

La jalousie : l'enfer me ment...

La jalousie "maladive" : celle qui devient obsédante, envahissante, qui interroge, qui fouille, suit en catimini ou pose des ultimatums, des conditions et exigences jamais satisfaites.

Il est alors question de limites que l'on se donne à soi et que l'on pose à l'autre. C'est à chacun de définir ce qu'il peut supporter ou pas. Il est question de "place" et d'espace, de peur de ne plus être l'objet d'amour et de perdre l'objet d'amour. Mais de quel amour parle t-on ? De peur de n'être rien sans elle ou sans lui.

De perdre l'ancre sans qui vous partiriez à la dérive et de rester rivé(e) à ses yeux dans lesquels vous sentez vivre.

Il est encore question de blessure d'amour, de blessure narcissique, de blessures...conscientes, à peine conscientes ou inconscientes. Cela dépendra. Il n'y a pas "une jalousie" mais autant de jalousies que d'histoires personnelles, de parcours de vie.

Jaloux ou conjoint de jaloux, il vous faudra considérer alors de quelle façon cette problématique influe sur votre quotidien, quelle souffrance et état d'anxiété, elle engendre. Si elle réduit votre champ d'action et de pensée, quelles sont ses répercussions dans les autres domaines de votre vie ?

A quel moment cela dérape t-il ? Quand franchit-on la limite du supportable ? Quand passe t-on de la pointe de jalousie bien humaine, à celle qui entraîne des comportements destructeurs de la relation. Celle qui insuffle le doute, le manque de respect de l'autre, l'isolement progressif, l'enfermement...

Les symptômes non exhaustifs

La vérification : agenda, poche de vêtements, téléphone notamment portable, sentir sur le corps du partenaire ou sur ses vêtements une odeur ou des traces étrangères, accompagner ou venir chercher, surveiller, etc.

Le questionnement : insinuations, tester l'autre en prêchant le faux pour avoir le vrai, scènes, disputes plus ou moins violentes, questionnement de l'entourage etc

L'inhibition : attendre et tourner en rond en cas d'absence, être incapable de faire quoi que ce soit en l'absence de l'autre etc.

Les ruminations : s'il essaye de contrôler au maximum le conjoint, le jaloux donne libre cours à son imaginaire, à ses fantasmes. le moindre indice, le moindre mot, même la moindre justification de son partenaire le confortera dans son système de pensée et dans l'assurance qu'il risque d'être trahi (à nouveau).

Le jaloux est jaloux : des amis de même sexe ou du sexe opposé, de l'environnement professionnel, d'un inconnu dans la rue ou ailleurs, de toute activité sociale et même parfois de ses propres enfants etc. Quelles que soient les stratégie employées, cela aboutit à l'enfermement du conjoint suspect, réduit son champ de liberté, d'une liberté suspectée de devenir l'occasion de « x » tentations.

Augmenter le contrôle pour diminuer l'angoisse de l'abandon, du rejet, de la solitude tant redoutés. Le conjoint lui, contrôle également par l'évitement de tout ce qui pourrait dégénérer en crise de jalousie. Et lorsqu'il étouffe, lorsqu'il craque, il part s'oxygéner seul, dans sa famille ou avec des amis hors de la présence du partenaire jaloux, tout en sachant ce qui l'attend en rentrant.

Il ne peut en effet, s'empêcher la culpabilité ou l'angoisse du retour. Il se rend compte que quoi qu'il fasse, rien ne saurait rassurer totalement son conjoint en souffrance. Il se sent investi d'une mission bien au dessus de ses forces vitales, de son énergie, de son amour. La tâche est trop lourde. Il est étouffé, enfermé, dévalorisé voire sali(e) dans son estime et le respect de lui-même.

Comment la problématique s'entretient-elle ?

Il faut un minimum de conscience d'avoir une problématique pour essayer de s'en sortir, de commencer une réflexion et de trouver des solutions. Le problème est que le jaloux est rarement conscient de ses difficultés et qu'il préfère se persuader que ce sont les autres qui dysfonctionnent mais pas lui. C'est un des premiers points qui entretient la problématique.

Le(a) partenaire à force de subir colères, disputes, discours déraisonnés, menaces...finit par baisser les bras et rentre dans le cercle infernal de la "rassurance perpétuelle". Il s'empêche de faire, de dire, d'être, afin "d'éviter de provoquer". Même en se rendant compte que le jaloux n'est et ne sera jamais rassuré, le conjoint continue tout de même à porter un problème qui n'est pas le sien. La jalousie déforme le moindre geste en tentative de séduction ou d'acceptation dè séduction. Ce qui est intolérable bien sûr !

Parfois la jalousie s'est manifestée insidieusement et ce n'est que lorsque les limites commencent à se faire sentir que l'on se dit que quelque chose ne tourne pas rond.

Si tu n'as rien à te reprocher...dis-moi, montre-moi, explique-moi !

L'argument du jaloux est cette fameuse petite phrase qui vient tuer dans l'œuf toute revendication légitime à avoir un champ d'espace et d'oxygène vital en dehors de proches intimes et de quiconque. L'argument semble imparable !

Des instants pour soi et rien que pour soi où l'on peut se retrouver, se recentrer, goûter et enrichir les différentes dimensions de soi. De n'être pas cantonné à un seul rôle, de s'ouvrir à d'autres centres d'intérêts, de continuer à se découvrir soi. D'avoir ses amis à soi, des instants de plaisir et de joie sans l'autre. Cela le jaloux ne peut l'entendre et l'accepter.

L'autre est son objet d'amour sans qui il ne pourrait vivre, auquel il s'attache faisant aussi de son conjoint un prisonnier.

Il y a beaucoup d'angoisses et de souffrances derrière cela. Si seulement il pouvait s'en rendre compte et quand il le fait, il ne sait pas comment faire autrement. Il souffre alors d'autant.

La raison de la jalousie ?

Quelle que soit la raison (souvent inconsciente) du développement de la jalousie, ce qu'elle cache ce sont des besoins non satisfaits. Ces besoins viennent d'évènements particuliers et peuvent être très anciens, liés à l'enfance d'un individu. Ils peuvent par exemple, être activés ou réactivés au cours

d'évènements ponctuels traumatisants ou d'évènements moins importants mais à répétition sur une durée suffisamment longue pour marquer durablement.

Il y a de toute façon un trou affectif, un manque profond, une souffrance certaine. Ces besoins au lieu d'être explorés sont tenus hors du champ de conscience. Par contre ils s'expriment par le comportement et les pensées, images mentales, sentiments et émotions liés à ce comportement. La jalousie comme bien d'autres douleurs peut être l'occasion de mettre en lumière les besoins sous-jacents non satisfaits.

Que faire ?

Chaque situation est unique, je vous recommande donc de l'exposer à un thérapeute qui tiendra compte des spécificités de votre couple et de votre relation. Cependant il existe des fils conducteurs communs.

Il appartient alors au conjoint du jaloux de refuser de rentrer dans les revendications sans fin et d'exprimer ce qu'il vit de cette situation. Arrêter de vous plier aux exigences tout en nouant ou en continuant parallèlement à dialoguer autant que possible.

En osant montrer vos sentiments, vos larmes lorsqu'elles montent s'il le faut. Ne pas tricher en cachant tout ce que cela fait naître en vous. L'amener à considérer qu'il y a une problématique et que vous en souffrez. Evitez l'agression verbale autant que possible, restez calme mais ferme sur votre position une fois que vous l'aurez définie.

Si vous voulez que votre conjoint jaloux trouve sa place auprès de vous, il vous faut d'abord trouver la vôtre, connaître vos limites, votre territoire.

Dans une relation nous ne sommes pas responsables à 100% de ce qui se passe dans cette relation. Nous avons notre part et l'autre à la sienne et chacun s'interroge sur sa part de responsabilité. Il convient alors de vous interroger sur le rôle que vous vous attribuez. Rentrer dans le jeu de l'autre c'est aussi porter à sa place et ne pas l'aider à sortir de son enfermement.

Vous avez aussi des besoins. Quels sont-ils ? Sont-ils mis entre parenthèses et pour combien de temps, jusqu'à quelles conséquences ? Ou se trouve votre limite ? Si vous vous sentez coupable, examinez en conscience ce qui vous appartient, ce qui est de votre responsabilité et ce qui vous est insufflé au quotidien, ce qui vous vient de l'autre.

Il appartient à la personne jalouse de prendre conscience qu'elle s'enferme elle-même dans une prison au nom d'une forme d'amour. En s'acharnant à vouloir contrôler l'autre qui n'est à chaque fois qu'un exutoire momentané à l'angoisse.

La jalousie est un symptôme : la partie visible de l'ice-berg

Vous ne tenez pas compte des messages que vous envoie votre symptôme : la jalousie. Que vous dit-elle de vous, de vos besoins ? Il serait plus souhaitable de rechercher les motifs qui vous y conduisent, d'être attentif à votre mode de pensée et à vos sentiments. Nier ou refuser des pensées et des sentiments en soi, n'a jamais cessé de les faire exister. Une chose est sûre, vous confronter ainsi à vous-même demande du courage et ce n'est pas facile, loin de là !

L'humain a tendance naturellement à éviter toute source de souffrance, surtout lorsqu'il l'a déjà connue. Cependant dans cette démarche vous pouvez être soutenu(e) par un psychothérapeute. Le seul problème est qu'avant cela, il vous faut prendre conscience d'en avoir besoin.

La jalousie comme bien d'autres problématiques, se nourrit d'un manque de réel dialogue, d'une réelle communication où chacun prend sa part de responsabilité, sa place, son individualité, exprime ses besoins. Cela demande de parler avec son cœur, d'oser se montrer tel qu'on est, d'affronter ses manques, ses peurs, de se sentir vulnérable.

Chacun s'exprime avec ce qu'il est, dans le respect de ce qu'il est, de ce qu'il ressent d'une situation, ce qu'il espère et souhaiterait. Si vous choisissez de regarder en face le problème avec tout l'amour qu'il vous reste et de vous faire aider s'il le faut, la jalousie peut alors redynamiser et renforcer votre couple par son dépassement...Avant qu'il ne soit trop tard !

Car bien souvent il arrive au jaloux ce qu'il s'acharne à éviter, c'est d'être finalement abandonné ou trompé. Il se renforce ainsi lui-même dans son système de croyance qui lui dit que l'amour est dangereux et qu'il ne peut faire confiance à personne. C'est une spirale négative et destructrice dont vous pouvez sortir.