

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**



LES RELATIONS AMOUREUSES

L'adolescence est une étape de vie durant laquelle les émotions sont plus facilement exacerbées, les hormones en ébullition. Les jeunes sont en recherches à la fois de repères et d'identité. La relation amoureuse est une relation sociale au même titre que les autres, mais particulière car plus engageante émotionnellement parlant. Les relations amoureuses représentent un grand enjeu chez le jeune car elles soulèvent de nouvelles vagues émotionnelles, et vont petit à petit mener aux premières relations intimes et ensuite sexuelles, étape importante dans la vie. Le jeune va devoir intégrer les comportements à adopter avec son-sa partenaire, notamment le respect des désirs de l'autre et de ses limites.

OBJECTIFS ET MOTS-CLÉS

OBJECTIFS POUR LA CLASSE

Permettre au jeune d'être attentif aux limites de l'autre.

Faire prendre conscience au jeune de l'importance de la communication dans la relation avec l'autre.

Permettre au jeune de développer l'ouverture à la différence et le respect dans la sexualité (choix, pratiques, orientation, genres, culture, religion...

MOTS-CLÉS

- Amour
- Choix
- Communication
- Confiance
- Consentement
- Emotions
- Exclusion
- Intimité
- Jalousie

- Liberté
- Limites
- Orientation sexuelle
- Ouverture
- Partage
- Respect
- Séduction
- Sentiments

THÉORIE

L'adolescence est une étape de vie durant laquelle les émotions sont plus facilement exacerbées, les hormones en ébullition. Les jeunes sont en recherches à la fois de repères et d'identité.

La relation amoureuse est une relation sociale au même titre que les autres, mais particulière car plus engageante émotionnellement parlant. On peut donc dire que les mêmes règles s'y appliquent : respect de l'autre et de ses limites, tolérance face à ses besoins, ses idées, importance de la communication dans le couple.

Les relations amoureuses représentent un grand enjeu chez le jeune car elles soulèvent de nouvelles vagues émotionnelles, et vont petit à petit mener aux premières relations intimes et ensuite sexuelles, étape importante dans la vie.

Le jeune va devoir intégrer les comportements à adopter avec son-sa partenaire, notamment le respect des désirs de l'autre et de ses limites. Il va apprendre à les équilibrer avec ses propres besoins et limites. L'adage « ma liberté s'arrête là où commence celle de l'autre » est bien connu, mais l'appliquer demande des sacrifices, et des efforts de compréhension et d'ouverture à l'autre. Ne pas respecter les limites de l'autre est lui faire violence et nier sa personnalité, son indépendance.

LES LIMITES DE CHACUN

Le jeune a souvent intégré le respect de l'autorité et des normes de la société... Face à ce code de conduite, il se conforme ou il se rebelle contre les lois édictées qu'il a néanmoins souvent bien intégrées. L'entrée dans la vie amoureuse puis sexuelle est par contre un saut

tout personnel que le jeune devrait pouvoir décider de franchir ou pas. L'idéal est qu'il puisse y aller étape par étape en tâtonnant et en se donnant le temps de sentir et de ressentir si telle nouveauté convient ou non... Mais les limites au niveau de la sexualité sont particulièrement difficiles à identifier et surtout à oser partager car le jeune ne s'en donne pas forcément le droit, il ne sait pas forcément comment se positionner face à toutes ces nouveautés. Au final, il est important d faire passer l'idée que chacun a des limites qui seront placées à certains endroits en fonction de l'histoire personnelle, de l'âge, des croyances, des cultures, Cultiver une ouverture d'esprit avec les ados est essentiel. A ce titre, un même groupe d'âge sera en fait composé de niveau de découverte amoureuse très variables, tout comme le sont les désirs des jeunes. Alors que certains auront acquis de l'expérience, d'autre seront encore au début du chemin.

Le jeune doit comprendre que la limite en matière de sexualité est légitime et qu'elle est propre à chacun. Il n'est pas possible de deviner les limites de son partenaire et réciproquement, l'autre ne peut pas deviner ce qui n'est pas exprimé. La communication est primordiale en cette matière.

COMMUNICATION

Les relations amoureuses c'est une nouveauté pour les ados. Des tas de pensées leurs passent par la tête, les émotions affluent. En parler avec son partenaire est la meilleure façon de trouver des réponses et d'évacuer des tensions. L'idée est donc de faire comprendre au jeune que ses inquiétudes ou interrogations ne sont pas stupides ou étranges, et qu'il n'est pas possible de deviner quelles sont les interrogations de l'autre. La solution réside donc dans la communication, dans la confiance en l'autre et dans la confiance en lui du jeune, le tout s'influçant réciproquement dans un cercle pouvant être vertueux : je communique, je suis écouté, je me sens compris, je suis renforcé dans mon estime personnelle et j'ai davantage confiance en l'autre...

DIRE « NON » PAR RESPECT POUR SOI

Le respect de soi et de l'autre est un des grands principes de toute relation humaine. Dans ce contexte, pouvoir dire « non » est essentiel pour une relation épanouissante et équilibrée. Or, deux problèmes surgissent : premièrement, par crainte de perdre son partenaire, ou de lui faire de la peine, le jeune pourrait être tenté de dire « oui » à des choses qui ne lui plaisent pas. Il est donc important d'insister sur l'idée que dire « non »,

c'est se respecter soi-même et s'affirmer. Deuxièmement, quand une personne est face à un refus, elle peut se sentir rejetée, elle-même dans sa personne. En matière de sexualité, c'est clairement le cas. Le jeune peut facilement mal interpréter un refus. Par exemple : « Si tu ne veux pas faire l'amour, c'est que tu ne m'aimes pas ! ». Renforcer l'esprit critique et l'estime de soi du jeune lui permettra de revoir son jugement sur le « non » reçu, et comprendre que, dans notre exemple, « tu rejettes ma demande de faire l'amour aujourd'hui sans pour autant me rejeter moi ». Enfin, accepter ce « non » signifiera être attentif aux besoins, désirs et limites dans le couple.

ORIENTATION SEXUELLE - L'HOMOSEXUALITÉ : UNE DIFFÉRENCE COMME LES AUTRES

L'orientation sexuelle est en pleine construction chez les ados. Elle est parfois floue car ils cherchent encore qui ils sont au fond d'eux alors qu'ils sont submergés d'hormones sexuelles. L'homosexualité peut apparaître de façon transitoire également. A ce sujet, il faut insister sur le fait que l'homosexualité n'est clairement **pas un choix**, le choix c'est de la vivre ou pas. De le révéler, de l'assumer ou de le cacher, par exemple sous la crainte de la pression sociale et familiale. Le travail sur les représentations des jeunes et sur l'ouverture à la différence est central pour l'estime de soi et l'esprit critique.

TOLÉRANCE ET OUVERTURE

Faire preuve d'ouverture signifie accepter la différence qui peut exister entre soi et l'autre ou entre sa propre représentation des choses et la représentation que l'autre en a. Il ne s'agit pas de se mettre d'accord mais d'entendre les différences afin de comprendre que chaque point de vue est valable. Travailler l'ouverture d'esprit avec le jeune permet de diminuer la peur liée à la différence. Ceci est valable pour toutes les « différences » : handicaps, maladies, mais également différences philosophiques ou religieuses, différences physiques, ethniques...