

les petites histoires  
Filliozat

la jalousie



**3 HISTOIRES**  
POUR LA  
COMPRENDRE  
ET S'AIMER PLUS!

Virginie Limousin \* Isabelle Filliozat \* Éric Veillé

 Nathan



Isabelle Filliozat \* Virginie Limousin \* Éric Veillé

les petites histoires  
**Filliozat**

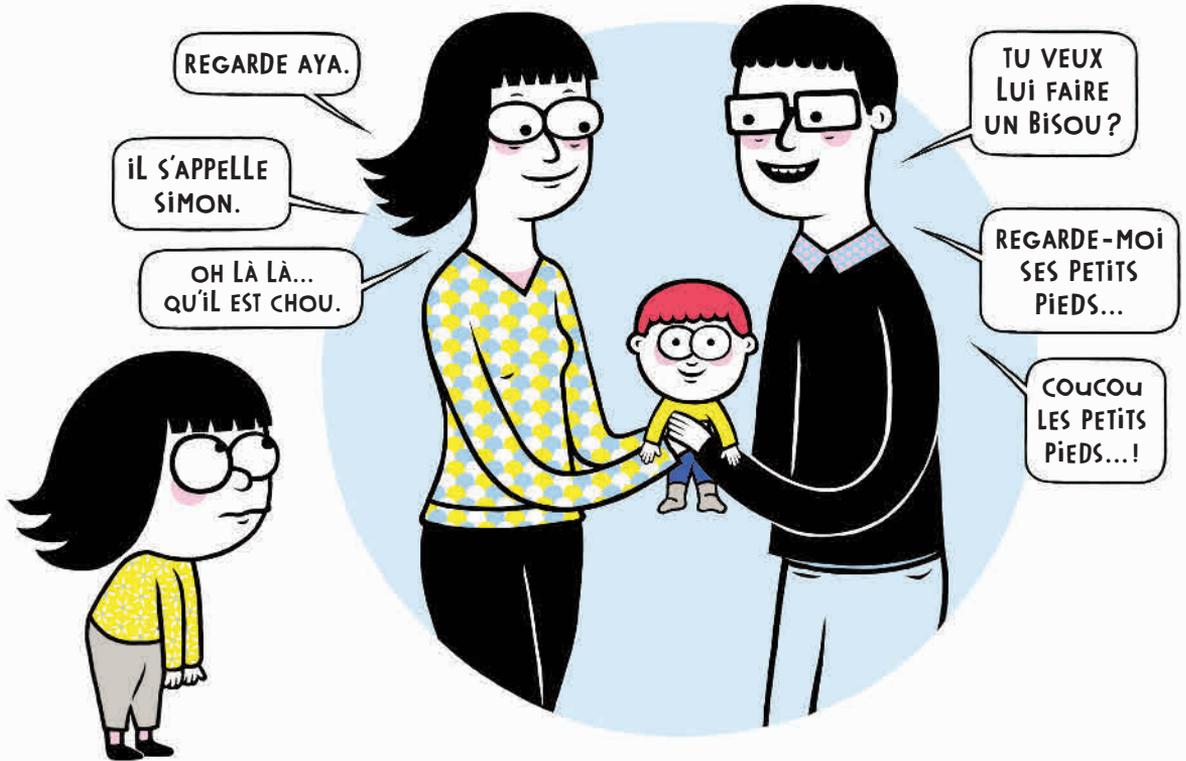
# La jalousie

3 histoires pour la comprendre  
et s'aimer plus !



# LA CATASTROPHE

Quand j'étais petite, ma vie ressemblait au paradis.  
Jusqu'à ce que mes parents débarquent à la maison avec lui :



C'était un bébé... aussi appelé petit frère... aussi appelé Simon.  
Et c'était surtout le début du cauchemar...

Maman passait son temps à s'occuper du bébé  
qui, lui, passait son temps à pleurer, à téter, à baver sur papa  
qui, lui, passait son temps à laver des petits vomis,  
laver des petits pyjamas et essuyer des fourchettes...



Je me suis mise à détester ce bébé qui m'avait tout pris.  
Ma vie entière était gâchée. J'étais seule, nulle, délaissée, abandonnée,  
fâchée, triste... et j'en passe.

Et puis est arrivé ce fameux mercredi, le pire jour de ma vie.  
Voici ce qui s'est passé :

À 8h34, je jouais juste  
de ma flûte au milieu du  
salon et papa m'a dit :



À 15h23, on était à la bibliothèque  
et là...c'est parti tout seul...  
j'ai tapé Simon.



Et plus maman et papa criaient sur moi, plus j'étais triste et stressée.  
J'étais fâchée contre Simon qui m'avait volé mes parents.

À 19h23, on était dans la cuisine et tout à coup,  
j'ai crié du plus fort que j'ai pu :

**TOUT LE  
MONDE ME  
GRONDE ET  
LUI PERSONNE  
NE LE GRONDE  
JAMAIS !**



**DE TOUTE  
FAÇON,  
J'AI COMPRIS  
QUE VOUS  
NE M'AIMEZ  
PLUS !!**

**DEMAIN  
JE PARS  
AU GUATÉMALA  
ET COMME  
ÇA VOUS  
SÉREZ BIEN  
CONTENTES!**

Ma décision était prise.

Mais en fait je n'ai pas du tout eu besoin de partir... vous savez pourquoi ?

Le lendemain soir, papa est rentré avec plein de nouveaux livres.

Et pendant 3 jours, mes parents les ont tous lus et relus.



Je crois que ça parlait des frères et des sœurs,  
des bébés et des parents fatigués ou quelque chose du genre...

Eh bien figurez-vous que ça a marché. À partir de là,  
mes parents ont commencé à me comprendre !  
La preuve le samedi suivant :



On a savouré chaque seconde ensemble avec maman, bien peinardes !

Papa m'a dit que j'avais le droit d'être fâchée contre maman et lui, et que c'était aussi normal que je sois fâchée contre le bébé.



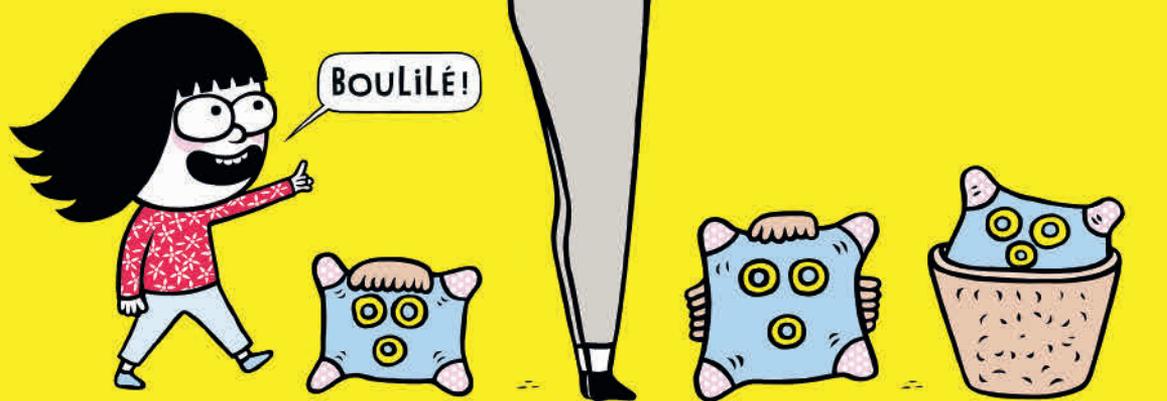
Pour montrer comment je me sentais, j'ai fait ce superbe dessin.

J'avais même le droit de critiquer le bébé... Enfin, en le remplaçant par une peluche ou un coussin quand même !



Vous n'imaginez pas le bien que ça m'a fait !

On avait aussi inventé un code. Quand je trouvais que maman passait trop de temps avec le bébé, je lui disais « BOULILÉ ». C'était le signe que j'avais besoin de remplir mon réservoir d'amour.



Avec tout ça, je me suis sentie beaucoup mieux et j'ai arrêté de taper Simon... même si j'ai continué, encore quelque temps, à jeter bébé coussin à la poubelle.

Et puis surtout, maintenant...

**J'ADORE MON  
PETIT FRÈRE !**



Et aujourd'hui,  
je ne peux pas imaginer  
ma vie sans lui !

NAAAAAAAAANN !!

POURQUOIIII !!!

JE VEUX PAS !!



Sous le mot **jalousie**, se cachent plusieurs émotions toutes emmêlées qui nous font nous sentir mal :

- La colère : je n'ai plus assez de temps avec mes parents !
- La tristesse : il y a une distance entre mon parent et moi.
- La peur : mes parents ne m'aiment peut-être plus, ou moins.
- La honte : je suis exclu(e) de la relation de ma maman avec le bébé ; j'ai honte d'avoir envie de taper le bébé, etc.

Si tu vis cette situation, tu as besoin de beaucoup d'amour et d'attention de tes parents pour te libérer de la jalousie. Avec ton parent, tu peux démêler les émotions cachées et les exprimer.

## CE QUI VA T'AIDER :



**Libérer tes émotions  
avec des dessins, des jeux  
avec des peluches,  
des personnages.**



**Parler de ce que  
tu ressens avec  
ton parent.**



**Jouer seul(e)  
avec ton parent.**



**Libérer ton corps  
des tensions : jouer  
à la bagarre, à la bataille  
de coussins, etc.**

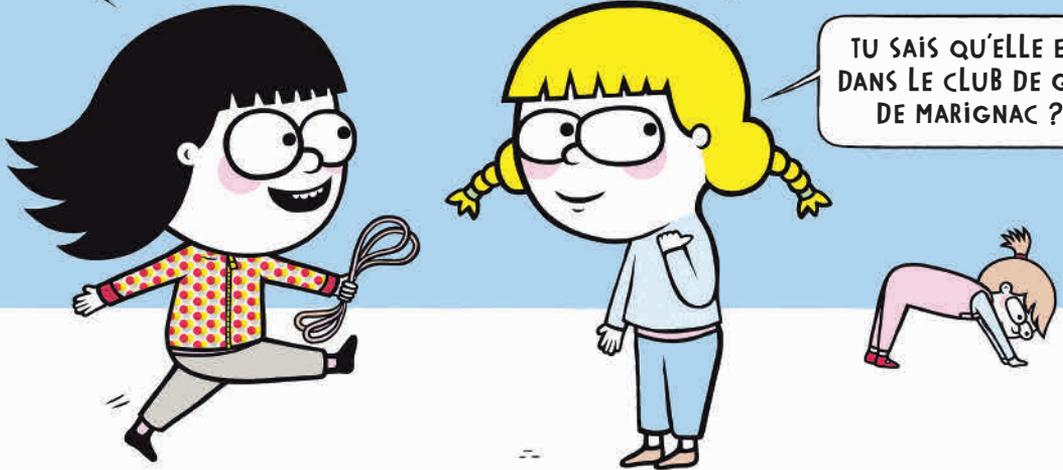
# LA NOUVELLE

Lucie était ma meilleure amie. Depuis ma naissance, on était inséparables. Et puis, cette année, juste avant Noël, vous ne devinez jamais ce qui s'est passé :

LUCIE ! REGARDE  
L'ÉLASTIQUE QUE M'A DONNÉ  
MA MARRAINE CE WEEK-END !  
ON Y JOUE ?

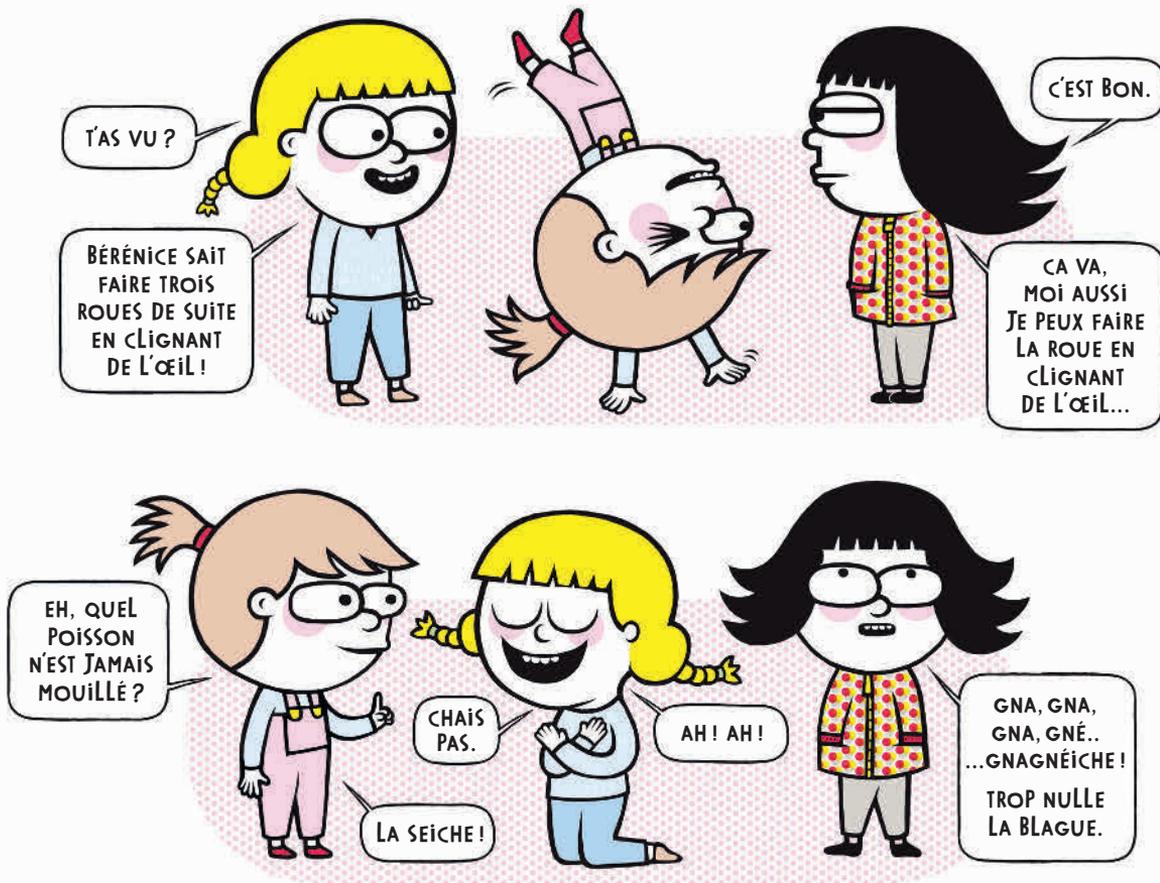
EUH NON, DÉSOLÉE, BÉRÉNICE  
EST EN TRAIN DE M'APPRENDRE  
À FAIRE L'ÉQUILIBRE.

TU SAIS QU'ELLE EST  
DANS LE CLUB DE GYM  
DE MARIGNAC ?



Bérénice c'était une nouvelle.  
Lucie et elle sont tout de suite devenues super copines.

Moi j'ai commencé à bien détester Bérénice. J'avais l'impression qu'elle me volait Lucie. Je me sentais souvent seule, triste et en colère.



J'ai commencé à devenir super désagréable, vous savez...

Un soir, j'ai téléphoné à Lucie  
pour l'inviter à manger des crêpes le samedi après-midi chez moi.  
Et là, le pire est arrivé :

DÉSOLÉE AYA,  
MAIS JE VAIS CHEZ  
BÉRÉNICE, SAMEDI.

CE SERA POUR  
UNE AUTRE FOIS.

...  
ALLÔ ?

QUELQUE CHOSE  
NE VA PAS MA  
CHÉRIE ?







Imaginé par **Virginie Limousin**, psychopraticienne,  
thérapeute pour enfants, formée par **Isabelle Filliozat**, psychothérapeute  
et figure phare de la parentalité positive en France,  
auteure des best-sellers

*Au coeur des émotions de l'enfant*  
et *J'ai tout essayé*.

Interprété et dessiné par **Éric Veillé**

7,95 €

ISBN : 978-2-09-258940-3

