



LES RELATIONS AMOUREUSES

INTRODUCTION

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 DE L'ANIMATION

- 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, etc.).



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne plus confortable avec le thème.

THÉORIE

La relation amoureuse est une relation sociale. Bien qu'elle soit bien intense en termes d'engagement émotionnel, on peut donc dire que les mêmes règles s'appliquent : respect de l'autre et de ses limites, tolérance face à ses besoins, ses idées, importance de la communication dans le couple.

À l'adolescence, les premières relations amoureuses sont les prémises des relations intimes et ensuite sexuelles.

Entre la découverte de ses propres désirs, ceux de l'autre et de leurs limites respectives, le jeune va apprendre à trouver l'équilibre. L'adage « ma liberté s'arrête là où commence celle de l'autre » est bien connu, mais l'appliquer demande des compromis, 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, etc. 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 de 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, etc. Cultiver une ouverture d'esprit avec les ados est essentiel. À 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'autres 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 soi-même, le tout s'influencant 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'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. Il faut insister sur le fait que l'orientation sexuelle n'est clairement **pas un choix**, le choix c'est la manière 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, etc.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- EVRAS, le site de référence sur l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle
<https://www.evras.be>
- O'Yes, Organization for youth education & sexuality: O'YES ASBL | Safe SEX & Fun
<https://www.o-yes.be>
- Fédération des Centres de Planning familial des FPS
<https://www.planningsfps.be>
- Fédération laïques des centres de planning familial
<https://www.planningfamilial.net>



ANIMATION FRASBEE

1. Dans une relation de couple, c'est difficile de dire « non ».

Ce n'est pas toujours facile de dire « non » au sein d'un couple. On a peur de décevoir, peur que l'autre ne nous aime plus ou nous aime moins. Alors parfois, on se sent « obligé » de faire quelque chose que l'on a pas envie de faire juste pour ne pas passer pour un nul. Apprendre à dire « non », c'est montrer que l'on a un point de vue, que l'on sait ce que l'on veut et que l'on veut être respecté.

2. La violence, c'est seulement quand on se tape dessus.

La violence peut prendre plusieurs formes (verbale, physique, psychologique), c'est plus qu'une dispute. C'est quand l'un prend le pouvoir sur l'autre, lui fait peur, l'attaque par ses gestes ou ses paroles. La violence, c'est quand il n'y a plus de respect.

3. S'il n'y a pas de respect, il n'y a pas d'amour.

L'amour est un sentiment, et le respect c'est la façon de se comporter. Il peut y avoir de l'amour et pas ou peu de respect, et à l'inverse pas de sentiment amoureux et avoir du respect. L'important est de reconnaître que chacun a ses limites. Il doit pouvoir les exprimer. Chacun doit respecter les limites de l'autre. La liberté des uns commence là où celle des autres finit.

4. Quand on est amoureux, on ne se dispute jamais.

Parce que chacun est différent, dans un couple on peut avoir des avis, des points de vue sur lesquels on n'arrive pas à se mettre d'accord. Parfois, l'émotion va mener le couple à une dispute. Si la dispute se passe sans violence, elle peut permettre à chacun d'affirmer son point de vue et de dire son mal-être, au lieu de fuir ou de se renfermer. L'essentiel est de communiquer dans le respect et l'écoute de son partenaire.

5. Être en couple, c'est partager toute son intimité.

Les limites de l'intimité sont différentes pour tous. Partager des moments, sensuels, sexuels ou autres, se décide ensemble dans le respect de chacun. Dans un couple, on a droit de garder des moments pour soi, et à avoir la possibilité d'en faire part ou non à son/sa partenaire.

6. Dans un couple, il ne doit pas y avoir de secret.

Toute personne a son jardin secret. Si cela dérange l'un des partenaires du couple, il est important de pouvoir le dire à l'autre et d'échanger sur les limites de ce jardin secret tant pour soi que pour l'autre. Autrement dit, il importe de trouver un accord où la confiance est le maître mot.