

## La Jalousie : un moyen d'apprendre à s'enrichir des différences

François Marchand, psychologue, docteur en sciences de l'éducation ; 5 av. Pasteur 94340 Joinville le Pont  
T.01 48 83 20 21 . Fax : 01 48 83 75 98 [Cab.F.Marchand@wanadoo.fr](mailto:Cab.F.Marchand@wanadoo.fr) Site : [www.fmarchand.com](http://www.fmarchand.com)

Ceci est un document de travail *provisoire* à perfectionner. Merci de me faire part de vos observations et suggestions. Chaque paragraphe propose un thème qui peut être discuté, analysé par le ou les lecteurs. C'est une base de réflexion individuelle ou d'échanges. Ce texte, tel qu'il est, peut être reproduit et diffusé.

Voir dans : **F.M. La preuve par soi. Chances, mirages et dérives des autorités.** DDB 2003 , :spécialement sur la jalousie : '**Il n'est pas du tout jaloux**' p.141 et '**Je veux rester jalouse**' p.145.

Voir aussi dans Site AMAR : [www.associationamar.com](http://www.associationamar.com) , Bibliographies : F.M. Repères psychologiques et vie consacrée (2003)

**I.-** La jalousie est **une souffrance psychologique universelle**. Nul n'y échappe. Comment la vivre ? C'est cela la question. D'abord en la nommant comme une difficulté humaine et non comme une faute à ne pas commettre. Ensuite en observant comment elle fonctionne. Afin de l'assumer en lui donnant du sens. Par exemple dans la vie fraternelle en communauté, dans la vie familiale, dans la vie sociale.

**II.-** J'analyse ici la jalousie dans ses **dimensions psycho-éducatives**. C'est-à-dire par rapport au développement, à la maturation des pouvoirs de vivre et d'être heureux, des personnes et des groupes. Sans ignorer pour autant ses dimensions psychopathologiques. Mais éduquer et soigner ne sont pas les mêmes démarches.

**III.-** **La souffrance jalouse** est une des formes que prend l'angoisse d'abandon et de rejet, universelle et inévitable, elle aussi.

**IV.-** **Les causes de cette angoisse** créent une accumulation de tensions 'dans la marmite d'angoisse' de chacun. (cf. *La preuve par soi*). Elles viennent des fragilités humaines. Tout le monde ne réagit pas de la même façon à ces tensions physiques et psychologiques .

**V.-** **Trois types de causes psychologiques** de la jalousie apparaissent.:

*Des besoins psychologiques vitaux plus ou moins satisfaits.*

*Des problèmes de maturation des jugements des personnes et des groupes.*

*Des caractéristiques de contextes : familial, social, groupal, culturel, religieux, etc*

**VI.-** **Sept besoins psychologiques vitaux** sont menacés par la jalousie. Ce sont :

**1/ le besoin de stimulations** venant des 5 sens et des 4 émotions de base (joie, colère, tristesse et peur), Ils donnent du plaisir, des décharges de tensions et des sécrétions hormonales. L'angoisse jalouse a peur de manquer de stimulations et de plaisirs, ou peur d'en être privé injustement ou encore peur d'être défavorisé par rapport à quelqu'un d'autre 'qui en a plus'(comparaisons).

**2/ le besoin d'être aimable** (d'aimer et d'être aimé). Les rivalités jalouses en famille, dans la vie communautaire, comme dans la vie sociale, alimentent :

a) *des peurs anxieuses de ne pas être assez 'valable'* (sentiments d'infériorité) pour mériter d'être 'aimable'.

b) *des peurs anxieuses d'être coupable* (sentiments de culpabilité) et de ne pas mériter l'amour.

**3/ le besoin de conduire les énergies du désir et de l'angoisse.** La mégalomanie du désir pousse à vouloir tout posséder, à tout garder, jalousement. Les tensions jalouses créent des peurs d'être submergé, étouffé, éclaté, soumis aux vertiges des dépressions, aux explosions agressives incontrôlables, aux ruminations dans la 'marmite' et aux 'somatisations' (asthme, insomnies, anorexie, eczéma, spasmophilie, hypochondrie, etc.). L'agressivité est un des moyens de 'vider la marmite des tensions'. Elle peut s'investir positivement dans des actions vers l'extérieur : sport, compétitions-spectacles, réalisation d'un projet ou défense légitime, mais aussi dans des violences, colères, besoin de râler. Elle peut aussi devenir une sorte d'auto-agression 'quand on rumine et qu'on se ronge'. Quel scénario de jalousie chacun construit-il plus ou moins consciemment pour gérer ses angoisses jalouses?

**4/le besoin de tendresse et de partage de territoires d'intimité.** La jalousie provoque des attirances, des exigences, des rejets désespérés dans la tendresse et le partage des territoires d'intimité. Ses fruits sont la méfiance, le soupçon, la possessivité, l'isolement, le 'collage', ou une distance imposée (à ne pas confondre avec la solitude choisie), l'incapacité de faire confiance et d'être bienveillant, mais aussi d'être discret et de respecter les confidences.

**5/ le besoin d'une identité reconnue valable.** L'identité donnée par notre naissance crée des valeurs , des étiquetages, des réputations, des préjugés, des craintes de celui qui est différent (racisme),

manichéisme, xénophobie, simplisme bipolaire, etc. Que dit-on que je suis ? Que dis-je des autres ? Quels sont les jugements qui paralysent, et ceux qui dynamisent dans les rivalités ?

**6/ le besoin d'utiliser des représentations pour donner du sens à la vie** . Les valeurs, les modèles, les symboles, les paraboles, les idéaux, les croyances, les espérances 'façonnent' nos peurs anxieuses. Il est essentiel de les nommer pour conduire nos jalousies et leur choisir un sens positif. S'aimer soi-même et aimer ses ennemis ce n'est pas aimer n'importe quoi. C'est apprendre à aimer l'humain en soi et chez les autres, et apprendre à s'enrichir des différences, sans pour autant renoncer à se défendre si besoin est.

**7/ le besoin de sécurité**. Dès qu'il existe, chaque être humain construit des scénarios de vie avec des attitudes singulières pour se sécuriser. Les scénarios sont des plans de vie relationnels, plus ou moins conscients, cherchant à concilier nos énergies de base avec les messages et influences extérieures. Ils obéissent à une grammaire dont les mécanismes sont étudiés par l'analyse transactionnelle, notamment. Il est possible de les décrypter et de les modifier (les redéfinir) pour gérer autrement, si besoin est, notre agressivité et nos anxiétés jalouses. L'exemple du triangle dramatique (sauveteur-persécuteur-victime) est utile pour éclairer et modifier des fonctionnements.

**VII.-La conduite de nos jalousies dépend de la maturation de nos jugements**. Je soulignerai ici, deux aspects complémentaires :

**1/Comment sortir de la symbiose ?** La sécurisation d'un être humain dépend de la façon dont il a vécu sa symbiose maternelle, et de la façon dont il a su s'en libérer pour accéder à l'autonomie dans l'interdépendance. Et aussi du type de symbiose de notre propre mère.

a)La symbiose mère-enfant est une dépendance réciproque vitale.nécessaire. Elle est le premier 'modèle' (au sens de schéma de base) de relation inscrit dans notre mémoire-ordinateur. Il est tentant de revenir aux attitudes de cette dépendance 'sécuré', en cas de souffrances dues à la jalousie. Cette régression, reconnue, peut être dépassée et assumée.

b)La conduite des jalousies demande de clarifier les attitudes symbiotiques dans les relations avec l'entourage. Les rivalités jalouses manifestent l'angoisse d'abandon et de rejet lors des partages d'affection, de biens, de valeurs, de pouvoirs.

c)L'ambivalence des désirs des uns et des autres alimente des jalousies qui donnent l'envie ou la nostalgie de symbiose. Tout n'est pas possible. Il n'est pas simple de reconnaître la capacité humaine d'aimer *et* de haïr celui ou celle avec qui on partage l'amour, sa mère en particulier. Cette ambivalence est une des bases des sentiments de culpabilité.

**2/Le passage de l'égoïsme adolescent des jugements vers l'autonomie dans l'interdépendance aux autres permet de donner un sens positif aux jalousies.**

a)La crise d'adolescence est révélatrice dans l'évolution des attitudes jalouses..

b)Du fait de sa croissance physique(génitale), l'adolescent sent qu'il n'est plus le même. Il n'est plus un enfant. Ses jugements sont d'abord égoïstes , absolus et bipolaires (bien ou mal, vrai ou faux, tu m'aimes ou tu ne m'aimes pas) ; il confond la sincérité de ses croyances avec la Vérité ; il a besoin de s'opposer pour s'affirmer.

c)La jalousie égoïste adolescente est incapable de relativiser et d'admettre qu'il peut y avoir un autre point de vue que le sien. Le déni et le défi sont des attitudes jalouses de base, immatures.

d)Petit à petit, l'adolescent construit un début d'indépendance en choisissant lui-même ses modèles à imiter et ses idéaux, par compensation : l'idéal est d'obtenir ce qui manque et de réaliser des envies. L'égoïsme ne peut se mettre en question, ni relativiser ce qu'il croit être le jugement des autres. Il dépend de sa mégalomanie. Il dénie la réalité, pour jouir d'un plaisir immédiat. Il croit à la possibilité de faire disparaître les jalousies.

e)La maturation laborieuse d'une autonomie, dans l'interdépendance aux autres, donne de nouveaux moyens de 'traiter' les jalousies. Elle apprend : à relativiser (il y a du bon grain *et* de l'ivraie) ; à hiérarchiser les jugements ; à 'réciproquer' (ce que je pense de toi, tu peux réciproquement le penser de moi) ; à prévoir (faire des hypothèses et des déduction sur ces hypothèses) ; à pluraliser les points de vue (il est possible de voir les choses autrement) et les solutions.

f)En repérant à quelle étape se trouvent les jugements jaloux, on peut aider, celui qui en souffre, à se situer, et à chercher comment évoluer vers une autonomie dans l'interdépendance.

g)La maturation des jugements en face de la jalousie est nécessaire pour apprendre à s'enrichir des différences dans la vie fraternelle, en communauté, ou dans la vie sociale..

**VIII.-La jalousie dans les différents contextes.** Trois espaces fondamentaux de relations posent à la souffrance jalouse des problèmes et des solutions spécifiques. : le sexuel, le politique et le spirituel.

**1/Le sexuel** est l'espace de rencontres entre personnes sexuées.

a) Les identités masculines ou féminines 'colorent' les relations jalouses. On dit souvent que les femmes seraient plus jalouses que les hommes : cela mériterait d'être vérifié. Dans quels domaines ? Les formes de souffrance jalouse singulières sont déjà différentes dans chaque sexe. Peut-on les nommer, les hiérarchiser, les relativiser ?

b) La jalousie sexuée ne se réduit pas aux dimensions génitales de la sexualité. Les fidélités ne dépendent pas toutes de la 'dépossession de l'exclusivité génitale'. Les jalousies ne sont pas moins douloureuses dans le cadre des besoins de tendresse et du partage des territoires d'intimité.

c) Les anxiétés jalouses ont chacune une grammaire spécifique dans les relations avec le père, la mère, les frères et sœurs, les amis(es), les confrères ou consœurs, les conjoints, les partenaires, etc.. Il est possible de les décrypter pour apprendre à les conduire.

d) Les souffrances jalouses ne sont pas reconnues et assumées de la même façon dans l'étape initiale des fidélités possessives fusionnelles, dans l'étape des fidélités de l'instant, et dans l'étape des fidélités d'alliance. Les fidélités de l'instant dépendent de l'émotion, du désir, du plaisir, vécu ici et maintenant. Les fidélités d'alliances n'engagent que le point d'alliance, un contrat limité, une tâche commune particulière. Il n'y a pas qu'une seule fidélité. Il est donc nécessaire d'exprimer à quelle réalité particulière s'applique chaque fidélité : à soi, à l'autre, au monde, à un projet, à un engagement, à un idéal, à une religion, etc. Comment choisit-on de privilégier et pourquoi ?

**2/Le politique** est l'espace de la rencontre des pouvoirs.

a) La lutte de pouvoirs pour l'amour dans la famille se vit déjà dans tous les partages : entre l'amour de la mère et l'amour du père ; dans le partage de l'amour à travers les rivalités de la fratrie ; dans les relations aux grands parents ; dans les préférences ; au moment des héritages ; dans les amitiés ; les hiérarchies d'autorités et de responsabilités, etc..

b) Les anxiétés jalouses des parents sont des 'modèles' implicites pour leurs enfants. Il est nécessaire d'en clarifier le rôle pour traiter les jalousies singulières.

c) Parce qu'ils ont souffert de jalousies dans leur enfance, des parents voudraient à tout prix les éviter à leurs enfants. Souvent ils dénie alors l'existence d'une jalousie chez leurs enfants qui les culpabiliserait, comme ils ont culpabilisé eux-mêmes leurs parents. D'autres pensent éviter les jalousies en donnant à tous les mêmes cadeaux. Comme si les enfants d'âge différents avaient les mêmes besoins et les mêmes envies. Certains se défendent d'avoir des préférences pourtant bien humaines. Les dénis sont anxiogènes et ils créent des jalousies.

**3/Le spirituel** est l'espace de la recherche des sens de la vie.

a) Le besoin de 'donner un sens particulier à la vie' s'exprime dans le choix d'une vie fraternelle en communauté consacrée. C'est une façon d'apprendre à aimer et à être aimé dans la Foi et ... d'assumer les anxiétés jalouses avec d'autres.

b) La jalousie est souvent mise dans la liste des fautes à ne pas commettre. On retrouve pour la jalousie anxieuse, les mêmes types de confusions et d'ignorances que pour les attirances sexuelles. La faute n'est pas d'être jaloux, ni d'avoir telle ou telle attirance. Elle est dans la façon dont cette réalité est vécue par rapport à des normes ou à des engagements.

c) L'angoisse des sentiments de culpabilité pousse au silence, au déni de ces réalités, à leur censure (surtout ne pas en parler pour ne pas être mal jugé), au nom d'un idéal de perfection. Celui-ci peut dériver en idolâtrie : l'idole est un objet, un moyen de séduction des autres ou de la divinité. Que choisit-on de sacrifier et d'adorer, et pourquoi ? Les comparaisons entre les 'sacrifices' sont des occasions de rivalités jalouses (Caïn et Abel) mortifères.

**IX.-Quatre objectifs pour assumer les jalousies en vue du progrès humain :**

**1/Une meilleure lucidité psychologique sur le fonctionnement des personnes et des groupes**

a) L'ouverture et la découverte des fonctionnements psychologiques dans la maladie universelle d'angoisse d'abandon et de rejet est une clé des progrès.

b) Permettre à chacun de clarifier la place de ses jalousies : dans la satisfaction des sept besoins psychologiques vitaux, dans ses décalages de maturations, dans les particularités de son contexte, est un chemin de progrès.

c) L'aide individuelle et en groupe, pour découvrir exprimer et assumer les jalousies, demande des compétences particulières et une formation des accompagnateurs. Il sera important que ces

derniers soient eux-mêmes lucides sur leurs propres souffrances jalouses. Et sur les risques de projeter 'leur preuve par soi' dans leurs exercices d'autorité.

**2/L'entrée en dynamique du provisoire**(expression de R.Schutz de Taizé).

- a) L'apprentissage de l'amour est un chemin de vérité singulière à parcourir.
- b) Tout être humain peut progresser par rapport à lui-même, pendant toute sa vie, dans sa façon de vivre et d'assumer sa réalité jalouse et celle des autres.
- c) En donnant un sens à la vie, la 'pauvreté en esprit', est un des moyens de progresser en humanisation, avec, et peut-être grâce à la jalousie. Celle-ci peut devenir un chemin de vérité.

**3/Apprendre à s'enrichir des différences.**

- a) Les jalousies donnent une chance de découvrir la diversité des réalités d'une création qui se poursuit à travers les différences voulues par le créateur.
- b) La peur des différences menace les besoins universels de sécurité. La jalousie fait partie de cette peur. Elle est la mère des racismes et des manichéismes. L'utopie d'uniformité (mythe de Babel) est une étape vers l'accueil d'une Parole de Vie dans la richesse des diversités (thème de Pentecôte).
- c) Psychologiquement, les intégrismes et les fanatismes sont des dérives égocentriques immatures 'babelisantes', nourries de la jalousie de ceux qui se croient seuls propriétaires de la Vérité.
- d) Comment chaque religion donne-t-elle la chance d'apprendre à s'enrichir des différences de l'humain? La présence du bon grain et de l'ivraie dans les souffrances jalouses mérite d'être reconnue.

c) Une formation psychoéducative des autorités peut apprendre à trouver les moyens d'assumer les jalousies de façon positive.

**4/ De nouvelles coopérations de compétences et de nouvelles solidarités sont à inventer** dans un monde en développement où les diversités sont de plus en plus connues par les médias, et génératrices des jalousies. L'humanitaire ne se réduit pas à l'apport de biens matériels.

**X.-Dans la vie fraternelle en communauté consacrée.**

1/ **L'entraide fraternelle n'est pas le monopole des communautés religieuses.** Comment ces dernières témoignent-elles, avec les jalousies, de leurs chemins singuliers d'espérance ?

2/**La vie consacrée** partagée avec d'autres qui font le même choix, **ne crée pas pour autant, une nouvelle famille**, même si elle est dite 'fraternelle.' Les autorités religieuses appelées 'Père', 'Mère', risquent d'ouvrir le piège des transferts psychologiques parentaux infantilissants. En particulier à propos des jalousies. Une aide psycho-éducative à la lucidité des autorités formatrices est possible. Les fuites vers une vie fraternelle idéalisée sont riches en déceptions. Le discernement vocationnel peut clarifier la place des jalousies à purifier.

2/**La fraternité communautaire est une chance**, aidée par l'Esprit, **d'apprendre à s'enrichir des différences** dans un projet commun, choisi par vocation. Chaque créature dispose d'une mission singulière dans l'humanisation voulue par le Créateur. La peur de l'autre différent, vécue en rivalité jalouse, favorise les racismes et les exclusions si elle n'est pas reconnue et assumée. L'évolution des communautés organisant des groupes d'entre-aide (cf. les 3<sup>e</sup> Entretiens de l'AMAR) est un signe de progrès. Dans le même esprit que le 'devoir de s'asseoir' des couples.

3/**Apprendre à s'aimer soi-même et à aimer ses frères et sœurs, ses amis(es) et ses ennemis, ce n'est pas apprendre à aimer n'importe quoi de leurs réalités.** C'est apprendre, malgré les différences et les jalousies, à en découvrir et à en aimer l'humain. Dans une création qui se poursuit dans la diversité des langues, des talents, des richesses et des faiblesses.

4/**L'utopie d'uniformité** pour 'monter vers la perfection' (mythe de Babel), **peut laisser la place au risque des singularités assemblées à l'écoute de la Vie, dans l'Esprit de Pentecôte**. Chacun peut alors accueillir les paroles de Vie du Créateur, dans la diversité des langues maternelles, les langues du cœur.

5/L'engagement dans une vie fraternelle de personnes consacrées peut permettre, au delà des jalousies, de **courir le risque de s'ouvrir pour se découvrir avec d'autres, en esprit de pauvreté**. Le charisme, la singularité et la sagesse des fondateurs(trices) d'Ordres religieux, donnent des pistes pour donner du sens à des vies communes. Le risque clarifié d'une rencontre des 'preuves par soi' et des différences, enrichit, à mon avis, la construction commune de nouvelles cathédrales d'humanisation.