

Es-tu ... du genre jaloux(se) ?

Quand un truc te fait envie, tu le prends de force ou tu le regardes de loin sans rien dire ?



1. Ton meilleur ami arrive à l'école avec un super blouson.

- « C'est toujours les mêmes qui ont de la chance ! »
- C'est le blouson de tes rêves, mais tu décides de ne rien montrer.
- ▲ Tu lui dis que tu adores son blouson et qu'il te fait envie.

2. Ton frère fait des saltos dans le trampoline devant toute la famille, alors que toi...

- Tu pars te cacher dans la maison.
- Évidemment, c'est lui le meilleur en tout ! C'est le préféré en plus...
- ▲ « Si vous pouviez arrêter de nous comparer ! Je sais que je suis nul(le)... »

4. Tu feuilletes un magazine avec des enfants stars... Tu te dis :

- Ah, ces enfants stars... Tous des capricieux !
- ▲ Tu en discutes avec tes copines : « Ils ont trop de chance... »
- « C'est pas juste... ça devrait être moi ! »

3. Tes parents s'amuse dans le jardin avec votre chien...

- Tu fermes les rideaux : leurs petits jeux, ça ne t'intéresse pas !
- ▲ « Vous pouvez m'attendre ? C'est mon chien quand même... »
- « Mais ils n'ont pas le droit ! C'est MON chien ! »



12

5. Tes deux copines, Margot et Sarah, se font des blagues.

- C'est FI-NI ! Tu ne veux plus leur parler. Tu boudes !
- ▲ Tu vas les voir pour rigoler avec elles.
- Tu les regardes du fond de la cour en serrant les poings. Tu les détestes !



6. C'est l'anniversaire de ta sœur et elle a beaucoup de cadeaux.

- Tu exiges un cadeau toi aussi ! Non : même deux !
- Tu manges ton gâteau en silence, le nez dans ton assiette.
- ▲ Tu comptes tout ce qu'elle a reçu, pour mieux comparer avec toi.

7. Tes parents partent en weekend en amoureux et te laissent chez ta grand-mère...

- Tu ne dis rien, mais tu refuses de leur dire au revoir quand ils s'en vont.
- C'est NON ! C'est avec eux ou pas de weekend du tout !
- ▲ Dans la voiture, tu les traites d'égoïstes.

8. C'est samedi soir : ton grand-frère a le droit de se coucher plus tard que toi.

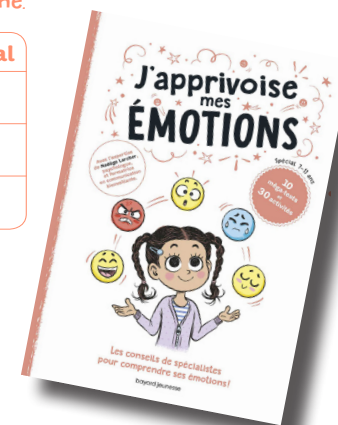
- Tu restes assis(e) dans ton lit, lumière éteinte.
- ▲ Tu montes dans ta chambre en criant : « C'est TROP injuste ! »
- Tu ne quittes pas le salon, tu monteras en même temps que lui !

Ça y est ! Tu as fini ce test ? C'est le moment de compter tes points !

Reporte tes résultats dans ce tableau et compte le nombre total de chaque signe.

	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
●									
▲									
■									

13



Les résultats de ton test... et les conseils pour mieux vivre avec tes émotions!



Tu as plus de ●

Toi, quand tu es jaloux, ça se voit, et ça s'entend! Et si tu essayais d'arrêter de te comparer toujours aux autres?

JALOUSIE. QUAND TU NOUS TIENS...

- La jalousie apparaît quand on a peur de manquer, de perdre quelque chose... On regarde dans la chambre de son copain, dans le placard de sa sœur, on comptabilise tout ce que les autres ont et ce qu'on n'a pas...
- Bref si tu es ici, c'est que tu comptes beaucoup beaucoup... beaucoup! Mais essaie aussi de penser à tout ce que tu as!
- Fais également attention à ton imagination: quand tu es jaloux de quelque chose, ton cerveau calculateur analyse tous les détails... qui te rendent encore plus jaloux! Alors, la prochaine fois que ta mère achète un magazine à ton frère, rappelle-toi du roman qu'elle t'a acheté la semaine dernière... (Ça va mieux, non?)



Tu as plus de ▲

La jalousie? Tu vis avec, tu es bien obligé! Mais si tu apprenais à en parler?

POUVOIR PARLER DE SOI

- La jalousie naît au contact des autres. Et comme tu ne vis pas tout seul sur une île déserte, tu ne peux pas l'éviter...
- Pour toi, la jalousie est une copine qui va, qui vient. Tu la connais et tu l'acceptes, même si elle te fatigue parfois. Elle débarque souvent quand tu as peur de perdre quelque chose ou quelqu'un. Comme quand un nouveau arrive dans la classe et rigole avec ta meilleure amie.
- La meilleure manière de contrôler ta jalousie, c'est d'en parler. Tranquillement, calmement. Prends le temps d'expliquer à tes parents ou à tes amis ce qui t'a fait mal, ce qui t'a rendu jaloux. N'oublie pas qu'elle te permet de parler de toi, de tes besoins... C'est naturel d'être jaloux et ça ne fait pas de toi UN jaloux!



Tu as plus de ■

Quand tu es jaloux, personne ne le sait: tu es le/la boss du contrôle! Mais, ce n'est pas un peu dur à vivre?

TU AS LE DROIT D'ÊTRE JALOUX

- Bien sûr! C'est naturel et nécessaire! On te dit sûrement que c'est vilain d'être jaloux, c'est sûr, ça n'est agréable pour personne! Mais on a un secret pour toi (si si...): on ne choisit pas d'être jaloux ou de ne pas l'être. Personne, même les adultes!
- En fait, la jalousie est un joli mélange d'émotions: tu y retrouves de la colère, de la peur, de la tristesse et parfois de la honte ou de l'embarras. Et tout ça, il ne faut pas le garder au fond de toi: il faut l'exprimer! Ce qui est important surtout, c'est de bien choisir ses mots, parler de soi (et pas des autres ...), et exprimer tes besoins.



UN PEU, BEAUCOUP, ÉNORMÉMENT ?

Comme tout le monde, il y a des fois où tu te sens jaloux...
Décris la dernière fois où...

- La dernière fois où j'ai été un peu jaloux(se)...

.....

.....

.....

.....

.....

- La dernière fois où j'ai été un beaucoup jaloux(se)...

.....

.....

.....

.....

.....

- La dernière fois où j'ai été un énormément jaloux(se)...

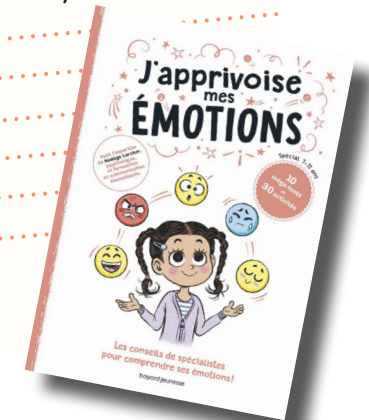
.....

.....

.....

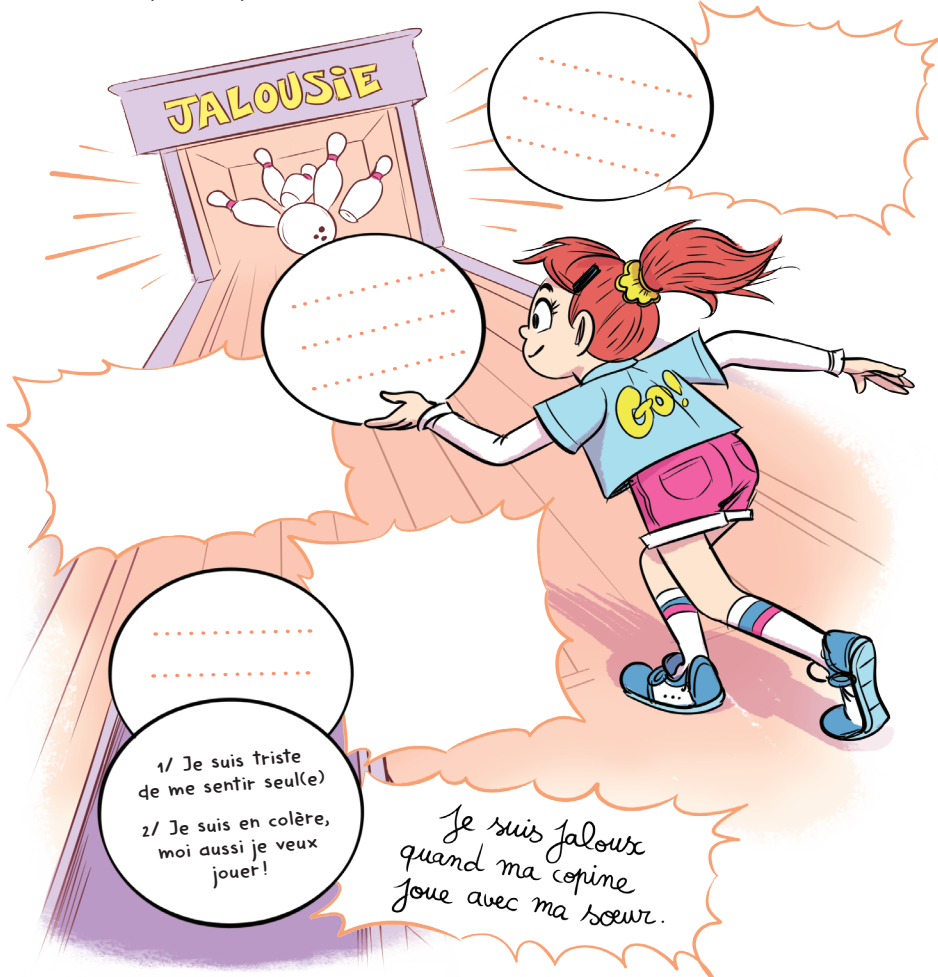
.....

.....



STRIIIIIIIKE!

La jalousie pèse parfois sur tes épaules comme un poids énorme. Pour t'en débarrasser, il faut exprimer toutes les autres émotions cachées. Comme dans l'exemple, note sous chaque boule une situation où tu as été jaloux(se) puis remplis la boule avec toutes les émotions cachées...



BALLON VOLE!

Tu es maintenant prêt(e) à te libérer de cette vilaine jalousie! Réfléchis à ce dont tu aurais besoin pour ne plus te sentir jaloux(se): être rassuré(e)? ne pas te sentir exclu(e)? Remplis ces ballons pour te sentir plus léger(e)!

