

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 22

**Rubrik:** Sexualité

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# La jalousie est-elle PIMENT OU POISON?

«Ma femme se plaint du fait que je ne suis pas jaloux et je ne comprends pas pourquoi elle aimeraient que je le sois. Est-ce quelque chose de typiquement féminin?»

Robert, Fribourg, 58 ans



**Antoinette Liechti Maccarone,** psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Pour beaucoup de femmes, la jalousie de leur partenaire est perçue comme un signe d'amour. En effet, elles sentent à travers cette attitude que leur partenaire veille à «protéger son territoire» face aux autres hommes et par conséquent aussi à la protéger en cas de danger. Vestige de notre passé d'hommes et de femmes des cavernes? Probable. Dans le règne animal, pensez à tous les combats entre mâles de différentes espèces pour avoir les faveurs de la femelle.

Les petites filles sont bercées par des histoires de princes charmants qui sauvent la princesse en se battant contre des princes moins charmants ou des dragons. Le message véhiculé est qu'un homme amoureux se bat pour conquérir et charmer sa dame. Vous retrouvez aussi cette dynamique chantée tout au long de l'histoire de l'humanité, par exemple dans les chansons des troubadours au Moyen Age et dans celles des crooneurs de nos jours. Le fait est que, pour ces femmes, voir cette petite touche de jalousie dans les yeux de son homme peut non seulement les rassurer mais parfois aussi les émoustiller, car il peut s'en suivre un jeu de séduction.

Alors, peut-être que la plainte de votre femme est à entendre dans ce sens-là: «Bats-toi pour moi, séduis-moi, montre-moi que tu m'aimes!» Dans le même registre les questions de l'ordre de «pourquoi est-ce que tu ne m'embrasses jamais ou ne me prends pas la main en public?» sont en lien avec le désir que les manifestations d'amour soient visibles au regard des autres.

## L'admirer et non la chosifier

Posez-vous des questions sur vos stratégies de séduction:

est-ce qu'il vous arrive encore de lui faire la cour, lorsque vous repérez qu'elle s'est faite belle pour sortir avec vous, lui faites-vous remarquer combien vous êtes fier d'être son cavalier? Ce sont toutes ces petites attentions qui donnent un signal de protection et d'amour. Tout comme le fait d'observer lorsque d'autres hommes peuvent la regarder avec admiration, le lui faire remarquer avec humour et fierté tout en profitant pour signaler au passage combien ils peuvent l'admirer, mais que c'est avec vous qu'elle est. Le but est de lui faire sentir combien elle est importante pour vous.

## L'estime de soi

Bien entendu, il ne s'agit pas de manifester une jalousie féroce qui vire à la possession, car ce serait chosifier votre partenaire, c'est-à-dire la voir comme une chose qui vous appartient. La jalousie maladive est souvent liée à un manque d'estime de soi, à la peur que notre partenaire puisse trouver mieux que nous ailleurs et nous abandonner. Ce sentiment est souvent néfaste dans une relation car il étouffe la personne qui est surveillée en permanence, mais la personne qui contrôle est tout autant étouffée par sa peur et, à force d'être ainsi, elle finit par provoquer ce qu'elle craint le plus.

Trop souvent, surtout après un certain nombre d'années de mariage, on a trop tendance à prendre l'autre pour acquis, comme si on le possédait

une bonne fois pour toutes et, du coup, il n'y aurait plus besoin de se faire la cour. Or, pour maintenir une relation vivante, il s'agit de l'entretenir aussi dans tous les aspects de séduction mutuelle et cela de façon régulière, pas uniquement lors des vacances ou d'événements exceptionnels. Bien entendu, cela est valable tant pour les hommes comme pour les femmes!

