



# Pourquoi l'été attise notre jalousie

C'est quand toutes les femmes sont belles et exhibent un corps de déesse que notre homme est justement absent (au sens propre), lointain, indifférent, ou pire, émoustillé... De quoi se tracasser ? Pas sûr. PAR VALÉRIE JOSSELIN

**Je pars avec les enfants, il reste travailler... mais je ne peux m'empêcher de me faire de film**

**POURQUOI ON S'INQUIÈTE ?** « Plusieurs raisons sont à explorer. Bien sûr, si notre relation nous semble fragile, on peut craindre qu'elle ne supporte pas la distance. « Mais, la plupart du temps, précise la psychologue Rose-Marie Charest\*, cette peur non fondée d'être trompée réactive une angoisse d'abandon présente dans la prime enfance. » S'ajoute un manque de confiance en soi, qui se traduit par un raisonnement du type : « Puisque je ne suis pas grand-chose sans lui, que vais-je devenir s'il me quitte ? » Autre piste : notre conjoint est tout sauf rassurant. Pas joli joli, mais dans la dynamique de certains couples, il n'est pas rare que l'un éprouve le besoin d'insécuriser l'autre pour susciter la passion et exister. Enfin, on peut s'interroger sur notre fantasme d'adultère, en quoi il nous arrange. « Il peut en effet nous permettre de profiter de la distance qu'on souhaite prendre sans se l'avouer, ou de s'autoriser à en vouloir à son conjoint parce qu'on est en colère contre lui, mais pour une autre raison. »

**COMMENT RÉAGIR ?** S'il s'agit d'un sentiment d'insécurité personnelle qui se répète à chaque éloignement, sans raison tangible, Stéphane Edouard\*\*, sociologue, conseille de ne pas en parler à son partenaire. « Les hommes ne savent pas répondre à un état émotionnel négatif ou à une demande affective ("Aime-moi."),

constate-t-il. Ce type de conversation ne peut créer chez eux que du malaise, en aucun cas du rapprochement. » Selon Rose-Marie Charest : « S'il s'agit de nouages psychiques qui nous compliquent la vie et nous bloquent, il est nécessaire de faire un travail sur soi, si possible avec un professionnel. Car on ne peut lutter contre la jalousie avec de la simple volonté. »

**Il n'arrête pas de mater les filles sur la plage**

**POURQUOI ON S'INQUIÈTE ?** « Les hommes auraient un degré d'excitabilité, surtout en présence d'un stimulus visuel, plus élevé que les femmes », nous dit Rose-Marie Charest. Qu'ils n'hésitent pas à manifester, un peu comme si ça les valorisait. « Mais il y a un fossé entre l'excitation passagère, le fantasme et le passage à l'acte, rappelle la psy. De nombreux hommes (et femmes !) aiment plaire ou être séduits, sans avoir forcément envie de rompre le lien unique qui les unit à leur femme. »

## Et eux, comment réagissent-ils ?

« Le culte de la beauté touche de plus en plus les hommes, analyse la psychologue Rose-Marie Charest. Comme les femmes, ils se

comparent et peuvent s'inquiéter de perdre à ce jeu. Certains vont se demander pour qui leur conjointe s'habille de façon plus légère...

Et le regard que les autres hommes portent sur elle, s'il est flatteur pour les uns, peut susciter de la jalousie avec d'autres. Il arrive

même que leurs propres fantasmes envers les femmes les incitent à imaginer la leur comme proie d'autres hommes... »

**COMMENT RÉAGIR ?** « Le pire serait de dénigrer ces "rivaux" ou de créer un esclandre en prenant à parti "l'élu", explique Stéphane Edouard. Il faut plutôt observer chez elles ce qui plaît à notre homme : ce qui est pour lui féminin, érotique. Et, plutôt que de chercher à "éliminer" cette attirance, en faire une source de fantasme, d'excitation, bénéfique pour l'imaginaire du couple. Car le désir naît aussi car l'autre ne nous est pas acquis. » Ce que confirme Rose-Marie Charest : « Vouloir être tout pour l'autre, plus belle que les autres, répond à une conception infantile de l'amour : Il n'y a d'inconditionnel que l'amour parental. Le sentiment amoureux s'entretient : il faut se battre pour le faire durer. »

**Je rêvais qu'on se retrouve, je suis déçu, il est distant**

**POURQUOI ON S'INQUIÈTE ?** « Avant de vous affoler, demandez-vous si cette réaction n'est pas habituelle quand il est préoccupé ? Il a peut-être tendance, comme beaucoup d'hommes, à ne pas partager ses problèmes », souligne la psy. L'attrait pour une autre femme est donc loin d'être la seule explication. Par ailleurs, les vacances procurent des occasions d'intimité qui peuvent mettre mal à l'aise les conjoints (hommes ou femmes) qui ont besoin d'indépendance. Si on attend avec trop d'impatience un rapprochement censé compenser « l'éloignement » de l'année, on risque de se sentir frustrée. La réaction pourrait bien être à la hauteur de la déception : fantasme de rejet et d'abandon.

**COMMENT RÉAGIR ?** « Il vaut mieux aborder ce sujet positivement, exprimer le désir d'avoir du plaisir ensemble et non lui faire part de ses craintes », suggère la psychologue. Stéphane Edouard conseille même d'aller plus loin : « Si vous souffrez d'un manque d'attention, vivez votre vie, attisez la curiosité de votre conjoint... Bref, rendez-vous désirable ! » ■

\* Auteure de « La dynamique amoureuse », éd. Albin Michel.

\*\* Auteur de « L'homme idéal, 50 leçons pour séduire la femme qui vous plaît », éd. Flammarion.