

# JALOUSIE

COMMENT S'EN  
DÉTACHER



Un guide pour t'aider à construire ta  
confiance en soi et dire aurevoir à la  
jalousie.

Par Sol Sxxology



# SALUT!

Je suis Solène, ton accompagnatrice dans ce voyage de découverte de soi. Je suis ravie de t'accompagner pendant les prochains jours, où tu trouveras éclaircissement et équilibre. Ce cahier d'exercices est conçu comme un guide pour cultiver l'estime de soi et la croissance intentionnelle sur une période de sept jours, améliorant ainsi ton bien-être émotionnel, ta confiance en tes relations et ta compassion envers toi-même.

*Solène Fortin*

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

# QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE ?

La jalousie a souvent mauvaise réputation dans les relations. C'est une de ces émotions qu'on nous dit de ne pas ressentir, qu'elle est immature, possessive, ou le signe d'une relation faible. Mais voici la vérité : la jalousie est une émotion humaine totalement normale, surtout en amour et dans l'intimité.

Dans ce cahier d'exercices, je veux t'inviter à voir la jalousie différemment. Je crois que la jalousie n'est pas un défaut en toi ou dans ta relation, c'est un message. Elle apparaît généralement quand quelque chose déclenche la peur d'être remplacé, abandonné, ou de ne pas être « suffisant.e » pour la personne qui nous tient à cœur. Et la plupart du temps, ces peurs ne concernent pas vraiment l'autre personne... elles concernent notre propre perception de nous-mêmes.

Notre estime de soi joue un rôle énorme dans la manière dont la jalousie se manifeste dans nos relations. Quand on se sent ancré, valorisé, et en sécurité en soi-même, on a moins tendance à voir les autres personnes ou situations comme des menaces. Mais quand notre confiance vacille, quand on doute de notre valeur, de notre désirabilité, ou de notre place dans le cœur de notre partenaire, la jalousie a tendance à prendre plus de place.

# QU'EST-CE QUE LA JALOUSIE ?

Et bien qu'il soit normal de ressentir de la jalousie, il est important de se rappeler que les comportements possessifs ou contrôlants qui l'accompagnent parfois ne sont pas une preuve d'amour. Ce sont des signes de malaise, de peur, ou de besoins non satisfaits qui n'ont pas été abordés. L'amour s'épanouit dans la liberté, la confiance, et le respect mutuel, pas dans la possession ou la restriction.

C'est pourquoi ce cahier d'exercices ne vise pas à faire semblant que la jalousie n'existe pas, ni à nous faire honte de la ressentir. Il s'agit de comprendre d'où elle vient, comment elle impacte nos relations, et comment y répondre de manière à renforcer à la fois notre estime de soi et notre connexion avec notre partenaire.

Tu mérites de te sentir en sécurité, aimé.e, et suffisant.e ; non seulement dans ta relation, mais aussi en toi-même. Et c'est exactement là que nous allons commencer.

# T A B L E O F C O N T E N T S

**01**

Comprendre sa jalousie

**02**

**03**

**04**

**05**

**06**

**07**

# CHAPITRE

# 01

## COMPRENDRE SA JALOUSIE

Objectif: Gagner de la clarté sur notre  
jalousie et sa provenance.

ÉCRIVES LES SITUATIONS OÙ TU TE SENS  
JALOUX.SE ET IDENTIFIEZ LES ÉMOTIONS QUI  
LES SOUS-TENDENT (CONSULTES L'ANNEXE 1  
POUR LA ROUE DES ÉMOTIONS).

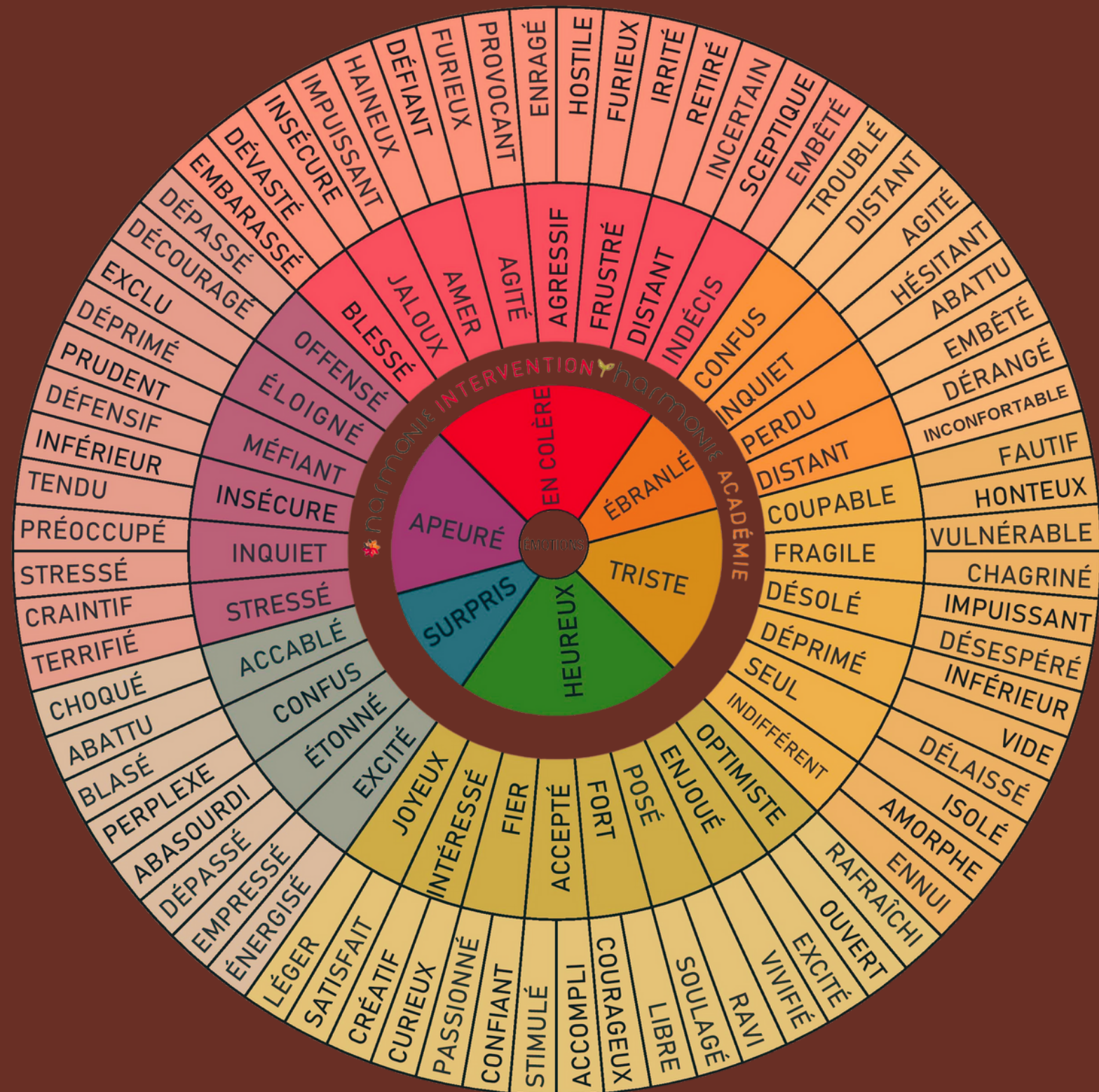
|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| <u>SITUATION</u> | <u>EMOTIONS</u> |
| <u>SITUATION</u> | <u>EMOTIONS</u> |
| <u>SITUATION</u> | <u>EMOTIONS</u> |
| <u>SITUATION</u> | <u>EMOTIONS</u> |
| <u>SITUATION</u> | <u>EMOTIONS</u> |

# EXTRA

QU'EST-CE QUI DÉCLENCHÉ MA JALOUSIE, ET QUE RÉVÈLE-T-ELLE SUR MES BESOINS OU PEURS NON SATISFAITS ?

[illegible]

# La roue des émotions



# ✨ Prêt.e à aller plus loin?

Si ce premier chapitre t'a révélé des choses sur toi, ce n'est que le début. La version complète de ce cahier contient des outils, des exercices et des réflexions sur mesure qui t'aideront à comprendre ta jalousie, à construire une meilleure confiance en soi et à créer des relations plus saines, plus sécures.

Lorsque tu seras prêt.e à aller plus loin dans ce travail sur toi, le cahier complet est disponible sur mon site internet et t'attend.

