive envers la personne aimée et qui craint son éventuelle infidélité* ». C'est donc un mélange de peur et de colère : peur de perdre l'être aimé, colère de le voir s'intéresser à d'autres que soi. Derrière la jalousie se cache un véritable désir de posséder l'autre, de le contrôler.

Il n'existe pas d'étude scientifique à ce sujet, mais il semblerait que hommes et femmes soient égaux face à ce sentiment, même si ces messieurs ont tendance à l'exprimer davantage.

Les origines de la jalousie

D'après Freud, il est tout à fait humain et normal d'éprouver de la jalousie. Cette émotion puise ses origines dans l'enfance. Car nous avons tous besoin d'être aimés, et ce, dès le plus jeune âge. Nous voulons même être le préféré de nos parents. Lorsqu'arrive un petit frère ou une petite sœur, nous craignons d'être abandonnés, délaissés au profit de ce nouveau venu. C'est ainsi que naît un sentiment de jalousie à l'égard de nos frères et sœurs.

Plus tard, l'expérience se répète, et cette émotion enfantine rejaillit avec notre conjoint : nous sommes tous un peu jaloux à un moment ou à un autre. Mais lorsque ce sentiment est plus puissant, il révèle un réel manque de confiance en soi. La personne jalouse doute non seulement de la fidélité de l'autre, mais surtout d'elle-même, de son physique, de ses capacités de séduction. Elle pense qu'elle ne mérite pas l'amour de l'autre.

Les trucs pour vaincre sa jalousie

Voici quelques astuces faciles à mettre en pratique qui devraient vous permettre de surmonter votre jalousie au quotidien.

- **Listez les situations** qui déclenchent un sentiment de jalousie chez vous, et regardez-les objectivement. Inversez les rôles, et demandez-vous si votre chéri aurait raison d'être jaloux à chaque fois que vous parlez à un autre homme. Cela vous permettra de relativiser.
- **Communiquez**. Faites partager vos doutes, vos peurs et vos sentiments à votre compagnon, sans pour autant l'effrayer. Dites-lui que cela vous fait de la peine lorsqu'il scrute d'un peu trop près le décolleté de votre amie, il sera sensible à vos émotions.
- **Déscotechez-vous de votre amoureux**. Accordez-vous du temps chacun de votre côté, sortez avec vos amies pendant qu'il voit les siens, profitez de ces plages de liberté et évitez de lui demander un rapport détaillé de sa soirée lorsqu'il rentre.
- Dressez, seule ou avec l'aide de votre homme, **une liste de toutes vos qualités**, de vos atouts physiques, de ce qui le fait craquer chez vous. A chaque fois que vous sentez la jalousie monter, relisez cette liste, histoire de vous rappeler qu'il vous aime et que vous n'avez rien à envier à cette blonde aux jambes interminables.

Lorsque la jalousie devient pathologie

Etre un peu contrariée quand son homme regarde de près une jolie femme, c'est normal. Mais lorsque l'on passe son temps à l'espionner, à fouiller dans son portable, à le harceler de questions et à l'imaginer dans les bras d'une autre, cela tourne à l'obsession : on en vient à chercher des indices de sa prétendue trahison, à fantasmer sa rivale, qu'il soit fidèle ou pas. La jalousie devient alors malade. La solution, c'est alors de consulter un thérapeute, qui vous aidera à retrouver confiance en vous et en votre partenaire.