

# Vie pratique

«Migros Magazine» à votre service

## Jalousie quand tu nous tiens!

**Envie de tuer l'intrus qui approche l'être aimé?** A petite dose, c'est normal. Mais attention aux abus! Les réflexions de Jean-François Briefer, psychologue.

**Q**uel est ce sentiment étrange qui provoque des pincements au cœur et des crises d'énervement lorsque Jules sourit de trop près à une pin-up trop blonde? «La jalousie est avant tout l'expression d'une émotion complexe, principalement faite de peur, explique Jean-François Briefer, formateur à l'École du couple à Genève. Cette peur a deux faces. L'une est de perdre l'être aimé, l'autre de ne pas se sentir à la hauteur devant un rival potentiel.»

Chaque jaloux a sa façon de répondre à ce qu'il ressent comme une agression. Par exemple Pauline, 35 ans, fait des scènes à son conjoint dès qu'il parle de ses collègues féminines. Sébastien, 41 ans, refuse que sa femme porte des décolletés et contrôle systématiquement, en douce, les SMS qu'elle reçoit. Sur ce terrain, les réactions des hommes et des femmes divergent. Une jalouse ne se comportera pas de la même manière qu'un jaloux. Une différence qui apparaît dès l'enfance.

«On dit que la mère est le



La jalousie peut parfois mener un couple jusqu'à la violence voire au crime passionnel.

premier objet d'amour, déclare le Dr Jean-François Briefer, psychologue à Veyrier (GE). Au stade de l'Œdipe, vers 3-5 ans, lorsque le garçon se sent amoureux de sa mère et la fillette de son père, les enfants ne sont pas égaux. La fille doit passer de l'objet d'amour maternel à l'objet d'amour paternel. Ce qui reste à son avantage: elle acquiert une plasticité psychique et des capacités d'adaptation notables. Alors que le garçon garde le même objet d'amour du début à la fin et développe une tendance à la dépendance.»

En d'autres termes, un homme jaloux est atteint dans sa virilité, il a peur de perdre sa puissance. Une jalouse est effrayée à l'idée d'être délaissée. Pour l'un comme pour l'autre, il n'y a cependant rien d'inquiétant. «La jalousie n'est pas une maladie psychiatrique répertoriée. Être capable de ressentir ce sentiment montre qu'on a conscience du risque possible de perdre l'autre. Il ne faut pas chercher à l'éradiquer complètement.»

### L'importance de le dire

Juste apprendre à doser ses colères et à y faire face, en couple. «Il est nécessaire de dialoguer. Quand une personne ressent de la jalousie, elle doit pouvoir l'exprimer. Ainsi, chacun apprend ce qui met son conjoint dans une situation de malaise et peut modifier ses comportements. La vie de couple est un ajustement perpétuel, tout un apprentissage pour arriver à rassurer sa moitié.»

Car un déni du problème peut conduire à des actes irréversibles. «Des sentiments de jalousie tenus en laisse durant trop de temps peuvent éclater violemment d'un jour à l'autre. Un moment de fragilité existentielle, la situation se dégrade et l'on en arrive au crime passionnel. Souvenez-vous de la skieuse

Corinne Rey-Bellet, tuée dans des circonstances terribles par son mari.»

Pas toujours évident. Serge, 45 ans, aime sortir et a le contact facile. Sa compagne Lucienne, 42 ans, est plus casanière et vit mal le fait de savoir qu'il passe des soirées entières à converser avec des femmes. «Dans la plupart des couples, on trouve un individu progressiste, enclin à l'autonomie, et un conservateur, fidèle à ses habitudes, attaché à sa maison. La tendance à l'ouverture du premier va entretenir la jalousie du second, qui va vouloir réprimer la liberté de son partenaire. Se sentant étouffé, celui-ci aura encore plus besoin de s'émanciper.»

### Aux frontières de la rupture

Un cercle vicieux construit à deux, qui nécessite une thérapie de couple. Dans d'autres cas, un seul des partenaires est en cause. Stéphanie, 38 ans, a failli conduire son couple à la rupture à force de crises d'hystérie répétées. Jusqu'au moment où elle a compris que son mari était innocent. Elle manquait simplement de confiance en elle, ce qui détruisait son amour. «Un jaloux cherche à anticiper toute menace sur sa vie de couple. A l'affût du moindre signe, il pense se prémunir contre l'issue fatale, celle de l'abandon.»

Chez Stéphanie, cela se traduisait par une conduite inquisitrice. Un regard de son mari sur une autre femme, un numéro de téléphone inconnu, tout devenait source de conflit. Elle imaginait que son mari avait le béguin pour n'importe qui. «Rêvant d'un amoureux gratifiant, disponible, avec des désirs prévisibles, elle était sous l'emprise d'une illusion: pouvoir contrôler l'autre et en faire sa chose. Pour vaincre une jalousie excessive, il faut arriver à faire le deuil de cette illusion. Un long travail sur soi.»

Si Jules passe sa soirée à



discuter avec une femme, cela ne veut pas forcément dire qu'il flirte. Inutile de se jeter sur elle et d'essayer de la défigurer à coup de griffes. A Jules d'expliquer à sa compagne qu'il ne drague pas, mais qu'il est simplement pris dans une discussion intéressante. «Il faut confronter la personne jalouse à sa vision déformée de la réalité, pour lever les inquiétudes et les ambiguïtés. Eviter à tout prix de se cacher! Car plus il y aura de secrets, plus le jaloux se sentira insécurisé et plus il va chercher des informations. Pour ensuite s'imaginer le pire.»

Accepter que l'autre n'a pas les mêmes besoins, les mêmes attentes que soi, et surtout en parler, fait grandir le couple. Un petit coup de jalousie, c'est sain. Cela pimente la relation. «Le partenaire demeure un être distinct de soi. Et la différence est source de désir. L'anéantir, c'est tuer l'amour.»

Virginie Jobé  
Photos Corbis / Getty

Infos: [www.ecoleducouple.ch](http://www.ecoleducouple.ch)





La jalousie n'est pas un sentiment à éradiquer complètement au sein d'un couple.

#### Mari jaloux

### Traque au quotidien

John LaSage, businessman californien, a vu sa femme le quitter d'un jour à l'autre. La raison? Elle a rencontré un Néo-Zélandais sur internet et est partie le retrouver. Fou de rage, le businessman a créé un site, [chatcheaters.com](http://chatcheaters.com), dédié aux «cocus du net» et à ceux qui imaginent l'être. Outre un peu de réconfort, les internautes trompés y trouvent différents équipements de surveillance. Des logiciels espions qui enregistrent les moindres détails des connexions internet de votre partenaire, des réveille-matin avec caméra incorporée, des «GPS tracking», à dissimuler dans un véhicule, pour savoir où roule votre partenaire... De quoi épier sa «future ex» à toute heure et partout. Effrayant!  
Renseignements: [www.chatcheaters.com](http://www.chatcheaters.com) (en anglais)

#### Mentir

### Pour sauver son couple?

Votre femme ne supporte pas que vous preniez des apéros avec vos collègues féminines. Votre mari refuse de vous laisser sortir avec votre copain Grégoire. Vous demandez de l'aide à vos amis, mais ils vous couvrent mal. La solution: [alibi-beton.com](http://alibi-beton.com). Ce site suisse fournit des «alibis en béton virtuels personnalisés et crédibles». Des fausses factures de restaurant, des appels téléphoniques mensongers, des convocations factices à des conférences. Bref, des cachotteries en tout genre, censées protéger votre vie de famille.

Infos: [www.alibi-beton.com](http://www.alibi-beton.com)

#### Morphologie

### Traits de la jalousie

Des chercheurs canadiens ont décrété qu'une morphologie et des traits du visage asymétriques indiquaient une jalousie très élevée. Que l'on soit un homme ou une femme. Ils estiment en outre que «si la jalousie est un moyen de garder son partenaire, alors les individus qui ont le plus de risques d'être trompés seront les plus jaloux». A méditer.

Pour plus de détails, lire: «Sexe machines, 50 découvertes scientifiques qui changent nos idées reçues sur la sexualité» de Charles Muller et Peggy Sastre aux Editions Max Milo (2007)

### A lire

- «**81 façons d'en finir avec la jalousie**», de Marie Borrel, Guy Tredaniel Editeur (2002)  
Doute et soupçons, la jalousie s'infiltrer même dans la vie des couples les plus soudés. Y faire face et, surtout, s'en débarrasser, voilà le but de cet ouvrage de conseils. Ou comment mettre en avant son bon sens au lieu de s'emballer inutilement.

- «**La jalousie amoureuse**», d'Ayala Malach Pines, Editions Osman Eyrolles Multimedia (2000)  
«La jalousie est-elle innée ou acquise?», «le milieu socioculturel

peut-il influencer nos comportements?», «qu'est-ce qu'un crime passionnel?» Utilisant les témoignages de centaines de couples et d'individus, l'auteur, thérapeute du couple, guide le lecteur soucieux de comprendre ses propres mécanismes. Une approche psychologique, sociologique et comportementaliste de la jalousie.

- «**Maîtriser votre jalousie**», de Windy Dryden, Editions Broquet (2007)  
Augmenter votre confiance en soi, éviter l'anxiété et apprendre à distinguer réactions rationnelles et

absurdes devant le comportement de vos proches: ce guide d'analyse pratique et original pourra peut-être améliorer vos relations avec un partenaire, mais aussi avec vos amis et vos collègues.

- «**La jalousie. Délices et tourments**», de Marcianna Blévis, Editions du Seuil (2006)  
Se basant sur des cas précis, ceux qu'elle a rencontrés en consultation, la psychanalyste étudie les états insolites dans lesquels la jalousie peut nous mettre. «Aimer un jaloux ne va jamais sans quelque risque...»