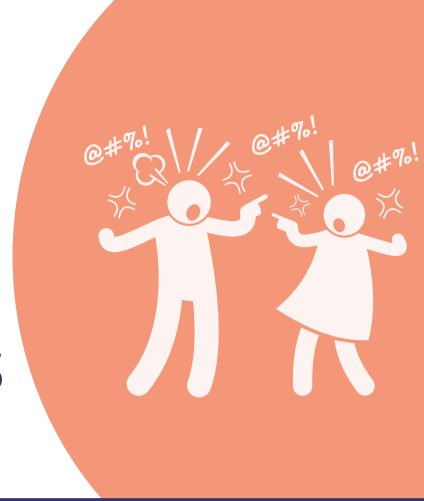




# La jalousie dans les relations amoureuses chez les adolescent.e.s



## Qu'est-ce que la jalousie ?



La jalousie est un sentiment que tu éprouves lorsque **tu crains de perdre** quelqu'un d'important pour toi. Dans une relation, tu peux éprouver de la jalousie lorsque **tu sens que celle-ci est menacée**.

## La jalousie est-elle courante dans les relations amoureuses ?

Dans notre étude sur 352 adolescent.e.s, nous avons relevé que...

**4 adolescent.e.s sur 10**



avaient déclaré avoir ressenti de la jalousie dans leur relation la plus récente

## La jalousie influence la qualité des relations



Notre étude a montré que les adolescent.e.s qui éprouvaient de la jalousie déclaraient également être **plus engagé.e.s** dans leur relation.



### Cela peut sembler positif, mais...

Les adolescent.e.s jaloux.ses peuvent être plus engagé.e.s dans leur relation en raison des **préoccupations** et des **craintes** que leur partenaire les trompe ou les quitte pour une autre personne.

Les sentiments de jalousie peuvent...

## De quelles autres façons la jalousie peut-elle influencer les relations amoureuses ?

accentuer l'anxiété et la peur de l'abandon



accroître le déséquilibre de pouvoir dans la relation

entraîner des comportements de contrôle envers le/la partenaire



## Gérer la jalousie



Rappelle-toi que la jalousie est un élément courant des relations amoureuses et qu'elle montre que tu as peur ou que tu sens une menace pour ta relation.

Ce qui importe le plus, c'est la façon dont nous réagissons à ces sentiments.

Si jamais tu ressens de la jalousie...



réfléchis à ce qui provoque ces sentiments



exprime et discute de tes préoccupations avec ton/ta partenaire

Pour en savoir plus sur les projets du laboratoire : [www.lefac.uqam.ca](http://www.lefac.uqam.ca)

Pour citer cet article : De Sousa, D., Fortin, A. et Paradis, A. (2022, septembre). *La jalousie dans les relations amoureuses chez les adolescent(e)s*. Projet : Toi & Moi, jour après jour, Université du Québec à Montréal.