

Du bon usage de la jalousie - 1/1

Contrairement aux idées reçues, la jalousie n'est pas un vilain défaut. Plutôt un mal nécessaire, qui peut même s'avérer salutaire. comment ? Plutôt que d'en souffrir, il faut apprendre à en faire bon usage.

Explications.

La jalousie peut être une pathologie "La jalousie ne devient pathologique que lorsque quelqu'un se met à être méfiant, intrusif, persécuteur, et qu'il imagine des choses qui ne sont même plus du domaine du possible, mais du délire. Il faut être donc nuancé avant de qualifier la jalousie. Souvent, une personne jalouse sent que son couple bute sur un problème, même si celui-ci n'est pas de l'ordre de la tromperie. En thérapie, quand des couples au bord de la crise parviennent à évoquer ouvertement la jalousie, ils se redécouvrent et le questionnement est positif", explique Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste, thérapeute du couple et auteur des Territoires intimes

Mais quel jaloux êtes-vous ?

Freud distinguait en son temps trois sortes de jalousie. Il qualifiait la première de normale ou "concurrentielle". Celle-ci n'est que la conséquence de " l'instinct de propriété" que chacun peut ressentir envers son partenaire. La seconde est dite "projetée" et intervient, par exemple, quand un homme calque sur sa femme ses propres désirs d'infidélité. La troisième, appelée "délirante" est, elle, une forme de paranoïa. Faire les poches, éplucher l'agenda du partenaire, le ou la flairer à son retour... Si c'est votre cas, inquiétez-vous : votre jalousie peut devenir pathologique !

Pour ou contre les aventures extra-conjugales ?

Mais comment ne pas devenir paranoïaque quand on écoute Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste, dans son livre d'entretiens *De la parole comme d'une molécule*, (éd. Points Seuil) ? "Il ne faut pas trop le dire parce que la morale de nos sociétés n'apprécie guère cela, explique-t-il, mais cliniquement, on constate que les aventures extraconjugales réveillent la sexualité à l'intérieur du couple". Et le célèbre psychiatre de préciser que cela vaut "pour les hommes comme pour les femmes". Si c'est scientifique...

La jalousie, une fatalité ?

Pour éviter le sentiment de jalousie, à chacun d'apprendre à se connaître pour trouver l'âme sœur qui ne rouvrira pas continuellement de vieilles blessures, souvent liées à l'enfance, un sentiment d'insécurité affective ou une mauvaise image de soi-même. "Si quelqu'un me faisait sentir une insécurité dans la relation, je n'accrocherais pas. Certaines relations génèrent dès le départ cette situation", explique Valérie, 25 ans, peu jalouse selon ses dires. Mais même dans une relation de confiance, la jalousie peut naître d'un rien...comme du passé, par exemple. "Si ma femme évoque une relation d'il y a vingt ans, je m'assombris immédiatement. Un sentiment de haine envers elle et le type dont elle parle m'envahit, je visualise la scène. Avec la mère de mon fils, il y a toujours eu l'ombre de son compagnon précédent, dont elle m'avait beaucoup parlé au début. Je me suis toujours senti comparé, à mon désavantage", confie Pierre, 40 ans. Il avance un début d'explication : "Cela vient peut-être du fait que pour mon père, l'insulte suprême était "cocu". Pourtant, il trompait ma mère à tour de bras...".

Il existe des solutions !

Comment dès lors éviter les crises à répétition ? La planète psy propose plusieurs approches. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC), brèves et souvent efficaces, organisent en groupes ou en individuel, des jeux de rôles et des mises en scène basées sur l'observation, qui permettent de sortir des comportements répétitifs. Mais ils ne prennent pas en compte les traumatismes et chocs inconscients de l'enfance, comme dans le témoignage de Pierre. Si une psychanalyse est alors la bienvenue pour explorer ces difficultés, elle ne constitue pas pour autant un rempart à toute épreuve : Pierre, en thérapie depuis plusieurs années, se montre toujours aussi jaloux... Dernière solution, peut-être de loin la meilleure : apprendre à s'aimer, afin de ne plus craindre l'autre, son passé et ses fantasmes.