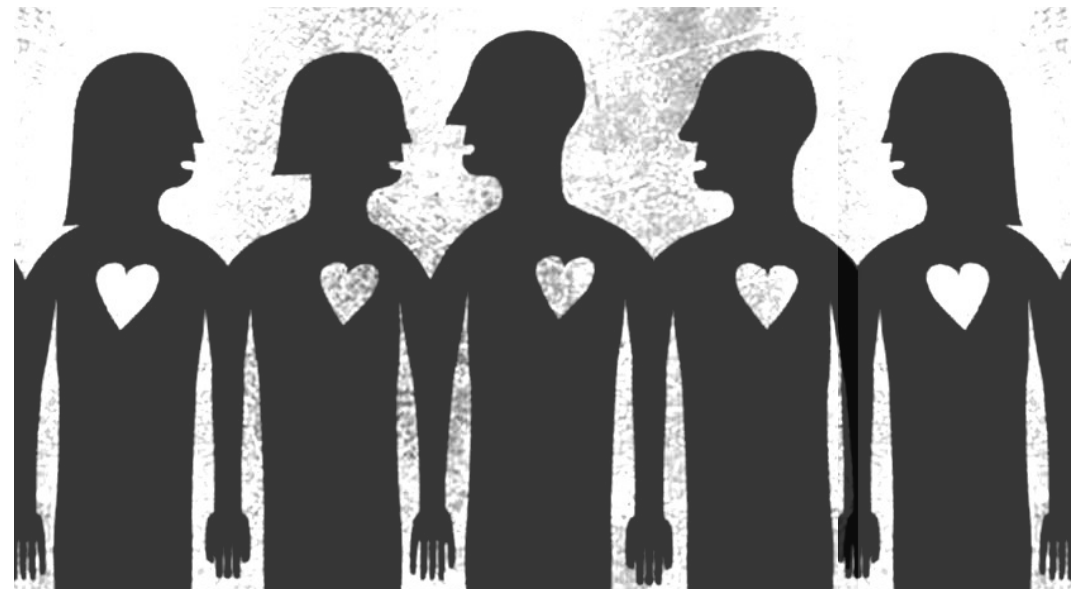


Il s'agit d'une reproduction du *chapitre XIII* : « **Cartographies de la jalousie** », du livre *La salope éthique*, publié en 2013, qui analyse les mécanismes de la jalousie et propose des outils pour comprendre d'où vient ce sentiment et comment faire avec pour vivre des relations affectives libres épanouies.

« *Déconstruisant allégrement les mythes et les fondements de l'Occident en matière d'amours et de sexualités, Dossie Easton et Janet W. Hardy ont mis leur expérience à notre service pour nous offrir une magnifique boîte à outils relationnelle. Désapprentissage de la jalousie, disputes équitables, conflits constructifs, ruptures sereines, tout en baignant dans une abondance d'amour et d'amitié... tout cela est devenu de l'ordre du possible pour les salopes éthiques. Une salope éthique donc, mais aussi épanouie, en harmonie avec le monde et débordante d'humanité.* »

Cartographies DE LA JALOUSIE



Avant-propos

Cette brochure reprend le chapitre 13 du livre « La salope éthique - guide pratique pour des relations libres sereines » publié en 2013. On a choisi ce chapitre qui parle des problématiques liées à la jalousie au sein des relations non-monogames. On a remanié les tournures de phrases en utilisant le langage inclusif.

La vision des autrices du livre, Dossie et Janet, est plutôt centrée sur les communautés polyamoureuses, avec une façon très hiérarchisée de concevoir les relations non-monogames. Elles font souvent référence à un mode de vie issu de classe moyenne, prônant des valeurs bourgeoises et libérales, dans lesquelles nous ne nous reconnaissons pas (beaucoup de références à la consommation, à l'argent, etc).

Néanmoins nous pensons que beaucoup des conseils donnés sont valables dans d'autres façons de vivre les relations, tout en politisant nos façons de relationner et en tenant un discours anticapitaliste.

Enfin, si ce chapitre nous paraît pertinent pour traiter uniquement du sujet de la jalousie, le livre dans son entier est intéressant pour « déconstruire » des mythes, notamment celui du couple hétérosexuel monogame, de l'amour romantique. Les exercices et les exemples proposés font avancer la réflexion sur ces sujets, de manière assez décomplexée et positive.

Pour toute remarque/suggestion : eclat@riseup.net



« Écoutez votre jalousie, elle vous en apprendra beaucoup. La jalousie peut vous mener là où ça fait mal, là où vous avez le plus besoin de consolation. Laissez-la vous guider vers le côté obscur puis vers l'épanouissement personnel. Si vous la laissez faire, la jalousie peut vous apprendre comment vivre en paix avec vous-même et avec le monde entier. »

— Deborah Anapol, *Love without Limits*

EXERCICE BONUS

Sentiments en duo (*chapitre XIV : « accepter les conflits »*)

Le but de cet exercice est d'exprimer vos sentiments, et à votre tour d'écouter attentivement ceux de votre partenaire. Chacun.e dispose de trois minutes pendant que l'autre écoute.

Choisissez un moment où vous pourrez passer une demi-heure ou trois quarts d'heure sans être interrompu.es. Décidez de l'ordre de parole, puis réglez le chronomètre sur trois minutes, ou cinq si vous vous sentez d'attaque, mais pas plus.

N'oubliez pas que les sentiments aiment à être entendus. C'est pourquoi, lorsque vous écoutez, limitez-vous à dire des choses signalisant l'écoute comme « D'accord », « Oui », « Je t'écoute », « Je comprends »...

Relisez le passage précédent sur les messages en « je ». N'oubliez pas que lorsque nous exprimons nos sentiments et notre état général, nous avons le droit de solliciter de notre partenaire une écoute attentive. Mais il est injuste de demander à quiconque de servir bien sagement de cible à nos reproches et à nos accusations. Donc pour cet exercice les phrases commençant par « tu » sont à proscrire.

Efforcez-vous de maintenir un contact visuel pendant tout l'exercice.

Vous pouvez utiliser le schéma suivant comme modèle pour parler de la jalousie, et plus tard pour discuter de n'importe quelle situation émotionnelle.

A écoute : « As-tu envie de me dire quelque chose sur la jalousie ? »

B parle : « Quand je regarde en moi, je sens... » (parler aussi longtemps que l'on peut)

A écoute (sans interruption) : « Oui. » « Je t'écoute. » « O.K. », etc.

A (quand B s'arrête) : « Y a-t-il autre chose que tu aimerais ajouter à ce sujet ? »

B peut continuer ou dire : « Non, j'ai fini pour l'instant. »

A : « Merci. »

En écoutant, pleins d'idées ou de suggestions vous viendront sûrement à l'esprit : gardez-les d'abord pour vous. Concentrez-vous sur l'écoute. Comme vous aurez sûrement la tête bien remplie avec tout ce que vous venez d'entendre, nous vous conseillons d'attendre un peu, ou de faire autre chose, avant d'échanger les rôles. Et n'oubliez pas, il s'agit de conversations intimes. Montrez à votre partenaire que vous appréciez son courage de parler de ses difficultés : le.a prendre dans vos bras fera des merveilles.

Introduction du livre **La salope éthique**

(*extrait*)

POURQUOI AVOIR CHOISI CE TITRE

En général le mot « salope » est une insulte visant à couvrir d'opprobre une femme à la sexualité jugée débridée, vorace et honteuse. Il est d'ailleurs intéressant de constater que le terme « étalon », qui décrit un homme sexuellement très actif, est plutôt positif. Il reçoit l'approbation générale et suscite même l'envie. De même, la « morale » chez un homme fait référence à son honnêteté, sa loyauté, son intégrité ainsi qu'à d'autres principes nobles et élevés. Par contre, posez des questions sur la morale d'une femme et on vous dira sûrement avec qui elle couche et comment. Nous ne sommes pas d'accord. Nous revendiquons la réappropriation du terme « salope ». Nous voulons renverser ce concept injurieux en le réinvestissant de manière positive, et même affectueuse. Quel que soit notre genre nous sommes fières d'être des salopes. Nous célébrons la sexualité en partant du principe radical que le sexe fait du bien et que le plaisir est bon pour nous. Les salopes peuvent choisir les plaisirs solitaires ou décider de s'envoyer en l'air avec le dixième régiment d'infanterie au grand complet, elles peuvent être hétérosexuelles, homo, bi, militantes radicales ou petites-bourgeoises pépères...

En tant que salopes et fières de l'être nous sommes convaincues que le sexe, l'amour et l'érotisme possèdent une énergie fondamentale. Ce sont des forces dotées du pouvoir d'améliorer le bien-être, de renforcer les liens entre les gens, d'ouvrir la conscience et même de changer le monde. De plus nous sommes convaincues que chaque relation sexuelle basée sur le consensus en est capable, et que toute voie vers l'érotisme choisie en son âme et conscience peut avoir une vertu positive et créatrice au niveau individuel et collectif. D'ailleurs nous allons vous confier un secret : bien souvent les salopes se rendent compte que plus elles donnent d'amour, plus elles en reçoivent en retour.

LANGAGE

Nous réclamons une approche sex-positive du langage. Pour cela nous nous sommes réapproprié les mots en les connotant de manière positive, en quelque sorte en les rendant tout propres. Vous trouverez dans ce livre des termes comme « baiser », « cul », « bite » et « clito », utilisés non pas comme insultes, mais histoire d'appeler une chatte une chatte.

POLYAMOUR

Le mot « Polyamour » a été inventé dans les années 90 par Morning Glory Ravenheart Zell, et nous sommes fières et heureuses d'annoncer qu'entre-temps le terme anglais « polyamory » a fait son entrée dans l'Oxford English Dictionary. (Dans l'espace francophone, Le Robert n'en est pas encore là, n.d.t.)

Formé de racines latines et grecques signifiant « l'amour de beaucoup », (« amour de plusieurs » / « amours multiples ») et souvent abrégé en « poly », de nombreuses salopes l'ont adopté pour décrire leur mode de vie. « Je suis poly » ne signifie pas que l'on est courtois mais que l'on pratique les relations polyamoureuses. Certaines personnes l'utilisent pour désigner des relations fortes et multiples, une sorte de mariage de groupe. Pour d'autres il s'agit d'un terme générique recouvrant toutes formes d'amour, de pratiques sexuelles et de rapports intimes en dehors de la monogamie conventionnelle. Le mot « polyamour » est entré dans l'usage si rapidement qu'on croirait que la langue n'attendait plus que lui.

LIENS

<http://polyamour.info>

Beaucoup d'articles et de discussions sur les relations non-monogames

<http://infokiosques.net/genres>

Inclut une section très fournie sur les questions de genre, les relations, la sexualité et le féminisme

INTERLUDE – amour pur

Pouvez-vous imaginer un amour libre de toute jalousie et exempt du désir de possession ? Un amour pur, qui ne vous rend ni dépendant ni désespéré ? Il suffit d'essayer. Laissons-nous inspirer par la pensée bouddhiste. À quoi ressemblerait un amour sans attache ? Pouvons-nous ouvrir notre cœur sans rien attendre en retour sinon un autre cœur s'ouvrant à nous ? Et aimer pour la simple joie d'aimer, sans se soucier d'en retirer quoi que ce soit ?

Imaginez la beauté et les qualités d'un.e être aimé.e et pouvoir renoncer à ce que sa force vienne combler tous nos besoins et que sa beauté nous mette en valeur.

Imaginez voir l'autre avec les yeux de l'amour sans exiger que cette personne corresponde aux idées que nous nous faisons de l'ami.e ou de l'amant.e parfait.e.

Imaginez rencontrer quelqu'un.e librement et en toute innocence, comme un enfant, et jouer avec lui sans nous demander comment l'amener à nous donner le genre d'amour que nous aurions aimé recevoir dans notre enfance.

Mais... et si vous ouvrez votre cœur et que vous êtes déçu.e, ou que vous n'aimez pas ce que vous découvrez ? Supposez que cette personne soit ivre morte ou piétine vos sentiments ? Et que se passe-t-il si elle n'exauce pas tous vos rêves ? Et s'iel s'avère être exactement comme le.a précédent.e ? Bon, supposons que toutes ces choses arrivent vraiment. Qu'avez-vous perdu ? Un peu de temps. Un fantasme. Laissez-le s'évanouir. Tirez-en une leçon et trouvez quelqu'un.e qui soit digne de votre amour.

L'amour n'aime pas être enfermé dans un moule. Or la plupart du temps l'imagination et les fantasmes fonctionnent à la manière d'un patron sur mesure, on crée de toutes pièces un.e individu.e idéal.e censé.e résoudre tous nos problèmes. Nous aussi avons nos partenaires rêvé.es. Mais les gens ne sont pas faits d'argile ou de pierre et les aborder au burin ne mènera pas à grand-chose. Pygmalion est là pour nous le prouver.

Combien de fois avez-vous rejeté un amour possible parce qu'iel ne correspondait pas à vos attentes ? Peut-être qu'une de vos conditions n'était pas remplie alors que d'autres traits de caractères qu'il était hors de question pour vous d'accepter étaient bel et bien au rendez-vous ? Imaginez renoncer à vos attentes et ouvrir les yeux à l'amour qui se trouve face à vous ?

L'amour pur est un amour qui n'attend rien en retour.

Purifier votre amour n'exige pas une spiritualité élevée ou une séance de psychanalyse hebdomadaire. Et il y a fort à parier que vous ne renoncerez jamais à toutes vos attaches. D'ailleurs nous-mêmes n'y sommes jamais parvenues. Mais peut-être pouvez-vous y renoncer juste un instant ? Votre passé, vos soucis, vos peurs et vos désirs seront toujours là quand vous en aurez besoin. Et rien qu'un instant regardez la personne qui se tient là en face de vous.

non seulement d'un répertoire de techniques pour gérer vos accès de jalousie, mais aussi pour maîtriser d'autres émotions douloureuses. Lorsque vous en arriverez à ce stade, soyez fier.e de vous. Fêtez votre réussite. Écrivez « Je suis un.e génie » une vingtaine de fois en couleur. Achetez-vous quelque chose qui vous plaît. Vous avez bien travaillé et vous méritez une petite récompense.

VOIE SPIRITUELLE ?

Lorsque vous travaillez à dépasser votre jalousie et que vous vous penchez sur ce que cette jalousie tente de vous révéler, vous vous éloignez d'anciens schémas et habitudes de comportement. Cela implique que vous commenciez par avancer à tâtons, dans l'inconnu, ce qui peut faire peur. Pour cela vous devez être disposé.e à vous ouvrir, à ressentir les choses, quitte parfois à reculer si nécessaire, afin d'aiguiser votre conscience. La spiritualité, n'est-ce pas cela justement, une conscience plus aiguë ? La jalousie peut devenir votre voie non seulement vers la guérison d'anciennes blessures mais aussi pour ouvrir davantage votre cœur. Oui, en ouvrant vos relations vous ouvrez votre cœur afin de recevoir tout l'amour, la sensualité et l'épanouissement qui n'attendent que vous.

Pour finir, une remarque sur l'amour : un remède à la peur de ne pas être aimé.e, c'est de se souvenir à quel point il est agréable d'aimer quelqu'un.e. Si vous ne vous sentez pas aimé.e, essayez d'aimer sans rien attendre en retour... et vous serez peut-être surpris.e du résultat.

Cartographies de la jalousie

chapitre XIII de *La salope éthique*

Pour beaucoup de gens, l'obstacle le plus difficile à l'amour libre est l'émotion appelée jalousie.

La jalousie est un sentiment extrêmement désagréable et la plupart des gens font tout leur possible pour l'éviter. Pour notre part nous pensons qu'ils ne remettent pas assez en question le pouvoir destructeur de la jalousie et que d'ailleurs iels donnent à leur jalousie beaucoup plus de pouvoir qu'elle ne le mérite. Nous qui avons réussi après des années de pratique à composer avec elle, nous avons tendance à oublier que la société pense qu'il est acceptable de divorcer, voire d'assassiner sa son partenaire ayant commis le crime impensable de nous avoir « rendu » jaloux.se.

Soulignons ici que la monogamie n'est pas un remède contre la jalousie. Qui n'a pas été terriblement jaloux.se du travail qui accaparait notre partenaire, ou de sa décision de passer du temps sur Internet plutôt qu'au lit avec nous, ou bien du match de football du lundi (et du mardi et du mercredi) ?... Les salopes n'ont pas l'exclusivité de la jalousie. C'est une émotion que nous devons tou.tes apprendre à gérer.

Beaucoup de gens pensent qu'être possessif.ve est inhérent à l'évolution individuelle et sociale. Ceux qui croient ça utilisent alors naturellement la jalousie comme excuse pour sortir de leurs gonds et agir de manière insensée, irresponsable et non-éthique. La jalousie semble autoriser quelqu'un.e à bloquer son cerveau en mode pause sous prétexte qu'iel agit alors par instinct. En réalité peu importe que la jalousie soit innée, culturelle ou les deux. Ce qui compte, c'est qu'il est possible d'apprendre à la changer. Voici un exemple des efforts de Dossie (*une des autrices du livre*) pour faire face à la jalousie :

« Ma copine met du temps à rentrer. J'espère qu'elle va bien. Ce matin elle est partie en larmes. Hier nous avons toutes les deux pleuré une bonne partie de la nuit. J'espère qu'elle n'est pas en colère contre moi. Quoique sa colère soit peut-être plus facile à supporter que sa peine. Hier soir en ressentant sa tristesse j'ai eu l'impression que mon cœur allait se briser.

Parce que c'est ma faute, mon choix, ma responsabilité. Je lui demande de souffrir le martyre pour des raisons que le monde entier considère comme frivoles, voire carrément répréhensibles. Mais je ne peux pas, et je ne veux pas, être monogame.

Il y a plus de trente ans j'ai quitté le père de ma fille, un homme très violent. Il a essayé de me retenir de force, et moi couverte de bleus et enceinte, j'ai promis n'importe quoi, j'ai menti, j'ai assuré que j'appellerais mes parents pour avoir de l'argent. Après avoir échappé à Joe, j'ai reçu de sa part des lettres de menace de mort, de chantage au suicide. Un jour, il a même provoqué un incendie à l'extérieur de la maison où il pensait que nous nous trouvions. Après être partie j'ai décidé qu'il avait raison. Je suis une salope. Je veux être une salope. Je ne promettrai plus jamais d'être monogame. Je ne serai plus jamais la propriété de qui que ce soit, quelle que soit la valeur que cette personne attache aux biens qu'elle possède. Joe a fait de moi une féministe. Une salope féministe.

Ma copine est revenue. Elle m'a apporté une fleur. Elle ne veut toujours pas que je la prenne dans mes bras. Elle a l'impression que la maison est envahie par une énergie étrangère. J'ai bien pris soin de tout nettoyer, tout est rangé, le dîner est prêt, je ressens une sorte d'accalmie, je ferais n'importe quoi pour ne pas me sentir aussi mal.

Pourquoi est-ce que j'ai voulu à tout prix faire ça ? Janet et moi avions attendu patiemment de renouer cet aspect de notre relation jusqu'à ce que ma nouvelle copine que j'aime par-dessus tout soit prête. Elle a déjà vaincu sa peur du sexe en groupe, demain elle a même invité un nouveau couple à dîner pour ma fessée d'anniversaire qu'elle a organisée de sa propre initiative. En l'espace d'un an elle a eu davantage de nouvelles expériences qu'en quarante-huit ans et elle y a très vite pris goût.

Sauf quand moi, sa partenaire, a rendez-vous avec quelqu'un d'autre. Elle déteste se sentir exclue et elle ne supporte pas l'idée que cette fois ça se passe chez nous, en territoire non-neutre. Peut-être que c'était une erreur. Peut-être que je fais plein d'erreurs.

Mes ami.es et mes amant.es l'ont accueillie à bras ouverts dans la "famille". Des amant.es en relation libre forment souvent des réseaux d'affinités, et des habitudes, une culture même, commencent à émerger. Et c'est ainsi que dans mon cercle d'amis il est courant d'accueillir une nouvelle partenaire non pas comme une rivale mais comme un plus, un enrichissement pour la communauté. Mais pour elle c'est nouveau.

À présent elle est prête à me parler. Elle est en colère. Vraiment en colère. Elle m'en veut pour chaque pensée malheureuse et terrifiante qu'elle a eue tout au long de la journée. Elle est furieuse parce que l'ai amenée à faire l'expérience de ses propres sentiments sans la protéger, ce n'est pas ce qu'elle a dit, c'est juste mon interprétation. Et ce n'est pas non plus ce que je lui ai dit. Ce n'était pas le moment de me montrer arrogante avec des histoires de limites claires et de l'importance d'assumer ses sentiments. Je l'ai écoutée. Cette fois je l'ai écoutée

EXERCICE

Trésors

Faites une liste d'au moins dix raisons pour lesquelles vous avez la chance d'être avec votre partenaire. Faites une liste d'au moins dix raisons pour lesquelles votre partenaire a de la chance de vous avoir.

Gardez cette liste avec vous pendant quelques jours pour ajouter des éléments au fur et à mesure. Votre partenaire peut faire la même chose et vous pouvez éventuellement lire vos listes respectives.

PARTAGER

Vous et vos partenaires devez vous entraîner à parler de jalousie. Si vous prétendez être au-dessus de la jalousie vous vous privez de l'occasion de vous pencher sur vos sentiments et d'être soutenu.e par votre partenaire. Essayer de vous protéger vous et votre partenaire de la jalousie en la niant est un leurre. Cela ne fera que vous éloigner l'un.e de l'autre. En tout cas ça ne vous rapprochera jamais.

Un couple nous a raconté qu'elles avaient mis au point une règle selon laquelle chacune pouvait demander à l'autre ce qu'elles appelaient « un moment guimauve ».

Dans vos « moments guimauve » vous avez le droit de dire tout ce qui ne va pas. Peut-être avez-vous peur, êtes jaloux.se ou nerveux.se à l'idée de lui dire au revoir pour le week-end ? Vous vous sentez minable, ridicule, et vos genoux... eh bien c'est de la guimauve. Votre partenaire s'engage à vous écouter, à faire preuve d'empathie et à prendre en compte ce que vous dites. Sa réaction ne doit pas être : « O.K., j'annule mon rendez-vous avec Brigitte », mais « Oh mon.ma chéri.e, je suis désolé.e que tu sois triste. Je t'aime. Je serai de retour très bientôt. »

Lorsque nous faisons part de notre jalousie, nous nous rendons profondément vulnérables. Si notre partenaire réagit en respectant nos sentiments, nous écoute, nous soutient et nous rassure, la confiance qui surgira dépassera ce que nous ressentions avant que le problème ne fasse surface. C'est pourquoi nous vous conseillons vraiment de partager vos moments de fragilité. Le lien qui vous unit n'en sortira que renforcé.

Les stratégies que vous allez développer en vous entraînant encore et encore pour survivre à une phase de jalousie vous serviront jusqu'à la fin de votre vie. Toutes les techniques énumérées ci-dessus sont valables dans d'autres situations difficiles, comme un entretien d'embauche ou un conflit au travail. À présent vous disposez

de ça. » Vous pouvez même aller plus loin en envisageant le pire scénario possible. Allez-y, plongez-vous dedans. Vautrez-vous dans le moindre détail jusqu'à ce que tout ça vous paraisse ridicule. Peut-être que son amant.e à une bite de trois kilomètres, que cette fille est une réplique vivante de la poupée Barbie... Si vous arrivez à rire de vos peurs, vous leur ôtez leur pouvoir et elles feront moins mal.

La réalité est presque toujours moins terrifiante que la fiction. Vous pouvez surmonter vos craintes en les mettant à l'épreuve de la réalité. L'esprit humain, comme la nature, a horreur du vide. Le vide nous rend nerveux. Pensez à la dernière fois que vous avez attendu le coup de fil de quelqu'un.e, ou qu'un.e membre de votre famille était censé.e être rentré.e depuis des heures. Avez-vous appelé tous les commissariats du coin ? Envoyé des textos frénétiques ? Imaginé des scénarios plus horribles les un.es que les autres ? On a tous.tes fait ça. Janet et sa partenaire se sont mises d'accord pour s'appeler dès qu'elles quittent le domicile d'une amant.e, juste pour empêcher ce genre d'inquiétude.

Quand nous ne savons pas ce qui se passe, peu d'entre nous sommes capables de se dire « je ne sais pas » et d'arrêter d'y penser. Nous préférons remplir les blancs. Pour cela il faut bien inventer quelque chose. Mais ce que vous voyez en remplissant les blancs n'a rien à voir avec la réalité. C'est une image créée par votre pire crainte. En regardant ces images en face vous apprendrez de quoi vous avez peur et non pas ce qui est en train de se passer vraiment.

Prêtez aussi une oreille attentive à vos pensées moins dangereuses, moins porteuses d'inquiétude. Vous vous sentirez plus en sécurité. Vous serez peut-être surpris.e de vous rendre compte qu'imaginer votre partenaire en train de faire l'amour avec quelqu'un.e d'autre vous fait moins peur que vous ne l'auriez pensé. Ou que les imaginer s'embrasser vous dérange plus que les imaginer baiser, etc. Notez vos pensées sur des fiches puis classez-les par « ordre de terreur », du plus effrayant au moins effrayant. Vous saurez ainsi ce qui vous fait le plus peur et ce qui vous inspire davantage de confiance. Maintenant vous pouvez vous concentrer sur ce qui vous aidera à vous sentir mieux. C'est la première étape pour vous sentir complètement à l'aise.

N'oubliez pas les choses positives

Faites une liste de tout ce qui compte pour vous dans votre relation et relisez cette liste dans les jours moins fastes. Soyez optimiste, concentrez-vous sur le côté positif des choses. Appréciez ce que vous avez et ce que votre partenaire vous apporte : le temps, l'attention, l'amour, l'épanouissement... N'oubliez pas que les relations ne s'équilibrent pas comme un compte en banque. L'énergie que votre partenaire consacre parfois ailleurs ne se soustrait pas à votre « crédit ». Quand vous vous en sentez privé.e, souvenez-vous juste de toutes les choses positives.

sans l'interrompre en essayant juste de lui faire comprendre combien je l'aimais, et que je comprenais sa douleur, et que j'étais là pour elle. Elle est furieuse contre moi et je m'interdis de me défendre, et ça, ça me fait très mal.

Nous ne sommes arrivées à aucune conclusion. On a parlé pendant des heures. Ou plutôt je l'ai écoutée et j'ai entendu à quel point c'était difficile pour elle, à quel point elle se sentait envahie, à quel point la maison n'était plus un endroit sûr pour elle, à quel point elle craignait que ma nouvelle partenaire ne l'aime pas, à quel point elle se sentait blessée par elle et moi, à quel point elle avait tellement peur que je l'abandonne... On n'a pas fini avec des réponses clefs en main qui font les bonnes histoires dans les livres. On n'a fait qu'épancher notre tristesse, puis on est allées se coucher épuisées. On a continué à nous aimer et à travailler sur la question du mieux qu'on pouvait. »

Cette histoire a plus de dix ans, et Dossie n'est plus avec son amie. La relation a pris fin pour plusieurs raisons dont aucune n'a vraiment à voir avec la jalousie. Cette histoire, qui se trouvait déjà dans la première édition de ce livre, avait touché un grand nombre de lecteur.ices. Elle est plutôt triste et n'a pas connu de fin heureuse. Nous avons décidé de la garder dans cette seconde édition car nous pensons qu'il est important que vous sachiez que même les salopes les plus expérimentées peuvent se retrouver aux prises avec la tristesse, une communication défaillante, des désirs divergents, la colère et puis... oui, la jalousie.

EXERCICE

Comment vivez-vous la jalousie ?

Faites un petit travail d'introspection. Souvenez-vous de quelques fois où vous avez été jaloux.se et écrivez votre ressenti. Aviez-vous peur en pensant à ce qu'ils faisaient tous les deux ? Prenez le temps d'identifier clairement ces sentiments : rage, chagrin, désespoir, inquiétude, sentiment d'être perdu.e, moche, seul.e, inutile... Quand on se sent mal, on a souvent tendance à s'accuser de choses horribles, comme si on avait besoin d'une excuse pour nous sentir nul.les. Dans ces moments-là essayez au contraire de faire preuve de compassion envers vous-même.

Vous pouvez aussi écrire un petit texte sur la jalousie. Notez tout ce qui vous passe par la tête pendant une dizaine de minutes. Ensuite soyez indulgent.e avec vous-même. Si vous avez envie de continuer, allez-y. Vous pouvez en faire une sorte de journal de bord... qui ne sera lu que par vous, un.e amie proche ou un.e thérapeute.

Enfin pourquoi ne pas écrire une lettre à votre jalousie ? Demandez-lui ce qu'elle veut exactement. Demandez-lui conseil. Puis dites-lui que vous aimeriez qu'elle vous écrive une lettre à son tour.

QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE ?

On ne se le demandera jamais assez. Mais surtout qu'est-ce que la jalousie signifie pour vous ? La jalousie existe-t-elle vraiment ? Et si oui, est-elle réellement ce que nous pensons ? Quand nous décidons de faire face à une émotion telle que la jalousie au lieu de vouloir l'éviter, nous sommes en mesure de voir avec plus de lucidité ce qu'elle veut vraiment dire pour nous. En réalité la jalousie n'est pas une émotion. Elle peut se manifester sous forme de chagrin ou de rage, de haine ou de dégoût de soi... la jalousie est un terme générique recouvrant un large éventail d'émotions. Elle peut être l'expression du manque de confiance en soi, d'un mal-être, de la peur d'être rejeté.e, abandonné.e, exclu.e, pas assez bien, inadéquat.e... Votre jalousie peut reposer sur le désir de possession, sur la concurrence ou sur toute autre émotion qui aimerait se faire entendre parmi le brouhaha qui règne dans votre cerveau jaloux. Elle peut aussi s'exprimer en une rage intense et aveugle... et l'aveuglement n'est certainement pas propice à une quelconque lucidité.

Lorsque Dossie a commencé à réfléchir sur sa jalousie et à la mettre au défi, elle s'est rendu compte qu'elle ressentait une insécurité presque intolérable du style «Personne ne m'aimera jamais parce qu'il y a quelque chose qui cloche en moi et je ne suis pas digne d'être aimée.» Elle a découvert cet aspect d'elle-même à l'aube du féminisme, donc travailler sur soi pour acquérir une confiance en elle qui ne dépendrait de personne et que personne ne pourrait jamais lui enlever cadrait très bien avec ses explorations féministes. Inutile de dire la valeur incroyable de cette leçon. Par la suite Dossie a pu se servir de cette confiance en soi inébranlable dans un grand nombre de situations. Merci jalousie ! Sans toi, Dossie n'aurait jamais pu écrire ce livre.

Si la jalousie provoque en vous une rage insensée, nous vous conseillons de lire des ouvrages sur la colère, de vous pencher sur la manière dont d'autres y réfléchissent, s'y confrontent et la vainquent. Pourquoi ne pas prendre également un cours pour apprendre à la gérer ? Il est possible de triompher de ces sentiments difficiles. Imaginez un état où vous et vos partenaires n'auriez plus à craindre vos accès de colère ? Ça ne vous donne pas envie ?

Beaucoup de gens découvrent en eux des formes de jalousie qui sont finalement assez faciles à gérer : un doute qui vous taquine, un peu de nervosité quant à votre performance ou à l'image de soi... D'autres sont précipité.es dans un tourbillon de terreur et de tristesse qu'il est difficile de regarder en face, et encore moins lorsqu'il s'agit de reconnaître parmi tout ça des sentiments comme la peur de l'abandon, de la perte ou de l'exclusion. Pourquoi éprouvons-nous cela ? En tant que psychotérapeute, Dossie a une théorie basée sur sa propre expérience ainsi que sur celle de nombreux.es de ses patient.es.

La jalousie masque souvent votre conflit intérieur le plus complexe du moment, conflit qui demande à être résolu sans même que vous en ayez conscience. Étant donné qu'il est profondément enfoui en nous, il n'est pas facile de s'en rendre

TENEZ BON

Si aucun plan ne se présente à l'horizon, vous devrez apprendre à serrer les dents, à prendre sur vous et à vous armer de patience jusqu'à ce que ça passe. Il n'y a pas de mal à ça. Vous ne méritez pas moins le respect pour autant. Après avoir compris qu'elle n'était pas faite pour la monogamie, Dossie se souvient du premier défi qui s'est posé à elle :

« Je fréquentais de temps en temps un jeune homme à qui j'avais expliqué de long en large que je n'étais pas disponible pour une vie de couple, et qu'il était hors de question que je redevienne monogame. Un jour que ma meilleure amie était là, il est venu chez moi. On a fumé de l'herbe et il a commencé à lui faire des avances. Elle ne savait pas que je sortais avec lui et elle le trouvait pas mal. Et voilà qu'ils ont commencé à se peloter au beau milieu du salon. L'horreur ! Mes pensées faisaient du cent à l'heure : "Bon, c'est pas comme si je voulais me marier avec lui, et de toute façon j'ai pas envie de les rejoindre, en plus je ne crois pas que ma copine soit bisexuelle, alors qu'est-ce que je fais ?" Il n'y a pas de guides de bonnes manières sur la marche à suivre dans ce genre de situation. Alors je suis restée assise, pétrifiée, pendant un long moment, puis à la fin je me suis dit : "OK, il n'y a pas de marche à suivre donc je vais en inventer une. Qu'est-ce que je serais en train de faire si ma pote et mon nouvel amant n'étaient pas en train de se rouler par terre dans mon salon avec leurs appareils dentaires encastrés l'un dans l'autre ?" Je me suis dit que je serais sûrement en train de finir de prendre des notes sur le bouquin de tarots que j'avais commencé à lire, et donc je suis montée et c'est ce que j'ai fait, en serrant les dents. M'occuper l'esprit et me concentrer sur mes notes m'a un peu soulagée. Finalement iels sont partis et je suis restée seule. J'ai passé une nuit étrange. Je n'étais pas vraiment au mieux de ma forme, mais j'étais fière d'avoir survécu. Je ne m'étais pas laissé abattre. En fait j'allais vraiment bien. Je m'étais découvert une force intérieure, et même si ça avait été un peu rocambolesque, j'avais vécu ma première confrontation réussie avec la jalousie.»

Imaginez le pire

Quand vous cherchez à comprendre votre jalousie posez-vous la question : «Quelles sont les images qui me dérangent le plus ? » N'ayez pas peur de vous représenter la scène exactement et concentrez-vous sur ces images. De toute façon il y a de fortes chances pour que vous les ayez déjà en tête donc ça ne pourra sûrement pas être pire de le faire sciemment.

En fait ces images effrayantes, celles qui vous perturbent le plus, ne vous disent rien sur ce que votre partenaire est en train de faire. En réalité vous n'en savez rien du tout. Les images que vous avez en tête sont le reflet de vos propres peurs. Et un moyen de venir à bout de ces peurs est de les reconnaître. « Oui, c'est vrai, j'ai peur

Si vous êtes le.a partenaire extérieur.e

Toutes ces idées pour prendre soin de soi sont valables que vous soyez en couple ou célibataire. Mais si vous vivez seul vous devez être un peu mieux organisé.e afin d'éviter de vous retrouver abandonné.e avec vos sentiments. (Vous trouverez plus de détails au *chapitre XIX : La salope célibataire.*) Pensez à contacter des ami.es proches ou allez à un café poly dans votre région. Arrangez-vous avec des ami.es pour être à l'écoute les un.es des autres. Et n'oubliez pas de prendre le temps de communiquer avec vos partenaires même si vous ne vivez pas ensemble. Être célibataire ou le.a partenaire extérieur.e de quelqu'un.e ne signifie pas que vous n'éprouverez jamais de jalousie ou de sentiments difficiles à gérer. Quand on sort avec quelqu'un.e, quelle que soit l'intensité de la relation, on prend trop rarement le temps de discuter à cœur ouvert de nos sentiments, de nos différences et donc de la façon personnelle dont on appréhende la relation.

C'est justement pour ça que de nombreuses salopes accordent une grande valeur au fait de dormir ensemble et de se réveiller lentement l'un.e avec l'autre, de partager le café et le quotidien du petit-déjeuner. Si à chaque fois que vous avez rendez-vous, vous voulez surtout vous envoyer en l'air, si intense et torride que ce soit, il sera peut-être difficile de trouver l'espace pour une simple conversation ou pour parler de vos sentiments respectifs. Si vous ne dormez pas ensemble, essayez de vous retrouver autour d'un déjeuner, promenez-vous dans un parc ou allez visiter un musée.

EXERCICE

Quinze façons de vous faire du bien

Faites une liste de quinze choses simples pour vous faire du bien. Par exemple, « M'acheter une fleur à la boutique du coin » ou « Prendre un bain de pieds bien chaud. » Ça peut aider de vous demander : « Qu'est-ce que je pourrais faire pour me sentir mieux, plus en confiance ou prendre soin de moi ? »

Notez chaque proposition sur une fiche différente. La prochaine fois que vous vous sentez mal et que vous avez besoin de douceur, tirez une fiche et faites ce qui est écrit.

compte lorsque la jalousie pointe le bout de son nez. Bien souvent nous préférons nous retourner et nous contorsionner dans tous les sens pour ne pas ressentir tout ça. Or c'est exactement là que nos émotions sont le plus susceptibles de faire mal : quand nous essayons à tout prix de les rejeter.

Un moyen de ne pas ressentir une émotion est de la projeter sur sa son partenaire. La projection est un mécanisme de défense psychologique consistant à essayer d'extraire un sentiment douloureux hors de soi en faisant jouer à quelqu'un.e d'autre le rôle principal dans notre propre film intérieur. Comme si cette personne n'était plus un être humain mais devenait un écran pour nos peurs et nos fantasmes. Voilà peut-être la définition de la jalousie : c'est la projection de nos sentiments les plus difficiles sur notre partenaire.

Mais bonne nouvelle ! Si vous vous reconnaissez là-dedans, ça signifie qu'une partie de vous a décidé que vous étiez assez fort.e pour reconnaître vos émotions sous-jacentes et que donc vous êtes en excellente position pour vous engager sur la voie de la guérison. Servez-vous de votre jalousie comme un panneau indicateur qui dirait : « Penche-toi tout de suite sur ce sentiment ! » Et inscrivez-vous à un cours, intégrez un groupe de parole, trouvez un bon psychothérapeute, commencez la méditation – en bref, travaillez sur vous-même. Profitez de cette occasion en or pour apprendre quelque chose sur vous. Les bénéfices à en tirer peuvent être considérables. Cela vous permettra sûrement de refermer de vieilles blessures, d'ouvrir de nouvelles possibilités, de vivre plus sainement, de vous libérer de la peur... et vous y gagnerez en chemin votre liberté sexuelle.

Parfois ce qui ressemble à de la jalousie s'avère en fait être autre chose. Réfléchissez en détail à la façon dont la jalousie opère en vous. Qu'est-ce qui vous dérange le plus ? Est-ce que vous ne voulez vraiment pas que votre partenaire fasse toutes ces choses avec quelqu'un.e d'autre, ou est-ce que ces choses vous voudriez qu'iel les fasse avec vous ? La jalousie est bien souvent tout simplement de l'envie, et l'envie est très facile à résoudre. Pourquoi ne pas tout simplement passer un moment avec votre partenaire pour faire tout ce que vous aviez envie de faire avec elle/lui ?

La jalousie est parfois mêlée à des sentiments de chagrin et de perte, ce qui peut être plus difficile à interpréter. La société nous apprend que si notre partenaire a une relation sexuelle avec quelqu'un.e d'autre, nous avons perdu quelque chose. Au risque de poser une question stupide : qu'avez-vous perdu exactement ? Quand notre partenaire rentre d'un rendez-vous torride, iel est bien souvent excité.e et plein de nouvelles idées en tête qu'iel aura envie d'essayer à la maison. Donc honnêtement, nous ne voyons pas bien ce que vous avez perdu.

Le sentiment de perte ressenti n'est-il pas dû à l'impression d'avoir perdu un idéal ? En l'occurrence, l'image de la relation monogame parfaite ? N'oubliez pas que toutes les relations changent au fil des années, les désirs et les besoins se transforment en fonction de l'âge et des circonstances et les relations à long terme

les plus réussies sont celles qui sont suffisamment flexibles pour se redéfinir constamment dans le temps.

Il est possible que votre malaise soit dû à l'intuition que votre partenaire est entrain de se détacher de vous. Et il se pourrait effectivement que ce soit le cas. Ça arrive. Mais même des gens soi-disant monogames quittent leur partenaire en pensant que l'herbe est plus verte ailleurs. Ce qui, nous le concédons, est une bien piètre consolation quand ça nous tombe dessus.

Une de nos amies a traversé un terrible chagrin lorsqu'elle s'est rendu compte que la maîtresse de son partenaire essayait de s'enfuir avec lui. Et elle y serait presque parvenue. Dans ce cas sa peine a mis en lumière la manipulation et a donné à son partenaire la force de rompre avec cet.te amant.e malhonnête pour en trouver d'autres qui auraient plus de respect pour sa relation primaire. Mais ce scénario aurait aussi bien pu se terminer par une rupture. *Au chapitre XX : Hauts et bas d'une relation*, nous aborderons le sujet des ruptures et la façon de les gérer éthiquement en prenant soin de respecter vos sentiments ainsi que ceux de votre partenaire.

La jalousie peut également être due à la concurrence et l'envie d'être le.a numéro un.e. Mais ce n'est pas pour rien s'il n'y a pas de Jeux olympiques du sexe. La performance sexuelle ne se mesure pas. On ne peut pas classer les gens sur une échelle hiérarchique du plus sexy et du meilleur coup. Ce serait l'horreur ! Nous voulons vivre dans un monde où la sexualité de chacun.e est valorisée pour soi et non en fonction de normes qui dépasseraient notre plaisir individuel. Et si vous avez envie d'ajouter quelque chose à votre répertoire, allez-y, apprenez, ne perdez pas votre temps à vous reprocher de ne pas le maîtriser déjà.

La peur de ne pas être à la hauteur sur le plan sexuel peut causer une blessure secrète très profonde. Mais croyez-nous, quand vous aurez finalement réussi à créer le mode de vie dont vous rêvez, vous vous serez familiarisé avec tellement de manières différentes d'exprimer votre sexualité que vous ne vous poserez plus de questions sur ce que vous valez comparé à d'autres. Vous le saurez d'expérience. On ne naît pas « un bon coup », on le devient. Si vous voulez devenir un.e champion.ne du sexe vous pouvez apprendre énormément de vos différent.es amant.es, des amant.es de vos amant.es ainsi que des amant.es de vos amant.es de vos amant.es.

DÉSAPPRENDRE LA JALOUSIE

Tout d'abord commencez par vous autoriser à ne pas savoir, à être ignorant.e. Les bouddhistes appellent ça « l'esprit du débutant ». Vous devez vous donner le droit de commettre des erreurs. Vous n'avez pas le choix. On ne change pas du jour au lendemain. Laissez-vous le temps, apprenez petit à petit, par tâtonnements, doucement mais sûrement. Apprenez aussi et surtout de vos erreurs. Car des erreurs vous allez en commettre. Rassurez-vous, il n'y a pas de manière élégante de dés-

Prenez soin de vous

Lorsque vous êtes submergé.e par un fatras d'émotions diverses, demandez-vous s'il y a la moindre petite chose que vous pourriez faire pour vous sentir un peu mieux. Oubliez l'image d'ensemble, elle est sans doute trop complexe pour que vous en compreniez tout de suite le contenu. Respirez, détendez consciemment certains muscles, mettez une musique relaxante, enveloppez-vous dans une bonne couverture... Ça n'a pas l'air de grand-chose mais dès que vous parvenez à faire quelque chose qui rend la situation plus supportable, même un tout petit peu, vous êtes en bonne voie pour apprendre à gérer votre jalousie.

N'hésitez pas à vous dorloter. Qu'est-ce qui pourrait vous réconforter ? Un chocolat chaud ? Des serviettes moelleuses après un bon bain ? Un film ou votre jeu vidéo préféré ? Votre ours en peluche ? Une façon efficace de se dorloter soi-même passe souvent par le corps, donc des sensations agréables comme un massage, un bain chaud, de la crème hydratante, des pyjamas en flanelle peuvent vous inspirer confort et sécurité même quand vous avez peur et que vos pensées sont sens dessus dessous.

Quand vous anticipez une crise de jalousie, organisez-vous pour occuper votre temps. C'est peut-être un peu trop demander que d'avoir un rendez-vous galant pile le même soir que votre partenaire. La plupart des gens ont des emplois du temps compliqués. Et puis qu'est-ce que vous faites si l'amant.e de votre copain.e attrape la grippe ? Vous décommandez votre propre rendez-vous ? Mais votre amant.e compte sûrement sur vous, iel se réjouit sûrement de vous voir et vous allez certainement le.a blesser. Tout le monde a le droit de pouvoir se fier un minimum à ce qui est prévu.

Mais sans aller jusqu'à arranger un rendez-vous galant, pourquoi ne pas aller au cinéma avec un.e ami.e vous lancer dans une petite séance de cybersexe, chatter sur Internet (en faisant attention à la confidentialité évidemment), manger du chocolat, vous ronger les ongles, mordre votre frein, en gros tout ce dont vous avez envie ? Nous déconseillons vivement l'usage de drogues ou d'alcool puisque vous retrouver dans un état second risquerait d'intensifier votre agitation. De plus vous pourriez perdre toute inhibition au point d'en oublier votre volonté de ressentir votre jalousie sans lui obéir. Il n'y a aucun mal à chercher un peu d'évasion, mais si vous vous anesthésiez au point de ne plus rien ressentir du tout, vous perdrez l'occasion de développer votre capacité à gérer vos émotions.

Y parvenir exige de la pratique, comme la méditation ou le patin. Au début on se sent empoté, on se demande pourquoi on s'est lancé là-dedans et ça ne marche pas très bien. Mais avec un peu d'entraînement votre façon de voir le monde changera et un jour deviendra à votre image, amical et accueillant.

Pauvre petite

À présent concentrez-vous sur les sensations physiques : où vos émotions se manifestent-elles ? Dans la gorge, la poitrine, le ventre ? Il est possible que cet exercice les intensifie et vous donne envie de pleurer. Mais ça passera d'autant plus facilement que vous vous permettrez de les ressentir dans votre chair. Si la rage monte, passez vos nerfs sur un oreiller. Si vous avez envie de pleurer, laissez-vous aller et souvenez-vous du soulagement qui suit les larmes. Quand elle n'arrive pas à verser ces larmes salutaires, Janet se plonge dans un livre ou un film bien larmoyant (*LoveStory* marche toujours).

Certain.es ont du mal parce qu'ils ont appris que ce n'était pas bien de s'apitoyer sur son propre sort. Mais sur le sort de qui d'autre s'apitoyer ? Vous traversez un moment difficile, alors faites preuve d'empathie envers vous-même.

Vous pouvez aussi discuter avec un.e ami.e ou avec un.e autre de vos partenaires, pour autant que vous vous soyez mis d'accord sur la confidentialité de cette conversation avec ceux qui pourraient ne pas aimer les commérages. Janet avait conclu un accord avec une amie pour un soutien téléphonique. À chaque fois qu'elle en avait besoin, Janet l'appelait pour lui demander cinq minutes de « pauvre petite », et si son amie était disponible Janet comblait son besoin de s'épancher. Et vous l'aurez deviné, son amie ne disait rien d'autre que « pauvre petite » jusqu'à ce que Janet ait terminé. Ça peut avoir l'air stupide mais essayez, vous verrez. Dans les moments difficiles le réconfort fait toujours du bien.

A qui la faute ?

À présent que vous avez progressé dans l'art de comprendre et d'exprimer vos sentiments, vous pouvez passer à l'étape suivante : écrire vos sentiments ou en parler sans faire de reproches à personne. Ni à votre partenaire, ni à son amant.e et surtout pas à vous. Cet exercice n'est pas facile. Vous serez surpris.e de voir à quel point on glisse vite dans le mode du reproche. Mais assumer ses sentiments sans faire porter le chapeau à qui que ce soit est vraiment, vraiment essentiel.

Faites également attention à ne pas lui prêter des intentions qu'il n'a pas. « Tu fais ça juste pour me rendre furieux ». Est-ce que vous y croyez vraiment ? Il est plutôt rare que quelqu'un.e essaie de nous rendre furieux.se volontairement. Après tout, le résultat n'est pas vraiment agréable. Il est tentant de prêter des intentions à son interlocuteur.rice pour trouver un sens à ce que nous éprouvons... Mais ça peut l'empêcher de donner sa version des faits sereinement si on l'accuse d'intentions qu'il n'a pas.

Si vous voulez évoluer et progresser, vous devez assumer la responsabilité de vos émotions et laisser votre entourage assumer les siens.

apprendre la jalousie. C'est comme apprendre à faire du patin à glace, vous devrez tomber et vous tourner en ridicule plusieurs fois avant d'acquérir la grâce du cygne.

Ici un défi de taille s'impose : comment apprendre à se sentir fondamentalement en sécurité sans posséder l'exclusivité sexuelle ni posséder sa son partenaire du tout ?

Autrement dit, comment développer son propre pouvoir personnel et apprendre à se comprendre et à s'aimer soi-même sans ce besoin désespéré de reconnaissance et de validation de la part d'autrui ? Lorsque vous y parvenez, vous devenez libre de donner et de recevoir cette validation, non par besoin ou par obligation, mais par amour et affection. Nous vous conseillons d'apprendre coûte que coûte à vous donner vous-même la reconnaissance dont vous avez besoin. Croyez-nous, vous le valez bien !

Enfin beaucoup de gens se sont rendu compte qu'en développant une famille polyamoureuse ils obtenaient la validation d'un plus grand nombre, ce qui les rendait moins dépendant.es de l'approbation d'une seule personne. En gros, ils ont plus de possibilités de combler leurs besoins.

DÉSAMORCER SA JALOUSIE

La jalousie n'est pas un démon. Nous ne pouvons donc pas vous dire comment la chasser ou l'exorciser. Elle a beau être éventuellement votre démon intérieur, il ne s'agit pas d'une tumeur cancéreuse que l'on peut retirer. Elle fait partie de vous. C'est une façon d'exprimer vos peurs et votre chagrin. Par contre ce que vous pouvez changer c'est la façon dont vous vivez la jalousie. Vous pouvez apprendre à la gérer comme vous le feriez de n'importe quelle autre émotion, y travailler jusqu'à ce qu'elle cesse de vous dominer. Elle n'en deviendra pas forcément un sentiment agréable, mais au moins elle sera supportable. Elle passera en vous comme une légère perturbation, une pluie chaude d'été plutôt qu'un typhon dévastateur.

Écoutez le témoignage de cette femme :

« Je remarque que la jalousie va et vient selon mon humeur et mon état d'esprit. Quand je suis dans une phase où j'oublie d'essayer d'obtenir ce que je veux, je suis plus encline à ressentir de la jalousie parce qu'alors je pense inconsciemment que quelqu'un va décrocher ce que moi je n'ai pas. Je dois me rappeler que c'est mon boulot de satisfaire mes propres besoins. Quand je ressens de la jalousie, je n'ai pas envie de la suivre, alors la plupart du temps elle finit par disparaître. »

Une fois que vous refusez consciemment de suivre votre jalousie, vous réduisez le pouvoir qu'elle pourrait avoir sur vous. Une façon d'y arriver est de vous autoriser à la ressentir. Oui, ressentez-la, tout simplement. Ça fera mal, vous aurez

peur et vous serez perdu, mais si vous tendez l'oreille et écoutez avec bienveillance l'enfant qui est en vous, la première chose que vous apprendrez, c'est que la jalousie, on n'en meurt pas. Vous êtes assez fort.e pour la traverser sain et sauf.

Le plus grand problème avec la jalousie, c'est qu'en général on essaye de fuir les émotions qui font peur ou qui font mal. Peut-être qu'il y a longtemps, quand vous étiez petit.e et que pour le coup vous étiez vraiment impuissant.e et très mal armé.e pour gérer vos émotions, vous avez ressenti quelque chose de terrifiant et vous vous êtes dit : « Je ne veux plus jamais ressentir ça. C'est trop horrible. Je vais mourir. Je vais me tuer. » Alors vous avez fourré ce sentiment et l'événement qui l'avait inspiré à l'intérieur d'une boîte, hop, et vous avez bien vite refermé le couvercle. Au fil du temps, dès qu'une situation vous rappelle ce qui se trouve dans cette boîte, le couvercle vacille un peu et vous appuyez dessus de toutes vos forces. « Pas question de laisser le moindre truc s'échapper de là », vous vous dites. Même si vous ne vous souvenez plus vraiment de ce qu'il y a dedans. Et c'est comme ça que la pression augmente, comme dans une cocotte-minute, pas tant à cause de ce qui se trouve à l'intérieur qu'en raison de nos efforts acharnés pour garder le couvercle bien fermé.

Une fois adulte, quand on retire le couvercle pour faire face à la réalité, ça peut faire vraiment peur. Mais bizarrement, lorsqu'on regarde à l'intérieur de la boîte, c'est très souvent beaucoup plus facile à gérer que ce qu'on avait craint. D'autant que vous pouvez ouvrir la boîte, regarder ce qui bouillonne à l'intérieur puis remettre le couvercle aussi sec. Au besoin vos vieux mécanismes de défense continueront à fonctionner sans problème.

Parfois on entend des salopes s'accuser mutuellement d'être jalouses, comme si c'était un crime : « Tu vois ? Tu es jaloux.se ! Allez, avoue-le ! » Il est particulièrement important d'assumer sa jalousie, pour soi et pour ses proches. Si vous faites semblant de ne pas être jaloux.se alors que c'est le cas, les autres seraient en droit de vous considérer comme malhonnête. Ou pire, iels pourraient vous croire et ne verraient pas la nécessité de vous soutenir ou de vous protéger. Parce qu'après tout, tout va très bien Madame la Marquise... Si vous refusez de vous avouer votre jalousie, vos émotions pourraient prendre un chemin détourné pour se manifester et surgir sous la forme d'une colère intense, d'un comportement irrationnel, de terribles angoisses, d'accès de rage, de crises de larmes ou même d'une maladie physique. Si vous niez votre jalousie, ou toute autre émotion difficile, vous vous refusez l'occasion de faire preuve de bienveillance envers vous-même et de vous offrir le soutien et le réconfort dont vous avez besoin. Vous vous traînez dans un paysage ingrat et aride, parsemé d'obstacles, un vrai champ de mines. Nier votre jalousie peut vous amener à extérioriser des sentiments violents que vous pourriez regretter. « Extérioriser » signifie faire des choses que vous ne comprenez pas sous l'emprise d'émotions que vous avez refusé de reconnaître.

Parfois l'extériorisation prend la forme d'ultimatums, ou pire, elle vous pousse à imposer des accords de manière rétroactive en considérant votre vertu blessée et

Certain.es préfèrent exprimer leurs émotions par le biais du corps et ont envie de courir ou de faire de la musculation, de nettoyer la cuisine ou de faire du jardinage. Ça aussi c'est très bien. Dans un état de grand stress Dossie a entrepris un jour une randonnée en montagne. Elle s'est sentie formidablement bien et se souvient même avoir pensé qu'elle ne se savait pas autant en forme. Le lendemain c'était l'agonie. Muscles froissés et articulations douloureuses. Eh oui, en proie à une vive émotion, ne perdez pas de vue le fait que sous l'emprise d'une forte poussée d'adrénaline vous vous sentez peut-être plus fort.e que vous ne l'êtes réellement. Faites donc attention à ne pas courir de risques inutiles et à ne pas vous blesser.

Trouvez une musique qui convient à votre humeur – agressive, triste ou frénétique – et exprimez-vous par la danse. Ou pourquoi ne pas vous procurer une raquette en plastique bon marché et vous acharner sur votre canapé ? Agenouillez-vous, levez la raquette au-dessus de votre tête et frappez sur le sofa de toutes vos forces. Gardez les yeux ouverts, imaginez que quelqu'un.e ou quelque chose qui vous rend furieux.se est assis là, à part vous, et hurlez ce que vous ressentez.

Lorsque vous vous exprimez, vous apprenez à mieux vous connaître et à gérer le stress le plus intense de manière constructive. Le pire qui puisse vous arriver c'est de finir avec une cuisine étincelante. Mais même un après-midi à lézarder dans un parc peut vous faire le plus grand bien.

EXERCICE Réconfort

Voici un exercice pour apprendre à vous réconforter mutuellement lors d'un coup dur. Faites une liste de dix choses que votre partenaire pourrait faire pour vous rassurer.

Évitez les choses abstraites et les émotions et concentrez-vous sur les actes. « Aime-moi davantage » est plutôt difficile à mettre en pratique : comment saurez-vous si votre partenaire vous aime bel et bien davantage ? « Apporte-moi une rose » est un acte que n'importe qui ayant un euro en poche sera capable de réaliser. Écrivez votre liste en privé pendant que votre partenaire fait de même, puis échangez vos listes. Vous serez surpris.e de voir comme il est facile de rassurer quelqu'un.e quand on sait quoi faire.

Cet exercice n'est pas aussi simple qu'il en a l'air. Vous allez peut-être vous poser un tas de questions : Comment est-ce que je peux demander ça ? Ma copine ne devrait-elle pas déjà le savoir ? Si je suis obligé de lui demander, est-ce que ça compte vraiment ? S'iel m'aimait vraiment, est-ce qu'iel n'aurait pas dû y penser elle/lui-même ?

Si jamais vous avez ce genre de pensées, imaginez comme ce serait agréable si votre partenaire vous demandait de le réconforter. Est-ce que vous n'aimeriez pas savoir comment ? Personne ne peut lire dans les pensées, donc c'est important de savoir ce que les autres veulent.

leurs conversations se déroulent après que l'un a passé du bon temps avec quelqu'un.e d'autre, et alors :

Mon partenaire autorise mes sentiments. Je n'hésite pas à exprimer ce que je ressens. Il m'y encourage même. Pouvoir dire ces choses, parler de ma jalousie et de ma tristesse, est un moyen de les désamorcer. Ils perdent de leur pouvoir parce qu'ils ne se heurtent à aucune résistance de sa part. Il les écoute, tout simplement, et leur donne la possibilité d'exister.

Vivez pleinement vos sentiments

Si vous les laissez suivre leur cours, vos sentiments douloureux, même les plus intenses, auront tendance à passer. Donc une bonne stratégie consiste à vous mettre à l'aise et à patienter. Identifiez les sentiments que provoque en vous la jalousie – chagrin, colère ou autre – et laissez-les vous traverser comme un fleuve. Votre esprit sera peut-être envahi de pensées terribles, de colère, de reproches, vous vous focaliserez sur un détail qui vous irrite, vous serez persuadé.e qu'il se sert de vous ou ne tient pas compte de vos émotions. Vous avez tellement mal que c'est forcément la faute de quelqu'un.e ! Seulement voilà, parfois il y a une grande douleur mais aucun coupable. Rassurez-vous, nous aussi nous sommes passées par là. Et n'ayez pas honte. Laissez simplement ces pensées vous traverser.

Lorsque vous mettez le doigt sur vos sentiments, vous pourrez mieux les comprendre. Pour cela il est utile d'avoir des modèles et des stratégies d'introspection. Écrire un journal sans faire attention à la grammaire et à la syntaxe peut être un bon moyen de décharger vos sentiments et d'en apprendre sur vous-même. Il n'y a rien de mal à couvrir des pages de « PUTAIN, PUTAIN, PUTAIN, JE DÉTESTE ÇA ! » Si ça vous fait du bien nous vous recommandons un journal de très grande taille. Notez tout ce qui vous passe par la tête, sans essayer de donner un sens à tout ça, et regardez ce que ça donne. Vous y trouverez des trésors d'introspection. C'est une mine d'or pour parvenir à la connaissance de soi.

Achetez par exemple un gros bloc à dessin et une boîte de pastels. Ces craies grasses vous empêchent de vous attarder sur les détails (trop grosses pour vous énerver dessus). Parfois vous ne tracerez que des gribouillis, et c'est très bien comme ça. Même les réalisations les plus médiocres vous aideront à maintenir le cap et à pester en couleur. D'autres fois vous vous surprendrez peut-être en composant un dessin très expressif. Les deux auteures de ce livre dessinent très souvent pour extérioriser des sentiments forts et par la même occasion découvrir des choses enfouies en elle. Grâce à cette méthode, Dossie a arrêté de fumer et Janet a réussi à quitter sa banlieue résidentielle pour réveiller la salope qui dormait en elle. Et nous pouvons vous assurer qu'aucune d'entre nous n'est une peintre accomplie.

en vous indignant de ce que votre partenaire n'ait pas pensé que ce n'était pas O.K. d'aller voir avec Abdel le film que vous vouliez voir aussi, de votre manque de respect à tous les deux et de votre attitude déplorable. Rejeter les torts sur l'autre ne vous fera pas affronter votre jalousie de manière constructive. Et refourguer vos sentiments à votre partenaire vous mènera tout droit dans l'impasse. Ça ne fonctionnera pas. La jalousie est un sentiment qui naît en vous. C'est vous qui la générez. Rien ni personne ne peut vous « rendre » jaloux.se. Que vous le vouliez ou non la seule personne capable d'atténuer la douleur causée par la jalousie ou de la faire disparaître, c'est vous.

Écouter quelqu'un.e en proie à la jalousie n'est pas facile. En particulier si vous êtes la cible de cette jalousie. Lorsque votre partenaire est jaloux.se et en souffre, vous aurez peut-être tendance à vous mettre en colère et à le repousser au lieu de rester proche, de faire preuve d'empathie et de l'écouter avec attention. Lorsque vous lui reprochez d'être jaloux.se, ce que vous dites en réalité c'est que vous ne supportez pas d'entendre à quel point cette personne que vous aimez a mal quand vous vous apprêtez à sortir avec quelqu'un.e d'autre. Votre indifférence apparente est un moyen contestable d'éviter de faire face à votre sentiment de culpabilité.

Il existe des solutions plus simples. Les sentiments aiment être entendus – ceux des autres ainsi que les vôtres. Dès que vous comprenez qu'écouter est bel et bien une activité constructive, de même que demander à quelqu'un.e de vous écouter, ce sera plus facile de vous ouvrir à ces sentiments problématiques et d'apprendre à les gérer. L'idée est d'accueillir ces sentiments avec bienveillance, comme des invité.es. Et de la même façon que les invité.es, ils finiront bien par partir.

Si ça vous semble familier et que vous avez déjà vécu des moments pareils, nous vous conseillons d'essayer tout d'abord de vous entraîner à rester sagement avec votre propre douleur et celle de votre partenaire. N'oubliez pas, vous n'avez aucun besoin de régler quoi que ce soit. Tout ce que vous devez faire c'est écouter et comprendre que ça fait mal. Point à la ligne.

Janet et son partenaire, dans la vie, ont traversé un moment difficile lorsqu'elle est tombée amoureuse d'une de ses amant.es.

« Je fréquentais cette femme depuis un certain temps. Quelle ne fut pas ma surprise quand je me suis rendu compte que mes sentiments avaient dépassé la simple amitié sexuelle et s'apparentaient à présent à une profonde émotion romantique qui pour moi revenait à "être amoureuse". Quand j'ai raconté ça à mon partenaire, il s'est d'abord senti menacé, il a eu peur et puis, oui, il était jaloux. Je sentais qu'il était sur le point d'exploser. C'était difficile de ne pas céder à la tentation de vouloir arranger la situation, de retirer ce que je venais de dire ou de fuir la discussion parce que j'avais peur et que je me sentais coupable.

Mais heureusement mon partenaire s'est accroché, il a permis à ses sentiments de s'exprimer, sans leur permettre de le pousser à agir de manière agressive ou sur la défensive. Il m'a demandé ce que ça signifiait pour notre couple, et j'ai pu lui

expliquer que je n'avais aucune intention de le quitter, que mon amour pour elle ne remettait pas en cause mon amour pour lui, qu'elle et moi ne comptons pas devenir des partenaires primaires – et qu'en fait rien du tout n'avait changé à part mes émotions et les mots que j'utilisais pour les décrire. Ensuite nous avons repris cette discussion de temps en temps, en particulier dès que nos emplois du temps bien remplis me permettaient de passer un peu plus de temps avec mon amant.e.

Enfin elle et moi avons pris des directions différentes et nous nous sommes perdues de vue... et d'ailleurs lui et moi aussi, mais moins facilement.

Mais tous les trois qui étions engagés dans ce triangle particulier, nous pouvons à présent nous retourner avec fierté sur cette époque. Car nous nous sommes donné l'espace et le respect nécessaires pour faire face à une situation qui au début nous faisait terriblement peur. »

Vous pouvez ressentir de la jalousie sans accepter de suivre cette émotion. En fait piquer une crise et casser toute la vaisselle, appeler au téléphone l'amant.e de votre partenaire tous les quarts d'heure pendant votre première nuit blanche et raccrocher aussitôt ou encore vous battre avec quiconque a la malchance de se trouver à proximité ne vous soulagera pas. Car ce sont des choses que vous faites pour ne pas vous sentir jaloux.se, pour ne pas vous sentir effrayé.e et insignifiant.e. Si vous utilisez la colère pour ne pas vous sentir vulnérable, vous aurez peut-être un sentiment de puissance sur le moment mais en réalité votre colère ne vous rendra ni plus fort.e ni plus en sécurité sur le long terme.

Si vous abordez votre jalousie avec calme, vous vous rendrez compte qu'il est tout à fait possible de ressentir un sentiment difficile sans être poussé à faire quoi que ce soit contre votre volonté. Vous avez fait le deuxième pas pour désamorcer votre jalousie. Vous avez signifié à votre jalousie que vous ne lui permettrez en aucun cas de vous obliger à faire quoi que ce soit qui puisse détruire votre relation amoureuse.

Rappelons-nous cette phrase magnifique de Khabil Gibran : « La douleur est la cassure de la coquille qui enveloppe notre compréhension. »

Rafting en eau vive

Vous voilà donc, coquille brisée, parcourue par des vagues de douleur. Que faire ? Mettez-vous à l'aise autant que possible, et tâchez d'apprendre à surfer sur ces vagues au lieu de vous y noyer. Ayez le courage de ressentir ce que vous ressentez. Explorez vos sentiments, nourrissez-les, chérissez-les – ils sont votre essence.

Faites preuve de bonté envers vous-même. N'oubliez pas que l'amour ne consiste pas seulement à admirer la beauté, la force ou la vertu de quelqu'un.e. Le véritable amour est mis à l'épreuve lorsque l'autre voit nos faiblesses, notre bêtise, notre médiocrité et nous aime encore. Nous exigeons cet amour inconditionnel de nos partenaires, et nous ne devons pas en attendre moins de nous-mêmes.

Faire l'expérience de sentiments difficiles n'est pas une question d'ordre moral. Il n'y a rien de « mal » à ressentir ce que vous ressentez ou à vouloir ce que vous voulez. Seuls les actes peuvent être criminels. Nous ne le dirons jamais assez : les émotions n'ont rien de répréhensible, seuls les actes peuvent l'être. Les émotions expriment notre vérité intérieure et la vérité ne peut être mauvaise. Les émotions n'ont pas non plus besoin d'être justifiées. Il n'y a qu'une chose à faire : les ressentir.

N'oubliez pas de poser un regard bienveillant sur vous-même et rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'équilibrer un compte en banque. Ce que vous n'appréciez pas chez vous, ou ce que vous aimeriez changer, ne constitue pas un débit à retrancher de vos qualités. Si vous apprenez à réfléchir à votre force, il sera plus facile de traiter vos faiblesses avec compassion. Acceptez-les. Et appréciez vos qualités à leur juste valeur.

Commencez par essayer de passer un bref instant en compagnie de votre jalousie. Par exemple un après-midi ou une soirée lorsque votre partenaire a un rendez-vous. Faites un pacte avec vous-même selon lequel vous accepterez vos sentiments quels qu'ils soient pendant ce bref instant. Si toute une soirée ou toute la nuit semble trop long, commencez par dix ou quinze minutes, puis changez-vous les idées en regardant un film ou en faisant autre chose.

Et si c'était plus facile que vous ne le pensiez ?

Ce qui peut se passer, et ce qui est d'ailleurs assez courant, c'est qu'en fait vous alliez bien quand votre partenaire a son rendez-vous. Surprise ! Vous avez eu plus de peur que de mal. Avec l'expérience vous vous rendrez compte en effet que la jalousie ne se déclare que de temps en temps. Et quand ce sera le cas vous examinerez la situation pour voir ce qu'elle vous apprend sur vous-même, puis vous élaborerez une stratégie pour rendre ce type de situation particulier plus sécurisant et plus facile à l'avenir.

Un couple nous a raconté la manière dont iels maintiennent leur relation primaire dans une situation difficile : l'un.e d'eux est la plupart du temps en voyage d'affaires, donc la majorité de leurs rendez-vous extérieurs ont lieu dans des circonstances qui les empêchent de se reconnecter physiquement l'un avec l'autre juste après. Un de leurs accords stipule qu'iels s'appellent au téléphone tous les soirs, quel que soit l'endroit où iels se trouvent et si occupé.es soient-iels. Souvent