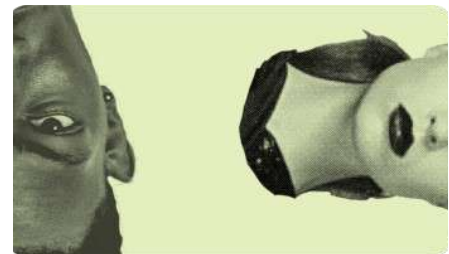


SENTIMENTS AMOUREUX

**Quand ça nous transporte
ou quand ça dérape...**





Crédits

CONCEPTION

Francine Duquet, Ph.D.
Sexologue

Professeure,
Département de sexologie,
UQAM

Responsable du Projet
Outiller les jeunes face à
l'hypersexualisation
www.hypersexualisation.uqam.ca

Collaboration à la CONCEPTION

Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)

- **Anne-Marie Bérard**, B.A., M.A., sexologie (UQAM)
- **Joëlle Grenon**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Isabelle Lefort**, B.A. sexologie, Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Salomé Lemieux**
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)
- **Virginie Fluckiger**
Candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)

Équipe Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) (rmjq.org)

- **Christine Bellefeuille**, Chargée de projet
- **Rim Mohsen**, Responsable des communications
- **Jennifer Teasdale-Raymond**, Chargée de projet



Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation

En collaboration avec

UQAM | Service aux collectivités
Université du Québec à Montréal

UQAM | Service des partenariats et du soutien à l'innovation
Université du Québec à Montréal

Soutien financier

Collaboration à la RÉVISION et à la MISE EN PAGE

Équipe Université du Québec à Montréal (UQAM)

- **Michelle G. Tomei**, B.A. sexologie (UQAM)
- **Mélissa Litalien**, B.A. psychologie (ULaval),
Stagiaire, candidate à la maîtrise en sexologie (UQAM)
- **Alexanne Prince**
Étudiante au baccalauréat en sexologie (UQAM)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

Secrétariat à la condition féminine

Secrétariat à la jeunesse



ISBN 78-2-923773-55-1

Dépôt légal –

Bibliothèque nationale du Québec, 2020.



Table des matières

Bloc Sentiments amoureux

Intentions pédagogiques du bloc Sentiments amoureux	05
Les Sentiments amoureux. Quand ça nous transporte	05
Les Sentiments amoureux. Quand ça dérape	06
Préambule du bloc Sentiments amoureux.....	08
Le Quiz	09
Fiches support	13
Quiz.....	15
Corrigé.....	19
Réponses	20
Messages clés.....	31
Conclusion.....	33
Les Mises en situation.....	35
Fiches support	39
A - Mise en situation.....	41
A - Messages clés.....	43
B - Mise en situation.....	47
B - Messages clés.....	49
C - Mise en situation	53
C - Messages clés.....	55
D - Mise en situation.....	57
D - Messages clés.....	59
E - Mise en situation.....	61
E - Messages clés.....	63
Plénière.....	66
Questions Éclairs.....	67
Fiches support.....	69
Questions Éclairs.....	71
Réponses.....	73
Critères d'une relation amoureuse saine.....	77
Messages clés.....	79
Conclusion	80



Table des matières

Bloc Sentiments amoureux

Les Vidéos.....81

Fiches support..... 87

 Bloc 1 - Les premiers pas !89

 Vidéo 1 et Éléments à retenir91

 Vidéo 2 et Éléments à retenir93

 Vidéo 3 et Éléments à retenir95

 Vidéo 4 et Éléments à retenir.....97

 Bloc 1 - Questions de clôture et Message clé.....99

 Bloc 2 - La peine d’amour !101

 Vidéo 5 et Éléments à retenir..... 103

 Vidéo 6 et Éléments à retenir.....105

 Vidéo 7 et Éléments à retenir107

 Bloc 2 - Questions de clôture et Message clé.....110

 Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine 111

 Vidéo 8 et Éléments à retenir... 113

 Vidéo 9 et Éléments à retenir.....115

 Vidéo 10 et Éléments à retenir 117

 Bloc 3 - Questions de clôture et Message clé.....119

Plénière.....120

Messages clés121

Échanges : Le Groupe de discussion..... 123

Fiches support.....127

 Préambule..... 129

 Plénière.....130

 Messages clés132

Références.....134



Sentiments Amoureux

Intentions pédagogiques du bloc **Sentiments Amoureux**

- Réfléchir à la place qu'occupent les sentiments amoureux à l'adolescence.
- Reconnaître les pièges possibles d'Internet et des réseaux sociaux quant aux relations amoureuses.
- Comprendre les éléments-clés d'une relation amoureuse saine.
- Valoriser l'authenticité, l'intégrité et le respect dans une relation amoureuse ou lors d'une rupture amoureuse.

Les sentiments amoureux. Quand ça nous transporte...

Ce qu'il faut savoir.

Être amoureux(-se) est un sentiment puissant « qui nous transporte » quel que soit notre âge et notre orientation sexuelle. Ce plaisir de se sentir amoureux(-se) donne des ailes. On se sent soudainement animé(e) d'une énergie nouvelle. Il y a de l'intensité dans l'air. À l'adolescence, cela prend une importance capitale pour la plupart des jeunes. De plus, si ce sentiment est réciproque, le plaisir est décuplé, car l'adolescent(e) se sent unique et spécial(e) aux yeux de l'autre.

En effet, le sentiment amoureux favorise une image positive de soi, une meilleure confiance en soi ; il offre la possibilité d'aller vers l'autre et de développer ses habiletés relationnelles. Le corps est également animé d'un nouvel élan : désirer être aux côtés de celui ou celle qu'on aime, le coller, l'embrasser, l'enlacer, etc. Ces émois peuvent faire en sorte que les adolescent(e)s concerné(e)s ne se reconnaissent pas complètement et peuvent se sentir maladroit(e)s ou quelque peu désarçonné(e)s devant cette gamme d'émotions. Le sentiment amoureux s'amalgame habituellement avec le désir d'affection voire de protection : on tient à faire attention à l'autre, on espère que rien de désagréable ou de malheureux ne lui arrive. Ce lien unique crée souvent une forme d'engagement, mais pas nécessairement l'engagement dont certains films romantiques nous abreuvent (ex. : « ils(elles) se marièrent et furent heureux(-ses) pour l'éternité »). C'est plutôt celui où on se sent lié(e) à l'autre, où on lui accorde notre confiance et où, d'emblée, on respecte l'autre.



Sentiments Amoureux

À l'adolescence, il est aussi possible d'être amoureux(-se) de l'Amour avec un grand A, c'est-à-dire de l'idée qu'on s'en fait, de l'espoir qu'on y met, le tout alimenté parfois par des messages de son environnement. Bien qu'il soit tout à fait légitime pour certain(e)s de vivre davantage ce sentiment dans leur imaginaire, et de s'y sentir confortable, il ne faut pas confondre le sentiment amoureux et la pression d'avoir un « chum » ou une « blonde ».

Certain(e)s adolescent(e)s vont se tourner vers Internet pour chercher l'Amour. Ce moyen peut offrir un sentiment de sécurité et d'égalité puisqu'il peut permettre d'aller vers une personne sans avoir, au départ, à la rencontrer directement. Cela dit, il semblerait que chez les adolescent(e)s et les jeunes adultes, le taux de satisfaction d'une relation amoureuse « hors ligne » est plus élevé que lors d'une relation amoureuse « en ligne » (Blunt-Vinti, Wheldon, McFarlane, Brogan et Walsh-Buhi, 2016).

De même, il est tout à fait possible que des jeunes ne se reconnaissent pas dans cette fébrilité amoureuse, car ils n'ont jamais eux(elles)-mêmes ressenti de tels sentiments. Il importe de ne pas créer de pression indue. Ça leur arrivera bien un jour, peu importe l'âge auquel ils et elles le vivront.

En somme... *L'amour ne se commande pas. Lorsqu'il est présent et, de surcroît, réciproque, ça transporte, ça donne des ailes.*

Les sentiments amoureux. Quand ça dérape...

Ce qu'il faut savoir.

L'amour, l'amour, c'est bien beau, diront certain(e)s. Par contre, ce sentiment peut apporter son lot de tristesse lorsqu'il n'est pas réciproque, n'est plus partagé ou travesti en abus de confiance. Cela peut même aller jusqu'à la détresse, au découragement et à la peur, lorsque la relation est empreinte de violence psychologique, physique ou sexuelle.

Parlons du chagrin d'amour d'abord. Cette peine est habituellement un grand choc : un sentiment de vide habite soudainement la personne. On peut comprendre la désolation lorsque celui ou celle qu'on aime ne nous aime plus ou en aime un(e) autre. Si la personne à qui la rupture est annoncée n'a remarqué aucun signe que la relation n'allait pas bien et n'envisageait pas une telle rupture, l'annonce peut être ressentie telle une gifle. Difficile alors de rassembler ses forces pour mieux comprendre ce qui s'est passé et pour ne pas s'abattre sur son sort. Comment vivre cette peine, qui fait partie hélas de la vie, mais sans la laisser les submerger? Le temps arrangera les choses, on le sait.



Sentiments Amoureux

Bien qu'au départ, la personne quittée ne veuille rien entendre lorsque son entourage lui réplique de tels conseils, il demeure vrai qu'avec le temps, la blessure deviendra moins grande. Certains s'en accommodent très bien. Pour d'autres, ce sera important d'aller chercher l'aide de leur entourage ou de professionnel(le)s. Ne pas oublier non plus que celui ou celle qui a initié la rupture peut vivre, à sa manière, une certaine « peine d'amour ». Il n'est pas facile de dire à l'autre que ça ne va plus et que c'est terminé. À l'adolescence, ils(elles) sont plus ou moins novices dans le domaine et, pour cette raison, il importe de leur apprendre à communiquer adéquatement leurs insatisfactions et frustrations. Rompre avec élégance et respect – aussi courte la relation fut-elle – semble parfois un véritable défi (ex. : ne pas rompre sur Internet – à moins qu'il ne s'agisse d'une relation abusive et violente).

L'utilisation d'Internet pour initier des rencontres amoureuses peut également apporter des déceptions ou être à risque de poser problème. Bien que ce genre de rencontres soient facilitantes pour échanger avec l'autre et que l'écran donne l'illusion d'être en sécurité, l'identité de l'autre personne peut être suspecte. Cette dernière peut avoir des intentions malveillantes (ex. : sous prétexte d'un pseudo sentiment amoureux, faire des demandes de photos explicites à celui ou celle dont on prétend être l'amoureux(-se)). Si on révèle une partie de son intimité (ex. : confidences, sextos, etc.) à une personne mal intentionnée, on perd le contrôle sur ce qui a été envoyé. En effet, on prend le risque que notre intimité soit partagée à d'autres sans notre consentement (c'est punissable par la loi), portant ainsi atteinte à notre réputation et à notre estime de soi. On devient alors vulnérable et on peut s'exposer à d'éventuelles situations de sextorsion ou d'exploitation sexuelle. Cela dit, il n'est pas non plus prudent de s'exposer sur Internet pour son amoureux(-se) et ce, bien que ce sentiment soit réellement réciproque et qu'une réelle confiance soit établie dans la relation. Aussi belle soit cette relation amoureuse, on doit bien reconnaître qu'elle peut ne pas durer, laissant ainsi l'autre en possession de photos intimes de son ex-amoureux(-se), à une époque où tous deux avaient parfaitement confiance l'un en l'autre et dans un contexte où les photos ont été échangées consensuellement. À la fin d'une relation, le contexte n'est plus le même et le risque de perte de contrôle de ces photos peut être plus grand.

On espère que les jeunes vivent de beaux moments liés à l'amour, ressentant cette fébrilité d'aller vers l'autre, cette soudaine légèreté, et ce, même si ce peut être entremêlé de doutes, de maladresses et de gêne légitimes. Par contre, leur sécurité ne doit pas être mise en péril.



Sentiments Amoureux

C'est la raison pour laquelle il faut se donner du temps, accepter qu'il y ait une certaine distance au départ, afin de créer des liens de confiance. Ces mêmes liens permettront éventuellement de se sentir plus proche de l'autre et de constater dans des situations quotidiennes, concrètes et répétées, le réel sentiment que l'on éprouve pour l'autre et que l'autre éprouve pour nous. Ça évite les mauvaises surprises liées à la naïveté ou à l'aveuglement volontaire, entre autres, à l'adolescence. Eh! oui, l'amour peut être aveugle...

En somme... *Le sentiment amoureux, c'est beaucoup plus sympathique quand ça nous transporte que lorsque ça dérape. Notre rôle est d'aider les adolescent(e)s à bien vivre ce sentiment, à prévenir les dérapages et à trouver des solutions, au besoin.*

Préambule

Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes des sentiments amoureux en général, mais aussi du développement des sentiments amoureux en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.

Préciser aux jeunes qu'il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles, pour participer aux discussions, le but étant qu'ils puissent partager leurs opinions librement avec le groupe. Ils(elles) peuvent, en tout temps, décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions.

La discrétion est de mise durant la rencontre (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.) et il est important de préciser que les jeunes sont maîtres de ce qu'ils(elles) souhaitent partager avec les autres ou non.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

Sentiments Amoureux

Le Quiz

Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur leur compréhension et leur interprétation des codes dans les relations amoureuses à l'adolescence.

De façon plus spécifique

- Identifier la place qu'occupent les sentiments amoureux à l'adolescence.
- Reconnaître les pièges possibles d'Internet et des réseaux sociaux quant aux relations amoureuses.
- Comprendre les éléments-clés d'une relation amoureuse saine.
- Valoriser l'authenticité, l'intégrité et le respect dans une relation amoureuse ou lors d'une rupture amoureuse.

Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 1.1 : Sentiments Amoureux - Le Quiz (Pour les participant(e)s).
*Pour les 12 à 15 ans - voir note
- Fiche support 1.2 : Sentiments Amoureux - Le Quiz - Corrigé (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.3 : Sentiments Amoureux - Le Quiz - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 1.4 : Sentiments Amoureux - Le Quiz- Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

Déroulement

Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance du Quiz. Celui-ci comporte neuf énoncés qui font référence aux sentiments amoureux (Fiche support : 1.1), du Corrigé (Fiche support : 1.2) et des Réponses à indiquer aux jeunes (Fiche support 1.3).
- Prendre connaissance des Messages clés pour se les approprier (Fiche support : 1.4).



Sentiments Amoureux

Le Quiz

L'animation

Inviter les jeunes à se placer en équipes de deux et à répondre au Quiz (Fiche support : 1.1) qui leur sera remis. Lors du retour en groupe, les équipes seront invitées à faire part de leurs réponses.

- Présenter un premier énoncé.
- Lire les réponses proposées pour chaque énoncé.
- Demander aux jeunes de lever la main lorsqu'ils(elles) croient que la réponse est : « A » ou « B » ou « C », etc.
- Demander aux jeunes (ou aux équipes) qui désirent intervenir, d'expliquer leurs réflexions sur l'énoncé.
- Lire la Réponse correspondant à l'énoncé (Fiche support : 1.3).
- Poursuivre avec les énoncés suivants.
- Faire intervenir les jeunes en lien avec la Réponse. Ont-ils des réactions, commentaires ?
- Pendant toute la durée de l'animation, être attentif(-ve) aux réactions des jeunes, aux différentes sensibilités, aux réponses originales, etc. Revenir sur certains points, au besoin.
- Demander aux jeunes ce qu'ils(elles) retiennent de l'exercice.
- Pour conclure l'activité, lire les Messages clés (Fiche support : 1.4).

Note : il est possible de faire le Quiz uniquement en plénière à partir de la projection du diaporama d'animation.

Certains énoncés du Quiz peuvent davantage convenir aux plus jeunes (ex. : secondaire 1 à secondaire 3). Il revient à chaque intervenant(e) d'évaluer la pertinence selon les particularités de leurs groupes.



Sentiments Amoureux

FICHES SUPPORT :

Le Quiz



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

Lire chacun des énoncés et encercler la bonne réponse :

1. Être en amour c'est...

- A. Lorsque notre cœur se met à battre très vite, ou lorsqu'on se sent nerveux(-se) ou fébrile quand on aperçoit la personne qu'on aime.
- B. Un sentiment de tendresse, d'attachement et d'attirance qu'on ressent pour quelqu'un.
- C. Avoir envie d'aller à son cours de maths, juste pour voir l'élue(e) de son cœur... Même quand on n'aime pas les maths.
- D. Espérer que la personne dont on se sent amoureux(-se) ressente les mêmes sentiments pour nous.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être... ?

- A. Trouver l'amour de ta vie avec qui tu resteras en couple pour toujours.
- B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.
- C. Avoir un « chum » ou une « blonde » pour faire comme tes ami(e)s.
- D. Accepter tout ce que ton « chum » ou ta « blonde » te demande afin qu'il ou qu'elle ne te quitte pas.

3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

- A. Ton « chum » ou ta « blonde » veut toujours passer du temps seul(e) avec toi, à l'abri du regard des autres.
- B. Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.
- C. Vous vous parlez sans arrêt sur les réseaux sociaux, mais en personne, vous ne vous adressez pratiquement pas la parole.
- D. Tu veux tout raconter ce que tu vis avec ton « chum » ou ta « blonde » à tes ami(e)s ou à tes parents.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut déraiper quand...

- A. L'autre veut toujours savoir ce que tu fais ou avec qui tu es sur les réseaux sociaux.
- B. Ton « chum » ou ta « blonde » insiste pour que tu lui envoies des photos intimes de toi.
- C. Tu changes ta personnalité ou agis comme si tu étais quelqu'un d'autre pour que ton « chum » ou ta « blonde » t'aime.
- D. Ton « chum » ou ta « blonde » se fâche souvent contre toi.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook :

- A. Vrai.
- B. Faux.
- C. Je ne sais pas.

6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

- A. Dans une fréquentation, tu ne dis pas : « Je t'aime » et dans une relation amoureuse tu dis : « Je t'aime ». C'est la seule différence.
- B. Une fréquentation c'est l'étape avant une relation amoureuse.
- C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.
- D. Lors d'une relation amoureuse, on sort officiellement ensemble et les autres le savent ; ce qui n'est pas le cas lors d'une fréquentation.
- E. Lors d'une fréquentation, certains pensent que l'on peut sortir avec une autre personne en même temps, contrairement à une relation amoureuse.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.1

Pour les participant(e)s

7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l’fun parce qu’on peut apprendre à connaître la personnalité de l’autre et que c’est moins gênant qu’en personne.

- A. Vrai.
- B. Faux.
- C. Je ne sais pas.

8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c’est pas l’fun parce que...

- A. Tu ne peux pas embrasser ni prendre ton « chum » ou ta « blonde » dans tes bras.
- B. Tu ne peux pas présenter ton « chum » ou ta « blonde » à ta famille ni à tes ami(e)s.
- C. Ton « chum » ou ta « blonde » peut s’impatier de ne pouvoir te voir aussi souvent qu’il ou qu’elle le souhaite.
- D. Tu te demandes toujours si l’autre est vraiment sincère dans ses sentiments, car tu n’as jamais la chance de le ou de la voir en vrai.
- E. Toutes ces réponses sont bonnes.

9. Une peine d’amour à l’adolescence, comment s’en sortir ?

- A. Être à l’écoute de ce que l’on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d’amour diminue avec le temps.
- B. Sortir rapidement avec quelqu’un d’autre. Un « rebound », c’est le meilleur moyen d’oublier son « ex ».
- C. Bloquer la personne de ses réseaux sociaux pour éviter de la voir.
- D. S’isoler et ne plus vouloir voir personne.



Sentiments Amoureux

Le Quiz - Corrigé

FICHE SUPPORT 1.2

Pour l'intervenant(e)

1. Être en amour c'est...

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être...?

B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.

3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

B. Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.

4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut dérapier quand...

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook :

A. et B. Vrai et Faux.

6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.

7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'fun parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne.

A. et B. Vrai et Faux.

8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que :

E. Toutes ces réponses sont bonnes.

9. Une peine d'amour à l'adolescence, comment s'en sortir ?

A. Être à l'écoute de ce que l'on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d'amour diminue avec le temps.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

1. Être en amour c'est...

Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.

À l'adolescence, on a envie d'aimer et d'être aimé(e). Au début, lorsqu'on remarque une personne qui nous plaît, nous attire, on se sent différent(e) auprès de cette personne : on est parfois gêné(e), fébrile. On fait super attention à ce qu'on dit ou à ce qu'on fait. On espère lui plaire.

Cependant, il peut arriver que certain(e)s confondent « l'envie d'avoir un chum ou une blonde » et « être vraiment amoureux ou amoureuse ».

Lorsqu'on est amoureux(-se), cette personne est spéciale à nos yeux, et ce qu'on ressent pour elle est différent de ce qu'on peut ressentir pour nos ami(e)s ou pour les membres de notre famille. Tout de cette personne semble nous plaire : ses qualités comme ses petits défauts. On pense beaucoup à cette personne, d'où l'expression : « On la voit dans notre soupe ! ».

On espère alors que le sentiment qu'on ressent envers cette personne soit réciproque. Si ça clique, tant mieux !

Toutefois, l'amour ça ne se commande pas. Si ça ne clique pas, pas de panique ! Tôt ou tard, tu rencontreras une personne aussi sympathique que toi 😊.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

2. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça devrait être... ?

Réponse : B. Le plaisir d'avoir un « chum » ou une « blonde » que tu aimes et qui t'aime.

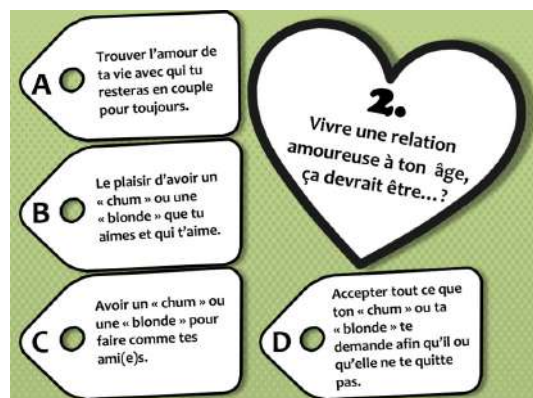
La façon de vivre une relation amoureuse peut être très différente d'une personne à l'autre dépendant de son âge, de ses valeurs, de sa culture, de ses croyances religieuses, etc.

Les ados plus jeunes peuvent vivre la pression d'avoir un « chum » ou une « blonde » pour faire comme les autres ; tandis que les ados plus âgé(e)s peuvent vivre cette même pression pour ne pas être « célibataire ». Il faut faire la différence entre « sortir avec quelqu'un » seulement pour faire comme les autres et « être vraiment amoureux(-se) ».

Lorsqu'on est amoureux(-se) « pour vrai » et que c'est réciproque, on vit quelque chose de très spécial.

On aime être aux côtés de cette personne et on se soucie que tout se passe bien pour elle. On désire afficher notre affection et notre amour par toutes sortes d'attentions, ce qui ne veut pas dire qu'on doit répondre à toutes les demandes de l'autre et vice versa.

Ce n'est peut-être pas une relation qui durera toute la vie - considérant ton jeune âge - mais c'est une relation qui permet d'acquérir graduellement de la maturité et d'exprimer sa sensibilité et son affection.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

3. Une relation amoureuse à ton âge, ça peut te donner des ailes quand...

Réponse : B. *Tous les deux, vous aimez passer du temps ensemble, rire, jaser de tout et de rien, faire des sorties et des projets.*

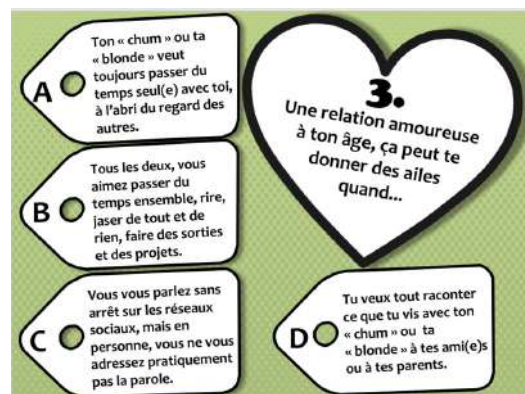
Une relation amoureuse, ça donne des ailes quand la personne avec qui tu es te fait sentir bien et que tu es à l'aise d'être toi-même avec elle. La relation est simple et agréable.

Cette personne agit de la même façon quand tu es seul(e) avec elle que lorsque vous êtes avec des ami(e)s.

Avec le temps, tu sens que tu peux lui faire confiance et lui partager tes joies et tes soucis, sans craindre d'être jugé(e) ou sans craindre qu'il ou qu'elle aille raconter tes confidences à ses ami(e)s.

Une relation amoureuse saine ne veut pas dire qu'on est d'accord sur tout, qu'on a les mêmes goûts sur tout, ni même qu'on doit toujours être ensemble ou tout se partager.

Il peut y avoir des désaccords, des petits conflits, mais il est possible d'en discuter ensemble pour les régler.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

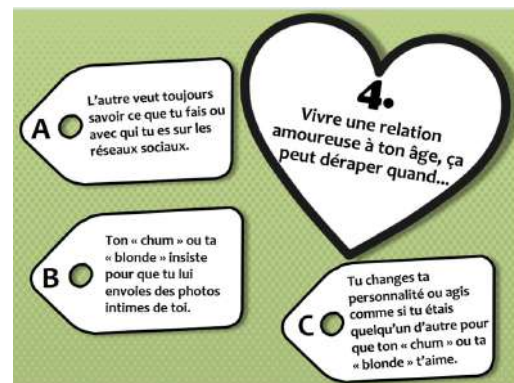
FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

4. Vivre une relation amoureuse à ton âge, ça peut dérapier quand...

Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.

Une relation amoureuse, de façon générale, c'est censé nous faire du bien, pas le contraire.

Évidemment, l'amour ce n'est pas toujours rose. Toutes les relations amoureuses ont des hauts et des bas. Mais si tu te sens plus souvent mal à l'aise ou anxieux(-se) en compagnie de ton « chum » ou de ta « blonde », il y a lieu de se questionner sur les raisons de ce malaise ou de ce stress.



Par exemple, ton « chum » ou ta « blonde » ne devrait pas se moquer de toi ou t'insulter au moindre désaccord. Cette personne ne doit pas non plus essayer de t'isoler de tes ami(e)s ou de ta famille.

Si tu te sens humilié(e) ou apeuré(e) en sa compagnie, c'est le signe d'une relation amoureuse malsaine.

Si c'est le cas, ne reste pas seul(e) : parles-en à ton entourage ou à des professionnel(le)s de l'école ou encore à des intervenant(e)s de la maison des jeunes.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

5. Un signe que c'est sérieux entre deux personnes de ton âge, c'est lorsqu'elles ont changé leur statut Facebook[®] :

Réponse : A. et B. Vrai et Faux.

Il n'y a pas de « façons de faire officielles » pour affirmer que c'est sérieux entre deux personnes à l'adolescence. Tout dépend de la personnalité et de la pudeur de chaque personne.

Pour certain(e)s, c'est lorsqu'ils ou qu'elles se donnent la main en public à l'école. Pour d'autres, ce sera l'entourage qui constatera qu'ils(elles) sont toujours ensemble. Pour d'autres encore, ce peut être lorsqu'ils ou qu'elles ont changé leur statut Facebook (encore faut-il que les deux soient d'accord). Il est aussi possible que le fait d'avoir présenté leur amoureux(-se) à leur famille soit le signe d'une relation sérieuse.

Chose certaine, un signe que c'est sérieux entre deux personnes, c'est lorsqu'on sait que ce n'est pas une rencontre « temporaire », « secrète » ou en « attendant mieux ».

Lorsqu'on est amoureux(-se), c'est très rassurant de pouvoir le dire aux autres sans gêne. On a le goût d'être avec cette personne ; on en est très heureux(-se) et fier(-ière).



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

6. La différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse » à ton âge, c'est ...

Réponse : C. Chaque personne a sa propre définition d'une fréquentation et d'une relation amoureuse.

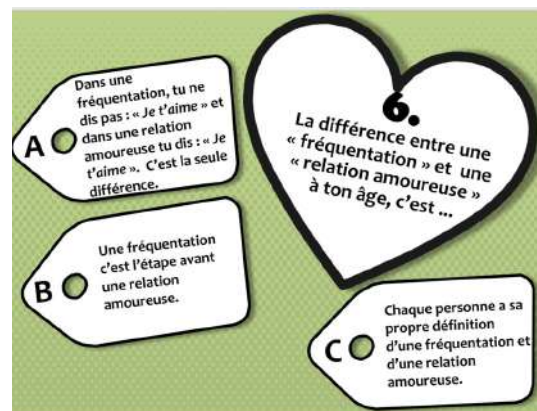
Habituellement, lorsque deux personnes se « fréquentent » ça signifie qu'elles se voient de temps à autre, apprennent à se connaître. Ces personnes se courtisent : c'est la période des fréquentations avant de prendre la décision de « sortir officiellement ensemble ».

Ce que signifie « être en fréquentation » peut être différent d'une personne à l'autre. L'important, lorsqu'on est en relation avec une autre personne

(en fréquentation ou officiellement ensemble), c'est de bien communiquer ses attentes et ses limites, pour ne pas créer de confusion et se respecter dans la relation.

C'est important d'être honnête avec l'autre personne quant à nos sentiments pour elle. Si on met l'autre « en attente » de peur de lui dire clairement que ça ne fonctionne pas, on risque de le ou de la blesser. Si c'est parce qu'on veut fréquenter d'autres personnes en parallèle, sans le lui avoir dit dès le départ, là aussi ça risque de le ou de la blesser. Ce n'est pas très valorisant d'être le 2^e ou le 3^e choix. La question qu'il importe de se demander : « Qu'est-ce que j'attends d'une relation amoureuse ? » .

Une relation amoureuse est une relation où les deux personnes se sentent attachées l'une à l'autre et où les deux tiennent à cette relation privilégiée. Chacune des personnes se sent ou se sait « préférée » aux yeux de l'autre.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'un parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne.

Réponse : A. et B. Vrai et Faux.

Sur Internet, ça peut sembler plus facile de rencontrer quelqu'un, car on peut discuter avec lui ou elle et apprendre à le ou la connaître, sans qu'on soit « face-à-face ». C'est moins gênant de dire à quelqu'un qu'on s'intéresse à lui ou à elle derrière un écran qu'en personne.

Ça peut sembler plus facile en ligne de partager des confidences qu'on n'oserait peut-être pas dire en personne. On peut alors s'attacher rapidement à quelqu'un avec qui on partage des choses personnelles ou qu'on imagine comme étant la personne « idéale ».

C'est aussi plus facile de rompre avec une personne sur Internet lorsqu'elle ne nous intéresse plus, mais rappelle-toi que la personne derrière son écran est un être humain, qui mérite d'être traité respectueusement.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

7. « Tomber en amour » en ligne, ça peut être l'un parce qu'on peut apprendre à connaître la personnalité de l'autre et que c'est moins gênant qu'en personne (suite).

Réponse : A. et B. Vrai et Faux.

Malgré qu'il semble plus facile de tomber amoureux(-se) en ligne, rappelle-toi que tu ne connais jamais entièrement quelqu'un rencontré uniquement sur les réseaux sociaux :

- Ce peut ne pas être sa « vraie » photo.
- Ce peut être quelqu'un de beaucoup plus âgé que toi.
- Ce peut être quelqu'un qui a de mauvaises intentions.



Même s'il y a des exceptions (tu dois sans doute connaître des gens qui se sont rencontrés sur les sites de rencontres et qui vivent de belles histoires d'amour), ce n'est pas la même chose à l'adolescence qu'à l'âge adulte.

Même si c'est possible de faire des rencontres en ligne, rien de tel que de vivre une relation amoureuse en vrai, où tu peux partager des moments de ton quotidien avec cette personne, à l'école, par exemple.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que :

Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.

L'amour à distance, vécu sur Internet, ne permet pas de vivre toutes les étapes d'une relation amoureuse et de partager un quotidien, à l'école ou ailleurs.

Ce type de relations ne permet pas tous les moments d'affection que tu pourrais vivre « en vrai ». La relation à distance ne permet pas non plus de vivre des moments partagés avec les ami(e)s ou la famille (ex. : sorties au cinéma, sorties entre ami(e)s, soupers de famille, etc.).

Une histoire d'amour à distance « en ligne », ça peut sembler être « l'fun » au départ, mais à la longue, c'est compliqué et ça risque d'être frustrant.

Quand on est amoureux(-se), on ne voit que les aspects positifs de la relation. Lors d'une relation amoureuse « en ligne », il nous faut être super prudent(e)s et vigilant(e)s quant à notre sécurité.

Rappelle-toi - comme on le disait précédemment - tu ne connais jamais entièrement quelqu'un rencontré sur les réseaux sociaux (ex. : identité, âge, intentions). Est-ce que tes ami(e)s, tes parents connaissent son existence ? Si cette personne te demandait de la rejoindre pour une fin de semaine à des centaines de kilomètres de chez toi, que ferais-tu ?



Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.3
Pour l'intervenant(e)

8. Vivre une relation amoureuse à distance « en ligne » à ton âge, c'est pas l'fun parce que (suite) :

Réponse : E. Toutes ces réponses sont bonnes.

Lorsqu'on est en amour, c'est normal de faire confiance à l'autre personne. Que ce soit quelqu'un rencontré à ton école ou sur les réseaux sociaux, il y a toujours un risque que l'autre abuse de ta naïveté ou de ta gentillesse.

Pour y arriver, il suffit d'abaisser tous tes radars. Ainsi, si tu es complètement séduit(e) par cette personne ou si tu te sens amoureux(-se), tu lui feras davantage confiance et tu ne réagiras pas à ses propos déplacés ou tu ne craindras pas ses demandes sexuelles précipitées (ex. : envoi de photos intimes). Sois prudent(e).

Ce qu'on espère pour toi, c'est que tu vives de belles histoires d'amour et de belles rencontres.



Sentiments Amoureux

Le Quiz

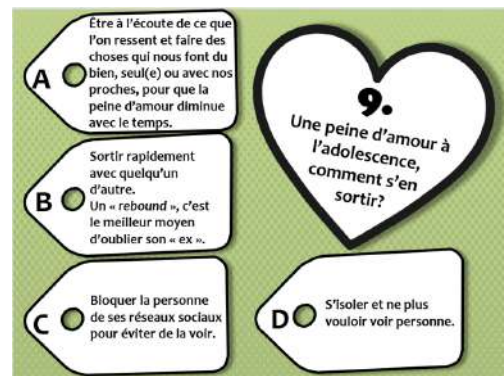
FICHE SUPPORT 1.3

Pour l'intervenant(e)

9. Une peine d'amour à l'adolescence, comment s'en sortir?

Réponse : A. Être à l'écoute de ce que l'on ressent et faire des choses qui nous font du bien, seul(e) ou avec nos proches, pour que la peine d'amour diminue avec le temps.

Une peine d'amour, ce n'est pas facile. Beaucoup de gens vont traverser, un jour ou l'autre, une peine d'amour ou une rupture amoureuse. Heureusement, tout le monde finit par passer au travers, à son rythme. On peut être très amoureux(-se) autant à 13 ans qu'à 17 ans, mais on s'entend que l'âge et la durée de la relation peuvent faire la différence sur la façon de vivre une rupture ou sur l'intensité de la peine que l'on peut ressentir.



Lors d'une rupture amoureuse, une des deux personnes impliquées (ou parfois les deux) ne se sent plus aussi bien dans la relation et a besoin de prendre du recul. On ne devrait pas le prendre comme une attaque personnelle, mais plutôt comme le fait que la relation n'allait plus bien. Personne ne te demande d'oublier la personne que tu as aimée. Vous avez eu de bons moments ensemble et ça demeure de beaux souvenirs. Essaie plutôt de comprendre pour quelles raisons cette relation s'est terminée. Il ne s'agit pas de vouloir étouffer rapidement la peine que l'on ressent, mais que celle-ci ne devienne pas envahissante.

Avec le temps, ta tristesse s'estompera. Si tu as le sentiment de ne pas y arriver, parles-en ex. : à tes parents ou à un adulte proche de toi, à un(e) professionnel(le) de l'école ou un(e) intervenant(e) de la maison des jeunes, etc.). Ne reste pas seul(e) avec ta peine. Certain(e)s, pour mieux tourner la page et se changer les idées, écrivent ce qu'ils(elles) ressentent, écoutent leur musique préférée, font du sport, se confient à leur famille et leurs ami(e)s, au besoin. C'est normal de vivre de la peine suite à une rupture, mais ce qui importe, c'est que cette peine ne prenne pas toute la place sur une très longue période de temps.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4
Pour l'intervenant(e)

Messages Clés

Que retiens-tu de cet exercice ?

Les sentiments amoureux, quand ça nous transporte :

- C'est l'fun, on s'amuse.
- On apprend progressivement à se connaître et à être bien ensemble.
- On se sent bien. On ne se sent pas jugé(e). On peut être soi-même et agir de façon naturelle.
- On se sent à l'aise d'être avec notre amoureux ou amoureuse devant nos ami(e)s.
- On ne sent pas de pression à faire ce que l'autre attend de nous. On peut vouloir faire plaisir à l'autre, bien évidemment, mais on ne sent pas qu'il faut répondre à toutes ses demandes pour qu'il ou qu'elle nous apprécie.
- On apprend à discuter ensemble de choses plus sérieuses ou préoccupantes lorsque l'occasion ou le besoin se présentent.
- Etc.



Les sentiments amoureux quand ça nous TRANSPORTE :

- C'est l'fun, on s'amuse.
- On apprend progressivement à se connaître et à être bien ensemble.
- On se sent bien. On ne se sent pas jugé(e). On peut être soi-même et agir de façon naturelle.
- On se sent à l'aise d'être avec notre amoureux ou amoureuse devant nos ami(e)s.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4

Pour l'intervenant(e)

Messages Clés

Les sentiments amoureux, quand ça dérape :

- On « sort avec quelqu'un » dont on ne se sent pas vraiment amoureux(-se), car on ne veut pas être « célibataire ».
- On a peur de vivre une relation amoureuse avec une personne qui ne fait pas l'unanimité, sous prétexte de décevoir nos ami(e)s.
- On sent que l'autre nous apprécie seulement lorsqu'on est seul(e) avec lui ou avec elle. Avec les ami(e)s, il(elle) nous ignore souvent.
- On a rencontré quelqu'un sur Internet, mais il n'y a aucune façon de s'assurer de l'identité de cette personne.
- On vit une peine d'amour et on ne sait pas comment s'en sortir ni où aller chercher de l'aide.
- On ne se sent pas bien avec l'autre. Tout semble trop compliqué.
- Sous prétexte que l'on sort ensemble, notre « chum » ou notre « blonde » insiste, à répétition, pour qu'on lui envoie des photos intimes ou pour que l'on fasse des gestes sexuels avec lesquels nous ne sommes pas confortables.
- Notre « chum » ou notre « blonde » nous surveille, nous espionne, nous insulte, est violent(e) avec nous. Ceci est inacceptable et il faut aller chercher de l'aide.



Les sentiments amoureux

quand ça DÉRAPE :

- On « sort avec quelqu'un » dont on ne se sent pas vraiment amoureux(-se), car on ne veut pas être « célibataire ».
- On a peur de vivre une relation amoureuse avec une personne qui ne fait pas l'unanimité, sous prétexte de décevoir nos ami(e)s.
- On sent que l'autre nous apprécie seulement lorsqu'on est seul(e) avec lui ou avec elle. Avec les ami(e)s, il(elle) nous ignore souvent.

Sentiments Amoureux

Le Quiz

FICHE SUPPORT 1.4
Pour l'intervenant(e)

Conclusion

En conclusion...

L'amour ne se commande pas : à chacun son rythme, à chacun son coup de foudre, à chacun son moment opportun. L'amour à ton âge, c'est super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ».

De même, il ne faut pas oublier que tu es à l'adolescence. Cela signifie que les ami(e)s, la famille, les études, les activités sportives et les loisirs prennent également de l'importance dans ta vie, à des degrés différents.

Au début d'une relation amoureuse, on souhaite être le plus souvent possible avec la personne qu'on aime, mais au fur et à mesure que la relation progresse, on peut avoir des occupations avec d'autres personnes et ce, sans que notre amoureux(-se) ne se sente menacé(e). Il est important de trouver un certain équilibre ; la relation prend ainsi de la maturité. À travers une relation amoureuse, on peut apprendre à mieux se connaître et à connaître l'autre même s'il y a, à l'occasion, quelques petits conflits ou désaccords.

Cependant, si l'on se sent rabaissé(e), humilié(e), utilisé(e) par la personne avec qui on sort, il s'agit d'une relation amoureuse malsaine. Toutes les formes de violence sont répréhensibles (ex. : violences verbales, psychologiques, etc.) et certaines d'entre elles sont considérées comme un crime (ex. : agressions physiques, sexuelles). La fille ou le garçon qui subit ces différentes formes de violence a besoin d'aide et doit en parler à quelqu'un de confiance. Quant à la personne qui a des comportements violents, elle a également besoin d'aide.



Conclusion

- L'amour ne se commande pas : à chacun son rythme, à chacun son coup de foudre, à chacun son moment opportun.
- L'amour à ton âge, c'est super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ».



Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

Intentions pédagogiques

- Réfléchir à différents enjeux liés aux fréquentations et aux relations amoureuses.

De façon plus spécifique

- Discuter de l'influence des ami(e)s sur le choix du(de la) partenaire amoureux(-se).
- Discuter de la difficulté parfois d'être sincère face à ses sentiments de peur de décevoir ou de blesser l'autre.
- Distinguer ce qu'implique une « fréquentation » versus une « relation amoureuse ».
- Analyser les avantages et les risques de rencontres en ligne et ce, particulièrement dans une relation homosexuelle à l'adolescence.
- Discuter des avantages de la confiance et de la communication dans une relation et des inconvénients de la jalousie.
- Établir les critères d'une relation amoureuse saine.

Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Les *Mises en situation* avec les *Questions de discussion* pour les participant(e)s :
 - Fiche support 2.1 : Sentiments Amoureux - La mise en situation A (Pour les participant(e)s).
 - Fiche support 2.3 : Sentiments Amoureux - La mise en situation B (Pour les participant(e)s).
 - Fiche support 2.5 : Sentiments Amoureux - La mise en situation C (Pour les participant(e)s).
 - Fiche support 2.7 : Sentiments Amoureux - La mise en situation D (Pour les participant(e)s).
 - Fiche support 2.9 : Sentiments Amoureux - La mise en situation E (Pour les participant(e)s).
- Les *Mises en situation* avec les *Messages clés* pour l'intervenant(e) :
 - Fiche support 2.2 : Sentiments Amoureux - La mise en situation A (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 2.4 : Sentiments Amoureux - La mise en situation B (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 2.6 : Sentiments Amoureux - La mise en situation C (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 2.8 : Sentiments Amoureux - La mise en situation D (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 2.10 : Sentiments Amoureux - La mise en situation E (Pour l'intervenant(e)).

Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

Matériel pour animer l'activité (suite)

- Fiche support 2.11 : Sentiments Amoureux - Plénière (Pour l'intervenant(e)).
- Les Questions éclair sur les relations amoureuses saines pour les participant(e)s :
Fiche support 2.12 : Sentiments Amoureux - Questions Éclair sur les relations amoureuses saines (Pour les participant(e)s).
Fiche support 2.14 : Sentiments Amoureux - Critères d'une relation amoureuse saine (Pour les participant(e)s).
- Les Questions éclair sur les relations amoureuses saines pour l'intervenant(e) :
Fiche support 2.13 : Sentiments Amoureux - Questions Éclair sur les relations amoureuses saines - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
Fiche support 2.15 : Sentiments Amoureux - Les Mises en situation - Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

Déroulement

Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Mises en situation et les sélectionner en fonction de l'âge des participant(e)s et selon les particularités propres aux jeunes de votre groupe (Fiches support : 2.2, 2.4, 2.6, 2.8, 2.10). À noter que certaines des Mises en situation ont été conçues pour des jeunes âgé(e)s de 15 ans et plus.

Note : Toutes les mises en situation du volet : Sentiments Amoureux ont été extraites d'échanges entre les jeunes dans le cadre des groupes de discussion réalisés lors de la recherche « *Alterados : des relations interpersonnelles harmonieuses et des rapports égalitaires* » (Duquet, 2019).



Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

Avant l'animation (suite)

- Imprimer les *Mises en situation* avec les questions pour les participant(e)s (Fiches support : 2.1 , 2.3, 2.5, 2.7, 2.9).
- Prendre connaissance des *Questions de la Plénière* pour se les approprier et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.11).
- Imprimer les *Questions Éclairs* pour les participant(e)s (Fiche support : 2.12).
- Prendre connaissance des *Réponses aux Questions Éclairs* et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.13).
- Imprimer les *Critères* d'une relation amoureuse saine pour les participant(e)s (Fiche support 2.14).
- Prendre connaissance des *Messages clés* et les imprimer au besoin (Fiche support : 2.15).

L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 3 ou 4 personnes afin de créer le nombre d'équipes équivalant au nombre de mises en situation.
- En petit groupe, les jeunes lisent la mise en situation présentée et prennent connaissance des questions indiquées sur la feuille. Ils(elles) en discutent et inscrivent la réponse sur la fiche support prévue à cet effet.
- Après environ 10 minutes, lorsque toutes les équipes auront complété les questions en lien avec la mise en situation qui leur a été attribuée, les participant(e)s pourront se nommer un(e) porte-parole pour le retour en grand groupe.
- Un retour est effectué sur les 5 *Mises en situation* (ou celles que vous aurez préalablement sélectionnées) et sur les réponses aux questions des différentes équipes.
- Une discussion sera ensuite animée grâce aux questions de relance générales de la *Plénière*.
- L'activité se termine par les *Messages clés* et la *Conclusion* présentés aux participant(e)s.



Sentiments Amoureux

FICHES SUPPORT : Les Mises en situation

Sentiments Amoureux

A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Gabrielle, 14 ans, a un « chum » depuis 3 mois et se demande s'il est vraiment amoureux d'elle. Elle s'inquiète à savoir s'il ne séduit pas d'autres filles. Elle décide alors d'utiliser le téléphone cellulaire de son amie Mathilde, pour se faire passer pour elle, et écrit ce texto à son propre « chum » : « *Gabrielle et toi n'avez pas l'air heureux ensemble* ».

Ce dernier lui répond ceci (en pensant répondre à Mathilde) : « *Il y a des jours où je trouve que ce n'est pas facile avec Gabrielle ; elle n'a pas un caractère facile. Elle n'est pas aussi drôle que toi* » (toujours en pensant qu'il écrit à Mathilde). Après avoir lu ce texto, Gabrielle, en colère, est allée le retrouver et lui a fait toute une scène de jalousie, devant ses amis.

1) Que penses-tu de cette situation ?

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Gabrielle à agir ainsi ?



Sentiments Amoureux

A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.1

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

4) Y a t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

5) Quels conseils donnerais-tu à Gabrielle ? Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

Sentiments Amoureux

A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.2
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Gabrielle à agir ainsi ?

- Manque de confiance en soi.
- Peur de perdre l'autre ; insécurité.
- Méfiance (s'imaginer des situations et des scénarios).
- Désir de contrôle.
- Manque de communication avec son « chum ».
- Sentiment de jalousie à l'égard des autres filles.

Gabrielle, 14 ans. **Motifs**

- Manque de confiance en soi.
- Peur de perdre l'autre; insécurité.
- Méfiance (s'imaginer des situations et des scénarios).
- Désir de contrôle.
- Manque de communication avec son « chum ».
- Sentiment de jalousie à l'égard des autres filles.

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ?

Si oui, lesquels ?

- Connaître la vérité à propos de ce que son « chum » pense réellement d'elle.
- Évaluer si son « chum » a un certain intérêt pour son amie (ou éventuellement d'autres filles).
- Éviter d'aborder le sujet directement avec son « chum ».

Gabrielle, 14 ans. **Avantages**

- Connaître la vérité à propos de ce que son « chum » pense réellement d'elle.
- Évaluer si son « chum » a un certain intérêt pour son amie (ou éventuellement d'autres filles).
- Éviter d'aborder le sujet directement avec son « chum ».

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

Sentiments Amoureux

A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.2 Pour l'intervenant(e)

Y a t-il des inconvénients ?

Si oui, lesquels ?

- Son « chum » a de fortes chances de se sentir trahi, piégé et d'être davantage sur la défensive.
- Si son amie Mathilde ne savait pas que Gabrielle s'était servie de son téléphone, celle-ci risque de se sentir utilisée dans cette histoire.
- Cette façon détournée de « communiquer » ne règle pas la situation et dénote un manque de confiance. Cette stratégie risque de provoquer une réelle crise.
- Cela ne va pas apaiser le sentiment de jalousie, au contraire, cela peut l'accentuer.
- En décidant de « piéger » son « chum » plutôt que d'avoir une bonne discussion avec lui, Gabrielle rate une belle occasion de lui partager calmement ses inquiétudes, et de vérifier auprès de lui comment il se sent dans leur relation. Faut dire qu'ils ne sortent ensemble que depuis trois mois.
- Mais il est vrai qu'à 14 ans, il n'est pas facile de discuter aussi franchement de ce que l'on ressent, de peur d'être jugé(e) ou que l'autre ne s'intéresse pas à nos « états d'âme ».



Gabrielle, 14 ans. Inconvénients

- Son « chum » a de fortes chances de se sentir trahi, piégé et d'être davantage sur la défensive.
- Si son amie Mathilde ne savait pas que Gabrielle s'était servie de son téléphone, celle-ci risque de se sentir utilisée dans cette histoire.
- Cette façon détournée de « communiquer » ne règle pas la situation et dénote un manque de confiance. Cette stratégie risque de provoquer une réelle crise.
- Cela ne va pas apaiser le sentiment de jalousie, au contraire, cela peut l'accentuer.

Réflexion :

« Être jaloux ou jalouse signifie qu'on sent la relation menacée et qu'on craint de ne pas être à la hauteur. La jalousie peut aussi être un signe qu'on considère l'autre comme étant notre possession. Elle devient alors un prétexte pour contrôler l'autre ».

Citation tirée de : Lavoie, F. (2009). VIRAJ : Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes, 2e édition. Repéré à https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie_2009.pdf



Sentiments Amoureux

A) La Mise en situation - Gabrielle

FICHE SUPPORT 2.2

Pour l'intervenant(e)

Y a-t-il des inconvénients ? (suite)

- C'est rare qu'une personne n'ait jamais ressenti de jalousie à un moment ou un autre au cours de sa vie.
- C'est surtout important de comprendre pourquoi on se sent de cette façon, car la jalousie n'est surtout pas une preuve d'amour.

Quels conseils donnerais-tu à Gabrielle ?

Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

- En parler à ses ami(e)s, à un(e) intervenant(e) ou encore à ses parents pour l'aider à comprendre ses comportements motivés par sa jalousie, ainsi que les comportements de son « chum ». En en parlant à des personnes de confiance, elle pourra ainsi recevoir différents points de vue et conseils.
- En discuter avec son « chum » si elle a des inquiétudes. Soit elle verra la situation de façon plus objective (plutôt que de se créer des scénarios), soit il pourra modifier ses agissements s'il l'a blessée auparavant ou encore tenter de comprendre ce qui la rend si inquiète. Chose certaine, il réagira mieux que s'il apprend qu'elle a tenté de le piéger.
- Ce type de comportements (ex. : se faire passer pour quelqu'un d'autre pour obtenir des informations) ne favorise pas la confiance. Au contraire, son « chum » risque de se méfier davantage d'elle. Il est important de faire la différence entre « être inquiet ou inquiète face au sentiment de l'autre » et « vouloir contrôler l'autre ». Une attitude « contrôlante » pourrait faire en sorte que l'autre mette fin à la relation.
- La communication n'est jamais facile dans pareille situation, mais il est important de clarifier ce que l'un et l'autre ressentent afin de prendre une décision éclairée.

Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Hugo, 17 ans, a beaucoup de succès auprès des filles, mais ne tombe jamais amoureux. Ainsi, il se garde toujours la possibilité de rencontrer quelqu'un d'autre et de ne pas manquer une opportunité. Il dit être « *juste en fréquentation* ».

D'ailleurs, avec les filles, il utilise la technique du « *icing* » qui consiste à conserver un lien suffisamment sympathique avec elles pour qu'elles croient et espèrent que ça puisse aller plus loin alors qu'il en a probablement pas l'intention (ex. : il peut leur envoyer des textos régulièrement, sortir avec elles de temps en temps, être très intime ; puis, demeurer silencieux pendant un certain temps ou prétexter diverses occupations pour ne pas les voir).

À chaque retrouvaille, la fille en question est franchement contente d'être avec lui parce qu'il lui a manqué. Il sait qu'elle espère plus de lui, mais pour ne pas la perdre, il entretient « *juste ce qu'il faut* » dans la relation pour ne pas qu'elle décide de rompre (même s'ils ne sortent pas officiellement ensemble). Il ne s'engage jamais, car il n'est pas amoureux d'elle, mais il s'arrange pour qu'elle demeure disponible pour lui. Il agit de la sorte avec toutes les filles qu'il séduit.

1) Que penses-tu de cette situation ?

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Hugo à agir ainsi ?



Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.3

Pour les participant(e)s

3) Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

4) Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

5) À quoi sert l'engagement dans une relation ? À quoi sert la fidélité dans une relation ?

6) Quels conseils donnerais-tu à Hugo ? Ou que pourrait-il faire autrement ?

Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.4
Pour l'intervenant(e)

À sélectionner avec des jeunes de 15 ans et plus

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Hugo à agir ainsi ?

- Ne pas vouloir s'engager, se dévoiler, s'investir émotionnellement dans une relation. Trouver cela trop compliqué.
- Peur d'être blessé, de souffrir ou d'être celui qu'on laisse tomber.
- Peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas assurer, qu'on se moque de lui.
- Peur d'être seul ; ainsi il garde toujours des portes ouvertes pour éviter la réelle solitude.
- Besoin d'être rassuré sur sa popularité (il est apprécié par beaucoup de monde) parce qu'il a beaucoup « d'amies » ou de « fréquentations ».
- Besoin de garder le contrôle sur ses relations avec les filles.
- Besoin constant d'être remarqué, d'avoir de l'attention, de séduire, etc.
- Le fait de garder une personne « en attente » démontre une certaine forme d'égoïsme, puisqu'on veut que celle-ci soit toujours disponible pour nous, lorsque nous en aurons besoin, tout en n'ayant pas envie de lui donner cette présence en retour.

Hugo, 17 ans. **Motifs**

- Ne pas vouloir s'engager, se dévoiler, s'investir émotionnellement dans une relation. Trouver cela trop compliqué.
- Peur d'être blessé, de souffrir ou d'être celui qu'on laisse tomber.
- Peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas assurer, qu'on se moque de lui.
- Peur d'être seul; ainsi il garde toujours des portes ouvertes pour éviter la réelle solitude.

Inspiré de : Perel, E. (s.d.). Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Vivre dans le plaisir, dans le moment présent, sans réellement se soucier des sentiments de l'autre.
- Sentiment d'être entouré, populaire, donc toujours quelqu'un à solliciter ; cela lui donne l'illusion de ne pas être seul.
- Sentiment de contrôle de ses relations ; lui procure un certain pouvoir.



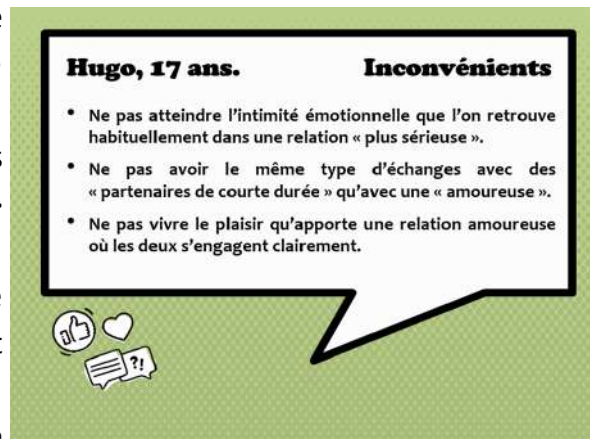
Hugo, 17 ans. **Avantages**

- Vivre dans le plaisir, dans le moment présent, sans réellement se soucier des sentiments de l'autre.
- Sentiment d'être entouré, populaire, donc toujours quelqu'un à solliciter; cela lui donne l'illusion de ne pas être seul.
- Sentiment de contrôle de ses relations; lui procure un certain pouvoir.

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

- Ne pas atteindre l'intimité émotionnelle que l'on retrouve habituellement dans une relation « plus sérieuse ».
- Ne pas avoir le même type d'échanges avec des « partenaires de courte durée » qu'avec une « amoureuse ».
- Ne pas vivre le plaisir qu'apporte une relation amoureuse où les deux s'engagent clairement.
- Utiliser les autres pour son bien-être personnel et risquer de les blesser en leur laissant croire qu'il s'intéresse vraiment à elles.
- Risquer d'avoir la réputation « d'utiliser » les filles : « macho », « player », etc.



Hugo, 17 ans. **Inconvénients**

- Ne pas atteindre l'intimité émotionnelle que l'on retrouve habituellement dans une relation « plus sérieuse ».
- Ne pas avoir le même type d'échanges avec des « partenaires de courte durée » qu'avec une « amoureuse ».
- Ne pas vivre le plaisir qu'apporte une relation amoureuse où les deux s'engagent clairement.

Icons: thumbs up, heart, speech bubble with question mark.

Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

À quoi sert l'engagement dans une relation ?

- S'ENGAGER, c'est décider de créer un lien spécial avec quelqu'un qui partage nos valeurs (ex. : être en couple). À l'âge adulte, cela peut vouloir dire bâtir un projet commun (ex. : vivre ensemble, avoir des enfants).
- De s'engager permet de se connaître de mieux en mieux et de développer davantage la relation. Cela peut renforcer le sentiment de « sécurité affective » (ex. : on se sent bien avec cette personne, on sait que l'on peut lui faire confiance, etc.). Habituellement, dans une relation amoureuse on s'attend à ce que chaque personne respecte cet engagement.
- Pour certain(e)s, l'engagement, ça va de soi rapidement. Tandis que pour d'autres, ça peut demander plus de temps.

Hugo, 17 ans.

Engagement

- S'ENGAGER, c'est décider de créer un lien spécial avec quelqu'un qui partage nos valeurs (ex. : être en couple). À l'âge adulte, cela peut vouloir dire bâtir un projet commun (ex. : vivre ensemble, avoir des enfants).
- De s'engager permet de se connaître de mieux en mieux et de développer davantage la relation. Cela peut renforcer le sentiment de « sécurité affective » (ex. : on se sent bien avec cette personne, on sait que l'on peut lui faire confiance, etc.). Habituellement, dans une relation amoureuse on s'attend à ce que chaque personne respecte cet engagement.
- Pour certain(e)s, l'engagement, ça va de soi rapidement. Tandis que pour d'autres, ça peut demander plus de temps.



À quoi sert la fidélité dans une relation ?

- La FIDÉLITÉ correspond à une forme d'engagement. Elle indique une volonté de démontrer à l'autre qu'il ou qu'elle est préféré(e) à tous les autres, qu'il ou qu'elle est unique.
- Il arrive que certaines personnes s'attendent à un engagement de façon implicite (c'est-à-dire sans en avoir parlé avant ensemble).
- Le manque de communication quant à l'importance que l'on accorde à l'engagement et à la fidélité peut amener certains malentendus et déceptions dans une relation.

Hugo, 17 ans.

Fidélité

- La FIDÉLITÉ correspond à une forme d'engagement. Elle indique une volonté de démontrer à l'autre qu'il ou qu'elle est préféré(e) à tous les autres, qu'il ou qu'elle est unique.
- Il arrive que certaines personnes s'attendent à un engagement de façon implicite (c'est-à-dire sans en avoir parlé avant ensemble).
- Le manque de communication quant à l'importance que l'on accorde à l'engagement et à la fidélité peut amener certains malentendus et déceptions dans une relation.



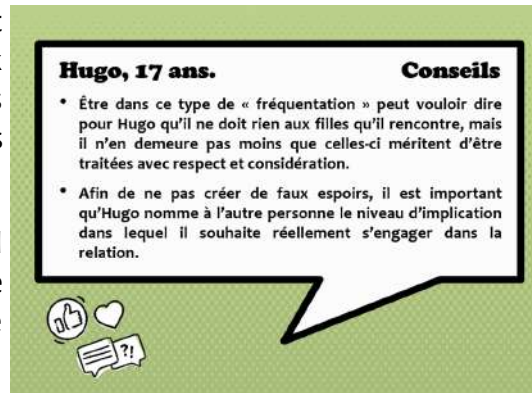
Sentiments Amoureux

B) La Mise en situation - Hugo

FICHE SUPPORT 2.4 Pour l'intervenant(e)

Quels conseils donnerais-tu à Hugo ? Ou que pourrait-il faire autrement ?

- Être dans ce type de « fréquentation » peut vouloir dire pour Hugo qu'il ne doit rien aux filles qu'il rencontre, mais il n'en demeure pas moins que celles-ci méritent d'être traitées avec respect et considération.
- Afin de ne pas créer de faux espoirs, il est important qu'Hugo nomme à l'autre le niveau d'implication dans lequel il souhaite réellement s'engager dans la relation.



Hugo, 17 ans. **Conseils**

- Être dans ce type de « fréquentation » peut vouloir dire pour Hugo qu'il ne doit rien aux filles qu'il rencontre, mais il n'en demeure pas moins que celles-ci méritent d'être traitées avec respect et considération.
- Afin de ne pas créer de faux espoirs, il est important qu'Hugo nomme à l'autre personne le niveau d'implication dans lequel il souhaite réellement s'engager dans la relation.

- Si la relation ne convient plus, il est important de la terminer de façon concluante et claire, dans un langage qui ne peut pas être mal interprété ou laisser l'autre avec de faux espoirs.
- L'autre personne ne mérite pas de rester constamment dans « l'attente », ou pire, d'avoir le sentiment d'avoir été utilisé(e).

Inspiré de : Perel, E. (s.d.). Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

Un conseil pour tous :

- Il est correct d'avoir des attentes en amour comme en amitié. Ainsi, en amitié, tout le monde ne devient pas notre meilleur(e) ami(e). Même chose pour notre amoureux(-se) : il est légitime d'espérer au minimum une relation amoureuse agréable et respectueuse.
- Il est important de réagir aux situations qui ne vous conviennent pas. Ainsi, ne pas accepter de se faire traiter comme si vous n'existiez pas ou peu, ou comme si vous n'aviez pas de valeur ou d'importance dans toute relation (« fréquentation » ou « relation amoureuse ») il est important de considérer l'autre avec sensibilité.

Sentiments Amoureux

C) La Mise en situation - Béatrice

FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Béatrice, 15 ans, est sortie quelque temps avec Zachary qui était très amoureux d'elle. Ils se sont rencontrés dans un party : elle s'est approchée de lui, ils ont discuté ensemble et elle aimait l'intérêt qu'il lui portait. À la fin de la soirée, ils se sont longuement embrassés. Elle ne se sentait pas amoureuse, mais pour Zachary, cette soirée fut très importante et rapidement, il lui a proposé qu'ils sortent ensemble. Béatrice n'a pas su dire non, de peur de le décevoir.

Elle vous raconte : « Moi je me sens tout le temps mal, pour tout et pour rien. En sachant que je l'ai comme séduit et que je ne veux pas lui faire de faux espoirs, bien j'ai décidé de sortir avec lui. Mais je me suis rendu compte que j'ai fait une gaffe, parce que j'allais créer encore un plus grand faux espoir. J'ai décidé de « casser » avec et je m'en veux vraiment ».

1) Que penses-tu de cette situation ?

2) D'après toi, qu'est-ce qui pousse Béatrice à agir ainsi ?



Sentiments Amoureux

C) La Mise en situation - Béatrice

FICHE SUPPORT 2.5

Pour les participant(e)s

3) Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

4) Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

5) À quoi ça sert la sincérité dans une relation ?

6) Que pourrait-elle faire autrement ?

Sentiments Amoureux

C) La Mise en situation - Béatrice

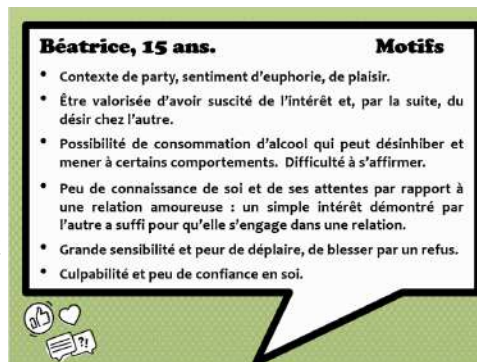
FICHE SUPPORT 2.6

Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui pousse Béatrice à agir ainsi ?

- Contexte de party, sentiment d'euphorie, de plaisir.
- Être valorisée d'avoir suscité de l'intérêt et, par la suite, du désir chez l'autre.
- Possibilité de consommation d'alcool qui peut désinhiber et mener à certains comportements. Difficulté à s'affirmer.
- Peu de connaissance de soi et de ses attentes par rapport à une relation amoureuse : un simple intérêt démontré par l'autre a suffi pour qu'elle s'engage dans une relation.
- Grande sensibilité et peur de déplaire, de blesser par un refus.
- Culpabilité et peu de confiance en soi.



Béatrice, 15 ans. **Motifs**

- Contexte de party, sentiment d'euphorie, de plaisir.
- Être valorisée d'avoir suscité de l'intérêt et, par la suite, du désir chez l'autre.
- Possibilité de consommation d'alcool qui peut désinhiber et mener à certains comportements. Difficulté à s'affirmer.
- Peu de connaissance de soi et de ses attentes par rapport à une relation amoureuse : un simple intérêt démontré par l'autre a suffi pour qu'elle s'engage dans une relation.
- Grande sensibilité et peur de déplaire, de blesser par un refus.
- Culpabilité et peu de confiance en soi.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- À court terme, faire plaisir à Zachary.
- Recevoir l'intérêt et l'affection qu'il avait à son égard.
- Aux yeux des autres, avoir un statut de « couple ».
- Toutefois, on peut se demander s'il existe des avantages à agir ainsi et aller contre son envie... puisque Béatrice n'était ni vraiment intéressée par Zachary, ni amoureuse de lui.

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Se sentir mal d'avoir accepté de sortir avec Zachary parce qu'au départ, elle ne savait pas comment dire non à sa proposition de « sortir ensemble ».
- Se culpabiliser rapidement quand dans les faits, la proposition de Zachary était plutôt rapide dans le temps.
- Ne pas être à l'écoute de ses propres besoins/désirs.
- Risque de créer de faux espoirs et/ou de blesser l'autre, de paraître insensible ou malhonnête.
- Risque pour Zachary de se sentir utilisé.

Sentiments Amoureux

C) La Mise en situation - Béatrice

FICHE SUPPORT 2.6

Pour l'intervenant(e)

À quoi ça sert la sincérité dans une relation ?

- La SINCÉRITÉ, ça permet de dire ce que l'on ressent et l'on souhaite réellement tout en considérant l'autre avec respect et en tenant compte de sa sensibilité.
- Il faut aussi considérer le temps dont chaque personne peut avoir besoin pour être prêt(e) à « sortir ensemble ».
- Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de communiquer de façon franche et délicate, mais en restant sincère, chacun y gagne.



Béatrice, 15 ans. **Sincérité**

- La SINCÉRITÉ, ça permet de dire ce que l'on ressent et ce que l'on souhaite réellement tout en considérant l'autre avec respect et en tenant compte de sa sensibilité.
- Il faut aussi considérer le temps dont chaque personne peut avoir besoin pour être prêt(e) à « sortir ensemble ».
- Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de communiquer de façon franche et délicate, mais en restant sincère, chacun y gagne.

Qu'aurait-elle pu faire autrement ?

- Il aurait été préférable que Béatrice clarifie dès le départ la situation avec Zachary. C'est-à-dire, lui partager de façon respectueuse et polie, ce qu'elle ressentait réellement, au lieu de s'engager à « sortir ensemble » (car ici Béatrice ne savait pas comment lui dire non).
- Béatrice ne devrait pas se sentir obligée de sortir avec Zachary (même si elle était sensible à l'intérêt qu'il lui manifestait, même si elle le trouvait sympathique, beau, même s'ils se sont embrassés, etc.).
- On ne doit pas hésiter à refuser de s'engager dans une relation amoureuse si cela ne nous convient pas ou si nous n'avons pas le désir d'entretenir une telle relation. Il s'agit de le dire poliment tout en étant sensible à ce que l'autre éprouve.
- Quant à Zachary, il ne doit pas non plus faire de pression ou « aller trop vite en affaires ». S'embrasser ne signifie pas nécessairement que l'autre personne est follement amoureuse de nous. Même si pour lui, ce fut révélateur de son sentiment pour Béatrice.
- En somme, personne n'est obligé de s'engager dans une relation ou de rester dans un couple si il ou elle ne s'y sent pas bien. On peut dire qu'on est désolé(e) de la situation, mais que le sentiment n'est pas réciproque et bien que l'on ne veuille pas le(la) blesser, il est important d'être sincère. On peut aussi ne pas se sentir « prêt(e) » à sortir avec quelqu'un, sans avoir à se justifier. Certain(e)s décident de rester tout simplement ami(e)s.
- Toute personne doit respecter les limites des autres, mais aussi ses propres limites.

Sentiments Amoureux

D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.7

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Alexis, 15 ans, aimerait bien rencontrer un garçon de son âge, mais ce n'est pas évident dans la petite ville où il habite. Il est donc allé sur un site de rencontres. Sur ces sites, les messages et invitations sont souvent très sexuels, assez détaillés et c'est, la plupart du temps, des hommes plus âgés. Il en a parlé à sa meilleure amie Maria, qui lui a dit que les « gais » ne vivent pas vraiment d'histoires d'amour, mais n'ont que des partenaires sexuels.

Alexis n'est pas d'accord avec son amie : « Pourquoi les garçons homosexuels ne pourraient pas vivre une belle histoire d'amour ? Moi je pense que l'amour, c'est une combinaison de l'attraction physique et sentimentale. De nos jours, on dirait que c'est plus physique, mais des fois ça peut être juste sentimental. C'est un peu compliqué. Mais je pense que vraiment, pour être bien avec quelqu'un, il ne faut pas que ce soit juste pour le sexe ».

Il se demande tout de même comment il pourrait vivre une relation amoureuse avec quelqu'un de son âge, dans son école.

1) Que penses-tu de cette situation ?

2) Que penses-tu de sa définition d'une « belle histoire d'amour » ?



Sentiments Amoureux

D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.7

Pour les participant(e)s

3) D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Alexis à aller sur des sites de rencontres ?

4) Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

5) Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

6) Quels conseils donnerais-tu à Alexis ?

Sentiments Amoureux

D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.8
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

Que penses-tu de sa définition d'une « belle histoire d'amour » ?

D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Alexis à aller sur des sites de rencontres ?

- Possibilité d'une difficulté à affirmer son orientation sexuelle auprès de ses ami(e)s, de ses proches.
- Accessibilité à des sites de rencontres qui facilite les contacts. Anonymat que procurent ces sites.
- Besoin de tester ou de connaître les façons de séduire et les possibilités de rencontres dans la communauté gaie (possiblement moins de modèles dans son entourage).
- Moins grand nombre de rencontres possibles avec des garçons gais ou bisexuels de son âge dans son école ou dans sa ville.

Alexis, 15 ans. **Motifs**

- Possibilité d'une difficulté à affirmer son orientation sexuelle auprès de ses ami(e)s, de ses proches.
- Accessibilité à des sites de rencontres qui facilite les contacts. Anonymat que procurent ces sites.
- Besoin de tester ou de connaître les façons de séduire et les possibilités de rencontres dans la communauté gaie (possiblement moins de modèles dans son entourage).
- Moins grand nombre de rencontres possibles avec des garçons gais ou bisexuels de son âge dans son école ou dans sa ville.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Davantage de possibilités de rencontrer en ligne des garçons gais ou bisexuels que dans son école. Ça vaut également pour les filles d'orientation homosexuelle.
- Possibilité d'explorer les relations homosexuelles sans s'afficher officiellement dans son milieu, auprès de son entourage.
- Possibilité d'une belle rencontre en ligne, voire d'une relation amoureuse avec un garçon de son âge (s'il va sur des sites qui s'adressent à des jeunes).

Alexis, 15 ans. **Avantages**

- Davantage de possibilités de rencontrer en ligne des garçons gais ou bisexuels que dans son école. Ça vaut également pour les filles d'orientation homosexuelle.
- Possibilité d'explorer les relations homosexuelles sans s'afficher officiellement dans son milieu, auprès de son entourage.
- Possibilité d'une belle rencontre en ligne voire d'une relation amoureuse avec un garçon de son âge (s'il va sur des sites qui s'adressent à des jeunes).

Sentiments Amoureux

D) La Mise en situation - Alexis

FICHE SUPPORT 2.8

Pour l'intervenant(e)

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Rencontres d'hommes adultes qui ne vivent pas la même réalité que lui ou qui ont des attentes différentes des siennes (ex. : relations sexuelles d'un soir - « one night » - plutôt qu'une relation amoureuse et le partage d'intimité).
- Sites destinés aux personnes majeures qui ne devraient pas, en principe, être fréquentés par des personnes de moins de 18 ans.
- Possibilité d'avoir accès à des échanges ou des images d'une sexualité crue, voire choquante.
- Les premiers contacts sur des sites de rencontres ne sont pas sans risques (ex. : leurre, fausse identité de l'autre personne, sextorsion, etc.).
- Toute rencontre en ligne comporte également des risques dès que l'on décide de se donner rendez-vous « en vrai ». On ne connaît pas nécessairement les réactions de l'autre (ex. : déception ou rejet) ou ses intentions (ex. : risque d'agression sexuelle, etc.). La prudence est de mise.

Alexis, 15 ans. **Inconvénients**

- Rencontres d'hommes adultes qui ne vivent pas la même réalité que lui ou qui ont des attentes différentes des siennes (ex. : relations sexuelles d'un soir - « one night » - plutôt qu'une relation amoureuse et le partage d'intimité).
- Sites destinés aux personnes majeures qui ne devraient pas, en principe, être fréquentés par des personnes de moins de 18 ans.
- Possibilité d'avoir accès à des échanges ou des images d'une sexualité crue, voire choquante.

Quels conseils donnerais-tu à Alexis ?

- D'être fier d'avoir cette aisance face à son orientation homosexuelle et d'être capable de l'assumer de la sorte.
- De ne pas se décourager. Il n'est pas le seul à vivre cela même si, par moment, il peut se sentir seul.
- Au besoin, d'aller en discuter avec ses parents ou auprès d'intervenant(e)s de son école en qui il a confiance, afin d'avoir des conseils et du soutien.
- Rechercher des organismes de la communauté LGBTQ+ afin de se créer un réseau de soutien qui lui permettra d'échanger avec des jeunes et/ou des intervenant(e)s (modèles positifs), auxquels il peut s'identifier.

Sentiments Amoureux

E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.9

Pour les participant(e)s

Lire la mise en situation et répondre aux questions qui suivent :

Emma, 13 ans, se sent très amoureuse de Matteo. Matteo n'est pas du genre sportif et n'est pas non plus le plus populaire de sa classe, mais elle lui trouve un « *p'tit quelque chose de spécial* ». Ils se voient souvent à la maison des jeunes et rigolent bien ensemble. Matteo est attentionné vis-à-vis d'Emma et elle se sent de plus en plus amoureuse de lui. Mais lui ne sait pas qu'Emma est amoureuse de lui.

Le problème, c'est qu'Emma craint que ses amies ne soient pas d'accord avec son choix. Karine n'aime pas son look ; Camille, elle, dit qu'il devrait suivre un régime.

Elle craint tellement les réactions de ses amies qu'elle décide de garder cet amour secret : ni Matteo, ni ses amies ne le sauront.

1) Que penses-tu de cette situation ?

2) D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Emma à agir ainsi ?



Sentiments Amoureux

E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.9

Pour les participant(e)s

3) Y a t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

4) Y a t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

5) Est-ce possible que nos ami(e)s puisse nous influencer dans le choix de notre amoureux(-se) ? Est-ce important d'obtenir leur approbation ? Si oui ou si non, Pourquoi ?

6) Si c'était les parents d'Emma qui n'étaient pas d'accord avec le choix de son amoureux, que pourrait-elle faire ?

7) Quels conseils donnerais-tu à Emma? Que pourrait-elle faire autrement ?

8) Si les ami(e)s d'Emma s'opposaient à son choix (ayant comme seul argument le look de Matteo), n'y aurait-il pas lieu de se questionner sur cette amitié ou sur l'importance de s'affirmer devant ses ami(e)s ? Qu'en penses-tu ?

Sentiments Amoureux

E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10
Pour l'intervenant(e)

Que penses-tu de cette situation ?

D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Emma à agir ainsi ?

- L'opinion des ami(e)s est très importante à l'adolescence. On veut se sentir apprécié(e) et soutenu(e) par notre groupe d'ami(e)s.
- Parfois, la peur de faire rire de soi, de se faire rejeter, voire de perdre ses ami(e)s, peut faire en sorte que l'on n'ose pas assumer nos préférences afin de ne pas leur déplaire.
- Il est parfois difficile de se faire confiance et de s'affirmer auprès de ses ami(e)s, voire de ses meilleur(e)s ami(e)s.

Emma, 13 ans. **Motifs**

- L'opinion des ami(e)s est très importante à l'adolescence. On veut se sentir apprécié(e) et soutenu(e) par notre groupe d'ami(e)s.
- Parfois, la peur de faire rire de soi, de se faire rejeter, voire de perdre ses ami(e)s, peut faire en sorte que l'on n'ose pas assumer nos préférences afin de ne pas leur déplaire.
- Il est parfois difficile de se faire confiance et de s'affirmer auprès de ses ami(e)s, voire de ses meilleur(e)s ami(e)s.

Y a-t-il des avantages à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- Sentiment d'être appréciée par ses ami(e)s et de faire partie du groupe.
- Éviter les moqueries des camarades.
- Ne pas prendre le risque que ses ami(e)s ne la comprennent pas, s'éloignent d'elle ou la rejettent.

Y a-t-il des inconvénients à agir ainsi ? Si oui, lesquels ?

- De passer à côté d'une superbe relation et qu'elle le regrette beaucoup par la suite (puisque ce garçon est attentionné à son égard, lui plaît et qu'il y a déjà, semble-t-il, une complicité entre eux).
- De devoir cacher ses sentiments pour ce garçon et de ne pas pouvoir être authentique avec ses ami(e)s.
- C'est tout à fait possible d'être amoureux(-se) d'une personne sans jamais le lui dire, de vivre ce sentiment secrètement.
- Ici, cependant, cette décision de garder ce sentiment secret n'est pas fondée sur les désirs et les besoins d'Emma. Elle ne se permet pas d'exprimer ses sentiments de peur d'être jugée par ses ami(e)s. C'est différent.

Sentiments Amoureux

E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

Est-ce possible que nos ami(e)s puissent nous influencer dans le choix de notre amoureux(-se) ? Est-ce important d'obtenir leur approbation ? Si oui ou si non, pourquoi ?

Si c'était les parents d'Emma qui n'étaient pas d'accord avec le choix de son amoureux, que pourrait-elle faire ?

- Si Emma décide de dévoiler ses sentiments à Matteo et que tous les deux décident de « sortir ensemble » et que les parents d'Emma ne sont pas d'accord, elle pourrait leur demander de lui expliquer les raisons de leur désaccord.
- Emma pourrait proposer à ses parents également de rencontrer Matteo afin de mieux le connaître.
- Ses parents pourraient même contacter les parents de Matteo ; cela les rassurerait sans doute et ils pourraient s'entendre sur des règles similaires.

Emma, 13 ans. Réactions parents

- Si Emma décide de dévoiler ses sentiments à Matteo et que tous les deux décident de « sortir ensemble » et que les parents d'Emma ne sont pas d'accord, elle pourrait leur demander de lui expliquer les raisons de leur désaccord.
- Emma pourrait proposer à ses parents également de rencontrer Matteo afin de mieux le connaître.
- Ses parents pourraient même contacter les parents de Matteo; cela les rassurerait sans doute et ils pourraient s'entendre sur des règles similaires.

Inspiré de : Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

Inspiré de : Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

- Les parents ont souvent le réflexe de voir leurs enfants comme étant plus jeunes qu'ils(elles) ne le sont et veulent s'assurer qu'ils grandissent sans brûler d'étapes.
- Avoir un « chum » ou une « blonde » à 13-14 ans n'est pas la même chose que d'avoir un « chum » ou une « blonde » à 16-17 ans. Il est normal qu'un parent souhaite que son enfant vive des situations adaptées à son âge.
- Vos parents ont parfois raison de s'inquiéter s'ils estiment que votre « chum » ou « blonde » risque d'avoir une mauvaise influence sur vous ou s'il(elle) n'agit pas correctement à votre endroit. Ils veulent vous protéger.

Sentiments Amoureux

E) La Mise en situation - Emma

FICHE SUPPORT 2.10

Pour l'intervenant(e)

Quels conseils donnerais-tu à Emma ? Que pourrait-elle faire autrement ?

- La perception des ami(e)s peut ne pas être juste par rapport à la personne pour qui on a de l'intérêt ou des sentiments. Par exemple, certain(e)s peuvent émettre des commentaires par jalousie ou parce qu'ils(elles) ne veulent que rien ne change dans le groupe d'ami(e)s.
- Emma pourrait en discuter avec ses amies et faire valoir les qualités de Matteo tout en leur expliquant que leurs commentaires peuvent être blessants.
- Il est possible aussi en dévoilant ses sentiments pour Matteo à ses amies, Emma constate que finalement celles-ci sont contentes pour elle.
- Nos vrai(e)s ami(e)s souhaitent que l'on vive des relations saines et agréables.

Emma, 13 ans. **Conseils**

- La perception des ami(e)s peut ne pas être juste par rapport à la personne pour qui on a de l'intérêt ou des sentiments. Par exemple, certain(e)s peuvent émettre des commentaires par jalousie ou parce qu'ils(elles) ne veulent que rien ne change dans le groupe d'ami(e)s.
- Emma pourrait en discuter avec ses amies et faire valoir les qualités de Matteo tout en leur expliquant que leurs commentaires peuvent être blessants.

Si les ami(e)s d'Emma s'opposaient à son choix (ayant comme seul argument le look de Matteo), n'y aurait-il pas lieu de se questionner sur cette amitié ou sur l'importance de s'affirmer devant ses ami(e)s ?

Qu'en penses-tu ?

Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.11
Pour l'intervenant(e)

Plénière

Que reprenez-vous de cet exercice ?

1. Comment sait-on qu'on est réellement amoureux(-se) ?
2. Est-ce possible de vivre une belle histoire d'amour à votre âge ?
3. Est-ce important à votre âge d'avoir un « chum » ou une « blonde » ?



RÉFLEXION

- Certaines personnes veulent avoir un « chum » ou une « blonde » seulement pour se prouver à elles-mêmes ou aux autres qu'elles peuvent en avoir.
- Savoir que l'on plaît à quelqu'un est bon pour notre estime de soi, c'est sûr... mais c'est important de ne pas s'apprécier qu'à travers sa capacité à séduire ou à plaire. Une personne qui aurait fait davantage de « conquêtes », ça ne la rend ni pire ni meilleure que les autres pour autant.
- Mais personne n'est obligé d'avoir un « chum » ou une « blonde ». Certains jeunes n'en ont pas envie pour le moment, et c'est tout à fait correct.
- Vivre une relation amoureuse à l'adolescence peut permettre d'apprendre progressivement à mieux se connaître, à mieux connaître l'autre et à communiquer.
- Avec le temps et « l'expérience », on sait mieux qui l'on est, avec quel type de personnes on se sent bien dans une relation et quel type d'intimité on est prêt à partager. On apprend à s'affirmer davantage.
- Lorsqu'on est amoureux(-se)... et que c'est réciproque, on vit de très beaux moments qui peuvent être « inoubliables ».

Ça nous donne des ailes !



Sentiments Amoureux

Questions Éclairs

Sentiments Amoureux

Questions Éclairs

Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection.
- Fiche support 2.12 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs (Pour les participant(e)s).
- Fiche support 2.13 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs - Réponses (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 2.14 : Sentiments Amoureux - Questions Éclairs - Critères d'une relation amoureuse saine (Pour les participant(e)s).

Déroulement

Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des Questions Éclairs (Fiche support : 2.12) et des Réponses détaillées (Fiche support : 2.13).
- Imprimer les Questions Éclairs (Fiche support : 2.12) pour les remettre aux équipes au début de l'activité et les Critères d'une relation amoureuse saine (Fiche support : 2.14) pour les remettre aux participant(e)s après l'animation.

L'animation

- Le groupe doit être divisé en équipe de 2 personnes afin de répondre aux Questions Éclairs (Fiche support : 2.12).

Après l'animation

- Remettre à chaque participant(e) la feuille des Critères d'une relation amoureuse saine (Fiche support : 2.14).



Sentiments Amoureux

FICHES SUPPORT : Questions Éclairs



Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.12
Pour les participant(e)s

Questions Éclairs

En équipe de deux, répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ? Nommez au moins 4 critères.

2. Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, que peut-on faire ?

Sentiments Amoureux

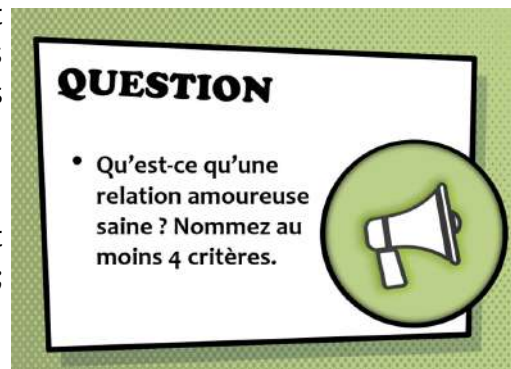
Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13
Pour l'intervenant(e)

Questions Éclairs - Réponses

1. Qu'est-ce qu'une relation amoureuse saine ?

- Ceci n'est pas une liste complète. De plus, il est possible qu'une relation amoureuse pour les jeunes de ton âge ne corresponde pas à tous ces critères.
- À ton âge, tu apprends à mieux te connaître ; à mieux communiquer tes attentes et à comprendre celles de l'autre personne ; c'est donc normal que tout ne soit pas parfait.
- C'est un apprentissage qui prend du temps et qui se fera durant toute ta vie.
- Cela dit, peu importe la durée de la relation amoureuse, de l'âge, du genre ou de l'orientation sexuelle, il ne faut pas tolérer des relations violentes (ex. : violence verbale, psychologique, physique, sexuelle, etc.).
- Que tu subisses ces violences ou que tu sois celui ou celle qui agit parfois avec violence, va chercher de l'aide.
- Il y a des façons saines, paisibles et agréables de vivre une relation amoureuse.



CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINE

1. La relation est un plus à notre vie

- On fait le CHOIX d'être en relation. On a plaisir à être avec cette personne.

2. La complicité

- Être à l'aise de discuter, de faire des blagues, de jouer, d'être soi-même avec son « chum » ou sa « blonde » est un signe de complicité.



Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13
Pour l'intervenant(e)

Questions Éclairs - Réponses

CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINES (SUITE)

3. Une bonne estime de soi

- Les deux personnes ont une bonne estime d'elles-mêmes ; toutes deux se sentent bien dans leur peau, peu importe qu'elles soient ou non dans une relation amoureuse.
- On doit bien reconnaître qu'à l'adolescence, on est souvent très critique face à soi-même et on se juge bien souvent trop sévèrement, ce qui peut nuire à l'estime de soi.

4. Les intérêts et valeurs semblables

- Les deux personnes partagent ensemble des intérêts communs (ex. : loisirs, musique, sports, etc.) ; elles ont des valeurs semblables (ex. : honnêteté, importance de l'amitié, respect de l'autre, de ses valeurs familiales et de sa culture, etc.).

5. Une relation égalitaire

- Chacune des personnes peut exprimer ses idées, son opinion et ses attentes.
- La communication se fait d'égal à égal et les choix des deux personnes sont respectés.

6. L'équilibre entre la relation amoureuse et d'autres sphères de sa vie

- La relation amoureuse occupe une place importante, mais pas nécessairement toute la place.
- Les deux personnes continuent d'entretenir leurs amitiés, leurs loisirs et leur vie familiale.
- Les deux peuvent aimer passer du temps avec d'autres personnes sans toujours devoir être avec leur « chum » ou leur « blonde ».



Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13
Pour l'intervenant(e)

Questions Éclairs - Réponses

CRITÈRES D'UNE RELATION AMOUREUSE SAINES (SUITE)

7. L'engagement

- L'implication dans la relation est la même pour les deux : chacun(e) donne et reçoit de façon équitable.
- Les deux ont sensiblement les mêmes attentes de ce qu'ils(elles) souhaitent vivre dans une relation amoureuse (ex. : « sortir ensemble » versus « se fréquenter à l'occasion », vouloir intégrer l'autre à son cercle d'ami(e)s, être capable de communiquer autrement que par texto, etc.).

8. La confiance et le respect

- On se sent libre et en sécurité dans la relation, on est confiant(e) et on ne craint pas de perdre l'autre à tout moment.
- Chacun respecte l'autre, mais chacun(e) se sent à l'aise d'aller à son rythme, de respecter ses limites ; sans pression de la part de l'autre.
- Les deux personnes sont bienveillantes l'une envers l'autre et s'encouragent mutuellement.

9. La gestion de conflits

- Il est normal dans une relation de ne pas s'entendre sur tout, mais il importe d'apprendre à gérer ses conflits sagement et avec maturité, c'est-à-dire sans violence verbale (ex. : colère), psychologique (ex. : chantage) ni physique.

Tiré de :

Cordeau, M-S. (2010). Qu'est-ce qu'une relation de couple saine? Repéré à <https://mariesoleilcordeau.com/quest-ce-quune-relation-de-couple-saine/>

Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Relations saines et relations malsaines. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/rerelations-saines-et-rerelations-malsaines>

Maison Alice Desmarais. (s.d.). Qu'est-ce qu'une relation saine? Repéré à <https://maisonad.org/jeunesse/quest-ce-quune-relation-saine/>

Tel-Jeunes. (2020). La recette secrète d'une relation amoureuse saine. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse>

Sentiments Amoureux

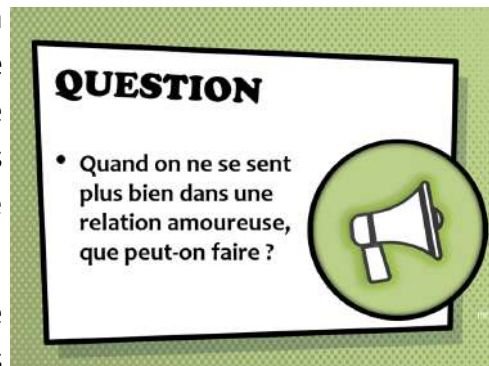
Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.13
Pour l'intervenant(e)

Questions Éclairs - Réponses

2. Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, que peut-on faire ?

- Quand on ne se sent plus bien dans une relation amoureuse, la première chose à faire est de communiquer nos soucis ou nos insatisfactions, de façon respectueuse et sans réactions trop émotives (et surtout pas violentes). Il sera alors plus facile d'identifier ce qui ne convient pas dans la relation.
- Certaines options seront alors possibles : poursuivre en faisant certains ajustements qui respecteront les limites et les besoins des deux personnes ou terminer la relation.
 - Cette dernière option est évidemment rarement agréable à choisir pour l'un comme pour l'autre, mais elle est parfois inévitable.
- Lorsqu'une relation amoureuse se termine, il est possible de vivre une peine d'amour où se mélangent des sentiments de tristesse, de rejet et de déprime. C'est compréhensible.
- Dans ce cas, il faudra prendre du temps pour soi, passer du temps avec ses ami(e)s ou sa famille et se dire que la vie reprendra comme avant, que la peine s'estompera.
- Chose certaine, on ne devrait pas rester dans une relation qui nous apporte constamment de la tristesse, de l'inconfort ou même de la peur.
- On souhaite que tout le monde puisse vivre une histoire d'amour simple, sympathique et agréable.



Sentiments Amoureux

Critères d'une relation amoureuse saine

FICHE SUPPORT 2.14
Pour les participant(e)s

Ceci n'est pas une liste complète. De plus, il est possible qu'une relation amoureuse pour les jeunes de ton âge ne corresponde pas à tous ces critères. À ton âge, tu apprends à mieux te connaître ; à mieux communiquer tes attentes et à comprendre celles de l'autre personne ; c'est donc normal que tout ne soit pas parfait. C'est un apprentissage qui prend du temps et qui se fera durant toute ta vie.

Cela dit, peu importe la durée d'une relation amoureuse, de l'âge, du genre ou de l'orientation sexuelle, il ne faut pas tolérer des relations violentes (ex. : violence verbale, psychologique, physique, sexuelle, etc.). Que tu subisses ces violences ou que tu sois celui ou celle qui agit parfois avec violence, va chercher de l'aide. Il y a des façons saines, paisibles et agréables de vivre une relation amoureuse.



1. La relation est un plus à notre vie

On fait le CHOIX d'être en relation. On a plaisir à être avec cette personne.

2. La complicité

Être à l'aise de discuter, de faire des blagues, de jouer, d'être soi-même avec son « chum » ou sa « blonde » est un signe de complicité.

3. Une bonne estime de soi

Les deux personnes ont une bonne estime d'elles-mêmes, toutes deux se sentent bien dans leur peau, peu importe qu'elles soient, ou non, dans une relation amoureuse. On doit bien reconnaître qu'à l'adolescence, on est souvent très critique face à soi-même et on se juge bien souvent trop sévèrement, ce qui peut nuire à l'estime de soi.

4. Les intérêts et valeurs semblables

Les deux personnes partagent ensemble des intérêts communs (ex. : loisirs, musique, sports, etc.) ; elles ont des valeurs semblables (ex. : honnêteté, importance de l'amitié, respect de l'autre, de ses valeurs familiales et de sa culture, etc.).

Sentiments Amoureux

Critères d'une relation amoureuse saine

FICHE SUPPORT 2.14
Pour les participant(e)s



5. Une relation égalitaire

Chacune des personnes peut exprimer ses idées, son opinion et ses attentes. La communication se fait d'égal à égal et les choix des deux personnes sont respectés.

6. L'équilibre entre la relation amoureuse et d'autres sphères de sa vie

La relation amoureuse occupe une place importante, mais pas nécessairement toute la place. Les deux personnes continuent d'entretenir leurs amitiés, leurs loisirs et leur vie familiale. Les deux peuvent aimer passer du temps avec d'autres personnes sans toujours devoir être avec leur « chum » ou leur « blonde ».

7. L'engagement

L'implication dans la relation est la même pour les deux : chacun(e) donne et reçoit de façon équitable. Les deux ont sensiblement les mêmes attentes de ce qu'ils(elles) souhaitent vivre dans une relation amoureuse (ex. : « sortir ensemble » versus « se fréquenter à l'occasion », vouloir intégrer l'autre à son cercle d'ami(e)s, être capable de communiquer autrement que par texto, etc.).

8. La confiance et le respect

On se sent libre et en sécurité dans la relation, on est confiant(e) et on ne craint pas de perdre l'autre à tout moment. Chacun(e) respecte l'autre, mais chacun(e) se sent à l'aise d'aller à son rythme, de respecter ses limites; sans pression de la part de l'autre. Les deux personnes sont bienveillantes l'une envers l'autre et s'encouragent mutuellement.

9. La gestion de conflits

Il est normal, dans une relation, de ne pas s'entendre sur tout, mais il importe d'apprendre à gérer ses conflits sainement et avec maturité, c'est-à-dire sans violence verbale (ex. : colère), psychologique (ex. : chantage) ni physique.

Sentiments Amoureux

Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.15
Pour l'intervenant(e)

Messages Clés

Les sentiments amoureux, quand ça nous transporte :

- On sent qu'on peut rester soi-même, être naturel(le) et spontané(e).
- On peut discuter, rigoler, se taquiner, tout en se sentant en sécurité avec l'autre.
- La relation est sympathique, évolue positivement et nous fait nous sentir bien.
- La relation nous fait grandir et gagner en maturité.



Les sentiments amoureux quand ça nous TRANSPORTE :

- On sent qu'on peut rester soi-même, être naturel(le) et spontané(e).
- On peut discuter, rigoler, se taquiner tout en se sentant en sécurité avec l'autre.
- La relation est sympathique, évolue positivement et nous fait nous sentir bien.
- La relation nous fait grandir et gagner en maturité.

Les sentiments amoureux, quand ça dérape :

- On n'ose pas être soi-même.
- On ne se sent pas accepté(e).
- On se sent jugé(e) et rabaissé(e) par l'autre (ex. : qu'il ou elle nous ridiculise devant les autres).
- On a souvent peur des réactions de l'autre.
- L'autre nous manque de respect (ex. : manque souvent des rendez-vous sans nous informer ; nous impose des activités pour lesquelles on n'a pas d'intérêt ; nous parle sur un ton sec et dur ; nous rabaisse, etc.).
- L'autre exerce un contrôle sur nous ou sur notre entourage social (ex. : ami(e)s et famille).



Les sentiments amoureux quand ça DÉRAPE :

- On n'ose pas être soi-même.
- On ne se sent pas accepté(e).
- On se sent jugé(e) et rabaissé(e) par l'autre (ex.: il ou elle nous ridiculise devant les autres).
- On a souvent peur des réactions de l'autre.

Sentiments Amoureux


Les Mises en situation

FICHE SUPPORT 2.15
Pour l'intervenant(e)

Conclusion

En conclusion...

- L'amour à ton âge ça peut être super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ». L'amour ne se commande pas : à chacun(e) son rythme, à chacun(e) son coup de foudre et son moment opportun.
- L'amour ça peut être simple, mais ça peut aussi être compliqué. L'important est de rester soi-même, tout en étant capable de se mettre à la place de l'autre à l'occasion ; d'être honnête avec soi et avec l'autre.
- Être amoureux(-se) est un état unique et précieux.
- C'est la raison pour laquelle il ne faut pas jouer avec les sentiments de l'autre pour augmenter son capital de popularité, pour son bénéfice personnel ou pour utiliser l'autre.



Conclusion

- L'amour à ton âge ça peut être super, mais personne ne doit se sentir obligé(e) d'avoir un « chum » ou une « blonde ». L'amour ne se commande pas : à chacun(e) son rythme, à chacun(e) son coup de foudre et son moment opportun.
- L'amour ça peut être simple, mais ça peut aussi être compliqué. L'important est de rester soi-même, tout en étant capable de se mettre à la place de l'autre à l'occasion; d'être honnête avec soi et avec l'autre.

**En amour, l'élégance de cœur et le respect sont des valeurs sûres...
et ce, pour toute la vie.**



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Intentions pédagogiques

- Réfléchir sur les différents enjeux liés à la relation amoureuse et ses aspects positifs et négatifs.

De façon plus spécifique

- À partir de diverses vidéos, discuter des avantages et inconvénients de faire ou de ne pas faire les premiers pas dans une relation.
- À partir de diverses vidéos, discuter des façons de se sortir d'une peine d'amour, avec l'aide de nos proches ou de professionnel(le)s.
- À partir de diverses vidéos, discuter des manifestations d'une relation amoureuse saine ou malsaine.

Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Bloc 1 - Les premiers pas !
 - Fiche support 3.1 : Sentiments Amoureux - Vidéo 1 : « Liaison manquée » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.2 : Sentiments Amoureux - Vidéo 2 : « In a Heartbeat » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.3 : Sentiments Amoureux - Vidéo 3 : « Extinguished » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.4 : Sentiments Amoureux - Vidéo 4 : « Giant Robots From Outer Space » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.5 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 1 - Les premiers pas (Pour l'intervenant(e)). *Pour les 12-13 ans*
- Bloc 2 - La peine d'amour !
 - Fiche support 3.6 : Sentiments Amoureux - Vidéo 5 : « Comment survivre à une peine d'amour ? » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.7 : Sentiments Amoureux - Vidéo 6 : « Peine d'amour » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Matériel pour animer l'activité (suite)

- Bloc 2 - La peine d'amour ! (suite)
 - Fiche support 3.8 : Sentiments Amoureux - Vidéo 7 : « La peine d'amour – Banc public épisode 39 » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.9 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 2 - La peine d'amour ! (Pour l'intervenant(e)).
- Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine.
 - Fiche support 3.10 : Sentiments Amoureux - Vidéo 8 : « One Love - Couplets » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.11 : Sentiments Amoureux - Vidéo 9 : « Because I love you » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.12 : Sentiments Amoureux - Vidéo 10 : « Sunshine – Don't confuse love and abuse » avec Questions de relance et Éléments à retenir (Pour l'intervenant(e)).
 - Fiche support 3.13 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Plénière et Messages clés du bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 3.14 : Sentiments Amoureux - Vidéo - Questions de clôture et Messages clés de l'activité (Pour l'intervenant(e)).

Déroulement

Vous trouverez ici une série de courtes vidéos en lien avec la thématique des sentiments amoureux. Vous pouvez choisir d'en présenter une seule ou encore plusieurs, à votre guise. Pour chacune d'entre elles, des Questions d'animation et des Éléments à retenir sont présentés pour alimenter la discussion avec le groupe.

À noter que, parmi la liste proposée, certaines vidéos peuvent davantage s'adresser à un public âgé de 15 ans et plus. Une note à cet effet sera indiquée, s'il y a lieu. De plus, certaines vidéos sont en anglais, mais il est relativement simple de bien les comprendre. Cela dit, vous trouverez ci-dessous la démarche pour ajouter les sous-titres en français, lorsque cela est possible.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Directives pour mettre les sous-titres en français sur une vidéo Youtube :

- 1- Cliquer sur le symbole d'engrenage en bas, à droite de l'écran de la vidéo. Le terme « Paramètres » apparaîtra.
- 2- Cliquer sur sous-titres et sélectionner « Français ».
- ou
- 3- Cliquer sur « Sous-titres » et sélectionner « Traduire automatiquement », puis cliquer sur « Français ».

Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect des autres, respect de soi, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des vidéos (hyperliens ci-dessous et diaporamas d'animation) et sélectionner celles qui conviennent aux jeunes de votre groupe, selon les thématiques à aborder :
 - Bloc 1 - Les premiers pas ! (Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).
 - Bloc 2 - La peine d'amour ! (Fiches support : 3.6, 3.7, 3.8).
 - Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine. (Fiches support : 3.10, 3.11, 3.12).
- Prendre connaissance des *Questions de relance* et des sections *Éléments à retenir* pour chaque vidéo sélectionnée pour vous les approprier :
 - Fiches support : 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.6, 3.7, 3.8, 3.10, 3.11, 3.12
- Prendre connaissance des *Questions de clôture* et les *Messages clés* pour chaque bloc de vidéos :
 - Bloc 1 - Les premiers pas ! (Fiche support 3.5).
 - Bloc 2 - La peine d'amour ! (Fiche support 3.9).
 - Bloc 3 - La relation amoureuse saine et malsaine. (Fiche support 3.13).
- Imprimer le matériel nécessaire, au besoin.



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

L'animation

- Présenter une vidéo.
- Demander aux jeunes d'intervenir et de nommer ce qui, pour eux(elles), ressort le plus de cette (ces) vidéo(s).
- Poser les *Questions de relance* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la(les) vidéo(s) visionnée(s).
- Énoncer les *Éléments à retenir* sur les Fiches support des Vidéos qui sont en lien avec la(les) vidéo(s) visionnée(s).
- Poser les *Questions de clôture* et lire les *Messages clés* pour les blocs appropriés.
- Répéter ces quatre étapes pour chaque vidéo présentée.
- Lorsque les vidéos sélectionnées du Bloc 1, du Bloc 2 et/ou du Bloc 3 sont toutes présentées, poser les Questions de clôture de la *Plénière* et terminer l'activité avec les *Messages clés* présentés aux participant(e)s.



Sentiments Amoureux

FICHES SUPPORT :

Les Vidéos



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Bloc 1 - Les premiers pas

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1
Pour l'intervenant(e)

Liaison manquée (1 minute, 28 secondes)

Fisher, T. (2011). *Liaison manquée* [Vidéo]. ONF. Repéré à https://www.onf.ca/film/hothouse_liaison_manquee/

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de NE PAS faire les premiers pas ?

Éléments à retenir



Intérêt romantique pour la nouvelle cliente qui rentre dans le café quand l'homme l'aperçoit pour la première fois.



Présence d'un coup de foudre lorsqu'il la voit souriante avec des étincelles partout autour d'elle.



Il s'imagine vivre une relation amoureuse avec elle; toute la relation se passe dans son imaginaire y compris ses projets dans le futur (ex. : il se voit être avec elle à Paris).

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.1

Pour l'intervenant(e)

Liaison manquée (suite)

Éléments à retenir



Dans son scénario imaginaire, il la courtise pour qu'elle accepte d'être avec lui, de façon très respectueuse (ex. : il lui donne un baise-main).



Dans son scénario imaginaire, ils font des activités ensemble, ils apprennent à se connaître (ex. : partager un sunday, danser ensemble). Leur relation n'est pas axée sur le « sexe ».



Lorsque la jeune femme quitte le café, il vit une déception (soupir) car finalement, il n'a pas osé l'aborder.



Ici, il s'agit d'un amour imaginé, sans avoir fait les premiers pas.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2
Pour l'intervenant(e)

In a heartbeat (4 minutes, 05 secondes)

David, B. et Bravo, E. (2017). *In a Heartbeat* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=2REkk9SCRno>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Lorsque deux garçons tombent amoureux, est-ce différent ou semblable à une situation où ce serait un garçon et une fille qui tombent amoureux ?
- D'après vous, qu'est-ce qui est semblable ? Qu'est-ce qui est différent ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?

Éléments à retenir



L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence.

On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un.



Un sentiment amoureux vécu entre deux personnes de même sexe est le MÊME qu'entre deux personnes de sexe différent.



Certaines personnes peuvent être plus vulnérables au jugement des autres, simplement parce que ce qu'elles vivent semble différent de ce que l'on perçoit habituellement d'une relation amoureuse.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.2
Pour l'intervenant(e)

In a heartbeat (suite)

Éléments à retenir



Dans les médias, on ne voit pas beaucoup de gens issus de la communauté LGBTQ+ (Lesbienne, Gai, Bisexuel, Trans et Queer).



Ce qui est bien dans ce dessin animé, c'est qu'on constate que deux garçons qui tombent amoureux, c'est exactement la même chose que si c'était un garçon et une fille qui tomberaient amoureux (ex. : cœur qui bat vite en voyant la personne aimée, envie d'être avec l'autre, être très gêné à l'idée de lui parler, etc.).



Ce serait évidemment la même chose s'il s'agissait de deux filles qui tombaient amoureuses l'une de l'autre.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3
Pour l'intervenant(e)

Extinguished (3 minutes, 43 secondes)

Anderson, A. et Mann, J. (2017). *Extinguished* [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/213947174>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de faire les premiers pas ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de NE PAS faire les premiers pas ?

Éléments à retenir



Présence de diversité sexuelle au début avec différents couples qui s'embrassent (ex. : couple hétérosexuel, couple âgé ; couple d'hommes).



Petite flamme représentant les sentiments d'une personne pour une autre.



Les sentiments pour l'autre peuvent ne pas être partagés (ex. : quand la fille ne veut pas de lui et de ses fleurs). On ne voit pas de flamme s'allumer pour elle comme pour le personnage principal.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.3
Pour l'intervenant(e)

Extinguished (suite)

Éléments à retenir



L'intérêt romantique et l'attirance entre deux personnes peuvent se montrer par de petits gestes (ex. : un regard, s'envoyer la main, un sourire, offrir des fleurs, etc.).



La crainte de se faire rejeter et les expériences de rejet vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour.



Le désir pour l'autre personne peut être ressenti simplement en la voyant. On peut être déstabilisé(e) par ça et ressentir de la gêne (ex. : quand il s'enfuit dans l'ascenseur).

Éléments à retenir



Petit bémol :

Certains éléments correspondent à des stéréotypes de genre :

- Attitude plus passive de la jeune femme; attitude plus proactive du jeune homme.
- Apparence : jeune femme très mince, jeune homme très musclé.
- Habillement de la jeune femme (ex. : short et chandail très courts) et du jeune homme (ex. : chandail en tricot et jeans).

De plus, on assiste à un moment où la « grand-mère » semble séduite par ce jeune homme (une flamme s'allume). Est-ce pour indiquer son intérêt (malaise !) ou plutôt pour approuver le fait que ce jeune homme ait une « flamme » pour sa petite fille ???

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.4
Pour l'intervenant(e)

Pour les 12-13 ans*

En Anglais - sous-titré en Français*





Giant Robots From Outer Space (6 minutes, 42 secondes)

Mad Artist Publishing. (2018). *Giant Robots From Outer Space*. Supinfocom Rubika. [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=PFgPCABkHKc>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Que deux garçons tombent amoureux, est-ce différent ou semblable à une situation où ce serait un garçon et une fille qui tombent amoureux ?
- D'après vous, qu'est-ce qui est semblable ? Qu'est-ce qui est différent ?

Éléments à retenir

 <p>Le sentiment amoureux peut être très fort entre deux personnes même si celles-ci sont différentes (ex. : ici = un être humain et un robot).</p>	 <p>Il ne faut pas se fier aux apparences.</p>  <p>Un triangle amoureux peut faire l'objet de jalousie et de haine entre les personnes rivales.</p>	 <p>Le sentiment amoureux, lorsqu'il est partagé, amène un sentiment de grande joie et de légèreté.</p>
--	---	--

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.4
Pour l'intervenant(e)

Giant Robots From Outer Space (suite)

Éléments à retenir



Dans cette vidéo, le personnage féminin va à l'encontre du cliché de la « demoiselle en détresse » et l'on constate que celle-ci prend du pouvoir.

Cependant, ce désir de pouvoir est associé à un désir de puissance. Il ne s'agit pas véritablement d'un sentiment amoureux envers le robot.

Éléments à retenir



Petit Bémol :

Certains éléments correspondent à des stéréotypes de genre :

- Apparence de la jeune femme (ex. : taille fine, vêtements hyper moulants, etc.).

Mais, à l'inverse, on doit bien reconnaître que des éléments de cette vidéo combattent certains stéréotypes (ex. : jeune homme effrayé par le robot et qui pleure lorsqu'il est capturé par ce dernier). Un garçon a le droit d'avoir peur.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.5
Pour l'intervenant(e)

QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 1 - LES PREMIERS PAS !

D'après vous, sur quoi peut-on se baser pour dire qu'il s'agit d'une « belle histoire d'amour » ?

MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 1 - LES PREMIERS PAS !

- Un sentiment amoureux partagé entre deux personnes peut être très fort dans n'importe quel type de relations amoureuses, que ce soit dans un couple homosexuel ou hétérosexuel.
- On peut se courtiser, en montrant son intérêt envers l'autre par un regard, un sourire, une gentillesse ou par le simple fait de discuter ensemble, etc.
- Plus on côtoie cette personne et plus on se sent amoureux(-se) et plus on peut ressentir du désir pour elle.
- Dans une relation amoureuse, on peut avoir le goût de passer du temps avec la personne et de faire des activités basées sur des intérêts communs, sans se sentir pressés ou obligés à avoir des activités sexuelles ensemble.
- On peut aussi, après un certain temps, désirer partager une plus grande intimité avec cette personne et ce, dans la mesure où c'est réciproque.
- En somme, se soucier de l'autre et être à l'écoute, respecter les besoins et les limites de l'autre, peuvent être des signes qui montrent que deux personnes vivent une « belle histoire d'amour ».





Sentiments Amoureux

Les Vidéos

Bloc 2 - La peine d'amour !

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6
Pour l'intervenant(e)

*Pour les 15 ans et plus

Comment survivre à une peine d'amour ? (7 minutes, 47 secondes)

SimonGIOfficial. (2015). *Comment survivre à une peine d'amour ?* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=WWXg-jtmG4Q>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile lorsque l'on vit une peine d'amour ?
- Avez-vous d'autres trucs pour bien s'en sortir ?

Éléments à retenir



On peut vivre une détresse psychologique sérieuse quand l'autre nous quitte. Dans ce cas, il est important de consulter des professionnel(le)s qui peuvent nous aider.



On peut dissimuler les éléments qui, dans notre quotidien, nous font penser à la personne. Par exemple, les mettre dans une boîte hors de notre portée, mais sans nécessairement la jeter.



Ne pas oublier : même si on est triste et déprimé(e), que la vie continue, qu'il ne faut pas s'arrêter là et que le deuil de la relation finit par se faire.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.6
Pour l'intervenant(e)

Comment survivre à une peine d'amour ? (suite)

Éléments à retenir



Importance du soutien des proches qui sont là pour nous écouter quand on se sent triste. Aller les voir au lieu de s'isoler.



Importance de communiquer avec l'autre pour essayer de comprendre les raisons de la séparation, pour que ça soit clair et qu'on puisse « passer à autre chose ».



Importance de se laisser le temps de guérir, de prendre du temps pour soi, de se dire que, avant de rencontrer cette personne, on était quelqu'un à part entière.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7
Pour l'intervenant(e)

***Pour les 15 ans et plus**

Peine d'amour (2 minutes, 18 secondes)

Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quels sont les exemples qui démontrent – de façon humoristique – que cette jeune femme ne vivait pas une relation amoureuse saine ?

Éléments à retenir



- Faux soutien de la part des ami(e)s (ex. : font semblant d'être tristes pour elle) pour pouvoir publier quelque chose d'intéressant sur les réseaux sociaux.
- Façon ironique de parler de la peine d'amour et d'une relation amoureuse qui était malsaine.



- Ne l'écoutent pas quand elle parle (ex. : tout le monde lui dit qu'elle est belle sans donner de commentaires sur ce qu'elle dit ou sur ce qu'elle vit).
- Visiblement, ils ne savent pas comment réagir à sa situation.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.7
Pour l'intervenant(e)

Peine d'amour (suite)

Éléments à retenir



- Elle vivait une relation malsaine avec son « chum », considérant tous les commentaires négatifs et déplacés qu'il lui a faits.
- Voici quelques exemples, lorsqu'elle affirme :
« Pour son anniversaire, je lui ai donné une montre et lui il m'a donné la chlamydia ».

« Il disait que je n'avais pas le sens de l'humour, mais que ma face restait tout de même une très bonne joke ».

Éléments à retenir



- « Il disait que mon nez était trop gros pour être beau, mais trop petit pour cacher le reste de mon visage. Il pensait que je ne remarquerais pas qu'il couchait avec une autre fille dans notre lit et que j'étais dans le lit. Il m'appelait son petit sac Glade parce que je le faisais suffoquer. Il m'a dit que j'étais le contraire d'inoubliable ».



- La peine d'amour peut amener des sentiments de tristesse et d'incompréhension envers l'autre. D'où l'importance d'en parler à des gens de confiance qui peuvent nous aider à y voir plus clair. Mais visiblement, ce n'est pas le cas ici.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8
Pour l'intervenant(e)

*Pour les 15 ans et plus


La peine d'amour – Banc public épisode 39
(17 minutes, 02 secondes)


Beaudoin, F. et Charest, N. (2017). *La peine d'amour*. Dans Lévesque, M.-J. Banc public épisode 39 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/31269/la-peine-d-amour/banc-public>


Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile lorsque l'on vit une peine d'amour ?

Éléments à retenir

 La peine d'amour c'est le conflit entre le rêve d'une relation magique et quasi éternelle et la réalité. La rupture brise le rêve et rend difficile l'absence de l'autre.

 La peine d'amour fait vivre un sentiment de rejet et affecte l'équilibre psychologique de la personne qui la vit. C'est normal de vivre de la souffrance au début.

 Pour la personne qui décide de quitter l'autre, les moments avant et après la rupture sont des moments qui sont également difficiles pour cette personne.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8
Pour l'intervenant(e)

La peine d'amour – Banc public épisode 39 (suite)

Éléments à retenir



Guérir d'une peine d'amour demande du temps. Ce peut être vécu à travers quatre phases qui ressemblent à celles d'un deuil : le choc, le déni, la souffrance et la période d'adaptation. Ces phases peuvent s'entrecroiser et sont variables d'une personne à l'autre.



C'est important de s'entourer de personnes, avoir un bon soutien (ex. : Maryline Joncas). Importance de ne pas s'isoler.



Importance de comprendre ce qui nous est arrivé de problématique dans la relation pour ne pas revivre les mêmes erreurs.



Importance de prendre soin de soi, de manger sainement, de dormir, de pratiquer un sport pour ne pas se sentir mal physiquement et psychologiquement.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.8
Pour l'intervenant(e)

La peine d'amour – Banc public épisode 39 (suite)

Éléments à retenir



Peine d'amour plus difficile à vivre à l'ère des réseaux sociaux, parce qu'on peut voir constamment la vie de son « ex »... (ex. : les photos sur Instagram). C'est un vrai défi de couper totalement les liens avec ses anciennes relations (ex. : Maryline qui a reçu un appel d'une amie : « Il est en couple sur Facebook ! »).



Mettre fin à ses relations amoureuses réelles, mais poursuivre la relation en ligne peut ne pas aider à se sortir d'une peine d'amour (ex. : broyer du noir et aller voir la page Facebook de son « ex » pour constater le positif de sa vie qui est affiché. Il est plutôt recommandé de couper les liens sur les réseaux sociaux.

Éléments à retenir



Cette période de peine, de doute et d'incertitude permet de se découvrir, de retrouver son autonomie, de reprendre contact avec ses ami(e)s, d'explorer de nouvelles activités (ex. : Maxime avec son cheminement artistique).



Continuer de croire en l'amour, c'est important.

Sentiments Amoureux

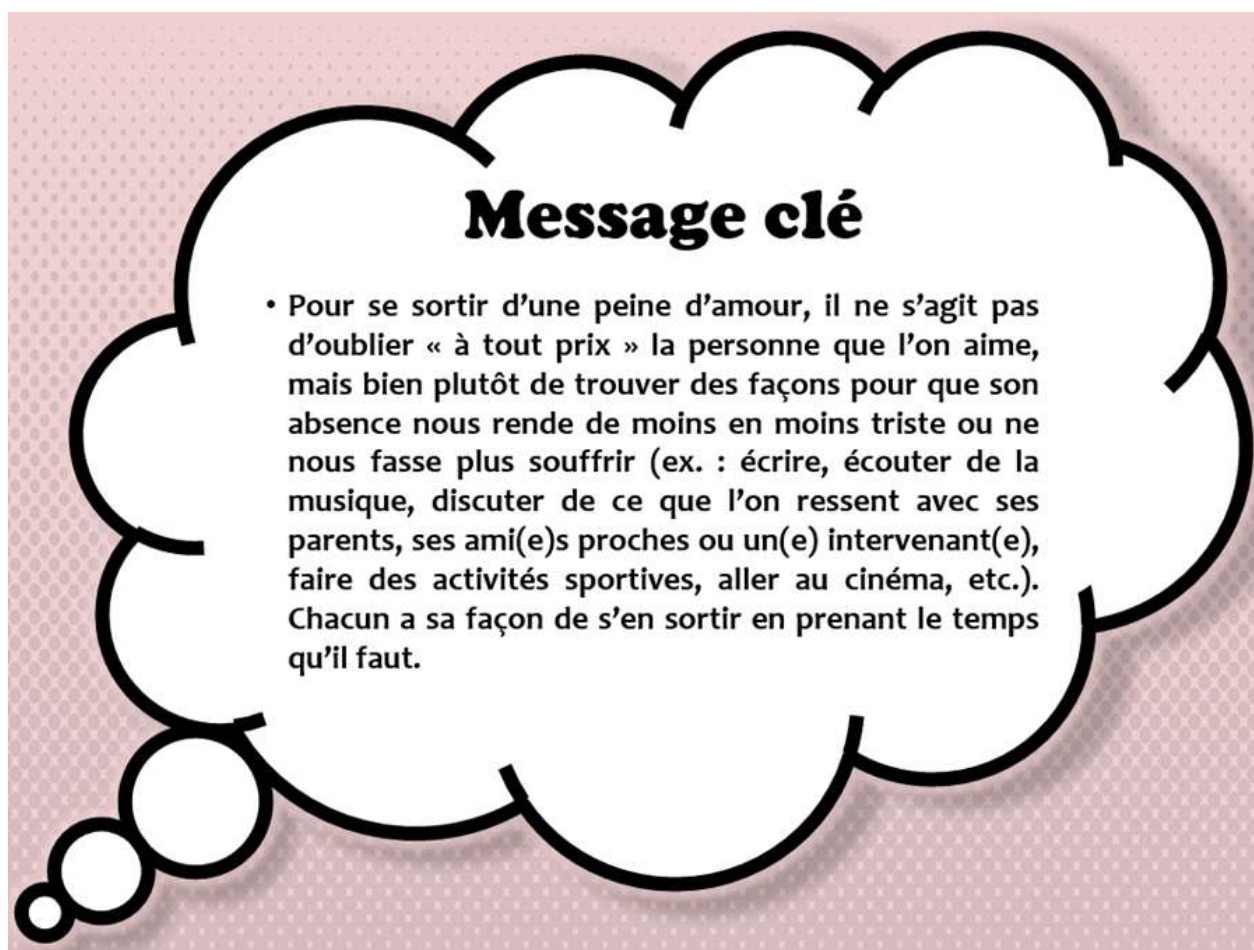
Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.9
Pour l'intervenant(e)

QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 2 - LA PEINE D'AMOUR !

As-tu d'autres suggestions pour se sortir d'une peine d'amour ?

MESSAGE CLÉ POUR LE BLOC 2 - LA PEINE D'AMOUR !



Message clé

- Pour se sortir d'une peine d'amour, il ne s'agit pas d'oublier « à tout prix » la personne que l'on aime, mais bien plutôt de trouver des façons pour que son absence nous rende de moins en moins triste ou ne nous fasse plus souffrir (ex. : écrire, écouter de la musique, discuter de ce que l'on ressent avec ses parents, ses ami(e)s proches ou un(e) intervenant(e), faire des activités sportives, aller au cinéma, etc.). Chacun a sa façon de s'en sortir en prenant le temps qu'il faut.



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

- Bloc 3 -

La relation amoureuse saine et malsaine

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10
Pour l'intervenant(e)

*En Anglais

One Love – Couplets (8 capsules - 16 secondes par capsule)

One Love. (2016). Couplets : Intensity, Obsession, Isolation, Disrespect, Guilt, Control, Anger, Putdown [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.joinonelove.org/act/couplets/#convo>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quelle est la différence entre une relation amoureuse saine et une relation amoureuse malsaine ?

Éléments à retenir



8 vidéos illustrant diverses situations qui génèrent différentes émotions ou sentiments (positifs ou négatifs) que l'on peut vivre dans une relation amoureuse.



Ces situations, dans leur contexte, peuvent être positives y compris dans une relation amoureuse. On sent bien que...
« C'est de l'amour ».



Dans un autre contexte, on constate qu'il s'agit davantage d'une relation amoureuse malsaine. On sent bien que...
« Ce n'est pas de l'amour ».

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.10
Pour l'intervenant(e)

One Love – Couplets (suite)

Éléments à retenir



Les émotions et les sentiments décrits ici sont : l'intensité, l'obsession, l'isolement, l'irrespect, la culpabilité, le contrôle, la colère et le dénigrement.



On peut décoder les signes d'une relation malsaine. D'ailleurs, on ne devrait pas banaliser les comportements inadéquats comme si c'était « mignon » ou « sans importance ». Si on voit certains de ces comportements malsains dans sa relation, c'est signe qu'il y a un problème.



Il ne faut pas avoir honte de le dire à son « chum » ou à sa « blonde » lorsque son attitude ou son comportement ne sont pas adéquats et nous rendent mal à l'aise ou nous blessent.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11
Pour l'intervenant(e)

*Pour les 15 ans et plus

*En Anglais


Because I love you (1 minute, 12 secondes)


#That's not love Campaign - OneLove. (2015). *Because I love you* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=4JYyHao3x-U>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Quelle est la différence entre une relation amoureuse saine et une relation amoureuse malsaine ?

Éléments à retenir

 On voit différentes personnes déclarer leur amour à une autre personne (invisible ici). Ces personnes semblent vouloir expliquer les raisons de leur sentiment : « Parce que je t'aime... »

 Dans les faits, on réalise vite que, sous le prétexte d'un sentiment amoureux, ils utilisent le contrôle et la violence dans leurs relations amoureuses.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.11
Pour l'intervenant(e)

Because I love you (suite)

Éléments à retenir



Une expression si simple : « *Parce que je t'aime...* »
peut prendre une signification différente dans
une relation malsaine.

On sent bien ici l'escalade d'une déclaration de
quelqu'un qui semble au départ se préoccuper de son
amoureux(-se), mais qui se termine en contrôle obsessif.



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.12
Pour l'intervenant(e)

***Pour les 15 ans et plus**

Sunshine – Don't confuse love and abuse (2 minutes, 45 secondes)

Day One NY. (2019). *Sunshine – Don't Confuse Love & Abuse* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>

Questions de relance

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- D'après vous, pourquoi ce garçon agit-il comme ça ?
- Que peut-on faire pour aider cette fille à s'affirmer davantage auprès de son « chum » ?
- Que peut-on faire pour aider ce garçon afin qu'il arrête ses comportements contrôlants et abusifs ?
- Est-ce que l'inverse est possible (ex. : un garçon qui serait contrôlé, voire violenté par sa « blonde ») ?

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.12
Pour l'intervenant(e)

Sunshine – Don't confuse love and abuse (suite)

Éléments à retenir



Éléments qui sont le signe du début de leur relation amoureuse :

- Envoyer des messages d'amour.
- Offrir des fleurs, des toutous.
- Vouloir plaire à l'autre physiquement.
- Vouloir passer du temps avec l'autre.
- Embrasser l'autre.



Éléments qui sont le signe de leur relation amoureuse devenue malsaine :

- Il est jaloux du fleuriste qui offre une fleur à sa « blonde » et ne veut pas qu'elle l'accepte.
- Il décide de la manière dont elle doit s'habiller.
- Il ne veut pas qu'elle s'amuse avec ses copines, sans qu'il ne soit là.

Éléments à retenir



Éléments qui sont le signe de leur relation amoureuse devenue malsaine (suite) :

- Il décide ce qu'elle doit manger (ex. : des légumes au lieu de son hamburger).
- Il lui texte des commentaires négatifs, voire haineux sur son téléphone.
- Il se fâche si elle parle avec un autre garçon et lui crie après.
- Elle se sent prise au piège dans la relation et a peur de lui (ex. : courir dans le labyrinthe, sentir qu'elle se noie, etc.).



Petit bémol :
Certaines des caractéristiques des filles et des garçons présentés dans cette vidéo correspondent à des stéréotypes de genre.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.13
Pour l'intervenant(e)

QUESTION DE CLÔTURE POUR LE BLOC 3 - LA RELATION AMOUREUSE SAINES ET MALSAINES

Selon toi, que peut-on faire pour se sortir d'une relation amoureuse malsaine ?

MESSAGES CLÉS POUR LE BLOC 3 - LA RELATION AMOUREUSE SAINES ET MALSAINES

- La personne qui subit ces comportements malsains doit aller chercher de l'aide pour ne plus les tolérer et ne pas se mettre en danger.
- Il est faux de croire que l'amour ressenti pour la personne suffira à la faire changer.
- L'entourage, les ami(e)s, la famille ne doivent pas culpabiliser la personne qui vit cette situation (ex. : « Comment peux-tu rester avec ce gars s'il agit comme ça avec toi ? »).
- C'est souvent ce genre de commentaires qui pousse la personne, garçon ou fille, à ne pas en parler et à s'isoler.
- La personne, garçon ou fille, qui agit de façon colérique et violente a besoin d'aide pour mieux comprendre ce qui la pousse à agir ainsi (ex. : insécurité, faible estime de soi, jalousie, frustration, colère mal dirigée, etc.). Cette personne peut, par exemple, aller chercher de l'aide auprès des professionnel(le)s de l'école.
- On ne doit pas tolérer une relation amoureuse malsaine où l'autre personne veut nous contrôler, nous dénigrer et où la personne devient violente psychologiquement, physiquement ou sexuellement.



L'amour, c'est se sentir en sécurité !

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.14
Pour l'intervenant(e)

Plénière

- Suite à la présentation de ces différentes vidéos, que retenir-vous de cet exercice ?



Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.15
Pour l'intervenant(e)

Messages clés

Les Sentiments Amoureux, quand ça nous transporte :

L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence. On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un, ce qui peut nous empêcher de faire les premiers pas.

Ce qu'il faut savoir, c'est que c'est tout à fait normal d'être maladroit et gêné(e) dans les premiers moments passés avec une personne pour qui on ressent un sentiment amoureux.

Ce sentiment est le même peu importe s'il est vécu entre une fille et un garçon, entre deux garçons ou entre deux filles. Dans les relations homosexuelles, ce sont les mêmes craintes, la même gêne et les mêmes sentiments qui sont vécues.

Pour démontrer son affection à une personne, cela peut être dans les petits gestes (ex. : un regard, un sourire, se tenir par la main, offrir des fleurs, etc.). Cela n'a pas besoin d'être compliqué !

Le sentiment amoureux, lorsqu'il est partagé, amène un sentiment de grand joie et de légèreté. Dans une relation amoureuse, on peut avoir le goût de passer du temps avec la personne et faire des activités basées sur des intérêts communs, sans se sentir pressé(e)s ou obligé(e)s à avoir des relations sexuelles ensemble.



Les sentiments amoureux quand ça nous TRANSPORTE :

- ♦ L'éveil amoureux nous fait vivre des sensations fortes à l'adolescence. On peut être maladroit(e) ou gêné(e) quand on ressent des sentiments pour quelqu'un, ce qui peut nous empêcher de faire les premiers pas.
- ♦ Ce qu'il faut savoir, c'est que c'est tout à fait normal d'être maladroit et gêné(e) dans les premiers moments passés avec une personne pour qui on ressent un sentiment amoureux.

Sentiments Amoureux

Les Vidéos

FICHE SUPPORT 3.15
Pour l'intervenant(e)

Messages clés

Les Sentiments Amoureux, quand ça dérape :

La crainte de se faire rejeter ou les expériences vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour et d'être vulnérable.

Une relation amoureuse peut devenir malsaine lorsqu'une personne tente de prendre le contrôle sur l'autre partenaire, l'empêche de voir ses ami(e)s ou utilise le chantage ou des menaces pour obtenir ce qu'elle veut.

La personne qui subit ces comportements malsains doit aller chercher de l'aide pour ne plus les tolérer et ne pas se mettre en danger.

L'amour, c'est se sentir bien et en sécurité !



Les sentiments amoureux
quand ça DÉRAPE :

- ♦ La crainte de se faire rejeter ou les expériences vécues dans le passé peuvent amener la personne à ne plus vouloir être en relation, à avoir peur de s'abandonner à l'amour et d'être vulnérable.



Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

Intentions pédagogiques

- Interpeller les jeunes sur ce que représente les fréquentations et les relations amoureuses en général, mais aussi à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux.

De façon plus spécifique

- Discuter des différents types de fréquentations et de relations amoureuses à l'adolescence.
- Distinguer ce que représente « sortir avec quelqu'un » ou « avoir un chum ou une blonde » chez les jeunes de leur âge et ce que cela représentait pour leurs parents au même âge.
- Identifier les signes qui indiquent que deux jeunes sortent ensemble.
- Nommer les différences entre une relation amoureuse « en ligne » et « hors ligne » et l'impact sur le partage d'intimité, y compris sexuelle.

Matériel pour animer l'activité

- Diaporama d'animation (PowerPoint).
- Matériel de projection pour le PowerPoint.
- Fiche support 4.1 : Sentiments Amoureux - Le Groupe de discussion - Le Préambule (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.2 : Sentiments Amoureux - Le Groupe de discussion - Les Questions imprimées (Pour l'intervenant(e)).
- Fiche support 4.3 : Sentiments Amoureux - Les Messages clés (Pour l'intervenant(e)).

Déroulement

Quelques questions plus larges sur la thématique des sentiments amoureux vous sont présentées afin d'alimenter la discussion en grand groupe et de pousser la réflexion. Personne ne doit se sentir obligé(e) d'y répondre. L'idée étant ici de pouvoir échanger librement.



Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

Avant l'animation

- Prévoir des règles de conduite que les jeunes devront respecter (ex. : tour de parole, respect, discrétion à l'égard des propos des autres jeunes, etc.).
- Prendre connaissance des questions et les choisir en fonction de votre groupe de jeunes (ex. : âge, maturité, dynamique, etc.) (Fiche support : 4.2).
- Prendre connaissance des *Messages clés* pour se les approprier (Fiche support : 4.3).

L'animation

- Lire le *Préambule* aux jeunes.
- Poser une première question en grand groupe.
- Demander aux jeunes qui le désirent de répondre à la question.
- Poursuivre la chaîne de questions et de discussion.
- Terminer l'activité avec les *Messages clés* (Fiche support : 4.3).



Sentiments Amoureux

FICHES SUPPORT :

Échanges :

Le Groupe de discussion

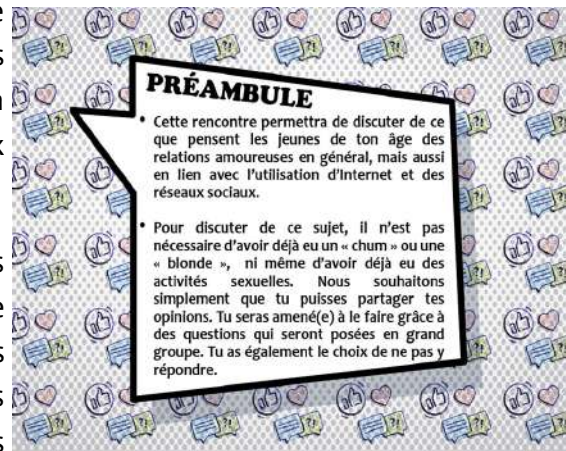
Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.1
Pour l'intervenant(e)

Préambule

- Cette rencontre permettra de discuter de ce que pensent les jeunes de ton âge des relations amoureuses en général, mais aussi en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux.
- Pour discuter de ce sujet, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà eu un « chum » ou une « blonde », ni même d'avoir déjà eu des activités sexuelles. Nous souhaitons simplement que tu puisses partager tes opinions. Tu seras amené(e) à le faire grâce à des questions qui seront posées en grand groupe. Tu as le choix de ne pas y répondre.
- On vous invite tous et toutes à rester discrets (ex. : ne pas mentionner de noms de camarades pour décrire une attitude, un comportement, une situation, etc.). De même, tu es libre de décider de ce que tu veux bien partager avec les autres.
- Lors de la discussion, si tu n'es pas certaine ou certain de ce que signifie une question, mot ou même de la façon d'y répondre, n'hésite pas à demander à ce que l'on clarifie la question.



Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2
Pour l'intervenant(e)

Plénière

Dirais-tu que la façon de « sortir avec quelqu'un », « d'avoir un chum ou une blonde » à ton âge est différente de celle de tes parents lorsqu'ils(elles) étaient adolescent(e)s ?

- Si oui, qu'est-ce qui est différent ?
- Si non, qu'est-ce qui est semblable ?



D'après toi, y a-t-il une différence entre une « fréquentation » et une « relation amoureuse », pour des jeunes de ton âge ?

- Si oui, qu'est-ce qui est différent ?
- Si non, qu'est-ce qui est semblable ?

Quel(s) signe(s) nous indiquent que deux jeunes sortent ensemble ?

- Comment savons-nous que « ça devient sérieux » dans un « couple » de jeunes de ton âge ?
- Y a-t-il des différences si on a 12-13 ans ou 14-15 ans ou 16-17 ans? Si oui, lesquelles ?



Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2
Pour l'intervenant(e)

D'après toi, est-ce que les jeunes utilisent les réseaux sociaux et Internet dans leurs « fréquentations » ou leurs « relations amoureuses » ?

- Si oui, de quelle(s) façon(s) ?
- Que penses-tu de cette façon de faire ?
- Y a-t-il des avantages à utiliser les réseaux sociaux ou Internet dans ses « fréquentations » ou relations amoureuses ? Si oui, lesquels ?
- Y a-t-il des inconvénients ? Si oui, lesquels ?

Est-ce que les « fréquentations » ou les « relations amoureuses » débutent davantage « en ligne » ou « hors ligne », c'est-à-dire lors de rencontres « en face-à-face » ? Explique.

- D'après toi, y a-t-il une différence entre les « relations amoureuses » qui ont débuté « en ligne » et celles qui ont débuté « hors ligne » (ex. : durée, qualité de la relation, etc.) ?
- D'après toi, est-ce que la façon de rencontrer (« en ligne » ou « hors ligne ») aurait un impact quelconque sur la pression à partager son intimité ou à avoir des comportements sexuels ? Si oui, de quelle(s) façon(s) ?

Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2
Pour l'intervenant(e)

Messages Clés

Que retiens-tu de ces échanges sur les « fréquentations » et les « relations amoureuses » ?

- Il y a forcément des différences entre ce que des jeunes de ton âge vivent présentement quant à leurs « fréquentations » ou leurs « relations amoureuses », et ce que leurs parents vivaient au même âge. Le contexte, l'époque et les technologies n'étaient pas les mêmes.

Le contexte change, mais le sentiment demeure le même !

- Mais il y a des choses qui ne changent pas :
 - Ce désir d'avoir un regard amoureux sur soi ;
 - Cette « fébrilité » quand on se sent amoureux(-se) ;
 - Ce plaisir de se sentir et de se savoir aimé(e) (lorsque le sentiment est réciproque).

L'amour, ça donne des ailes !

- Quand ça va bien, tout semble facile. Lorsque la relation est compliquée, voire malsaine, cela prend du temps avant de vraiment comprendre ce qui arrive, aveuglé(e) par le sentiment amoureux ou par la gêne ou la honte.
- Dans ces moments, avec le recul, il faut avoir de l'indulgence envers soi et savoir quitter une relation malsaine.

Une relation ne doit pas être toxique !





Sentiments Amoureux

Échanges : Le Groupe de discussion

FICHE SUPPORT 4.2
Pour l'intervenant(e)

Messages Clés

Que retiens-tu de ces échanges sur les « fréquentations » et les « relations amoureuses » ?
(suite)

- À l'adolescence, on débute en quelque sorte, sa vie sentimentale.
- Les choix amoureux que l'on fait permettent de se bâtir un bagage de beaux souvenirs pour plus tard, malgré quelques « occasions ratées » ou quelques peines d'amour qui peuvent se produire en cours de route.

L'amour ça se construit !

- Peu importe ce que l'on vit :
 - Relation amoureuse réciproque ;
 - Fréquentation amoureuse ;
 - Fréquentation du style « ami(e) » ;
- on se doit de traiter l'autre personne comme on aimerait qu'elle nous traite, soit avec respect et bienveillance.

L'amour, c'est bienveillant !

Sentiments Amoureux

Références

Références du guide Sentiments amoureux :

Blunt-Vinti, H. D., Wheldon, C., McFarlane, M., Brogan, N. et Walsh-Buhi, E. R. (2016). Assessing relationship and sexual satisfaction in adolescent relationships formed online and offline. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 11-1.

Cordeau, M-S. (2010). Qu'est-ce qu'une relation de couple saine? Repéré à <https://mariesoleilcordeau.com/quest-ce-quune-relation-de-couple-saine/>

Duquet, F. (2019). Les nouvelles réalités sociosexuelles chez les adolescent(e)s: les documenter et les analyser afin de développer des interventions adaptées au milieu terrain, Rapport synthèse du projet partenarial entre le *Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ)*, le *Service aux collectivités de l'UQAM (SAC-UQAM)* et le *Projet Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation (UQAM)*.

Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Relations saines et relations malsaines. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/rerelations-saines-et-rerelations-malsaines>

Lavoie, F. (2009). *VIRAJ : Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes*, 2e édition. Repéré à https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie_2009.pdf

Maison Alice Desmarais. (s.d.). Qu'est-ce qu'une relation saine? Repéré à <https://maisonad.org/jeunesse/quest-ce-quune-relation-saine/>

Perel, E. (s.d.). *Relational Thinking : Relationship Accountability and the Rise of Ghosting*. Repéré à <https://estherperel.com/blog/relationship-accountability>

Tel-Jeunes. (2017). Ma famille n'aime pas mon chum ou ma blonde. Que faire? Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse/Ma-famille-n-aime-pas-mon-chum-ou-ma-blonde-Que-faire-fr>

Tel-Jeunes. (2020). La recette secrète d'une relation amoureuse saine. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-une-relation-amoureuse>

Source des vidéos :

Anderson, A. et Mann, J. (2017). *Extinguished* [Vidéo]. Vimeo. Repéré à <https://vimeo.com/213947174>

Beaudoin, F. et Charest, N. (2017). *La peine d'amour*. Dans Lévesque, M.-J. Banc public épisode 39 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/31269/la-peine-d-amour/banc-public>

Sentiments Amoureux

Références

Source des vidéos (suite) :

- Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>
- Brunet, M. (2016). *Peine d'amour* [Sketch]. Dans Chagnon, J.-F. et Garneau, I. Like-moi épisode 1 [Vidéo]. Montréal : Télé-Québec. Repéré à <https://zonevideo.telequebec.tv/media/24881/peine-d-amour/like-moi>
- David, B. et Bravo, E. (2017). *In a Heartbeat* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=2REkk9SCRno>
- Day One NY. (2019). *Sunshine – Don't Confuse Love & Abuse* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>
- Fisher, T. (2011). *Liaison manquée* [Vidéo]. ONF. Repéré à https://www.onf.ca/film/hothouse_liaison_manquee/
- Mad Artist Publishing (2018). *Giant Robots From Outer Space*. Supinfocom Rubika. [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=F4M8f5zf5gc>
- One Love. (2016). *Couplets : Intensity, Obsession, Isolation, Disrespect, Guilt, Control, Anger, Putdown* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.joinonelove.org/act/couplets/#convo>
- SimonGIOfficial. (2015). *Comment survivre à une peine d'amour ?* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=WWXg-jtmG4Q>
- #That's not love Campaign - OneLove. (2015). *Because I love you* [Vidéo]. Youtube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=4JYyHao3x-U>

Source de l'image de la Plénière :

- Association des étudiants de cultures Africaines de Lyon [AECAL]. (2010). Appel aux dirigeants européens et africains face à la tragédie d'Haïti. Repéré à <http://indigenes-republique.fr/appele-aux-dirigeants-europeens-et-africains-face-a-la-tragedie-dhaiti/>

Graphisme :

- Coopbelvédère. Coopérative de communication. <http://coopbelvedere.com/fr/>

Source du canevas pour le PowerPoint :

- Slides Carnival. Jachimo Presentation Template. Repéré à Slidescarnival.com