

# Jalousie, comment gérer ?

**Ce sentiment n'est pas très glorieux, mais on l'a tous éprouvé un jour ! Éviter d'en souffrir, c'est quand même possible... Voici des témoignages d'ados et les conseils d'Okapi.**

## C'est quoi la jalousie ?

**C'est un sentiment plutôt désagréable !** Imagine : tu es en famille près du sapin de Noël et tout le monde commence à ouvrir ses paquets. Soudain, ta sœur aînée pousse un cri de joie : "Yes, un smartphone !" Tu as beau avoir reçu de chouettes cadeaux, tu te dis : "C'est pas juste... Pourquoi je n'en ai pas eu un, moi ?" Ce pincement au cœur que tu ressens révèle à la fois de l'envie (tu aimerais avoir un objet possédé par un autre) et de la jalousie (pour tous les avantages qu'il lui apporte).

**Parfois, on est jaloux parce que l'on aimerait être à la place d'une personne.** L'un(e) de tes ami(e)s sort avec quelqu'un. Il/elle a tout le temps le sourire aux lèvres et ne te parle que de son/sa amoureux(se). Même si tu es content(e) pour lui/elle, la jalousie peut pointer le bout de son nez. Tu aimerais vivre ce bonheur, toi aussi ! Et puis, est-ce que ton ami(e) ne va pas finir par te consacrer moins de temps et d'attention maintenant qu'il/elle est en couple ?

**Conséquences : te voilà jaloux(se) non seulement de ton ami(e)... mais aussi de la personne qu'il/elle aime !**



### Arthur, 11 ans

"Il y a de la jalousie positive et de la jalousie négative. Je suis fasciné par le youtubeur Tibo InShape, qui parle de musculation sur sa chaîne. Après avoir vu ses vidéos, j'ai commencé à faire cinq pompes tous les matins. J'avais tellement envie de lui ressembler que j'ai fait des efforts pour y arriver. La jalousie négative, elle, pousse à faire n'importe quoi. Un garçon de mon collège m'en voulait d'être ami avec une fille. Il m'a insulté et m'a même menacé de mort. J'ai eu très peur et j'ai été en colère aussi. Heureusement que l'infirmière du collège est intervenue. Je l'ai ignoré et j'ai continué à être ami avec cette fille."

## D'où vient ce sentiment ?

**De très loin !** Déjà tout petit, un enfant peut ressentir de la jalousie lorsque ses parents le confient à une nounou ou à un(e) baby-sitter. Il ne comprend pas pourquoi aller au cinéma ou se rendre au travail serait plus intéressant que de rester avec lui. Bien sûr, il ne le pense pas aussi précisément. Mais il se sent abandonné, frustré et jaloux.

**Quand on a des frères et sœurs, la jalousie est presque inévitable.**

C'est difficile d'imaginer que des parents peuvent aimer autant chacun de leurs enfants. Alors, on s'assure que la part du gâteau dans son assiette est aussi grande que celle du petit frère ou on s'inquiète quand ils font des compliments sur ses bonnes notes à la grande sœur. Même les enfants uniques ont des occasions d'être jaloux ! Par exemple, si leurs parents s'occupent beaucoup d'une nièce ou de leurs camarades de classe pendant une sortie scolaire.

### Alice, 11 ans

"Un jour, j'ai envoyé par message un dessin, dont j'étais contente, à celle qui est ma meilleure amie depuis que je suis toute petite. Elle a fait le même et elle l'a montré le lendemain à l'école. Tout le monde lui a dit qu'il était super beau. Ça m'a rendue jalouse. C'était quand même ma création ! Je ne voulais pas l'embêter avec ça, mais j'ai fini par lui en parler. Elle a trouvé des excuses. On s'est réconciliées parce qu'on ne va pas rester fâchées pour un dessin. C'est normal d'être parfois jaloux, mais il ne faut pas que ça parte en grosse colère."



### Valentine, 11 ans

"Je n'ai jamais ressenti de jalousie, je n'en vois pas l'intérêt. Je suis fille unique, peut-être que ça aide. J'ai une bande d'amies et dès que l'une de nous est un peu jalouse, on se prête nos vêtements ou nos jouets. Je ne vois pas non plus pourquoi j'envierais quelqu'un pour ce qu'il est. Je suis bien dans mon corps. Je ne suis pas encore complètement formée dans ma tête et je viens seulement de rentrer en 5<sup>e</sup> : il me reste des tas de choses à découvrir ou à apprendre. Il ne faut pas être jaloux, ça peut vite dégénérer."

## Est-ce que ça concerne tout le monde ?

**Rassure-toi : personne n'est épargné par ce sentiment très banal.** Même les adultes, d'ailleurs ! Voiture des voisins, voyage fait par des amis, tous les prétextes sont bons ! Il y a tout de même des comportements qui favorisent la jalousie ou l'intensifient. Si l'un(e) de tes potes se fait un(e) nouvel(le) ami(e), à quoi bon supposer qu'il/elle t'apprécie moins ou qu'il/elle va te négliger, alors que rien n'a changé dans son attitude ? Ce qui rend jaloux(se) dans ce cas, c'est le fruit de ton imagination, pas la réalité. Attention aussi au temps passé à scruter la vie des autres sur les réseaux sociaux ! Si cela te pousse à te dépasser, tant mieux. Mais parfois, à trop contempler les publications des amis ou des célébrités qui affichent leurs abdos d'acier ou leurs baskets en édition limitée, on cultive la jalousie et l'amertume. En oubliant que la vie n'est jamais, pour personne, complètement rose...

# Comment la maîtriser pour ne pas en souffrir, ni faire souffrir les autres ?

**Commençons par la petite sœur de la jalousie, c'est-à-dire l'envie d'avoir des choses que les autres possèdent.** Pose-toi la question honnêtement : désires-tu vraiment le smartphone coûteux que ta pote a eu pour son anniversaire ou les mêmes habits que Léna Situations ? Est-ce que ces objets répondraient à tes besoins ou est-ce qu'ils te donneraient surtout la sensation de devenir toi aussi populaire ou important(e) ? L'antidote à l'envie, c'est d'abord de réfléchir à ce qui est essentiel pour toi... puis de ne pas te prendre la tête avec le reste ! Si on tient à quelqu'un, il est normal de ne pas avoir envie de perdre cette personne. Mais s'inquiéter tout le temps à l'idée qu'elle t'en préfère une autre ne résoudra rien. Cela pourrait au contraire l'inciter à s'éloigner de toi. En amitié comme en amour, cultive l'indépendance ! Ton/ta chéri(e) peut bien passer du temps avec ses amis et toi avec les tiens sans que cela entame vos sentiments. Si vous rompez un jour, peut-être seras-tu un temps jaloux(se) de sa/son nouvel(le) amoureux(se). C'est un sentiment éprouvant, mais tu le dépasseras avec le temps... et la rencontre d'un nouvel amour ! Dans une famille, tous les enfants veulent que leurs parents leur accordent beaucoup de place. Ça se comprend ! Mais les parents ne peuvent pas répondre à toutes les demandes en même temps. Alors, au lieu de se laisser envahir par la jalousie, mieux vaut admettre que c'est chacun son tour. Si ton père accompagne ta sœur à ses compétitions de basket, ce n'est pas parce qu'il la préfère ou qu'il te délaisse, mais parce qu'elle a besoin de son soutien. Mets à profit ces moments pour faire ce qui te plaît, même si tu es seul(e) : c'est aussi comme ça qu'on grandit ! Et ça n'empêchera pas ton père de t'emmener faire autre chose si tu le désires. Il faut aussi tenir compte de l'âge de chacun. Prenons l'exemple de l'argent de poche. Bien souvent, on ne reçoit pas la même somme à 10 ans qu'à 14 ans. Logique, puisqu'on n'a ni les mêmes besoins, ni la même autonomie !



# Comment réagir à la jalousie des autres ?

**Au début, on peut être flatté par la jalousie d'un(e) ami(e) ou d'un(e) amoureux(se).** On se dit : "S'il est jaloux, c'est la preuve qu'il tient à moi !" Alors aimer, ce serait contrôler les relations de l'autre ? Certainement pas ! Si cette personne réagit toujours mal quand tu discutes avec d'autres, ou si elle te surveille sans cesse, c'est plutôt le signe qu'elle a un problème. Tu peux essayer de la rassurer sur tes sentiments, mais si tu vois que ça ne change rien, le plus sage est de lui mettre les points sur les "i" en mode "je ne t'appartiens pas, si tu continues, je vais arrêter d'être ton ami(e) ou ton amoureux(se)". Si c'est trop difficile ou si la personne réagit mal, n'hésite pas à en parler à tes parents, à ton médecin, au/à la CPE, si c'est dans le cadre scolaire. Ils t'aideront à te sortir de cette mauvaise relation.

## Lilou, 12 ans

"Parfois, mes parents vont voir mon frère de 9 ans quand il est couché pour lui lire une histoire et ils ne viennent pas dans ma chambre, après. Je ne dis rien parce que ce n'est pas souvent. Mais ça me rend jalouse et un peu triste. Le lendemain, c'est passé. Je suis aussi un peu jalouse qu'il ait eu les clés pour rentrer à la maison en CE2, alors que je ne les ai eues qu'en CM2. Mais mes parents m'ont dit que c'est parce que j'ai montré l'exemple. Ça m'a rassurée."

## Nathan, 15 ans

"L'an dernier, un de mes copains a eu pour la première fois une copine. J'étais curieux de savoir ce que ça faisait de sortir avec quelqu'un. En amour, c'est normal d'être un peu jaloux. Si ça reste équilibré, c'est une façon de montrer à la personne l'affection qu'on lui porte. Et puis, il faut rester lucide. Si elle parle à quelqu'un, ça peut être un ami ou un membre de sa famille. Parce que si on essaye d'enfermer son amoureux ou son amoureux, ça coupe le sentiment d'amour."

Merci à Geneviève Djénati, psychologue.