

La jalousie pathologique

La jalousie dans les couples génèrent beaucoup de tensions et de souffrances. C'est d'ailleurs une des causes les plus répandues de séparation. La jalousie malade ou pathologique ne laisse plus de place à l'autre qui étouffe sous les soupçons quotidiens et qui ne peut plus exister avec un sentiment et de liberté. Heureusement, cette maladie se soigne par la psychothérapie.

"La plus vaine et tempétueuse maladie qui afflige les âmes humaines est la jalousie"
Montaigne
(Essais. III.5)

Depuis plusieurs semaines, il inspecte mon GSM dès que j'ai le dos tourné. J'ai beau le rassurer, rien n'y fait. Elle fouille l'historique de mon ordinateur et scrute mes mails, persuadée que je communique avec d'autres femmes. C'est difficile à vivre car c'est comme si elle ne me faisait pas confiance et de plus, même si je n'ai rien à cacher, c'est une intrusion dans mes affaires privées.

Il pique une crise et devient comme fou dès qu'un homme croise mon regard. Je n'ose plus sortir avec lui. Je n'ose même plus regarder autour de moi car je crains qu'il interprète le moindre fait ou geste.

Depuis que j'ai une nouvelle collègue au bureau, elle note le kilométrage de ma voiture pour vérifier que je n'ai pas fait de détour en rentrant du boulot... Pourtant, il ne s'est rien passé. Je ne sais plus comment la rassurer.

Ces quelques exemples démontrent qu'on en soit la victime ou qu'on en soit l'acteur, la jalousie pathologique crée bien des souffrances au sein des couples.

La suspicion chronique à l'égard de l'autre empêche de vivre des relations détendues.

Pire, elle peut même pousser finalement celui qui se voit injustement soupçonné dans les bras d'une autre personne... A force d'être accusé constamment de tromperie, on peut décider un jour de passer à l'acte car finalement, cela ne changera rien dans l'attitude du conjoint !

On perçoit à travers ces différentes situations que le jaloux n'a plus le contrôle de ses émotions et qu'il a beau faire, c'est « plus fort que lui ».

Jalousie normale ou pathologique ?

De nombreuses personnes estiment qu'après tout, il est « normal » d'éprouver un peu de jalousie à l'égard de celui ou de celle qu'on aime. Nous sommes liés et donc, j'en déduis que l'autre m'appartient un petit peu. D'autant plus si je le considère comme ma moitié.

La frontière entre le normal et le pathologique n'est donc pas toujours simple à poser en matière de jalousie.

La jalousie amoureuse est la peur de voir sa place ravie dans le coeur de l'être aimé.

Ce sentiment existe aussi bien chez l'homme que chez la femme.

Il arrive qu'elle empoisonne la vie. Il arrive aussi qu'elle prenne des formes pathologiques entraînant des gestes destructeurs. Lorsqu'elle est très intense et génère beaucoup d'agressivité c'est le signe que les besoins en cause sont très importants et l'insécurité très grande.

On parle de jalousie pathologique quand celle-ci est récurrente, habitant insidieusement la

plupart des situations du quotidien et qu'elle génère des excès d'agressivité. Le jaloux est alors habité par des pensées obsessionnelles compulsives faites de soupçons qu'il ne peut plus maîtriser.

Ne confondons pas la jalousie et l'envie. Il n'est pas rare d'entendre que l'on utilise un terme pour l'autre. Or, ces deux sentiments sont différents. L'envieux est attiré par ce que l'autre possède. Le jaloux est surtout habité par la peur de perdre l'autre, d'être trompé, abandonné.

Les causes de la jalousie

Souvent inconscientes, les origines de la jalousie peuvent être multiples et plurielles ;

• L'insécurité affective de base

Les personnes qui ont été peu touchées dans l'enfance et qui n'ont pas senti l'amour inconditionnel de leurs parents souffrent d'une grande insécurité affective. Elles ont beaucoup plus peur de ne plus être aimées et recherchent des confirmations sous toutes les formes.

• Le manque d'estime de soi

Dans ce cas, la personne jalouse est « persuadée » qu'elle ne peut être que quittée un jour par l'autre. La croyance inconsciente est que je ne suis pas suffisamment bien que pour être aimé pour ce que je suis et que donc tôt ou tard, l'autre trouvera quelqu'un d'autre qui sera mieux que moi.

A mes yeux, il est impensable de tenter de rivaliser car je ne me sens pas à la hauteur. En fait, je ne me sens pas "digne" de l'amour de mon conjoint et je ne veux pas qu'il s'en aperçoive.

• La projection de ses propres désirs d'infidélité

C'était l'hypothèse émise par S. Freud. Le jaloux projette sur l'autre son propre désir d'aller voir ailleurs. Comme il ne peut l'assumer, il tyrannise l'autre lui prêtant ses propres intentions fantasmatiques.

• Un traumatisme dans l'histoire familiale

On porte parfois en soi les traces de souvenirs familiaux douloureux. Ainsi, si enfant, j'ai vu mes parents se disputer violemment à cause de tromperies au sein du couple, il se peut que je devienne particulièrement jaloux à l'âge adulte. Guérir de ses traumatismes d'enfant est alors indispensable pour retrouver son équilibre.

• Une paranoïa sous-jacente

Ce sont les cas les plus graves. Enfermé dans une telle structure de personnalité, le jaloux est continuellement susceptible et suspicieux. Il peut devenir violent au moindre signe extérieur qui attise son insécurité existentielle.

Les mécanismes de la jalousie

La jalousie est un sentiment parasite qui masque dans la plupart des cas une très grande peur ainsi qu'une colère qui sont inconscientes et réprimées car qui n'ayant jamais pu être exprimées.

De quelles peurs parlons-nous ?

J'ai peur de perdre ma place privilégiée auprès de lui ou j'en veux à la personne qui me semble obtenir cette place que j'ai l'impression de ne pas avoir.

Souvent, il s'agit de la peur de l'abandon ou la peur de la trahison. Elles émanent de l'histoire même de la personne qui a vécu dans l'enfance un abandon ou une trahison. Jamais, la personne n'a pu dire non plus sa colère, à l'auteur ce acte.

Dans le travail thérapeutique, nous cherchons donc à décoder la peur d'origine pour ensuite faciliter l'expression de la colère, en thérapie, face à la personne auteur de l'abandon ou de la trahison d'origine.

Si on ne le fait pas, on va « rejouer » durant toute sa vie, ce vécu traumatique, inlassablement avec ses conjoints successifs. On projette sa colère sur lui, on le suspecte et on l'agresse.

Conclusion

Quelle que soit l'intensité de la jalousie, on a intérêt à identifier ce qu'elle cache : à la fois les causes inconscientes qui appartiennent au jaloux et les frustrations affectives qui l'alimentent. C'est nécessaire parce que les personnes qui éprouvent de la jalousie sont portées à rendre les autres responsables de cette expérience. Ils se délestent ainsi de tout pouvoir de régler leur problème à la source.

Enfin, bonne nouvelle, la jalousie se guérit assez facilement par la psychothérapie.

Dimitri Haikin, Psychologue, Psychotérapeute.