

FRANÇOIS ST PÈRE

avec la collaboration de France Duval

# FAIRE LA PAIX AVEC LA JALOUSIE

---

Que peut-elle nous apprendre  
sur nous et notre couple?

## Chapitre 1

### Les origines de la jalousie

*Comme jaloux, je souffre quatre fois : parce que je suis jaloux, parce que je me reproche de l'être, parce que je crains que ma jalousie ne blesse l'autre, parce que je me laisse assujettir à une banalité : je souffre d'être exclu, d'être agressif, d'être fou et d'être commun.*

– ROLAND BARTHES, *Fragments d'un discours amoureux*

Dans un couple, la jalousie traduit une peur viscérale de perdre notre partenaire et ce que nous avons construit avec lui. Parfois la menace est réelle, mais bien souvent elle est imaginaire. Quoi qu'il en soit, la jalousie entraîne un sentiment de panique lié à l'appréhension d'une trahison ou d'un abandon. En l'absence de preuves concrètes, le doute et la culpabilité s'installent ; s'ensuivent la colère envers le partenaire et la haine du rival potentiel. Ce cycle peut conduire à l'épuisement et même à des symptômes dépressifs.

L'intensité de la détresse et des comportements qui accompagnent la jalousie varie selon plusieurs facteurs :

l'histoire de vie de la personne, ses blessures passées, ses valeurs, son tempérament, son sexe, la société ou la culture dans laquelle elle vit, son engagement et son investissement dans la relation. Plus ce dernier est important, plus la jalousie risque d'être intense et poignante.

Comme nous le verrons dans ce livre, ce ne sont pas tant les différentes émotions qui s'emparent de nous et les pensées qui nous envahissent qui sont problématiques, mais plutôt certains comportements qui causent un tort parfois irréparable aux individus et à la relation.

★★

Florence est une femme épanouie et bien dans sa peau. Elle aime son rôle de mère de deux garçons de 10 et 12 ans, et celui d'épouse. Or, depuis quelques mois, elle ressent de la jalousie à l'égard de Richard, son conjoint depuis 14 ans. Les partenaires n'ont jamais cessé de s'aimer et ont toujours franchi les obstacles lorsqu'ils se présentaient.

Cette fois, c'est différent. Depuis qu'une nouvelle femme s'est installée, seule avec son fils de 12 ans, dans la maison voisine, Florence n'est pas tranquille. Elle se sent désemparée, elle a l'estomac noué, elle souffre de vertiges et de maux de tête. Elle est anxieuse, inquiète et parfois même très en colère.

*Je ne comprends pas ce qui se passe avec Richard. C'est la première fois qu'il a une amitié féminine. Mais est-ce vraiment de l'amitié ?*

Au début, elle comprenait que son conjoint rende service à sa voisine Adèle, puisque c'est dans son tempérament

d'aider les autres. Avec les semaines et les mois, les fils de Florence se sont rapprochés du garçon d'Adèle, puis Richard et cette dernière sont devenus de très bons amis.

*Richard ne cache pas son enthousiasme quand il me parle d'elle. Cette femme semble avoir toutes les qualités que je n'ai pas. Je me sens tellement diminuée.*

Richard et Adèle se sont découverts plusieurs points communs, dont une passion pour le vélo. Ils partent en balade durant des heures quand les enfants sont à l'école, et parfois même le dimanche ! Quant à Florence, elle est très sollicitée par son travail d'infirmière et préfère passer ses temps libres à relaxer, à lire un bon roman ou à jouer à des jeux de société en famille.

*Quand ils partent en balade, est-ce vraiment pour faire du vélo ? Depuis quand aime-t-il le rose ? Je ne l'ai jamais vu porter ce chandail.*

Florence commence à douter d'elle-même et elle a honte d'être jalouse. Elle se sent coupable de ne pas faire confiance à son amoureux, qui a toujours été loyal et fidèle. Richard a beau tenter de la rassurer, elle est toujours aussi inquiète.

*Je vois bien comment il la regarde. J'imagine tous les scénarios possibles, et aucun ne se termine bien. Je suis paniquée à l'idée d'une éventuelle séparation.*

Jalousie réelle ou imaginaire ? Florence a-t-elle raison d'être jalouse ?

Ses peurs et ses inquiétudes sont-elles justifiées ?

Devrait-elle croire son conjoint et lui faire confiance ?  
Comment doit-elle réagir envers lui et envers Adèle ?

Il n'existe malheureusement pas de réponses simples à ces questions, mais plusieurs pistes peuvent être explorées.

★★

La jalousie est un mécanisme émotionnel complexe et d'une grande intensité, et l'un des problèmes les plus graves rencontrés dans les relations amoureuses. Parmi la gamme d'émotions que peut vivre un être humain dans sa vie, elle est sans doute la plus difficile à gérer et la plus insécurisante. En fait, il s'agit d'un mélange d'émotions très douloureuses, parfois contradictoires, et qui nous envahissent jusqu'à en être obsédés.

## UN MÉCANISME DE SURVIE

Au cours de l'évolution humaine, nos ancêtres ont souvent rencontré des problèmes liés à la survie de l'espèce. Pour affronter ces défis, assurer sa subsistance et celle de sa progéniture et protéger ses acquis, l'être humain a su développer un ensemble unique de mécanismes psychologiques et de comportements qui lui permettent de mieux s'adapter à son environnement. Selon l'éminent psychologue Robert L. Leahy<sup>1</sup>, l'histoire de l'humanité peut être vue comme une lutte constante entre la brutalité requise pour éliminer la compétition, et la compassion nécessaire pour former des

---

1. Robert L. Leahy, *The Jealousy Cure, Learn to Trust, Overcome Possessiveness & Save Your Relationship*, Oakland (Ca), New Harbinger Publications, 2018, p. 10 et 12.

alliances utiles à la survie. À la base de nos motivations les plus fondamentales se trouvent donc en priorité la survie et la reproduction de nos gènes. La compétition interpersonnelle est inhérente à la vie et, dans un contexte de ressources limitées, gagner contre la concurrence est essentiel à sa survie.

La jalousie est ainsi une réponse naturelle à la préservation de soi et à celle de sa progéniture. Elle provient d'une peur incontrôlable de perdre ce que l'on a, au profit d'une tierce partie. Elle est souvent liée aux relations sexuelles et aux ressources, mais elle peut aussi avoir d'autres motifs. Les origines de la jalousie peuvent également être observées chez de nombreuses espèces animales.

#### LA JALOUSIE CHEZ LES ANIMAUX

La jalousie est une émotion bien connue des humains, mais qu'en est-il chez nos animaux domestiques ? Peuvent-ils vraiment ressentir de la jalousie envers d'autres animaux ou même envers leurs maîtres ? Selon les vétérinaires français Dominique Lachapèle et Nicolas Massal, spécialistes du comportement animal, la réponse est oui. Nos amis à quatre pattes sont capables d'éprouver des sentiments complexes et ambivalents, y compris la jalousie<sup>2</sup>.

Les chats et les chiens manifestent leur jalousie lorsqu'ils sont en présence d'un intrus pris en charge par leur maître. Un chat devient parfois agressif avec le nouveau venu, collant ou boudeur avec son maître, jusqu'à l'ignorer durant des jours. Il peut se mettre à faire ses besoins ailleurs que dans

2. Dominique Lachapèle et Nicolas Massal, *Mon chat est jaloux : mieux le comprendre et le rassurer au quotidien*, Paris, Éditions Eyrolles, coll. « Mon véto de poche », 2014.

la litière, cesser de jouer, se venger sur les plantes vertes et devenir dépressif. Ces comportements sont généralement dus à l'anxiété et à l'inquiétude générées par la peur de perdre sa place et par un changement dans son environnement.

Le chien, quant à lui, peut devenir possessif avec son maître à l'arrivée d'un nouveau conjoint, d'un bébé ou d'un autre animal de compagnie. Un chien jaloux change de comportement. Il fait tout pour attirer l'attention de son maître. Il risque de détruire les coussins et tout ce qu'il y a sur son chemin. Il pleurniche ou aboie et observe tous les faits et gestes de son maître, scrute tous ses mouvements. Il boude, montre les dents, peut être envahissant, et son agressivité est souvent dirigée aussi bien vers son maître que vers son rival. Selon les experts, le chien adopte un comportement de défense et de sauvegarde des ressources, et manifeste son besoin de conserver l'attention qui lui est normalement attribuée.

Enfin, chez les animaux sauvages, le singe serait parmi les plus jaloux des primates. Selon les scientifiques, si certaines espèces sont plus jalouses que d'autres, c'est sans doute parce qu'elles font partie des animaux monogames, qui restent fidèles toute leur vie à leur partenaire.

Chez certaines espèces de singes, notamment le titi roux d'Amérique du Sud, étudié par des chercheurs californiens, le mâle reste avec la femelle, prend soin de la progéniture et empêche sa partenaire de créer des liens avec quiconque. Le mâle et la femelle sont ensemble jour et nuit, et lorsqu'ils sont séparés l'un de l'autre, ils sont angoissés. Si la femelle se rapproche d'un mâle d'une autre fratrie, d'un membre de la communauté ou même d'un être humain, le mâle pique une colère terrible et s'attaque à l'intrus.

## LA JALOUSIE À TRAVERS LES ÉPOQUES

La jalousie n'est pas un phénomène unique à nos sociétés. Elle est universelle, mais vécue différemment selon les cultures, les religions et l'orientation sexuelle. En Grèce antique, aux environs de 1500 av. J.-C., lorsqu'une personne était amoureuse, la jalousie était considérée comme allant de soi. Dans plusieurs récits, pièces de théâtre et œuvres de l'époque, l'être passionné se montre naturellement jaloux à l'idée que la relation exclusive avec sa flamme puisse être compromise. Les auteurs grecs représentaient la jalousie comme une passion violente, tantôt suscitée par les événements, tantôt à l'origine de ceux-ci. Ceux-ci abordent presque exclusivement la jalousie féminine. Toutefois, au fil du temps, cette perception de la jalousie a fait place à une conception beaucoup moins humaniste.

Au 19<sup>e</sup> siècle, durant l'époque victorienne (1837-1901), du nom de la reine Victoria, l'Empire britannique était considéré comme la plus grande puissance au monde. Son influence politique et morale s'étendait à tous les continents. Les valeurs de respectabilité étaient alors le travail, la sobriété et l'harmonie domestique. Pour la moralité victorienne, une personne était respectable si elle savait contenir ses émotions, peu importe sa douleur et les circonstances. Les Anglais se définissaient comme garants d'une certaine retenue et rationalité. Si bien qu'à cette époque, dans plusieurs pays occidentaux, la jalousie avait une connotation négative.

Sous l'influence de l'ère victorienne, la jalousie était considérée comme une émotion si odieuse et honteuse que l'individu jaloux préférait la taire et la cacher. La société associait à ce sentiment une mauvaise éducation, un orgueil

mal placé, une faible estime de soi, un cœur dénué de bonté, une maladie de l'imagination, une pulsion homosexuelle convertie en paranoïa, bref, le blâme était entièrement tourné vers la personne jalouse.

#### ART ET JALOUSIE AU 19<sup>e</sup> SIÈCLE

Possiblement en réaction à ces valeurs, on assiste, durant les dernières décennies du 19<sup>e</sup> siècle, à une explosion de représentations de la jalousie dans les arts. Des personnages extrêmement jaloux traversent la littérature de cette époque, que ce soit dans l'œuvre de Tolstoï (*La sonate à Kreutzer*), de Dickens (*L'ami commun*) ou de Balzac (*La cousine Bette*). La peinture et la sculpture développent également toute une iconographie relative à la jalousie. Parmi ces œuvres, on trouve une série de tableaux sur le thème de la jalousie réalisés par le peintre norvégien Edvard Munch. En musique, *Otello*, le chef-d'œuvre de Giuseppe Verdi inspiré de la pièce *Othello* de Shakespeare, est surnommé par certains critiques l'« opéra de la jalousie ».

Cette perception négative de la jalousie demeure présente dans les sociétés occidentales modernes, qui ne se sont peut-être jamais tout à fait émancipées de cette ère victorienne. Aujourd'hui encore, certaines études menées aux États-Unis et en Europe occidentale indiquent que les Américains sont plus susceptibles que d'autres peuples de croire que la jalousie est le signe que quelque chose cloche chez un individu. Autrement dit, cette émotion ne serait plus un symbole d'amour et d'honneur comme elle pouvait l'être à une certaine époque, mais plutôt synonyme de méfiance, de faible maîtrise ou estime de soi, et de névrose.

La jalousie serait-elle un fantasme délirant ou même le symptôme d'une maladie mentale ? C'est ainsi qu'on l'a souvent représentée, méprisant et blâmant au passage ceux et celles qui osaient l'exprimer.

En résumé, au fil des siècles, la jalousie est passée de sentiment évoquant l'amour à une émotion honteuse qu'il faut refouler. Or, à l'heure où se multiplient les sites de rencontre et les possibilités qu'offrent les médias sociaux, le potentiel d'éveil de la jalousie n'a jamais été aussi élevé. Par conséquent, quelle place est laissée à l'expression de la jalousie ? Pour être de son « temps », faudrait-il taire sa douleur et souffrir en silence ? Ne devrait-on pas manifester un peu de compréhension, de compassion et d'indulgence à l'endroit de ceux et celles qui en souffrent ?

## **L'ENFANCE, BERCEAU DE LA JALOUSIE**

Bien avant l'âge adulte et le début des relations amoureuses, la plupart des êtres humains font l'expérience de la jalousie assez tôt dans leur vie. Quel que soit l'âge d'un individu, la jalousie donne souvent lieu à des comportements déraisonnables ou incontrôlables.

C'est le cas, par exemple, d'un jeune enfant qui doit tout à coup partager l'attention et l'amour de ses parents avec un nouveau-né. Lui qui croyait être le centre du monde se rend compte qu'un autre a pris sa place. Il fait face à une réalité : il n'est plus l'unique objet d'amour de ses parents. Pour l'enfant, c'est un choc : le nouveau membre de la famille bouleverse l'équilibre harmonieux qui régnait entre lui et ses parents. Il prend de la place et s'approprie aussi l'amour parental.

L'enfant sent que le lien qui le rattache à ses parents est menacé ; il craint de perdre définitivement leur amour. Incapable de mettre des mots sur ce qu'il éprouve, il commence à régresser de diverses manières : il demande à dormir dans le lit des parents, fait pipi au lit, veut boire au biberon, étire l'heure des repas pour avoir l'attention des parents plus longtemps, boude, désobéit. Il pourrait aussi vouloir faire du mal à son frère ou à sa sœur, qui représente une menace.

Les réactions provoquées par la jalousie sont d'importance et de formes variables. Un enfant peut manifester sa jalousie de mille et une façons, et tous ses comportements ont pour but d'attirer l'attention des parents sur son besoin pressant d'être rassuré et aimé. Une jalousie entre frères et sœurs peut s'installer très tôt. La rivalité pour obtenir l'amour des parents naît avec le début de la fratrie et se poursuit parfois toute la vie. Si l'enfant développe une faible estime de soi, cette jalousie risque alors de réapparaître dans plusieurs de ses relations personnelles.

## **LA RIVALITÉ DANS LA FRATRIE À L'ADOLESCENCE**

Certains adolescents ne sont pas moins affectés par la rivalité. Prenons l'exemple d'une famille nouvellement recomposée.

★★

Au départ, Nicolas, un enfant unique de 12 ans, était content de rencontrer Xavier, 14 ans, le fils de la nouvelle conjointe de son père, et de passer de bons moments avec lui. Au fil du temps, cependant, il remarque que son père s'intéresse beaucoup aux exploits sportifs de Xavier. Il se sent

moins important et craint que son père préfère le fils de sa conjointe. À la longue, Nicolas se met à en vouloir à Xavier et à le critiquer constamment.

★★

Entre frères et sœurs qui s'aiment ou entre enfants qui habitent sous le même toit, il existe parfois une forme de concurrence dite « normale » afin de s'attirer la reconnaissance des parents et de susciter leur fierté. Mais lorsque la jalousie se manifeste entre adolescents, certains peuvent devenir compétitifs à outrance, mesurant leur valeur en fonction de qui sera le meilleur. D'autres adopteront un comportement agressif qui sera la cause de nombreux conflits. Si un enfant ne se sent pas à la hauteur des attentes de ses parents, il fera porter le blâme par son frère ou sa sœur ou encore par un autre enfant qui, selon lui, semble jouir de privilèges et de marques d'affection qu'il ne reçoit pas. Cette jalousie perdure parfois jusqu'à l'âge adulte.

Une jalousie fraternelle latente risque alors d'éclater, le plus souvent lors du décès d'un des parents. Que ce soit pour un bien matériel, de l'argent, une maison ou des objets qui ont une valeur sentimentale, chacun revendique sa juste part.

## L'INFLUENCE DE NOTRE PASSÉ

Pour comprendre notre rapport à la jalousie, il est essentiel de considérer celle-ci selon notre histoire personnelle et les relations familiales vécues durant notre enfance. Comme nous le verrons au chapitre 3, la façon dont vous avez composé avec la jalousie durant votre enfance peut vous éclairer sur l'adulte que vous êtes devenu dans l'intimité.



Bien que la jalousie au sein d'une fratrie concerne souvent l'aîné, il en fut autrement dans la vie de Florence, qui est née dans une famille aisée et de parents exigeants. Sa sœur Julie, plus âgée de deux ans, excellait dans tout ce qu'elle entreprenait, contrairement à elle qui était moins talentueuse et ambitieuse. Florence était rêveuse, timide et chétive. À part un talent pour le dessin, ses apprentissages scolaires étaient difficiles et lents, contrairement à sa sœur pour qui tout était facile. Ce n'était d'ailleurs un secret pour personne : lorsque la mère parlait de ses filles, on comprenait tout de suite qu'elle était fière de Julie.

Alors que Florence avait besoin d'encouragements et d'attention de ses parents, elle ne récoltait souvent que des critiques et des comparaisons blessantes.

*Essaie de prendre exemple sur ta sœur. Regarde comme elle a de bonnes notes.*

Parfois, ses parents reconnaissaient son talent en arts plastiques, mais pour Florence, les encouragements et les compliments ne compensaient pas les jugements. Plus sa mère la critiquait, plus la jeune fille souffrait. Elle perdait confiance en elle et ne se sentait pas aimée. Ses parents ne se rendaient pas compte que leur attitude installait une rivalité entre les sœurs, si bien que l'admiration qu'avait d'abord la cadette envers l'aînée s'est transformée en jalousie. Florence s'est mise à haïr sa sœur. Jamais elle ne s'est ouverte sur ce sentiment qu'elle éprouvait.

Aujourd'hui, l'histoire entre Adèle et Richard ravive une blessure d'enfance dont Florence a beaucoup souffert.

*Pourquoi ça me fait si mal que Richard ait une amie ?  
Pourquoi suis-je incapable d'en parler avec lui calmement ?  
De quoi ai-je vraiment peur ?*

En apparence, la jalousie de Florence semble fondée sur des circonstances réelles :

- Richard a développé une amitié avec une femme, avec qui il passe beaucoup de temps.
- Il a changé certaines habitudes : il s'habille différemment et part faire de longues balades à vélo.
- Il montre beaucoup d'enthousiasme lorsqu'il parle d'Adèle.
- Il ne semble pas donner autant d'attention à Florence depuis que la voisine a emménagé.

Bien que Richard ait tenté de la rassurer, Florence se sent incomprise, seule et anxieuse. À cause de son enfance et de sa relation avec ses parents, elle est susceptible d'interpréter, peut-être à tort, les informations qu'elle possède comme étant des menaces pour sa relation de couple. Elle se livre à des interprétations. Elle est persuadée que Richard et Adèle sont beaucoup plus que des « amis ».

*Je n'en peux plus, pense Florence. Il faut que je sache. Je n'ai pas le choix. Ça fait trop mal.*

Dans l'espoir d'apaiser son angoisse ou de confirmer ce qu'elle ressent, elle décide de fouiller le téléphone de son conjoint à la recherche de preuves. Plusieurs textos défilent et les messages entre Adèle et Richard apparaissent :

Bonjour, Richard. Je suis allée à la boutique de vélo que tu m'as recommandée. On m'a dit que la pièce est en rupture de stock. Est-ce que les garçons peuvent dormir chez moi ce soir ? C'est congé demain et tu connais mon fils, il réclame leur présence à chaque congé. Comment va Florence ?

Parfait, merci. Oui, pour les garçons. Florence est triste ou en colère... c'est dur à dire. J'ai beau essayer de la reconforter, mais elle doute encore de moi. Je vais tenter de lui parler à nouveau ce soir.

Je la comprends. Si j'étais à sa place, je me sentirais sans doute comme elle. Lui as-tu dit que j'ai rencontré quelqu'un ? Ce serait important qu'elle le sache.

Effectivement. J'ai oublié de lui en parler. Merci de m'y faire penser.

Le lendemain :

Bonjour, Adèle. Je me demandais si tu pouvais garder les enfants la fin de semaine du 15. Je veux faire une surprise à Florence. C'est son anniversaire. J'aimerais l'emmener à New York.

Florence se rend compte qu'entre Richard et Adèle, il s'agit bel et bien d'amitié. Elle se sent soulagée, vraiment réconfortée, mais honteuse...

*Qu'est-ce qui m'a pris de douter de Richard ? J'ai tellement honte.*

Devrait-elle se sentir coupable et avoir honte ? Nous verrons, au fil de ce livre, que nos blessures passées exacerbent parfois la peur que nous ressentons d'être délaissés au profit d'une autre personne. Mais à mesure que nous devenons conscients de ce qui nous interpelle et des origines de la jalousie qui nous ronge, et en considérant cette émotion selon notre histoire, il devient plus facile de nous responsabiliser davantage par rapport à notre comportement.

★★

## **ÊTES-VOUS UNE PERSONNE JALOUSE ? FAITES LE TEST !**

Pour conclure ce chapitre, nous vous proposons de réaliser un exercice. Voici la version abrégée d'un questionnaire publié dans la *Revue canadienne des sciences du comportement*,

sous le titre « Échelle multidimensionnelle de la jalousie », l'un des rares instruments scientifiques en langue française évaluant les dimensions cognitives, affectives et comportementales de la jalousie.

En vous basant sur votre partenaire actuel, indiquez votre réponse en encerclant le chiffre qui exprime le mieux votre sentiment ou votre opinion, à partir des échelles proposées. Il se peut que certains énoncés semblent se recouper ou être très similaires. Répondez tout de même à l'ensemble des questions.

Ce questionnaire évalue les trois facettes de la jalousie amoureuse que nous aborderons au chapitre 2 : les pensées, les émotions et les comportements.

Il n'existe pas de grille d'interprétation précise par rapport au score que vous obtiendrez. Toutefois, vous pourrez en dégager une tendance globale. Plus le nombre est élevé, plus la jalousie risque d'avoir un impact négatif tant dans votre vie que dans celle de votre partenaire.

À noter : ce questionnaire a été conçu selon un modèle hétéronormatif, c'est-à-dire qu'il part de la prémisse que votre partenaire est du sexe opposé. N'hésitez pas à adapter les énoncés afin qu'ils correspondent mieux à votre réalité. Par exemple, on pourrait remplacer l'expression « quelqu'un du sexe opposé » par « une personne susceptible de l'attirer ».

# Table des matières

<b>Introduction</b> . . . . .	7
<b>Chapitre 1 Les origines de la jalousie</b> . . . . .	11
Un mécanisme de survie . . . . .	14
La jalousie à travers les époques . . . . .	17
L'enfance, berceau de la jalousie . . . . .	19
La rivalité dans la fratrie à l'adolescence . . . . .	20
L'influence de notre passé . . . . .	21
Êtes-vous une personne jalouse ? Faites le test ! . . . . .	25
<b>Chapitre 2 Les trois manifestations de la jalousie</b> . . . . .	31
Les pensées . . . . .	33
Prétendre savoir ce que pense votre partenaire. . . . .	35
Se concentrer sur le négatif, puis anticiper un malheur. . . . .	35
La pensée dichotomique et la généralisation . . . . .	36
Une vision égocentrique du monde. . . . .	36
Le raisonnement émotionnel . . . . .	37
La fusion cognitive. . . . .	38
La rumination jusqu'à l'obsession . . . . .	38

Les émotions . . . . .	41
Un tsunami d'émotions . . . . .	41
Croyances sur les émotions et jugements envers soi	42
Essentielles, mais variables et temporaires . . . . .	43
Les comportements . . . . .	44
L'interrogatoire . . . . .	44
À la recherche d'indices, puis de preuves . . . . .	46
Une socialisation de plus en plus restreinte . . . . .	47
La bouderie . . . . .	49
La valse des accusations . . . . .	51
Le dénigrement de la compétition. . . . .	53
La dévalorisation de votre partenaire. . . . .	54
L'ultimatum comme moyen de pression . . . . .	56
Provoquer la jalousie de l'autre par la manipulation . .	58
On va encore plus loin : menaces, contrôle et	
atteinte à la réputation. . . . .	59
Votre stratégie a-t-elle fonctionné? . . . . .	61

### **Chapitre 3 Jalousie, culpabilité, honte et estime**

<b>de soi . . . . .</b>	<b>63</b>
Culpabilité et honte : deux émotions distinctes . . . . .	64
La culpabilité, douloureuse mais généralement	
au service du couple . . . . .	66
La honte, un « poison de l'âme » . . . . .	70
Les manifestations de la honte. . . . .	73
Qu'est-ce que l'estime de soi? . . . . .	76
L'amour de soi . . . . .	78
La confiance en soi. . . . .	78
L'image de soi . . . . .	79
Jalousie et estime de soi . . . . .	81
Quelle image avez-vous de vous-même? . . . . .	84
Comment mieux s'accepter en tant que personne	
jalouse . . . . .	84

Des émotions changeantes et universelles . . . . .	85
Observer plutôt que lutter . . . . .	86
Se questionner . . . . .	87
<b>Chapitre 4 Jalousie et diversité relationnelle . . . . .</b>	<b>89</b>
L'amitié homme-femme... utopique? . . . . .	92
Amitié, attirance et intimité . . . . .	93
La non-monogamie consensuelle . . . . .	99
La non-exclusivité sexuelle négociée, ou l'échangisme	100
Le polyamour . . . . .	104
Jalousie et polyamour sont-ils compatibles? . . . . .	104
La compersion, un antidote à la jalousie? . . . . .	109
Un contrat amoureux . . . . .	111
L'infidélité, une trahison . . . . .	113
<b>Chapitre 5 Diminuer l'anxiété pour reprendre</b>	
<b>le contrôle sur sa vie. . . . .</b>	<b>119</b>
Un scénario anxiogène . . . . .	120
Tout part du cerveau . . . . .	121
Peur et anxiété: comment les départager? . . . . .	121
Les différentes manifestations de l'anxiété . . . . .	123
Reprogrammer son cerveau? Oui, c'est possible! . . . . .	124
Agir sur le cortex. . . . .	124
Agir sur l'amygdale . . . . .	125
Un rôle protecteur . . . . .	126
De l'anxiété à la panique . . . . .	127
L'amygdale n'entend pas raison . . . . .	128
Comment calmer l'amygdale et apaiser l'anxiété . . . . .	129
Stratégies axées sur la respiration . . . . .	129
La respiration lente et profonde. . . . .	130
La respiration abdominale. . . . .	130
Stratégies axées sur la relaxation musculaire . . . . .	131
La visualisation . . . . .	134

La méditation . . . . .	137
Se créer une routine quotidienne . . . . .	137
Des exercices aérobiques pour réduire l'anxiété. . . . .	138
La nuit porte conseil . . . . .	140
Gérer les pensées indésirables . . . . .	142
Réserver du temps pour la jalousie . . . . .	145
La technique d'habituation . . . . .	146
Confronter les pensées négatives. . . . .	147
<b>Chapitre 6 Comment aborder la jalousie ensemble. . .</b>	<b>151</b>
Un besoin de sécurité et d'attachement. . . . .	152
La jalousie rompt la connexion sécurisante . . . . .	154
Les bases d'une bonne communication. . . . .	155
Choisir le bon moment. . . . .	157
Une différence n'est pas un défaut. . . . .	158
Prendre la part de responsabilité qui nous revient .	159
Comprendre ce qui se cache derrière	
les comportements dérangeants . . . . .	163
Observer plutôt que participer . . . . .	163
Utiliser l'humour . . . . .	165
Voir le bon côté des choses . . . . .	166
Les gestes d'amour. . . . .	167
Curiosité, présence et ouverture d'esprit . . . . .	168
Réapprendre à donner . . . . .	169
Miser sur les forces et les rituels . . . . .	172
Retrouver le plaisir d'être ensemble . . . . .	172
Renouer avec le contact physique . . . . .	173
Briser la routine sexuelle . . . . .	174
<b>Le mot de la fin . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>179</b>
<b>Remerciements . . . . .</b>	<b>181</b>