

## VAINCRE LA JALOUSIE AMOUREUSE

La jalousie amoureuse est un sentiment relativement fréquent qui peut devenir suffisamment envahissant pour perturber la relation. La jalousie peut susciter des émotions dures et intenses, comme la colère contre celui ou celle qu'on perçoit comme étant l'ennemi, la tristesse et une grande anxiété à l'idée de ne pas être à la hauteur ou d'être remplacé par quelqu'un d'autre, et la culpabilité d'éprouver ce sentiment.

### Comment la jalousie est-elle nuisible pour le couple ?

- La jalousie peut entraîner des comportements humiliants, comme accuser à tort, questionner sans cesse, harceler, espionner, demander continuellement de la réassurance, exiger des preuves d'amour.
- Les personnes jalouses vont tenter de restreindre la liberté de leur partenaire, pour apaiser leur crainte d'être trompées et remplacées.
- Même si le partenaire adopte volontairement une attitude réconfortante lors des manifestations de la jalousie (ex. : parler à l'autre, s'efforcer de rassurer, dire toute la vérité, se montrer plus attentionné, témoigner son amour), rien n'empêche le sentiment de la jalousie de ressurgir, ce qui peut mener à l'impatience ou à l'éloignement.
- C'est un cercle vicieux tragique car, devant cette attitude plus distante, la personne jalouse s'enfoncera davantage dans sa peur de ne pas compter suffisamment et redoutera de plus en plus qu'on la laissera pour quelqu'un d'autre.

### Quelles sont les racines de la jalousie ?

- **Faible estime de soi** – Lorsqu'on ne s'aime pas, ou peu, les autres deviennent plus menaçants.
- **Vision irréaliste de ce qu'est une relation durable** – On refuse de croire que dans toute relation il y a des creux, des événements qui affectent les partenaires. Par conséquent, on décode mal les situations et dès qu'on perçoit une baisse dans la relation, on s'alarme et devient convaincu que son ou sa partenaire se rend plus disponible pour quelqu'un d'autre.
- **Trahison du passé** – On reste alors hanté par la peur d'être abandonné de nouveau. On devient plus sensible, méfiant, avec plus de mal à refaire confiance.
- **Croyance irréaliste que la jalousie est un signe d'amour** – En aucun cas les manifestations inadéquates découlant de la jalousie ne sont des preuves d'amour.

### Comment vaincre la jalousie amoureuse ?

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. Elle doit réaliser que ce n'est surtout pas à son ou sa partenaire que revient la responsabilité de la rassurer, d'apaiser son anxiété ; c'est sa propre responsabilité.

Quand le sentiment de jalousie et d'insécurité devient trop fort, il est encouragé que la personne jalouse en parle à son ou sa partenaire mais sans l'accuser, qu'elle lui dise ce qu'elle ressent, qu'elle lui dise qu'elle a peur. Il est alors important que l'autre ne tente pas de se justifier mais plutôt de se contenter d'encourager à verbaliser ses sentiments.

Même si la jalousie mène à un problème de couple, la jalousie reste un problème individuel. Il incombe à la personne jalouse de découvrir les éléments sous-jacents à sa jalousie et de tenter de les régler, sans hésiter à aller chercher de l'aide professionnelle. Elle doit travailler sa confiance en elle-même tout en respectant l'autonomie de l'autre. Quand on a confiance en soi, qu'on est convaincu d'avoir une certaine valeur, la crainte d'être remplacé s'estompe.