

Passer de la méfiance de l'autre à la confiance en moi

La jalousie nous fait voir l'autre comme un rival, mais que dit-elle de nous ? Des précisions avec Marc Thomas, consultant en compétences relationnelles.

Qu'est-ce que la jalousie ?

Selon Le Petit Larousse, la jalousie, c'est le dépit envieux ressenti à la vue des avantages d'autrui.

Tout va se jouer dans ce que je vois que l'autre a et ce que je n'ai pas. Elle va grandir dans la mesure où je vais être en colère contre l'autre, parce qu'il a ce que je voudrais avoir. La jalousie, c'est aussi quand je me compare à l'autre et que je me sens moins bien que lui. Alors, plus je vais ruminer et me plaindre, plus je vais en vouloir à l'autre d'être ce que je ne suis pas et moins je vais résoudre le problème.

Et que dire de la jalousie amoureuse ?

Cette jalousie parle de ma peur de perdre, de ma volonté de faire de l'autre ma chose, ma propriété. Personne n'y touche sauf moi. Cette jalousie résulte de la chosification de l'autre : l'autre est l'objet qui m'appartient. Plutôt que d'interroger qui il est et quelle relation j'ai avec lui, j'ai tellement peur de perdre ce que j'ai trouvé en lui que j'en fais mon objet. Plutôt que de me méfier, je devrais m'interroger sur le pourquoi j'ai si peur de le perdre. Est-il ma chose ou est-il un être avec qui j'ai envie de partager des choses ? L'amour, ce n'est pas de garder à tout prix. L'amour, c'est de créer une relation où chacun est libre de choisir d'aimer l'autre.

Y a-t-il des stratégies pour atténuer la jalousie amoureuse ?

En écoutant les couples confrontés à ce problème, j'ai l'impression que tout est dans le dialogue : chacun y exprime

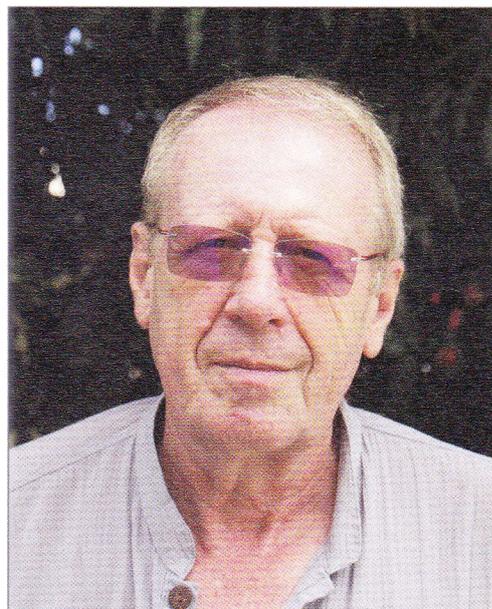
ses besoins, ses attentes, ses ressentis, ses craintes et ses douleurs. Car si on ne les dit pas dans les moments sereins, ça va s'exprimer par la jalousie, par la colère, par l'agressivité et par la violence. Si dans la relation amoureuse, je me sens menacé, il peut y avoir des choses qui tiennent de l'autre, de son imprudence éventuelle, de ses erreurs, voire parfois de ses fautes. Mais il peut y avoir aussi des choses qui tiennent de ma méfiance, de mes peurs, de mes antécédents que je vais projeter sur une nouvelle expérience : ce n'est pas parce que j'étais avec un partenaire infidèle que je vais regarder mon compagnon actuel avec ces lunettes de méfiance.

Y a-t-il un point commun entre toutes les formes de jalousie ?

Oui, la méfiance. L'autre est alors perçu comme un rival, un danger, une menace. Il y a effectivement des gens qui peuvent menacer et dont il faut apprendre à se protéger, mais de là à considérer toutes personnes différentes de moi comme une menace... il faut se demander ce qui fait cela.

Vous semblez dire qu'il est important de s'interroger sur le pourquoi de notre jalousie.

En effet, si la jalousie se nourrit du fait d'en vouloir à l'autre, le message de la jalousie ce n'est pas ce que l'autre a, c'est plutôt ce qu'il me manque. La jalousie n'est peut-être que la face cachée de l'absence d'estime et de confiance en soi.



« Regarder avec bienveillance ce qui me fait mal »

De quelle manière remédier à la jalousie ?

Il va falloir que j'arrête de me centrer sur l'autre et sur ce qu'il a que je n'ai pas. Plutôt que de rejeter la faute sur lui, il faut regarder avec bienveillance ce qui me fait mal, ce qui parle de mes désirs, de mes besoins, de mes envies d'évoluer, de mes fragilités et de mes peurs. Il faut pouvoir les nommer sans les juger, découvrir derrière ces désirs et ces peurs le moteur qui peut me mettre en route pour aller chercher ce dont je manque, ce que je désire. Il ne s'agit pas de passer de la méfiance de l'autre à la confiance en l'autre, il s'agit de passer de la méfiance de l'autre à la confiance en moi. Alors quand j'aurais confiance en moi, je pourrais établir des relations de confiance avec l'autre. Quand j'aurais confiance en moi, l'autre ne sera plus une menace pour moi et s'il l'est, je saurai me protéger. Je saurai dire non.

Évelyne Gigan