

Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

"*J'suis jalouse à en faire trembler les gens, à faire trembler mes jambes, j'ai plus qu'à plonger en silence...*" C'est par ces paroles que commence une chanson de Mademoiselle K que j'aime beaucoup et que j'ai eu la chance de chanter il y a quelques années.

Mais bon, aujourd'hui je n'ai pas envie de parler de jalousie amoureuse (ce n'est pas le lieu) ! Je voudrais évoquer avec vous cette forme d'envie ou de jalousie qui consiste à se sentir un peu merdeux ou merdeuse (désolée pour les termes fleuris) quand on se trouve à côté de quelqu'un qui brille plus que nous.

C'est une émotion dont on n'est pas fier-e et nous sommes peu à reconnaître publiquement qu'il nous arrive parfois de l'éprouver. Mais si nous acceptons de nous regarder en face dans l'intimité de notre for intérieur, même si ce n'est pas joli-joli, ça nous arrive à toutes et tous, à certains-es plus souvent qu'à d'autres.

Je suis de celle à qui ça arrive de temps en temps, même si c'est assez rare, et la dernière fois (il y a quelques semaines), cela m'a prise par surprise parce que la situation ne s'y prêtait absolument pas. Enfin, pour être plus précise, la personne qui a déclenché (sans le vouloir) ce sentiment en moi ne paye pas de mine. Je dirais même que ce n'est pas quelqu'un que j'estime. En même temps, lorsque j'estime quelqu'un, j'éprouve pour ses réalisations des sentiments qui sont plutôt de l'ordre de l'admiration et du respect (et ça, ça m'arrive très souvent, avec mes ami-es notamment). Alors finalement, c'est peut-être logique...

La première étape du jeu (pour se débarrasser de cette émotion) consiste à reconnaître que ce que l'on ressent est de la jalousie (ou de l'envie malsaine) et à comprendre pourquoi. C'est un pas important parce qu'il va nous permettre d'avancer vers la suite du processus pour sortir de l'amertume.

Quand on est jaloux, quand on a l'impression que quelqu'un nous fait de l'ombre, au moins quatre solutions s'offrent à nous et elles ne sont pas toutes honorables :

1. tenter d'éteindre la flamme de cette personne

2. s'éloigner pour ne pas être gêné-e par l'ombre projetée

3. briller soi-même autant que la personne

4. apprendre d'elle

La première solution (qui est parfois choisie par défaut parce qu'on ne sait pas faire autrement), c'est de tenter de rabaisser d'une manière ou d'une autre le prestige supposé de la personne ciblée. On peut lui "rabattre le caquet" ou, plus sournoisement, essayer de la disqualifier d'une manière ou d'une autre. En entreprise, cela se traduit par des médisances ou par des humiliations diverses et variées qui peuvent conduire à des situations de harcèlement. C'est très moche, c'est amoral mais ça arrive souvent.

La deuxième option, c'est de fuir en essayant d'éviter les situations qui nous amènent à côtoyer cette personne. Cela peut fonctionner un temps (si l'on y parvient) mais cela ne règle absolument pas le problème sur le long terme. Il y aura toujours des gens que nous estimerons injustement plus vernis que nous... Et puis en situation professionnelle, ce n'est guère possible de choisir ses interlocuteurs·rices.

La troisième solution est un peu plus susceptible de nous apaiser puisqu'il s'agit de faire en sorte, par l'acquisition de compétences ou d'avantages dont nous nous croyons dépourvu-es, de rayonner autant que la personne. Mais attention à ne pas se perdre dans les travers d'une compétition malsaine. Dans ce cas, il faut bien évaluer ce que nous coûte la course à l'échalote. S'il s'agit de profiter de l'aubaine pour s'accomplir et se développer en tant qu'être humain, c'est parfait. Mais si par contre cela joue en notre défaveur et nous amène à aller au delà de nos limites (quelles qu'elles soient : financières, émotionnelles, corporelles...) nous prenons un risque trop grand.

La quatrième alternative peut alors mieux nous convenir : transformer cette personne en mentor (même si elle n'est pas au courant) et s'inspirer de sa manière d'agir. Mais je dois toutefois encore vous mettre en garde. Comme précédemment, il ne s'agit évidemment pas de dépasser ses limites mais il ne s'agit pas non plus de se voiler la face en omettant de considérer ce que l'on ne voit jamais (ou très rarement) à la surface des réussites : le travail, les conditions initiales, les ressources disponibles...

Personne n'aime cultiver la jalousie mais tranquillement, en travaillant à restaurer une estime de soi qui peut être défaillante à certains moments de notre vie, il est possible de ressentir de moins en moins ce genre d'envies malsaines. Parfois, on peut nourrir l'illusion que cela ne nous arrivera plus jamais mais cela ne nous empêchera pas d'être cueilli-e (comme je l'ai été) alors qu'on se pensait protégé-e...

Accepter notre humanité, c'est aussi assumer nos petits travers tout en essayant de les combattre pour devenir de meilleures personnes, non ?

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie