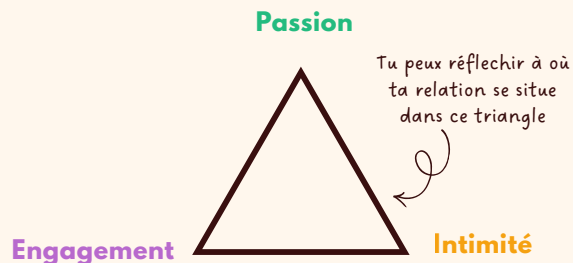


LES RELATIONS AMOUREUSES

L'adolescence, c'est une période où on peut découvrir plein de choses, y compris **les relations amoureuses**.

Quand elles sont **positives et saines**, elles peuvent contribuer au développement émotionnel et social !

On peut souvent comprendre une relation en pensant à trois dimensions : **la passion** (l'attraction et l'énergie qu'on ressent pour l'autre), **l'intimité** (la proximité, la confiance et les moments partagés) et **l'engagement** (à court ou à long terme).



Il existe plein de façons différentes de vivre une relation, et chaque personne peut trouver la configuration qui lui convient. Et dans une même relation, ces dimensions changent naturellement avec le temps.

POSE-TOI CES QUESTIONS

Que tu sois célibataire, en fréquentation ou en couple, l'introspection est une compétence essentielle pour avoir des relations saines. Il s'agit de 1) poser un regard sur soi-même 2) apprendre de ses relations passées 3) se questionner sur ses besoins et attentes.

Te sens-tu satisfait.e de ta vie amoureuse/intime?

Qu'est-ce que tu recherches dans tes relations à ce moment dans ta vie?

Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour toi en relation (ex: honnêteté, confiance, respect...)?

Qu'est ce qui te fait sentir apprécié.e, soutenu.e?

DES RESSOURCES À CONSULTER

Sos Violence Conjugale

Si tu as besoin d'aide car tu vis de la violence dans une relation, ou si tu t'inquiètes pour quelqu'un près de toi

☎ 1 800 363-9010 (24 h/7)

☎ 438 601-1211

🌐 <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

Tel-jeunes

Une ressource pour parler de n'importe quel sujet qui te passes par la tête

☎ 1 800 263-2266 (24 h/7)

☎ 514 600-1002

🌐 <https://www.teljeunes.com>

Interligne

Une ressource si tu te questionnes sur la diversité sexuelle et sur la pluralité des genres

☎ 1 888 505-1010

🌐 <https://interligne.co>

Pour plus d'informations sur les relations amoureuses et intimes, tu peux visiter le site d'Étincelles :

<https://etincelles.uqam.ca/>

TES RESSOURCES À L'ÉCOLE

Il y a aussi plusieurs professionnel.le.s de confiance dans ton école qui peuvent t'écouter ou répondre à tes questions!

Sexologue:

Véronique Jodoin

Technicien en éducation spécialisée:

Raphaël Gagnon-Chainey

Tu peux aussi demander à tes enseignant.e.s de t'orienter!

LES RELATIONS AMOUREUSES

Guide pratique pour vivre des relations saines



TA BOÎTE À OUTILS DES PRATIQUES SAINES

COMMUNICATION

La communication, c'est la base d'une relation saine!

La communication implique la capacité d'exprimer ses opinions, ses sentiments et ses besoins. Cela inclut aussi d'écouter et de respecter ceux de ton ou de ta partenaire.

Les habiletés pour une bonne communication:

- L'empathie/ écoute active
- Parler au je
- Parler de ses sentiments
- Rester centré sur le sujet de la discussion
- La bienveillance et respect

Une bonne communication dans un couple permet aux deux partenaires de mieux se comprendre, d'éviter des conflits et de se sentir en sécurité dans la relation!

Même si c'est pas toujours facile, la communication c'est comme un muscle : plus on pratique, plus on s'améliore!

ON EST QUOI, TOI ET MOI? DÉFINIR LA RELATION

La discussion « on est quoi? » peut être gênante ou intimidante, mais c'est une bonne opportunité pour exprimer ses besoins et ses attentes.

Voici plusieurs sujets importants qui peuvent être abordés:

- L'exclusivité
- Les attentes
- Officialiser ou non la relation
- La définition de la fidélité dans cette relation
- La santé sexuelle (contraception et protection contre ITSS)

Cela permet de s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde!



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

En relation, les émotions peuvent être vraiment intenses, et c'est normal. Tu peux vivre des montagnes russes.

Le but, ce n'est pas de les bloquer, mais de ne pas les laisser t'envahir et décider à ta place. En réagissant trop vite ou sous le coup de l'émotion, on peut faire ou dire des choses qu'on regrette après...

Comment reconnaître une émotion ?

- **Ton corps** : ce que tu ressens physiquement
- **Tes pensées** : ce que tu te dis
- **Tes réactions** : ce que t'as envie de faire



QUOI FAIRE ENSUITE:

Accueille-la, reconnais-la et valide-la.

Cette formulation peut ensuite t'aider à les exprimer adéquatement à la personne :

« Je me sens ___ quand ___, j'aurais besoin de ___ »



RÉSOLUTION DE CONFLITS

Des désaccords et des conflits, c'est aussi normal d'en avoir en relation. L'important c'est de les gérer sainement, sans escalader vers la violence.

Voici différentes stratégies positives pour gérer un conflit: la collaboration, la négociation et le compromis.

TU PEUX TE SOUVENIR DE L'ACRONYME **PAIX** POUR RÉSOLVRE UN CONFLIT POSITIVEMENT

Pause - prend un moment pour réguler tes émotions et mieux revenir

Annonce les faits - explique clairement ce qui te préoccupe

Identifie et exprime tes émotions - parle au «je»

Xplore des solutions possibles - discutez ensemble

INDIVIDUALITÉ

Être en relation, ça ne veut pas dire disparaître dans un « nous ». Tu es une personne à part entière avant la relation et tu le restes pendant la relation.

Ça veut dire :

- Garder tes valeurs et tes opinions
- Continuer de faire ce que tu aimes (passions)
- Préserver ton espace à toi (tes ami.e.s, tes moments seul.e)

SITUE L'ILLUSTRATION QUI CORRESPOND LE MIEUX à TA RELATION ACTUELLE OU à UNE RELATION PASSÉE



Il faut essayer de trouver un équilibre entre le « soi », « l'autre » et le « nous ».

CONFIANCE

La confiance, c'est se sentir en sécurité avec soi-même et avec l'autre. Elle se construit avec la constance, l'honnêteté et le respect mutuel.



C'est rassurant si les mots sont en accord avec les gestes

Développer la confiance, c'est apprendre à se rassurer, à faire confiance à l'autre... sans chercher à les contrôler. **Vous avez tous les deux droit à votre jardin secret.**

CONSENTEMENT

Si la sexualité fait partie de votre relation, le consentement doit être:

- **Libre** : sans pression, manipulation ni menace.
- **Éclairé** : en comprenant clairement à quoi tu dis oui. Une personne inconsciente, endormie ou intoxiquée n'est pas en mesure de donner un consentement valide.
- **Explicite** : exprimé clairement, sans ambiguïté.
- **Maintenu** : valable seulement tant qu'il est présent, et il peut être retiré en tout temps.