

LA JALOUSIE, ENNEMIE OU ALLIÉE?

QU'ELLE HANTE VOTRE COUPLE COMME UNE FIGURE HIDEUSE OU UNE APPARITION PRÉMONITOIRE, SA MAÎTRISE EST LE GAGE D'UNE MEILLEURE RELATION

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Dans quelle mesure la jalousie est-elle universelle et inévitable? D'un côté je la trouve pénible à gérer (chez moi et chez l'autre), d'un autre, je la vois comme une preuve d'amour. Peut-on, doit-on en venir à bout?»

MELISSA, 30 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Votre question reflète bien des débats, au sein des couples, bien sûr, mais aussi entre professionnels de la sexualité et de la relation. Les adeptes du polyamour, du libertinage, etc. assurent qu'on peut aimer sans ressentir de jalousie et donnent des conseils pour s'en débarrasser. Les psychologues, eux, considèrent généralement cette émotion comme un signal d'alarme ou le signe d'un besoin, (par exemple, de protéger le lien affectif). Les thérapeutes de couple proposent encore une autre perspective, basée sur la fonction de la jalousie et sa manifestation dans la dynamique du couple.

C'est peut-être le comportement de jalouse excessive, et non l'émotion, qui vous semble pénible à vivre ou à supporter: surveillance, ques-

tions récurrentes, méfiance, restriction des contacts etc., une attitude qui ne relève pas de l'amour, mais de la possessivité, de l'emprise, de la paranoïa ou simplement d'un manque de confiance en soi. Tout ceci n'est pas une preuve d'affection et constitue souvent un sujet de désaccord et de crise conjugale.

Faire la place à chaque émotion

Certains tiennent à transcender la jalousie dans la relation en raison de leur définition d'un idéal identitaire. Par exemple, un couple peut aspirer à une union libre ou libertine. Il se peut aussi que le fait d'imaginer l'être aimé avec un ou une autre, de partager ses confidences, ses récits, de le lui *permettre*, soit une source d'excitation sexuelle. Parfois, il est

possible de constituer ainsi une complicité de couple; malheureusement, dans d'autres cas, une des deux personnes en souffre passivement: sentiment d'impuissance, renoncement face aux comportements qui suscitent de la tristesse, retrait émotionnel et détachement.

Entre ces deux extrêmes, d'autres couples cherchent à protéger à la fois le lien et la liberté fondamentale de chacun en maintenant une fidélité *créative* et en offrant leur confiance pour autant qu'elle ne soit pas trahie. Ils discutent de ce qui constitue la loyauté pour eux, ils communiquent et déterminent ce qui appartient au couple, ce qui doit être transparent, ce qui reste dans le jardin secret... et donnent ce qu'ils estiment être sa juste place à chaque émotion, y compris la jalousie. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR JULIEN PIDOUX

PILULE... ROUGE? D'après un rapport publié dans la revue *Frontiers in Neurology*, un surdosage de viagra pourrait avoir des effets sur la vision à court voire moyen terme. Hypersensibilité et daltonisme font partie des symptômes observés chez plusieurs patients qui ont abusé de la fameuse pilule bleue.

OH MY KOALA! Le sort des koalas durant les feux australiens vous a ému? Ne cherchez plus. geekysextoys.com propose sur son site un dildo dont la base reprend la forme de l'Australie, et sur lequel est incrusté un koala. 100% du profit des ventes va directement à des projets de reconstruction de son habitat.

MEN ONLY 37% du porno gay sur la plateforme Pornhub serait le fait de... femmes. Toutes catégories confondues, c'est toutefois l'onglet «lesbienne» qui a été le plus sollicité l'année dernière, avec une croissance du trafic de près de 151%, tous sexes confondus.