



La jalousie n'est pas une  
preuve d'amour...

Julia Laot,  
Service Etudes du Secrétariat national des FPS  
2007  
02/515 17 68 [julia.laot@mutsoc.be](mailto:julia.laot@mutsoc.be)

## **Introduction**

Les Femmes Prévoyantes Socialistes ont développé ces dernières années un ensemble de réflexions et d'actions sur les violences entre partenaires. Ce travail s'inscrit dans une dynamique générale de notre mouvement qui vise à lutter contre les inégalités de genre.

De nombreux travaux et études ont montré que pour lutter contre le phénomène des violences entre partenaires, pour réussir à travailler cette problématique sociétale à la racine, il est indispensable de déconstruire certains stéréotypes: sur le genre, sur le profil des victimes/auteurs de violence, sur la reproduction sociale des comportements, sur ce qu'est une relation « normale » de couple...

Toute société se forge des valeurs, des repères, afin de construire ses propres normes. Les normes sont donc nécessaires à chaque société pour se constituer et conserver une cohérence. Cependant, si elles permettent d'avoir des repères, les normes peuvent composer autant d'idées reçues qui alimentent des stéréotypes.

Afin de rompre avec un de ces stéréotypes, la présente analyse tentera de démontrer combien la jalousie, encore conçue par beaucoup d'entre nous comme une « preuve d'amour », est un des principaux déclencheurs de la violence entre partenaires.

### **I. Pourquoi est-on jaloux ?**

La jalousie est un phénomène complexe qu'il serait difficile de réduire à une seule définition. Nous avons donc été explorer diverses sources afin de présenter quelques éléments de définition qui nous aideront, dans un second temps, à déterminer les différents ferments de la jalousie.

#### **a. Définitions de la jalousie**

La jalousie fait partie de toute une gamme de sentiments que l'on peut éprouver vis à vis d'autres personnes. Elle peut s'exercer à l'égard de nos amis, de nos collègues, de nos frères et sœurs, de nos voisins, de stars, d'inconnus croisés dans la rue, de n'importe qui finalement. Il existe toutefois des différences entre le sentiment de jalousie que l'on peut ressentir, et la proximité de la personne vers qui ce sentiment se dirige. Il est évident que l'impact de la jalousie sur une personne avec laquelle nous vivons au quotidien ne sera pas le même que l'impact d'une jalousie à l'égard d'une personnalité médiatique.

Dans cette analyse, nous nous pencherons exclusivement sur la jalousie dans le cadre de la vie sexuelle et affective et plus particulièrement à l'égard du partenaire de la relation.

Avant tout, il nous semble important de préciser que la jalousie est davantage un problème individuel qu'un problème de couple.

« *{La jalousie} est un mélange de peur et de colère engendré par l'insécurité. L'insécurité porte parfois sur sa propre valeur et parfois sur sa valeur pour l'autre* »<sup>1</sup>

La notion d'**insécurité**, retenue par la psychologue Michelle Larivay, est selon nous la principale définition à retenir de la jalousie. La jalousie est donc liée au fait de sentir un danger (réel ou imaginé, pour soi ou pour l'autre) et de considérer sa gravité. Les personnes jalouses manifesteront donc des signes de peur voire d'angoisse qui rejailliront sur le/la partenaire.

Selon Violaine-Patricia Galbert, « *la jalousie tient d'abord au désir de posséder l'autre ; le jaloux ne veut pas qu'il lui échappe* ».<sup>2</sup> L'idée de **possessivité** est également un élément à retenir afin de définir la jalousie et de la replacer au niveau individuel dans un état de véritable dépendance affective.

Insécurité et possessivité sont donc les deux principales notions définissant la jalousie. Nous tenons également à préciser qu'il existe différentes échelles d'intensité dans la jalousie. On devra ainsi distinguer la jalousie pathologique, qui entraînera des gestes destructeurs (voir plus bas « conséquences directes de la jalousie ») d'une jalousie qu'on peut dire naturelle et saine, car justifiée: par exemple quand le/la partenaire nous trompe effectivement.

Nous allons donc à présent tenter de lister l'ensemble des causes qui peuvent expliquer le sentiment de jalousie.

## b. Différentes causes

- Manque d'estime de soi ou « mésestime ».

Les recherches ont montré que les personnes jalouses ont souvent une faible estime d'elles-mêmes, un véritable manque de confiance ou d'amour propre. Cela provoque le sentiment de ne pas être « assez bien » pour l'autre et donc la peur que l'autre ne se détourne. Cette mésestime amène également une incertitude quant à sa capacité de séduction, ce qui sous-tend l'idée qu'il « me serait impossible de rivaliser » s'il ou elle rencontre quelqu'un d'autre.

Ce manque d'estime de soi peut également entraîner une peur d'être abandonné qui augmente encore les risques de sentiments de jalousie.

- Possessivité :

Dans le cas de la jalousie amoureuse, la possessivité peut être résumée en disant « Je veux que l'autre ne soit qu'à moi et je ne supporte pas son désir de liberté ». Cette possessivité est renforcée par la peur de perdre sa place privilégiée auprès du/de la partenaire. Il révèle aussi le désir (irrationnel) d'être la source unique de ses plaisirs : sexuels et affectifs, mais pas seulement.

<sup>1</sup> La jalousie amoureuse, Par [Michelle Larivey](http://www.redpsy.com/guide/jalousie-amour.html), psychologue, <http://www.redpsy.com/guide/jalousie-amour.html>

<sup>2</sup> [http://www.psychologies.com/cfml/article/c\\_article.cfm?id=1837](http://www.psychologies.com/cfml/article/c_article.cfm?id=1837)

- Idéalisation de l'autre :

Parfois liée à la mésestime, l'idéalisation de l'autre apparaît également comme une source de jalousie. En effet, cette idéalisation amène la certitude que l'autre ne peut qu'être désiré par tous les autres et par conséquent la méfiance vis à vis de toutes les personnes qui peuvent approcher le/la partenaire idéalisé-e.

- Projection :

Parmi les causes de jalousie nous pouvons citer également la projection de nos propres envies. Certaines personnes ayant des fantasmes et/ou désirs pour d'autres partenaires peuvent parfois se persuader que l'autre en a forcément aussi... Pourtant, nous ne sommes pas tous identiques en matière de pulsions.

- Entretien du sentiment de jalousie :

Cette cause est directement liée à l'idée que la jalousie est une preuve d'amour. On peut le résumer ainsi « J'aime être jaloux : cela prouve la force de mon désir! ».

Comme le conseille Michelle Larivay « *quelle que soit l'intensité de la jalousie, on a intérêt à identifier ce qu'elle cache: à la fois l'importance de l'autre et les frustrations affectives qui l'alimentent. C'est nécessaire parce que les personnes qui éprouvent de la jalousie sont portées à rendre les autres responsables de cette expérience. Ils se délestent ainsi de tout pouvoir de régler leur problème à la source.* »<sup>3</sup>

## **II. Quand la jalousie devient violence**

### **a. Définition des violences entre partenaires**

Définition officielle des violences entre partenaire, approuvée par le gouvernement Fédéral belge:

*« Les violences dans les relations intimes sont un ensemble de comportements, d'actes, d'attitudes de l'un des partenaires ou ex-partenaires qui visent à contrôler et dominer l'autre. Elles comprennent les agressions, les menaces ou les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques, répétées ou amenées à se répéter portant atteinte à l'intégrité de l'autre et même à son intégration socioprofessionnelle. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, parmi lesquels les enfants. Elles constituent une forme de violence intrafamiliale.*

*Il apparaît que dans la grande majorité, les auteurs de ces violences sont des hommes et les victimes, des femmes. Les violences dans les relations intimes sont la manifestation, dans la sphère privée, des relations de pouvoir inégal entre les femmes et les hommes encore à l'œuvre dans notre société."*

---

<sup>3</sup> idem note 1

La définition officielle des violences insiste sur le fait que les violences entre partenaires ne sont pas uniquement des violences physiques mais aussi psychologiques.

« Follingstad, et al., (1991) décrivent **six types** de maltraitance psychologique : (1) harcèlement verbal/critique, (2) isolement, (3) jalousie/possessivité, (4) menace de se faire du mal, (5) menace de faire du mal à autrui et enfin, (6) menaces au sujet de la liaison »<sup>4</sup>.

La jalousie est donc reconnue comme une des formes de la violence psychologique. Elle peut d'ailleurs amener également à des violences économiques (par exemple, empêcher l'autre de travailler : soit pour qu'il/elle n'ait pas d'épanouissement hors du couple, soit pour restreindre ses besoins de liberté), et à des violences physiques (enfermement par exemple).

### b. Conséquences directes de la jalousie

Une étude<sup>5</sup> effectuée à la Réunion montre que 49.2% des personnes se déclarant victimes de violences ont été confrontées à des problèmes de jalousie avec disputes fréquentes.

Afin de faire le lien entre les violences et la jalousie, nous retiendrons plus spécifiquement de la définition officielle des violences entre partenaires les notions de « contrôle » et de « contraintes ».

Si le contrôle peut relativement facilement être illustré et imaginé, la contrainte est une notion plus complexe.

On peut ici faire appel à la théorie de l'attachement « *selon laquelle, dans des cas extrêmes, un individu peut avoir recours à la violence afin de **contraindre son partenaire à rester dans la relation lorsque celle-ci semble menacée.** {...} Les hommes qui présentent des attentes anxieuses de rejet montrent des sentiments de colère, de peine et de jalousie plus intenses {...}* »<sup>6</sup>.

Ce qui expliquera des situations où l'amour et la haine s'entrecroisent.

L'âge apparaît comme un facteur de plus en matière de jalousie. En effet, les conséquences violentes de la jalousie paraissent encore plus fortement marquées chez les jeunes.

Ainsi, au Québec, Lavoie et Vézina (1994) ont réalisé une étude<sup>7</sup> sur les mythes et attitudes des jeunes face à la violence dans le contexte des fréquentations. Les jeunes ont confirmé à 56% le stéréotype selon lequel « la jalousie est une preuve d'amour », tout en réalisant que « la peur de perdre l'autre peut faire en sorte qu'on accepte **des choses incorrectes de sa part** » (85% des jeunes de l'étude).

---

<sup>4</sup> Cité dans le Mémoire d'Emilie Doutrepont, « La violence dans les fréquentations amoureuses à l'adolescence : revue de la littérature et enquête auprès d'élèves du secondaire », 2006

<sup>5</sup> « Enquête sur les violences envers les femmes en France à l'île de la Réunion », Ined, 2002

<sup>6</sup> idem 4

<sup>7</sup> Citée dans le programme de prévention et de promotion des relations amoureuses des jeunes à la violence et au harcèlement sexuel, <http://viraj.psy.ulaval.ca/HTML/violencefreqado.pdf>

La jalousie sera donc un des principaux éléments déclencheurs de la violence chez les jeunes qui doivent être une cible privilégiée des travaux de déconstruction des stéréotypes.

## Conclusion

Que faire ? La jalousie est tellement ancrée et présente aussi bien au niveau individuel que collectif, qu'il semble difficile de la contrer. De plus, nous avons vu qu'elle est parfois considérée comme « naturelle », quand elle est avérée...

En matière d'approche individuelle, nous rappelons qu'il faut séparer la jalousie pathologique, qu'il faudra traiter comme telle en thérapie, d'une jalousie plus mesurée qu'il faudrait tenter de limiter par un travail sur l'estime de soi. Comme le soutiennent certains sexologues « Oui, ça se soigne, mais il faut faire prendre conscience à la personne que sa jalousie provoque chez son partenaire la réalisation de sa plus grande crainte: à force d'essayer de le retenir, elle le pousse vers la porte<sup>8</sup>. Pour ce qui est de la jalousie « avérée », nous sommes obligés de rappeler que le/la partenaire « trompé(e) » devra s'interroger sur sa volonté de poursuivre ou non la relation, la jalousie n'étant comme nous l'avons vu, en aucun cas, un sentiment porteur et positif.

Les violences ont depuis quelques années déjà été traitées comme un problème non seulement individuel mais sociétal, une question de santé publique. Comme nous l'avons évoqué au départ de cette analyse, la responsabilité sociale est également en cause en matière de jalousie si l'on considère les nombreux stéréotypes qui présentent la jalousie comme « positive » dans une vision fusionnelle et idéalisée du couple. L'approche sociale demande donc que l'on lutte contre les stéréotypes de genre, que l'on développe de nouvelles réflexions sur le couple, et sur le romantisme afin de proposer, en particulier aux jeunes avides de repères, des alternatives aux conceptions traditionnelles de couple, sources de violences entre partenaires.

---

<sup>8</sup> [http://www.servicevie.com/02sante/Dossier/Etes-vous/Etes-vous\\_jaloux\\_c.html](http://www.servicevie.com/02sante/Dossier/Etes-vous/Etes-vous_jaloux_c.html)