



## SANTÉ SEXUELLE ET RELATIONS SAINES

# JALOUSIE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Ressentir de la jalousie, ça peut arriver à tout le monde. Mais attention, à forte dose, ce sentiment peut devenir malsain et se transformer en violence amoureuse.

### JE RESSENS DE LA JALOUSIE: EST-CE NORMAL ?

La jalousie reflète notre insécurité. On a confiance en l'autre personne, mais on a parfois peur de la perdre. C'est normal!

**Si tu te sens jaloux, observe les moments où ça se produit et parle à ton partenaire de ce qui t'inquiète. Discutez de votre vision du couple, de l'honnêteté, de la fidélité, de vos limites.**

En parlant au « je »

Si la jalousie envahit ta vie et tes pensées, elle devient malsaine. Tu dois alors apprendre à la gérer, notamment :

- En développant ta confiance en toi, par exemple en notant tes sources de fierté ou en te fixant des défis réalistes.
- En te concentrant sur ta propre vie: tes amis, tes activités, tes qualités...
- En établissant une meilleure communication avec ton partenaire.
- En respectant l'autre, mais également tes propres limites.

### COMMENT SE MANIFESTE LA JALOUSIE DANS UN COUPLE ?

Voici quelques exemples de comportements adoptés par un partenaire jaloux :

- **Vouloir contrôler l'autre, décider de ses amitiés.**
- **Surveiller l'autre, par exemple en espionnant sa page Facebook ou ses textos.**
- **Tenter d'empêcher l'autre de faire des activités.**
- **Essayer de rendre l'autre jaloux pour se sentir aimé.**

Si tu adoptes ce genre de comportements ou si tu en es victime, parles-en à un intervenant de ta communauté ou à un adulte de confiance.

### QUAND LES RÉSEAUX SOCIAUX ATTISENT LA JALOUSIE

Les réseaux sociaux peuvent contribuer au développement de sentiments jaloux et suspicieux au sein d'une relation amoureuse. Par exemple :



Pourquoi mon chum a-t-il liké une photo de son ex ?



Qui sont les deux nouveaux amis de ma blonde ?



Il faut que je sache où mon chum est allé en fin de semaine...

# COMMENT ÉVITER LES IMPACTS NÉGATIFS DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR MON COUPLE ?

Voici quelques trucs pour une utilisation saine des réseaux sociaux!

## MÉLI-MÉLO

Remets dans l'ordre chaque élément de communication positive :

1. Je respecte ma vie privée et celle des autres	Donrcitéis	.....
2. Je réfléchis aux impacts de ce que j'écris AVANT de publier	Atou-Ceeusrn	.....
3. Je me mets à la place de l'autre, même s'il est (loin) derrière l'écran	Empehiat	.....
4. J'évite de juger l'autre	Oereurvtu	.....
5. J'écris des commentaires constructifs	Atuitted Poteiisv	.....
6. Je résiste à la curiosité malsaine et au <i>stalking</i>	Dsniipilce	.....

Et n'oublie pas : l'espace public des réseaux sociaux ne devrait jamais servir à résoudre des situations délicates ! Les discussions en face à face sont alors à privilégier.

## LES COMPORTEMENTS JALOUX DOIVENT ÊTRE PRIS AU SÉRIEUX.

Si ce genre de comportements est présent au sein de ton couple, n'hésite pas à en parler avec un adulte de confiance ou avec un intervenant de ta communauté.

Voici d'autres ressources que tu peux utiliser :

### Tel-jeunes

1 800 263-2266

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

### SOS violence conjugale

1 800 363-9010

[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits

Conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles des Premières Nations et des Inuits

1-855-242-3310

[espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

### Références

- <https://blogue.uqtr.ca/2013/11/18/facebook-pas-toujours-bon-pour-votre-couple/>
- <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/quand-les-reseaux-sociaux-font-mal/>
- <https://www.teljeunes.com/Accueil>



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

1. Discrétion
2. Auto-censure
3. Empathie
4. Ouverture
5. Attitude positive
6. Discipline

Solution du Méli-Mélo