

ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 15 – QUESTIONS ET ÉLÉMENTS DE RÉPONSE POUR L'INTERVENANT

6. LA JALOUSIE D'ÉTIENNE

Question 1

Qu'a fait Étienne dans votre histoire ? Pourquoi ?

Question 2

Que pensez-vous de la réponse et du comportement d'Étienne ?

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants sur la jalousie :

MESSAGES CLÉS 7



La jalousie: un obstacle aux relations amoureuses

Ce qu'est la jalousie...

- Ce n'est pas une preuve d'amour.
- C'est un sentiment de frustration qui apparaît souvent par peur de perdre l'autre.
- Elle a des impacts négatifs et peut être un facteur contribuant à la rupture.
- Elle est souvent liée au manque de confiance en soi projeté sur l'autre.
- Il existe une différence entre se sentir jaloux, faire connaître ses inquiétudes à son partenaire et la jalousie qui s'exerce par le contrôle et la violence envers l'autre.
- Elle doit être partagée avec l'autre de façon respectueuse et sans accusation.
- On peut apprendre à la gérer. La personne jalouse peut développer sa confiance en soi et élargir son réseau d'amis.

Question 3

Que devrait faire Étienne ?

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 6



La communication pour des relations amoureuses saines

- La communication est fondamentale dans une relation amoureuse.
- Il n'est pas facile de dire à l'autre ce que l'on pense. Parfois, il n'est pas facile d'entendre ce que l'autre a à nous dire.
- La communication nous permet de mieux connaître l'autre et permet à l'autre de mieux nous connaître.
- Pour qu'une relation s'améliore, il est essentiel de pouvoir communiquer à l'autre les aspects qui ne nous conviennent pas ou qu'on aime moins, puisque personne ne peut nous deviner.
- La communication ne doit pas uniquement porter sur ce qu'on n'aime pas de l'autre et sur ce qui nous agace, mais aussi sur ce qu'on aime de l'autre, sur ce qui a fait que nous l'avons choisi, etc.



ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

Question 4

Quelles seront les conséquences du comportement d'Étienne pour lui ? pour Karine ?

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages suivants :

- La jalousie a souvent des impacts négatifs et peut être un facteur contribuant à la rupture ;
- Les inquiétudes vis-à-vis de l'autre doivent être validées et partagées avec lui de façon respectueuse et sans accusation ;
- La personne jalouse peut apprendre à gérer ses émotions. Elle peut développer sa confiance en soi et élargir son réseau d'amis.

Question 5

Sur quelles valeurs pourrait s'appuyer Étienne pour guider ses réflexions ?

Voici quelques exemples de valeurs sur lesquelles pourrait s'appuyer Étienne pour guider ses réflexions :

- L'authenticité (reconnaître ses inquiétudes, ne pas faire semblant que la conversation téléphonique a bien été et aller vérifier ses perceptions) ;
- L'honnêteté (reconnaître ses torts) ;
- Le respect de l'autre (s'excuser, parler sans accuser l'autre et sans l'insulter) ;
- La communication (prendre le temps de discuter avec l'autre, de l'écouter) ;
- Etc.