

**Jalousie, comment gérer ?**

C'est quoi la jalousie ? C'est un sentiment plutôt désagréable. Imagine : tu es en famille près du sapin de Noël et tout le monde commence à ouvrir ses **30** \_\_\_\_\_. Soudain, ta sœur aînée pousse un cri de joie : « Oui, un smartphone » ! Tu as beau avoir reçu de chouettes cadeaux, tu te dis : « C'est pas juste... Pourquoi je n'en ai pas eu un, moi » ? Ce pincement au cœur que tu ressens révèle à la fois de l'envie (tu aimerais avoir un objet possédé par un autre) et de la jalousie (pour tous les **31** \_\_\_\_\_ qu'il lui apporte). Parfois, on est jaloux parce que l'on aimerait être à la place d'une personne.

Comment **32** \_\_\_\_\_ la jalousie pour ne pas en souffrir, ni faire souffrir les autres ? Commençons par la petite sœur de la jalousie, c'est-à-dire l'envie d'avoir des choses que les autres possèdent. Pose-toi la question honnêtement : désires-tu vraiment le smartphone coûteux que ton amie a eu pour son **33** \_\_\_\_\_ ? Est-ce que ces objets répondraient à tes besoins ? Ou est-ce qu'ils te donneraient surtout la sensation de devenir toi aussi **34** \_\_\_\_\_ ou important(e) ?

Dans une famille, tous les enfants veulent que leurs parents leur accordent beaucoup de place. Ça se comprend ! Mais les parents ne peuvent pas répondre à toutes les demandes en même temps. Alors, au lieu de se laisser **35** \_\_\_\_\_ par la jalousie, mieux vaut admettre que c'est chacun son tour. Si ton père accompagne ta sœur à ses compétitions de basket, c'est parce qu'elle a besoin de son soutien. Mets à **36** \_\_\_\_\_ ces moments pour faire ce qui te plaît, même si tu es seul(e). C'est aussi comme ça qu'on grandit !

Вставьте пропущенное слово.

1. Établir.
2. Élargir.
3. Envahir.
4. Embellir.