

La jalousie...une preuve d'amour ?¹

Certains comportements peuvent être signe d'amour, comme le fait de démontrer qu'on s'est ennuyé, qu'on préfère être avec l'autre, qu'on s'intéresse à ce qu'il ou elle fait, qu'on veut l'accompagner.

Le sentiment de jalousie est normal, c'est ce qu'on fait avec et la manière dont on l'exprime qui pose problème.

Que dois-je faire si... je ressens de la jalousie ?

- ▶ **Questionner les raisons ou les significations associées au fait de ressentir de la jalousie :**
 - La peur de perdre l'autre
 - Le manque de confiance en soi
 - Le désir de contrôle.
- ▶ **Réfléchir aux manières dont il est possible d'exprimer un sentiment de jalousie:**
 - Nommer mes craintes, mes sentiments en parlant au « je »
 - Réfléchir aux façons de transmettre ses émotions (par exemple, lors d'une discussion calme, dans laquelle tous les partis impliqués sont disposés et réceptifs à échanger)
 - Mettre en place d'autres façons de démontrer son amour que le contrôle/la jalousie.
- ▶ **Questionner si la jalousie ressentie est fondée** (Il arrive que oui !) :
 - Clarifier les sentiments mutuels, les attentes et le type d'engagement désiré par chacune des personnes dans la relation.

Que dois-je faire si... je subis de la jalousie ?

- ▶ **Évaluer les signes associés au fait de subir de la jalousie :**
 - Les doutes ou les remises en question
 - Les crises
 - Le contrôle ou les limites imposées par l'autre
- ▶ **Évaluer les conséquences associées au fait de subir de la jalousie :**
 - Ressentir de la crainte face à son·sa partenaire
 - Diminution de l'estime de soi
 - Se sentir contraint·e dans ses actions, comportements, dans les relations avec les autres.
- ▶ **Questionner ses besoins dans une relation amoureuse :**
 - Comment est-ce que j'aimerais me sentir dans ma relation amoureuse ?
 - Quel type de relation je recherche ?
 - Quels comportements me font sentir bien ? Ou au contraire, ne me font pas sentir bien ?
- ▶ **Réfléchir aux preuves d'amour souhaitées dans sa relation amoureuse :**
 - Quelles sont les preuves d'amour que j'aimerais recevoir ?

En général, la personne qui ressent de la jalousie aura tendance à rendre l'autre responsable de sa propre jalousie. En mettant la faute sur l'autre, la personne jalouse évite de s'arrêter pour comprendre ses propres sentiments. La jalousie devient un vrai problème lorsque la personne l'utilise comme excuse pour contrôler l'autre. La jalousie utilisée comme façon de contrôler l'autre est une forme de violence qui est toujours inacceptable et qui peut conduire à une jalousie de plus en plus extrême (par exemple, violence verbale, physique).

La jalousie n'est pas un signe d'amour, elle brise l'amour.

¹ Adapté de : Rondeau et al. (2008). *Projet Les relations amoureuses des jeunes : écouter pour mieux accompagner*. En ligne. Repéré à <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/65873>