Jalousie : maladie ? Preuve d’amour ?

# La jalousie est-elle condamnable ?

Ton enseignant va former des groupes de quatre personnes. Chacun de ceux-ci tirera un fait réel contant une histoire de jalousie qui a mal tourné. Prenez-en connaissance, puis répartissez-vous entre vous les rôles que va vous renseigner votre professeur. Vous disposerez de 20’ pour vous en imprégner, sachant que vous aurez ensuite une scène de tribunal à jouer en commun devant toute la classe. Et que, lorsque vous assisterez aux prestations de vos pairs, vous aurez à vous prononcer en tant que jurés au terme de celles-ci.

# Comment définir la jalousie ?

L’exercice introduisant cette leçon a permis de mettre en évidence le côté le plus sombre de la jalousie et les dégâts que peut provoquer celle-ci. Dès lors, comment la définirais-tu ?

Comparons à présent ta définition à celles de tes pairs afin d’en écrire une qui soit commune à tous.

# La jalousie : côté pile ou côté face ?

Prends connaissance des extraits de l’interview figurant ci-après avec la plus grande attention. En effet, juste après chacun de ceux-ci, il te sera demandé d’en inverser le contenu afin de découvrir la face cachée de cette émotion souvent plus subtile qu’on ne le croit…

## Y a-t-il des causes à la jalousie, d'où vient-elle ?

C'est un sentiment qui vient souvent de notre enfance. Il peut apparaître par exemple à la naissance d'un frère ou d'une sœur et il prend racine dans l'amour et l'attention qu'on me porte comme petit enfant. Le bébé qui arrive vient comme me voler, me prendre l'amour de mes parents ou de l'un de mes parents (souvent la maman). Si j'étais enfant unique, je peux ressentir de façon cruelle l’arrivée de celui qui m'apparaît alors comme un intrus. Il vient me prendre ma place, ou on lui donne une place privilégiée que je n'ai pas.

De là à penser que j'ai moins de valeur que cet autre, il n’y a qu'un pas. Je peux aussi ressentir de la jalousie à l'occasion du remariage d'un de mes parents. Quel intérêt je vais avoir, alors même que ma mère vit un grand amour avec quelqu'un d'autre ? Cela s'accompagne d'un grand manque de **confiance en soi** : si on m'aime moins, c'est que je ne suis pas aimable.

Dans quel(s) type(s) de relation la jalousie ne peut-elle pas apparaître ?

Réponds à cette question, ainsi qu’à celles qui suivent, sur une feuille vierge sur laquelle tu porteras préalablement ton NOM, ton prénom, ta classe, le titre de cette leçon et la date du jour.

Objectif poursuivi : Apprendre à se distancier pour réfléchir.

Chaque élément de réponse correct te rapportera un point, dès lors qu’il paraîtra vraisemblable à ton enseignant. Et si toute idée erronée ne te ramènera rien, elle ne te pénalisera pas non plus. Tu as donc tout intérêt à pousser ta réflexion au-delà d’une simple phrase, et ce d’autant plus que cette interrogation, comptant pour 5 points au bulletin, ne comporte que quatre questions !

## Dans un couple, la jalousie vient souvent tout gâcher, pourquoi ?

La jalousie est très destructrice. Celui qui est jaloux rend la vie impossible à l’autre. Il le ou la soupçonne sans arrêt de tout, il le surveille, il peut même aller jusqu’à fouiller dans ses affaires. Il faut bien comprendre que le jaloux est très malheureux. Il est en proie à une véritable torture.

Mais même si on admet qu'il est malheureux, cela ne justifie en rien les actes que commettent le jaloux et les crises de jalousie. En effet celui qui subit la jalousie vit aussi un enfer. Il peut avoir le sentiment d'être totalement privé de sa liberté. Ses gestes sont épiés, tout est mal interprété, et peut donner lieu à une scène. Quelquefois celui qui est jaloux peut même devenir violent. On connaît tous des exemples de crimes passionnels dus à une jalousie maladive.

Quand la jalousie peut-elle renforcer un couple ?

## Alors, comment en sortir ?

* Le premier pas pour celui qui est jaloux est de reconnaître cette difficulté et de l'admettre : "oui, je suis jaloux ou jalouse". L'accepter est déjà un pas important car cela permet à l'autre de mieux comprendre le pourquoi de ces comportements destructeurs.
* Le deuxième pas serait de rechercher depuis quand on est jaloux, envers qui on a ressenti de la jalousie, dans sa famille, parmi ses amis, et de comprendre que ce sentiment n'est pas lié à la relation que je vis mais habite en moi depuis longtemps.
* Le troisième pas pourrait être d'essayer de grandir dans la confiance en soi. Sur une échelle de 0 à 10 qui mesurerait cette confiance en soi, je peux essayer de me situer. Si je ne suis qu'à 0, ou 1 ou 2, cela signifie que je me considère comme ayant peu de valeur, comme n'étant jamais à la hauteur. Qu'est-ce qui va m'aider à grandir dans une meilleure connaissance de mes qualités et de mes compétences ? Celui ou celle que j’aime peut-il m'aider ? Encore faut-il alors que je sois prêt à entendre et à accepter des compliments.
* Encore un pas important : arrêter de se comparer. La comparaison est un poison violent. On trouve toujours que les autres sont bien mieux que ce que je suis… On les envie pour leurs qualités, pour ce qu’ils ont. Mais vous connaissez ce dicton qui dit que "l’herbe est toujours plus verte dans le pré d’en face". C'est cela la tentation de la comparaison : ailleurs, c'est toujours mieux. Alors même que l'autre est autre et que chacun est unique avec ses talents et ses qualités. Enfin, si la jalousie m'envahit au point de provoquer des tensions insupportables pour moi et mon entourage, peut-être serait-il bon d'accepter de voir un psychologue, psychothérapeute avec qui je pourrai démêler mon histoire passée.

Comment s’y prendre pour toujours rester jaloux ?

## Mon ami est terriblement jaloux et me fait des scènes sans arrêt, comment dois-je réagir ?

Je peux chercher à ne pas provoquer la jalousie chez l’autre si je sais ce qui va déclencher chez lui ce sentiment. C'est une attitude positive qui peut aider à vivre une relation plus sereine. Je peux aussi chercher à le valoriser, à le rassurer sur ses qualités, sur la valeur de ce qu’il fait, à lui renvoyer une image positive de lui-même.

Mais je n'ai pas à accepter les comportements humiliants, violents, ou ceux qui me privent de ma liberté. Face à des scènes de jalousie, il ne faut jamais chercher à se justifier, mais essayer de rassurer l'autre au maximum de l'écouter sur ce qu'il vit : on peut le laisser évoquer sa jalousie. Cela l'aidera. Mais s'il ne veut rien entendre, s’il multiplie les crises de colère et les scènes, il y aura un moment où il faudra le mettre devant ses responsabilités. Soit il accepte de changer de comportement, soit la relation n’est plus possible.

Que faire pour continuer à subir la jalousie d’autrui ?

## N’est-il pas normal, d'être jaloux quand on aime ? Peut-on aimer sans vouloir capter l'autre ?

Il y a une croyance étrange qui dit que quand on aime, on est jaloux. C'est faux. L'amour n’est pas jaloux, l'amour fait confiance à l'autre, c'est la base de l'amour. S'il manque la confiance, il y a un pilier fondamental qui manque à l’édifice qu'est l’amour.

En même temps, ce n'est pas facile d'aimer sans vouloir capter l’autre. Sans tomber dans la jalousie excessive, il faut reconnaître qu'on aura toujours tendance à vouloir aimer pour soi. On devient exigeant, l'autre est là à notre service, il doit nous apporter ce qu'on désire. On prend chez lui ce qui nous plaît.

L'amour désintéressé, qui laisse l'autre totalement libre, ne s'apprend pas du jour au lendemain. C'est un long chemin, un travail. Pouvoir dire à l’autre : "je t'aime pour ce que tu es et non pas pour ce que tu m'apportes" n'est pas facile. Vous avez bien raison de vous poser cette question, c'est une vraie question, sûrement une des plus importantes que l'on puisse se poser quand on s'interroge sur l'amour. C'est celle du respect de l’autre.

In <http://www.reussirmavie.net/Pourquoi-est-on-jaloux_a632.html>.

# La jalousie, ça se soigne ?

Comme tu as pu le lire dans le document qui précède, l’individu jaloux est généralement celui qui éprouve un certain nombre de difficultés à s’estimer, à se valoriser et à s’aimer. C’est pourquoi, afin de parer à toute crise de jalousie, ton enseignant t’invite à te vacciner à l’aide de cette seringue que tu vas remplir d’un auto-panégyrique ; texte de louanges vantant tes mérites que tu vas adresser à toi-même et pourras partager par la suite avec tes pairs si le cœur t’en dit. [[1]](#footnote-1)

1. <http://collegedekerentrech.free.fr/pression/etude-seringue.html>. [↑](#footnote-ref-1)