



le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Se libérer de l'envie pour se réapproprier SA vie

Mieux que toi. Moins bien qu'elle. Tellement pas assez par rapport à lui. Elle est plus belle que moi, sa vie de couple est plus épanouissante que la mienne, il a plus d'amis que moi, ses vacances sont tellement mieux que les miennes, sa réussite professionnelle, son talent, sa maison, ses enfants... Au secours !

Mais pourquoi, parfois, sommes-nous autant dans l'envie de ce que les autres ont ou sont ?

« Envier les autres ? Ah non moi jamais ! Ma voisine en revanche, c'est une envieuse ! »

Pour certains, en effet, il peut presque s'agir d'un trait de caractère. Une tendance à filtrer systématiquement le monde et les autres à travers le prisme de la comparaison. Pour eux, être envieux est leur calvaire quotidien. Pris au piège d'une frustration incessante, l'envie devient un pan nuisible voire destructeur de la personnalité.

Mais, qui que l'on soit, ce mouvement d'envie, ce sentiment, peut tous nous traverser par moments. Selon le contexte, les rencontres, l'histoire, nous pouvons ressentir une sensation, une émotion, une pensée envieuse. Fugace et peu envahissante comme un pincement, un nuage qui a traversé notre ciel. Ou bien, un peu plus durable... Nous ne sommes pas « de ce genre-là », et pourtant, à ce moment, ici, maintenant, l'envie devient notre tourment. Bien cachée au fond de notre intimité, l'envie insidieuse grignote trop de place en nous, et nous, nous ne savons pas quoi en faire. « J'ai bloqué » comme nous pouvons le dire. Nous bloquons sur lui, sur elle, sur un ou plusieurs aspects de cette personne, de sa vie, qui nous renvoie obsessionnellement à ce que nous n'avons pas, à ce que nous ne sommes pas, à ce qui nous

manque ou à ce que nous avons perdu. Envier les autres devient un poison et peut même détruire une profonde amitié ou un amour sincère si nous ne sommes pas vigilants à nos propres sentiments.

On respire.

Envier est un mouvement naturel, psychologiquement bien ancré en nous depuis le début de nos vies. Dans la fratrie, évidemment, jalouser son frère ou sa sœur peut en être les prémises. Ensuite dans les relations sociales, à l'école bien sûr où les comparaisons sont trop fréquentes, puis au travail, entre amis, nous sommes tous construits dans ces mécanismes qui vont s'activer plus ou moins intensément selon notre histoire, la situation, le contexte...

Envier, c'est jalouser ?

Nous confondons souvent ces deux sentiments. Dans la jalousie, il y a l'envie, mais pas seulement... il y a aussi la peur de perdre ce que nous avons. Être jaloux ? c'est à la fois envier quelqu'un et craindre d'être dépossédé, volé, de quelque chose que nous estimons nous revenir de droit. Cette personne nous menace parfois plus que ce qu'elle nous donne envie.

Être envieux de quelqu'un nous tourmente, mais nous menace moins dans notre sentiment de possession. Dans l'envie, c'est un sentiment d'injustice qui domine. Pourquoi elle, pourquoi lui, et pas moi ?

Mais envie et jalousie sont si proches... car dans l'envie, il y a la plupart du temps la peur de perdre aussi... Une autre forme de perte : perdre au jeu de la comparaison.

La comparaison est à la fois le moteur et le poison.

Comment y échapper ? Nous sommes constamment en miroir avec les autres. La comparaison est un principe d'identification qui nous permet de jauger, d'évaluer, de savoir qui l'on est, à qui l'on voudrait ressembler, ce que nous voudrions éviter. Le face-à-face avec l'autre, sa vie, son œuvre, nous permet d'identifier nos propres valeurs, nos qualités, nos fragilités. Mais la comparaison dans nos sociétés, dans notre culture, repose sur des principes de jugements qui blessent souvent, voire fracassent par moments, notre image et notre estime de nous-mêmes. Depuis notre plus petite enfance, nous sommes éduqués dans la comparaison aux autres. Être plus comme sa sœur, comme son frère. Avoir des bonnes notes comme untel. Être plus compétitif, plus courageux, moins sensible, plus généreux, moins capricieux comme machin ou machinette. Puis plus tard pour parler de nous, les autres nous comparent aux autres. Plus comme lui, moins qu'elle. Bref ! L'apogée étant atteint aujourd'hui via les réseaux sociaux évidemment. À qui la plus belle photo de vacances cette année ? Nous pourrions même lancer des concours... le plus beau sourire d'enfant à la plage, le plus beau coucher de soleil sur les montagnes... Nous jouons tous aux jeux de la comparaison, nous jouons avec l'envie des autres, nous nous rassurons nous-mêmes en cherchant à susciter cette envie en face. Certains plus que d'autres, de manière souvent très inconsciente, ont besoin continuellement de déclencher de l'envie chez les autres pour se rassurer sur eux-mêmes. Tant que nous jouons... mais ensuite ?

Dans cette comparaison, nous pouvons perdre gros. Envier peut devenir un ressentiment brûlant. Elle peut nous amener à d'importantes confusions. Nourrir de la colère, un profond sentiment d'injustice vis-à-vis de quelqu'un que pourtant nous aimons. Elle peut nous amener à trahir, à saboter, à espérer en secret le malheur des autres, à colporter des rumeurs... parfois vis-à-vis de notre famille, de nos amis, de nos amours. Il arrive même parfois qu'un parent nourrisse ce sentiment vis-à-vis d'un de ses enfants. Ce n'est pas un mauvais parent, non. Mais cet enfant y arrive finalement mieux que lui. La vie semble plus simple pour lui. Il est plus beau, plus brillant, plus social...

Cette comparaison irrite tant elle vient gratter directement nos propres blessures, nos propres manques. Elle peut nous amener beaucoup de souffrance, de perte, d'incompréhension dans nos relations.

Alors, on fait comment ?

- D'abord, il est important de sortir d'une fausse croyance. L'envie n'aide en rien. Souvent, nous pouvons entendre qu'envier quelqu'un permet d'avancer, de grandir, de chercher à se surpasser. Non dans l'envie, nous ne cherchons pas à nous surpasser, nous cherchons à surpasser l'autre. C'est subtil mais essentiellement différent. Envier l'autre, c'est chercher à être comme l'autre, voire meilleur. Mais le chemin n'est-il pas plutôt de chercher à s'approprier sa propre vie, ses propres forces, sa propre identité ? Faire de l'envie un moteur pour avancer, c'est finalement signer pour une vie d'insatisfaction. Nous ne serons jamais dans notre vie, mais toujours à tenter d'entrer dans la vie d'un autre,

dans la comparaison à un autre. Difficile de savourer sa vie quand on la compare en permanence à celle d'à côté...

- Préférer l'admiration qui nous inspire... avoir un mentor, trouver des modèles, des « supports d'identification » comme nous jargonons en psychologie, s'imaginer, rêver à travers la vie des autres... est un moteur si et seulement si nous restons dans une inspiration et non dans un collage. Si l'autre est un miroir, si l'autre m'aide à mieux me connaître, mieux savoir ce que je veux pour moi, il devient un guide pour identifier mes valeurs et créer la vie, ma vie, qui m'ira le mieux. Et cela ne nourrit plus l'envie d'être lui ou d'avoir sa vie. J'aime ceci, j'aimerais cela aussi pour moi, mais dans ce que je suis, dans ce qui est moi. Créer Soi à partir d'une inspiration. L'admiration nous guide, là où l'envie nous perd.
- Accepter ce sentiment d'envie quand il advient. L'observer, l'identifier, l'exprimer. Pas facile. Nous avons plutôt tendance à enterrer profondément ce sentiment. Nous le refusons en nous. Nous nous culpabilisons de son existence. Évidemment, ce n'est pas très valorisant d'admettre que nous sommes envieux ou jaloux des autres. Mais soyons honnête, ce sentiment peut traverser ou malmenager les plus altruistes, les plus généreux, les plus bienveillants d'entre-nous. Cela n'a rien à voir avec nos valeurs. Il s'agit d'estime de soi, de cet éternel jeu de comparaison que nous n'avons pas décidé volontairement, mais duquel nous pouvons décider de sortir. L'acceptation est le premier pas, au risque d'agir sans conscience et de faire du mal à l'autre et à soi-même.
- Bloquer notre biais d'annulation. Dans ce poison qu'est la comparaison, nous avons souvent tendance à surestimer ce que l'autre nous montre et à sous-estimer ce que nous sommes. Pourtant, la réussite d'untel n'est jamais aussi idéale qu'elle n'y paraît et puis surtout elle n'annule en rien mes propres victoires. L'humour de machin n'annule en rien ma propre capacité à faire rire mes amis. La beauté de truc n'annule en rien mes propres atouts physiques, ... Finalement, la comparaison devrait plutôt nous pousser à réaffirmer nos propres valeurs que nous menacer dans nos ressources. La peur du manque nous brouille dans ce cheminement. Nous avons tellement peur de ne pas y arriver, de manquer de ceci, de ne jamais pouvoir atteindre cela, que finalement nous surévaluons la vie des autres et nous sous-estimons nos possibilités en nous, en la vie, en demain.
- Boudier les réseaux sociaux... Pourquoi pas ? Pendant quelque temps, se protéger de cette vitrine à fausseté qui réactive sans cesse cette course à la comparaison.
- Se réapproprier sa vie. Pleinement. Voilà l'envie qui nous réanime, et nous permet de rentrer, re-rentrer, pleinement dans sa vie.

