

La jalousie

Paroisse de Montluel - **Carême 2026** - Les 7 péchés capitaux

Nous poursuivons notre enseignement sur les 7 péchés capitaux. Nous abordons maintenant la jalousie. Comme dit le Père Pascal IDE, il y a dans ce domaine une bonne et une mauvaise nouvelle : la mauvaise, c'est que nous sommes tous jaloux, et que nous l'ignorons ; et la bonne, c'est qu'il y a un remède pour en guérir.

Qu'est-ce que la jalousie ?

Le jaloux éprouve une tristesse ➔ soit de ce que l'autre possède et qu'il n'a pas : son humour, ses diplômes, son succès, sa richesse, ses relations...

➔ soit de ce qu'est l'autre et qu'il n'est pas. Comme dit St Augustin, l'adulte jaloux « redoute de voir l'autre l'égaliser ou dont l'égalité le fait souffrir ¹ ». Notons une petite différence entre l'envieux et le jaloux : *l'envieux* n'a rien et regarde autrui qui a tout, alors que le *jaloux* possède et veut être le seul à en profiter. La jalousie peut naître aussi à la simple vue du bonheur de l'autre. Ce qui manque alors au jaloux, c'est *l'estime de soi*. Ce dernier cherche dans ce cas à focaliser l'estime des autres sur lui pour combler ce vide.

Dans la parabole des talents, le maître ne donne pas le même nombre de pièces à chacun de ses serviteurs (Mt 25, 14-30). Le jaloux, lui, refuse cette réalité ; il refuse en fait la place que Dieu veut accorder à chacun qui est unique. C'est une façon de nier l'Amour de Dieu.

Est-ce vraiment un péché ?

La jalousie ne devient péché que lorsqu'on s'y complaît. La faute commence lorsque nous nous acoquinons avec cette « passion » et devenons son complice. On s'y complaît à partir du moment où on l'entretient avec des pensées, des paroles ou des actes même anodins.

Là encore, il faut pouvoir distinguer dans la jalousie, la part qui relève de la blessure : une fermeture sur soi qui est *subie*— et la part qui relève du péché: une fermeture qui est *consentie*.

En quoi est-ce un péché capital ?

La jalousie est un « péché de tête » parce qu'il engendre de nombreuses fautes :

➔ *contre l'autre* : malveillance, satisfaction devant les difficultés d'autrui, déception devant sa réussite... Savez-vous qu'en France, plus de la moitié des homicides sont commis par jalousie dans le cadre conjugal ?

➔ *contre soi-même* : la jalousie nourrit le ressentiment. Elle peut même conduire au suicide, réel ou symbolique.

¹ Confessions, L. III, VIII, 16, vol. 1

Comment se dissimule-t-elle ?

Le jaloux se trompe lui-même au moins pour quatre raisons :

- 1- *la jalousie secrète la honte*. Elle est le seul des sept vices capitaux dont on ne se vante pas (sauf si on est amoureux). La honte pousse à la dissimulation.
- 2- *la jalousie se cache en se spécialisant*. Elle s'exerce toujours à l'égard d'une personne « ciblée » (un voisin, un collègue...), d'une catégorie de personnes (mères de familles, musiciens...), dans un domaine précis (voitures, habits, talents...)
- 3- *Le jaloux se justifie*. Il peut être altruiste, mais seulement vis-à-vis de ceux qui sont plus malheureux que lui. Il peut se rendre indispensable s'il est assuré d'être au cœur du bonheur de l'autre.
- 4- *la jalousie*, qui peut devenir maladive ou paranoïaque, *cache souvent une blessure d'enfance*. Le péché se greffe alors sur une immaturité psychologique. Chez le jaloux, se réactive par exemple l'amour captatif de l'enfant pour sa mère.

Comment la reconnaître ?

- quand nous sommes *dans l'incapacité à se réjouir du bonheur de l'autre*
- quand nous sommes *dans l'incapacité de faire des compliments*. Le jaloux ne supporte pas d'entendre les éloges de la personne qu'il envie.
- quand nous éprouvons de *la joie devant le malheur d'autrui* :
- quand nous avons *l'esprit plus tourné vers la critique* que vers la louange.

Quelques signes révélateurs du manque d'estime de soi, constitutif de la jalousie :

- *La captation* : le jaloux est exclusif dans la relation
- *L'incapacité à faire confiance* : le jaloux n'est jamais assuré de l'amour de l'autre
- *La dispersion* : le jaloux est agité, dispersé.

Comment y remédier ?

- *Reconnaître sa jalousie* : ne pas nier cette tristesse, et l'appeler par son nom
- *Ni critiquer, ni accuser* : le jaloux, comme le colérique, s'imagine que si l'autre changeait, son état intérieur s'apaiserait. C'est faux.
- *Eviter d'éviter* : nous choisissons souvent d'éviter la personne qui suscite notre envie.
- *Accepter que l'autre soit l'autre* : prendre conscience que les qualités d'autrui ne nous portent en rien ombrage. La comparaison est à bannir absolument.
- *Consentir au manque* : Sortir de l'illusion que nous serons un jour ici-bas comblé par une situation professionnelle, une possession matérielle ou même par une personne.
- *Se raisonner* : il y aura toujours quelqu'un qui sera meilleur que moi, plus riche, plus talentueux, etc...
- *Cultiver l'estime de soi* : Prendre conscience que la jalousie est un péché d'ingratitude à l'égard des dons reçus.

➔ ***Se faire aider*** : Si la jalousie est trop douloureuse, un accompagnement psychologique peut s'avérer très bénéfique.

➔ ***Choisir de bénir*** : Demander à Dieu de bénir la personne qu'on jalouse pour qu'elle soit plus heureuse. Remercier Dieu du bonheur de l'autre.

➔ ***Se nourrir de l'Écriture*** et méditer les exemples d'effacement que nous montrent Joseph, Moïse, Jonathan et David, Jean le Baptiste...

➔ ***Méditer sur la Croix*** : Jésus accepte que Barabas lui soit préféré. Alors que la jalousie ne cherche qu'à capter, le Christ se livre et se dépouille totalement. Le crucifié ne juge pas, il sauve. Il se détache même de la personne qui lui est la plus chère, Marie, en la confiant à Jean.

Conclusion : Au paradis, il n'y aura plus d'envie. Nous découvrirons que chacun a sa place et nous nous en réjouissons infiniment.