

Je suis envieux

Par **Christine Lamiable**
Illustration **Éric Giriat**

FAUT-IL VRAIMENT, COMME L’AFFIRMAIT JULES RENARD, savoir que les autres ne sont pas heureux pour l’être vraiment ? Jade, 38 ans, n’ira pas jusque-là, mais admet qu’une part de leur bonheur peut entraver le sien. « J’ai toujours envié les personnes qui voyagent beaucoup. Mais depuis que j’ai perdu mon emploi et que je ne pars plus qu’une fois par an, c’est pire. Je ne supporte plus de voir s’afficher les photos de vacances de mes proches sur les réseaux sociaux. Même si je ne suis pas à plaindre, cela me rappelle qu’il me manque quelque chose. » Pour comprendre par quel processus ce qui nous fait défaut devient une envie dévorante, revenons à notre enfance.

Je vis dans la rivalité. « Avec la naissance d’un frère ou d’une sœur, nous perdons le sentiment de fusion totale avec la mère, et un espace de manque se crée d’emblée au sein de la famille, estime Virginie Megglé, psychanalyste. Lorsque tout se déroule bien, la vie vient combler et compenser ce manque. » À moins qu’une éducation ou une projection inconsciente ne nous fige dans la rivalité. Un cas de figure possible quand on

se sent discriminé (à tort ou à raison) au sein de la fratrie, ou encore lorsque plane l’ombre d’un enfant décédé avant notre naissance et auquel on est inconsciemment comparé. Pour Catherine Raverdy¹, psychologue clinicienne, « ce rapport de compétition perdure chez la personne adulte, qui a l’impression que les autres ont plus qu’elle et pour qui c’est injuste ». Ce qui provoque chez elle douleur, angoisse et colère.

Je ne suis pas au clair sur mes désirs. Trop occupées à lorgner ce que les autres détiennent, les personnes envieuses négligent ce à quoi elles aspirent véritablement. « Elles imaginent qu’accéder à ce que les autres possèdent est un gage de bonheur et de normalité, explique Catherine Raverdy. Être comme eux tend à les rassurer, même si cela ne correspond pas à un désir profond personnel de leur part. » C’est le besoin impérieux d’avoir un téléphone portable dernière génération, même si cela est trop cher et n’est pas une nécessité. Ou encore celui d’avoir des enfants parce qu’un frère, une sœur ou des amis en ont. Pour Virginie Megglé, « cela reflète d’ailleurs le fonctionnement majoritaire de notre société, dans laquelle “J’aime ce que tu aimes” et “Je veux ce que tu as”. L’envie est favorisée au détriment de nos désirs réels, que nous ignorons parce que les écouter nécessiterait de rompre avec un fonctionnement social et familial ».

Je me sens insignifiant. En se comparant à ses amis dont le couple semble épanoui ou à la blogueuse qui expose sa maison de rêve sur Pinterest, la personne envieuse se sent toute petite. « Cette convoitise éveillée par les autres est la marque d’un manque affectif, souligne Virginie Megglé. Elle s’intéresse à eux dans le but d’essayer de leur ressembler et de mériter, à son tour, de l’attention. » Mais c’est oublier que ces prétendus modèles ont eux aussi des failles qu’ils dissimulent. La psychanalyste rappelle en effet que « celui qui exhibe ses possessions est également sous le joug d’un complexe d’infériorité, refoulé, qu’il tente de combattre en excitant l’envie de ceux qui l’observent ». Un système délétère donc, qui fige celui qui envie et celui qui est envié dans l’impuissance.

1. Auteure de *L’Avidité destructrice : l’envie, essai clinique* (In Libro Veritas).



Ma solution

Camille, 42 ans, comptable

« J’aime savoir comment les autres se débrouillent lorsqu’ils rencontrent des difficultés en matière d’éducation des enfants. Mais, une fois inscrite sur Instagram, ma curiosité est devenue un complexe. Les mères qui y publient des photos d’elles et de leurs enfants sont toujours souriantes et évoluent dans des maisons impeccables. Cette représentation idéale de la vie de famille a fini par me miner. Je me demandais si je pouvais moi aussi, avec mes trois enfants, faire aussi bien. Plutôt que de ressasser cette interrogation, j’ai décidé d’effacer cette application de mon téléphone. Mon but, à présent, c’est de me faire plus confiance. »

QUE FAIRE ?

Portez votre attention sur vous

« L’envie est une invitation à l’introspection, affirme Virginie Megglé, psychanalyste. Car la beauté et la réussite que nous projetons sur les autres sont aussi en nous. » Mais, trop occupés à imaginer ce que ces derniers sont censés posséder, nous ne les voyons pas. Catherine Raverdy, psychologue, encourage à privilégier des plaisirs qui, en nourrissant notre intériorité, éloignent de la convoitise.

Échappez au flux

Espérer se rassurer en regardant dans le jardin numérique du voisin est un leurre, affirme Virginie Megglé. Car les apparences y sont reines. « Même si l’on a envie de participer aux réseaux sociaux, il vaut mieux s’en éloigner lorsqu’ils ne font qu’appuyer sur nos blessures. » On peut commencer en supprimant de notre portable les notifications, qui nous distraient de l’instant présent.

Préférez l’admiration

Pour le philosophe Pascal Bruckner, rien de tel que l’admiration pour chasser l’envie. « L’autre n’est pas seulement un rival dont l’éclat vous blesse, il est aussi un souffleur au sens que le mot a pris au théâtre. Il nous suggère mille manières de tracer de nouveaux chemins¹. » À condition de ne pas confondre ses propres désirs avec ceux des autres.

1. *Le Figaro*, 12 août 2011.

À LIRE

Frères, Sœurs, guérir de ses blessures d’enfance de Virginie Megglé (avec Alix Leduc). La jalousie entre frères et sœurs est la plus partagée. La psychanalyste explique comment en venir à bout et guérir des traces qu’elle laisse dans nos vies d’adultes. Comme celle qui peut pousser à construire nos relations sur la rivalité et l’envie (Leduc.s éditions).