

Jalousie, envie et haine

Jalousie, envie et haine

LA JALOUSIE NÉGATIVE EST UNE MALADIE !

Entraînant méfiance et suspicion la jalousie négative est un poison qui détruit les relations

Pourtant, la **jalousie positive** peut nous pousser à aller de l'avant, à nous améliorer. Envier une personne peut **encourager** à l'imiter et créer une **motivation** pour travailler de façon similaire. Par exemple, si on envie une personne pour ses performances professionnelles, on sera alors incité à faire des **efforts** pour tenter de se hisser à son niveau.

La jalousie et l'envie sont essentiellement orientées vers l'attraction de ce qui appartient à l'autre et la soif de posséder ce dont l'autre est pourvu. Ainsi, lorsqu'un individu s' imagine qu'une autre personne possède des **atouts** particuliers dont il est dénué, cela fait naître en lui une vraie **souffrance**.

Concernant **l'envie**, le français **Jacques LACAN**, psychiatre et psychanalyste, remarque : « *L'envie ne concerne pas un objet aimé mais – sur fond de privation – la convoitise du bien d'autrui, d'un objet de jouissance, d'un objet qui prend sa valeur pour le jaloux du fait qu'il paraît combler l'autre.* »

L'envie dont parle **Sigmund FREUD** rejoint le sens que **Jacques LACAN** accorde à la **jouissance**. Il parle de l'envie comme d'une **haine jalouse** et, parlant du **désir**, il évoque la **tension imaginaire** indissociable du **rapport** du jaloux à l'autre. **LACAN** montre que l'envie se rapporte à l'objet de **jouissance** de l'autre. Le jaloux forge les **chaînes** de son propre **malheur** en ne **supportant pas** l'autre à cause de ce dont il dispose – contrairement à lui – en maintenant **obstinément** sa conviction de l'existence de biens auxquels il devrait pouvoir accéder, lui aussi...

LA JALOUSIE OBSESSIONNELLE OU PATHOLOGIQUE

Lorsqu'elle devient **maladive**, la **jalousie** est un **cauchemar** pour ceux qui en sont **victimes**. Plusieurs approches **thérapeutiques** permettent, sinon de guérir de ce **syndrome**, du moins d'en **contrôler** les impacts négatifs. Parmi les symptômes de **jalousie morbide** :

- **manque d'estime de soi**
- **paranoïa** (tout élément devient la trace d'une trahison)
- **traumatisme** lié à l'enfance
- **insécurité affective** (qui peut parfois remonter à l'enfance)

Pour le jaloux, les **paroles, gestes ou actions** d'autrui deviennent **obsessionnels** et l'entraînent à fonctionner de manière **illogique**.

La **jalousie pathologique** allie désir de **possession** et tendance **paranoïaque**. Elle s'appuie sur un sentiment de **persécution**, de **rejet**, **d'exclusion**, de **non-amour** ou de **déni**... sur fond de **lutte** profonde et constante **contre** toute forme de **dépendance** relationnelle.

Ces ressentis basculent ensuite vers des positions marquées par **l'exacerbation** du sentiment de **menace** envers sa personne, son espace vital, son territoire... La **jalousie paranoïaque** se caractérise par un état récurrent de **méfiance**, circonscrite aux **personnes** plus qu'aux situations, avec des attitudes **persécutrices** par rapport à autrui, des **accusations**, des **mis en cause**, des **comportements procéduriers**, une attitude permanente de **doute**...

Dans le versant **paranoïaque**, c'est la lutte contre le risque **d'attaque** ou **d'intrusion** en provenance de **l'extérieur** qui est dominant, avec une attitude marquée par une grande **prudence**, la tendance à attribuer à l'autre des **intentions** de **nuire** ou de **tromper**, le recours aux **évidences** et aux **certitudes**.

La dominante **paranoïde** se développe sous des formes variées qui s'étendent du **contrôle** à la **persécution** en passant par la **menace**... Certaines formes de **jalousie aiguë** et de **possessivité** peuvent alterner avec des phases de **repli défensif agressif sur soi-même**.

La **jalousie paranoïaque** donne à celui qui en est atteint le sentiment **aigu**, **envahissant** et **permanent** que l'autre est un **ennemi** potentiel, un être **toxique**, **dangereux** ou **nocif**, ce qui peut déboucher sur des **fantasmes** et des actions visant à **l'élimination** et la **destruction** d'autrui.

La **jalousie obsessionnelle** se surmonte 1°) en **reconnaissant qu'on est jaloux** 2°) en travaillant sur **l'estime de soi-même**. Il faudra apprendre ne pas se **dévaloriser**, à **contrôler** ses émotions et à **rationaliser** ses doutes, ce qui ne sera pas une mince affaire !

LA JALOUSIE ENTRE FEMMES

Les femmes ont généralement une tendance **innée** à la jalousie : la jalousie féminine, **consciente** ou **inconsciente**, existe partout depuis des lustres. La femme jalouse **fouine** et lorsque deux ou trois béotiennes se rencontrent, leur conversation se résume généralement à parler et à « **casser du sucre** » sur le dos des autres, pressenties comme **rivales** !

La **jalousie** naît généralement quand une femme constate que l'autre dispose de choses qu'elle n'a pas, même si celles-ci n'ont qu'une valeur relative ou, dès que la femme jalouse s'aperçoit que l'autre est un élément **indispensable** ou **incontournable**, la guerre est déclarée !

La jalousie et la rivalité peuvent être **irrationnelles** lorsque, par exemple, une femme **chanceuse** alliant « beauté, intelligence et richesse » devient jalouse d'une femme **commune** : la lisière de la jalousie **pathologique** est subtile !

S'il est **humain** — et donc **naturel** — de vouloir **jouir** des mêmes avantages que les autres, cette attitude est **très exacerbée** chez certaines femmes, **incapables** de se contenter de ce qu'elles ont ! La **jalousie** et **l'envie** sont alors une source de **stress** et de **tristesse** car la **femme jalouse** n'est **jamais** satisfaite de ce qu'elle a et regarde avec **envie** chez la **voisine**.

Elle **ne supporte pas** la bonne fortune de l'autre car cela la met face à son **illusoire médiocrité** au point de se rendre **malade** à l'idée que l'autre est mieux **nantie** qu'elle-même !

LA JALOUSIE NÉGATIVE

Lorsqu'une **tension** s'installe entre deux personnes, la plupart du temps, il s'agit de jalousie ! La **jalousie négative** exhorte une femme à en **détester** une autre, uniquement parce qu'elle est mieux dotée : argent, **talents**, emploi bien rémunéré, célébrité, biens matériels, beauté physique, bon mari, force de caractère, etc...

La réaction de la femme jalouse, **dérangée** par la réussite, les capacités, la personnalité ou le bien-être de l'autre, peut se traduire par des **médiances** ou des **comportements ténébreux**. Parfois même, la femme jalouée ne possède **rien** d'extraordinaire ! Il s'agit donc d'une **haine** qui aiguillonne la femme jalouse pour **répandre le mal** autour d'elle, au point de porter **préjudice** à la personne jalouée.

Quand un sentiment de jalousie **inonde** une femme face à une autre — quelqu'en soit la raison — comme un **cancer**, la jalousie va se développer et prendre le **contrôle** de celle en qui elle a germé. **Conséquence** directe : la structure **psychique** de la personne jalouse encourt une modification fondamentale difficilement réversible.

La jalousie et l'envie ont un **caractère machiavélique**, en raison de leur origine, de ses effets, du nombre et de la gravité des **vices** qui lui sont associés. Jaloués, le frère, l'amie, la **voisine**, etc... deviennent l'**ennemi juré**, l'objet de toutes les **animosités** !

Lorsque la jalousie **s'exteriorise**, elle se traduit en attitudes diverses, paroles **méchantes**, **colère**, **médiance**, **harcèlement**, etc... qui peuvent aller jusqu'à des actes **criminels** comme l'**empoisonnement**, l'**assassinat**, les **agressions verbales** ou **physiques**. Esclave de ses **bas-instincts**, la femme jalouse devient **inapte** à gérer ses travers.

Un **égo** (Je - Moi) **surdimensionné** induit chez les femmes **nombrilistes**, un besoin vital et obsessionnel d'**admiration**, de **domination** : « **Moi aussi, je veux être au centre de toutes les attentions. Je veux qu'on me voie, qu'on me regarde, qu'on m'admire... Je veux que le monde tourne autour de moi, que mes amis m'admirent... que l'on me dise que je suis la plus belle, la meilleure, la plus riche...** ».

L'**égo** est la principale cause de la jalousie/envie qui dramatise l'**ambition** vis-à-vis d'une « **rivale** » plus **douée**, plus **élevée socialement**, **intellectuellement**, etc... De ce fait, les sentiments **négatifs** s'intensifient : **orgueil**, **animosité**, **cupidité**, **cruauté**, **perfidie**, **impatience**, **discord**, **colère**...

LA JALOUSIE DÉTRUIT LE MENTAL ET LE CORPS

Les **effets pervers** de la jalousie sont, en premier lieu, de l'ordre du **moral**. Ils abolissent la **paix** du mental, remplissent l'esprit d'**amertume** et de **tristesse**, ils engendrent le **repli sur soi**, font **broyer du noir** et rendent **dépressif** ! La personne jalouse nourrit une **colère** qui la **dessèche** car elle entretient des sentiments négatifs de **rancune**, de **haine**, de **vengeance**... qui ne s'assouissent qu'en **détruisant la réputation d'autrui** engendrant ainsi une **inimitié implacable** !

Finalement, la jalousie produit de **fatales conséquences** sur la **santé physique**. Cause de dysfonctionnements de l'organisme — notamment **digestifs** — l'action négative de la jalousie — s'exerçant aussi sur le **cœur** — augmente le risque de **maladies cardio-vasculaires**. On peut **blémir** de jalousie car cette **émotion** va crispier les vaisseaux et contrecarrer la circulation.

Le Dr. Gottfried HERTZKA, écrit à ce sujet : « *La jalousie fait du cœur de l'homme une caverne de voleur et elle est donc l'un des facteurs décisifs de risque pour le cœur et la circulation.* »

La jalousie est un feu intérieur qui **consume**. La source des endorphines (hormones du bonheur et du bien-être) finira par se tarir et les sentiments de **plaisir**, de **joie** de vivre, disparaître... Les traits du visage s'**assombrissent**, se **flétrissent**, lui enlevant son éclat naturel de sérénité. La femme jalouse et envieuse n'a **jamais** bonne mine, puisque son mental est **rongé** par l'envie et, lorsque la **jalousie** se double de **haine**, les effets sont de **plus en plus** pernicieux.

Ces personnes doivent donc prendre **conscience** des conséquences de la jalousie sur leur **santé psychique et physique** dans le but de la préserver en se conduisant, non plus de façon **insensée**, mais de façon **raisonnable**, sans **égoïsme anxieux**, avec une authentique **bienveillance (amour)**. La femme jalouse doit prendre **conscience** qu'elle est la **1^{ère} victime** de sa jalousie : elle n'aura **jamais** ce qu'elle **convoite** chez l'autre, elle ne pourra **jamais** « être l'autre », ni prendre sa place...

La femme jalouse est essentiellement **négative**. Pour sortir de cette **spirale** infernale, elle devra exercer son **discernement** et **s'interdire** toute comparaison avec les autres ! Au lieu de travailler à **élaborer** positivement « chance, santé et réussite », elle **gaspille** son temps, ses énergies, sa vie, à observer chez les autres les attributs dont elle est privée, énumérant et ressassant les griefs qui alimentent sa haine et sa jalousie :

- « Moi, je ne réussis à rien » !
- « Les autres progressent... tandis que moi, je piétine sur place » !
- « Les autres femmes ont un mari... et moi, je reste seule » !
- « Les autres ont des copains valables... alors que moi je ne rencontre que des tocards » !
- « Les autres femmes ont de l'argent... et moi je n'ai rien » !
- « Pourquoi ses enfants sont-ils brillants à l'école... alors que les miens sont nuls ? ».

EN CONCLUSION

La **jalousie** est un **sentiment humain normal**, mais selon le fondement plus ou moins solide de la **personnalité** et du **narcissisme** de l'individu, on pourra l'analyser soit comme une **contrariété fugace** sans conséquence, soit comme une **jalousie malade, pathologique**, au cours de laquelle **l'agressivité** prévaudra dans la relation à l'autre.

Les motifs qui déchaînent les **sentiments négatifs** de **jalousie** et **envie pathologiques** sont facilement identifiables mais les problèmes en résultant ne pourront être corrigés que lorsque la personne jalouse – suite à une prise de **conscience** indispensable – accepte d'opérer un **travail sur elle-même** (travail sur soi) si toutefois elle en est **capable** grâce à un niveau **d'intelligence** suffisant, dans le cadre d'une prise en charge **psychothérapeutique** ou **psychanalytique**.

*Texte mis en forme par
Silviane Le Menn
pour www.abadennou.fr*

Sources : plusieurs sites web, merci aux auteurs

À LIRE : [LA PERVERSION NARCISSIQUE](#)