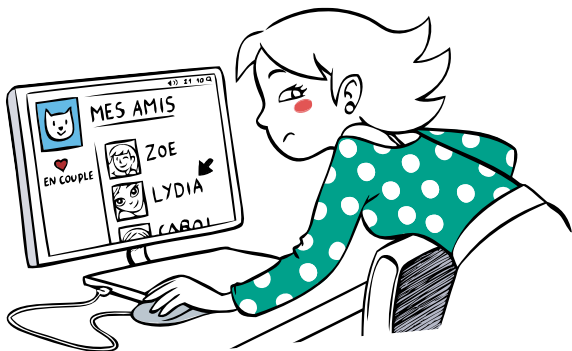


Jaloux / Jalouse, vous ?



**FAITES
LE TEST !**



La jalousie

est un sentiment courant que chacun de nous a déjà pu éprouver. Elle peut porter aussi bien sur son partenaire que sur sa sœur, son voisin, ou une star.

Ici, c'est la jalousie au sein du couple qui nous intéresse. On vous propose un test afin de faire le point.

ÊTES-VOUS QUELQU'UN DE JALOUX ?

Essayez de répondre en fonction de ce que vous êtes et non de ce que vous aimeriez être...



LE TEST

1. DE QUEL COUPLE VOUS SENTEZ-VOUS LE PLUS PROCHE ?

- ★ On fait toujours tout ensemble, on nous croise rarement l'un sans l'autre.
- On adore être ensemble mais on fait aussi des activités séparément.
- ▼ On se suffit à nous-mêmes, on reste la plupart du temps chez nous. Pas de tentation!

2. VOTRE PARTENAIRE DOIT SORTIR AVEC DES AMIS ET DES AMIES, COMMENT ÇA SE PASSE ?

- ▼ Sortir avec des ami-e-s? Quels ami-e-s?
- ★ Vous lui proposez de l'accompagner.
- Qu'il/elle s'amuse!

3. VOTRE PARTENAIRE SE FAIT BEAU/BELLE AVANT UN ENTRETIEN

- Vous le remarquez (vous êtes tout-e fièr-e de votre homme/femme).
- ▼ Vous lui conseillez de mettre quelque chose de plus discret.
- ★ Vous le lui faites remarquer, en rajoutant «Y 'en a qui ont de la chance...»



4. SON GSM SONNE. QUE FAITES-VOUS ?

- ★ Vous lui tendez le téléphone et demandez « c'est qui ? » en jetant un œil sur l'écran.
- ▼ Vous décrochez.
- Vous lui tendez le téléphone.

5. VOTRE PARTENAIRE EST SOUVENT SUR FACEBOOK

- Vous n'êtes pas au courant de ce qu'il/elle y fait.
- ★ Vous êtes ami-e-s, vous regardez régulièrement ce qu'il/elle publie sur son mur.
- ▼ Vous regardez systématiquement tout ce qu'il/elle fait, savez qui sont ses ami-e-s. Vous l'interrogez sur celles/ceux que vous ne connaissez pas.

6. QUAND VOUS ÊTES AU TRAVAIL :

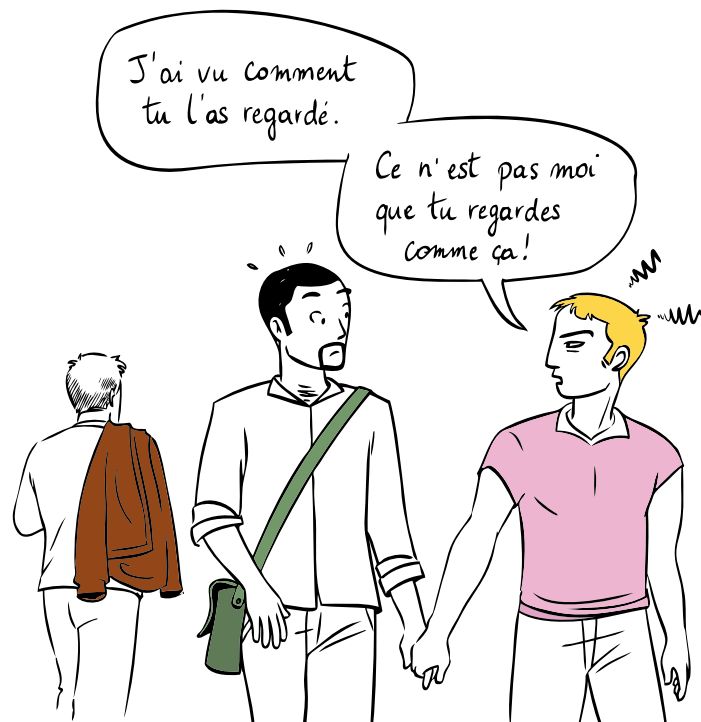
- ★ Vous aimez appeler votre partenaire 2-3 fois/jour ou lui envoyer des mails pour savoir ce qu'il/elle fait
- Vous n'appellez votre partenaire que si vous avez quelque chose à lui demander.
- ▼ Vous appelez très régulièrement votre partenaire et vous bouillez s'il/elle ne répond pas.

7. VOUS ÊTES DANS LA RUE AVEC VOTRE PARTENAIRE, UNE BELLE FEMME/UN BEL HOMME PASSE, VOTRE RÉACTION :

- ▼ Vous lui dites «j'ai bien vu comment tu l'as regardé-e, ce n'est pas moi que tu regardes comme ça!»
- Vous remarquez «comme il est beau/elle est belle»
- ★ Vous détournez l'attention de votre partenaire pour qu'il/elle ne la/le voie pas.

8. VOTRE PARTENAIRE A UNE PASSION :

- Vous trouvez ça super qu'il/elle ait une passion, il/elle a son espace à lui/elle!
- ▼ Pas sans vous!
- ★ Vous essayez de la partager, histoire de voir un peu ce qu'il/elle fait.



ALORS, JALOUX ? JALOUSE ?

9. QUELQU'UN ESSAYE DE SÉDUIRE VOTRE PARTENAIRE :

- Vous rigolez de voir comment il/elle gère la situation et êtes plutôt flatté-e qu'il/elle plaise autant.
- ★ Vous regardez du coin de l'œil pour vérifier que la situation ne va pas trop loin mais vous ne dites rien.
- ▼ Vous pétez un câble! Vous insultez l'autre sur place et votre partenaire à la maison.

10. POUR VOUS LA JALOUSIE EST :

- ★ Une preuve d'amour.
- ▼ Incontrôlable mais normale.
- Un poison.



VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ★

Vous êtes jaloux-se (mais pas trop).

Pour vous la jalousie est une preuve d'amour et n'est donc pas négative en soi. Demandez-vous ce qu'elle cache: la peur de le/la perdre, l'envie de l'avoir pour vous tout-e seul-e, l'idée que «vous n'êtes pas assez bien pour le/la garder»?

Faire le point permet de savoir d'où vient la jalousie et de maîtriser ce sentiment, qui peut vite virer vers du contrôle, de la contrainte... et mettre un terme à une relation qui aurait pu marcher.

Attention donc, allez-y modérément et essayez d'abord d'avoir confiance en vous!

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ●

Vous n'êtes pas jaloux-se.

La jalousie n'est pas un sentiment que vous ressentez ou que vous comprenez.

Vous faites confiance aussi bien à votre partenaire qu'à vous-même et à votre relation. Sauf si l'autre rompt effectivement cette confiance, vous ne voyez pas l'intérêt d'être jaloux-se.

L'estime de soi et la confiance mutuelle permettent de créer une relation égalitaire. On dirait que c'est votre cas, tant mieux!

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ▼

Comme beaucoup de gens, vous êtes très jaloux-se.

Vous avez du mal à imaginer que l'autre puisse vivre en dehors de vous et donc vous le/la contrôlez systématiquement.

La jalousie est un problème personnel mais qui peut avoir des répercussions aussi bien sur soi que sur son/sa partenaire: frustrations, attitudes négatives... Cette possessivité peut vous enfermer, vous empêcher de vivre; il en est de même pour votre partenaire. La jalousie crée un climat de suspicion, de peur, d'angoisse qui nuit à la relation.

Nous vous invitons à essayer de comprendre d'où ça vient pour essayer de mieux gérer ce sentiment. Vous pouvez aussi en parler en toute confidentialité à un-e professionnel-le si vous n'arrivez pas à maîtriser ce sentiment tout-e seul-e. (voir adresses ci-après)

Attention, le contrôle est une forme de violence. Demander de l'aide est positif!

■ QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE ?

Ensemble de sentiments (comme la crainte, la colère, l'agacement, la tristesse,...) Qui peuvent être éprouvés lorsque votre partenaire a des contacts avec d'autres personnes et/ou fait des activités sans vous (loisirs, sorties,...).

■ D'OÙ VIENT LA JALOUSIE ?

La jalousie peut avoir plusieurs origines (qui ne s'excluent pas):

- * le manque d'estime de soi (on n'est « pas assez bien » pour l'autre)
- * la peur de ne plus être aimé/e
- * la possessivité (volonté de garder le/la partenaire pour soi et d'être la seule source de ses plaisirs)
- * l'idéalisation de l'autre (le/la partenaire est tellement parfait qu'il/elle est forcément désiré-e par les autres!)
- * la projection sur le/la partenaire de nos propres désirs d'infidélité
- * la croyance que la jalousie est une preuve d'amour et qu'il est donc normal de l'entretenir!

■ QUAND LA JALOUSIE DEVIENT VIOLENCE...

La définition officielle des violences entre partenaires commence ainsi :

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.

Quand la jalousie amène le contrôle de l'autre et des contraintes (restrictions de sortie, d'amitiés...) on peut déjà commencer à parler de violences. Il est alors temps d'agir pour rapidement y mettre fin.

Que vous en soyez auteur ou victime, vous pouvez demander de l'aide (voir adresses utiles) pour avancer dans ce cheminement.



OUVERTS À TOUTES ET À TOUS :

LES CENTRES DE **PLANNING FAMILIAL!**

Les centres de **planning familial** des FPS sont des lieux d'accueil chaleureux où vous serez accueillis seul-e ou en couple, selon votre choix et vos besoins !

RETROUVEZ NOS ADRESSES SUR :

www.planningsfps.be

Pour retrouver l'ensemble des Centres de Planning Familial en Communauté française :

www.loveattitude.be

ADRESSES UTILES :

QUAND LA JALOUSIE DEVIENT VIOLENCE

- * Numéro vert **0800-30-030**
(écoute violences conjugales)
- * Centre de prévention des violences conjugales et familiales (Bruxelles) // Tél. 02 539 27 44
www.cpvcf.org
- * Collectif contre les Violences Familiales et l'Exclusion (Liège) // Tél. 04 223 45 67
www.cvfe.be
- * Solidarité femmes et refuge pour femmes battues (La Louvière) // Tél. 06 421 33 03

N'hésitez pas également à en parler à votre médecin généraliste, il pourra vous écouter et vous orienter.

Jaloux/Jalouse, vous ?

Cette campagne s'inscrit dans le cadre d'activités visant à prévenir les violences entre partenaires. Elle a été réalisée avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie.

Rédaction

Julia Laot - FCPF-FPS

Contributions

Merci à l'équipe du CPF-FPS de Charleroi, à Frédéric du Centre de prévention des violences conjugales de Bruxelles, à C. Spiece et M. Durant (Pipsa), Y. Thai (Latitude J), mais aussi à G. Gallet, S. Jassogne, N. Van Erps et X. Maszowez.

Graphisme/illustrations

Aélys Hasbun

Numéro de dépôt légal D/2011/1222/05

