

La jalousie

1 Définitions

- Larousse : la jalousie est un sentiment fondé sur le désir de posséder la personne aimée et sur la crainte de la perdre au profit d'un rival.
- L'envie est un sentiment de colère qu'éprouve un sujet quand il craint qu'un autre ne possède quelque chose de désirable et n'en jouisse.
- La dépendance affective découle d'un grand besoin de fusion relationnelle. Les besoins de fusion prennent toute la place et la personne n'arrive plus à s'individualiser.

2 La jalousie a-t-elle une origine biologique ?

Aux dernières assises de sexologie, Pascal de Sutter faisait référence aux théories évolutionnistes (Gouillon 2014) qui affirment que les hommes sont à la recherche des meilleurs gènes pour leur descendance. Les relations extra-conjugales permettraient aux hommes de répandre au maximum leurs gènes tandis que les femmes sélectionneraient le meilleur partenaire. Cette théorie explique la jalousie par le fait que l'homme dont la femme a des relations extra-conjugales apportera des soins à une descendance qui n'est pas la sienne tandis que la femme risque de voir son partenaire disperser ses ressources auprès d'autres progénitures que la sienne.

A mon avis, cette théorie ne tient pas puisque :

1. La motivation des Mammifères pour la copulation ne vient pas du désir de reproduction mais de la recherche du plaisir.
2. La monogamie est extrêmement minoritaire chez les Mammifères (7 % des Primates. Le gibbon est monogame mais 20 % des petits sont d'un autre géniteur.)
3. La plupart des sociétés humaines sont polygames (70 %) et certaines sont matrilineaires : les enfants « appartiennent » à la famille de la mère.
4. La jalousie « conjugale » est d'apparition très récente. Dans *l'Art d'aimer*, Ovide recommande d'exciter un peu la jalousie de ses partenaires, mais il s'agit avant tout d'un art de la drague, plus que d'un art d'aimer au sens où nous l'entendons aujourd'hui. Dans l'Antiquité, seul le dieu des Hébreux peut se permettre d'être jaloux et de ne pas tolérer que

son peuple adore d'autres dieux. Chez les Grecs, quand Héphaïstos découvre Aphrodite, sa femme, dans les bras d'Arès, il veut provoquer un scandale, mais se couvre de ridicule.

Dans l'Antiquité, la jalousie appartient au registre de la relation amoureuse, pas de la relation conjugale. Le jaloux est perçu comme ridicule jusqu'à ce que le mariage « d'inclination » remplace le mariage arrangé. Jusque là, les hommes font ce qu'ils veulent et les femmes en fonction de leur position sociale relative : si elles sont plus riches ou ont plus de pouvoir que leur époux, il ne peut les empêcher d'avoir des amants. Si elles sont plus pauvres ou dépendantes, il a tout pouvoir. Ce n'est que dans le cadre de la passion amoureuse que la jalousie trouve sa place.

La jalousie a donc certainement existé de tous temps, mais pas dans n'importe quelles circonstances, et surtout pas comme souci de disperser ses gènes ou de préserver sa progéniture. Ce serait plutôt le patriarcat, avec l'institution du mariage, qui assurerait la fonction d'assurer aux hommes qu'ils sont bien les géniteurs de leurs enfants

3 Amour et jalousie

La jalousie est un processus involutif de la dépendance affective. Tout dépendant affectif n'est pas jaloux mais tout jaloux est dépendant affectif.

Ce n'est pas une preuve d'amour mais la preuve d'un faible amour de soi : c'est un sentiment d'insécurité personnelle face à sa propre valeur et face à sa propre puissance. La personne jalouse ne se sent pas aimée pour ce qu'elle est. Elle ne peut pas faire confiance à la relation. Aussi, plutôt que de enrichir les liens avec la personne aimée, elle va s'efforcer de la contrôler.

4 Le traitement de la jalousie

● *Pour la personne jalouse*

- Apprendre à gérer les charges émotionnelles et les pensées négatives
- développer sa confiance en soi et son assertivité sexuelle
- développer sa centration et son individuation
- explorer ses habiletés de séduction
- érotiser la distance

- **Pour le/la partenaire**

- Apprendre à doser les réponses et à ne pas entrer dans le cercle vicieux de l'interrogatoire et de la sur-rassurance
- renforcer les aspects positifs de la relation
- créer intentionnellement des distances positives
- favoriser l'individualisation de chacun

5 Bibliographie

Dictionnaire de la sexualité humaine, L'esprit du temps, 2004

Sexualités humaines, n° 3, Editions Metawalk, 2009

BRENOT P., *Les femmes, le sexe et l'amour*, Les Arènes, 2012

SUTTER P. de, XHONNEUX M., Assises de sexologie Lille 2017.

Formation en sexocorporel, fascicule 4, Académie du Sexocorporel Desjardins Inc, Juin 2015