

# RELATIONS AMOUREUSES À L' ADOLESCENCE

QUELLE FORMULE REPRÉSENTE LE PLUS UNE RELATION AMOUREUSE POSITIVE :

1

$$1/2 + 1/2 = 1$$

**Pas vraiment...** Nous sommes déjà des êtres complets avant d'être en relation, et non pas des moitiés qui doivent être comblées par la présence de « sa douce moitié » pour former un tout.

2

$$1 + 1 = 1$$

Cette formule désignerait que ces deux personnes, mises ensemble, forment un couple? Oui, peut-être...

Mais qui sont-elles individuellement, dans tout ça? **Sont-elles autre chose que leur couple?**

3

$$1 + 1 = 3$$



Cette formule fait référence à deux personnes, qui, en formant un couple, crée un 3e élément.

**Elles continuent d'être deux personnes à part entière avec leurs passions, leurs loisirs, etc.**

## ASPECTS D'UNE RELATION AMOUREUSE POSITIVE

Être à l'écoute l'un de l'autre, complicité

Être libre de t'exprimer et d'être toi-même

Communiquer et trouver des solutions communes

Confiance, respect mutuel et consentement

Démontrer de l'affection l'un envers l'autre et un soutien émotionnel

Conserver du temps pour tes ami.e.s et activités

Passer du temps de qualité ensemble, mais aussi du temps séparés

Parler de ta santé sexuelle et de contraception est essentiel

Pour une sexualité saine et responsable, l'infirmière scolaire de ton école est une bonne alliée.

# RELATIONS AMOUREUSES À L' ADOLESCENCE



LA SEXUALITÉ EST UN  
PLAISIR QUI PEUT SE VIVRE  
SEUL OU QUI PEUT SE  
PARTAGER

## La sexualité partagée = consentement

Il est important de vérifier le consentement tout au long de l'activité sexuelle pour savoir ce que la personne souhaite vraiment:

- elle doit être libre de choisir ce qu'elle veut faire ou non;
- être égale et avoir les mêmes droits;
- avoir la possibilité d'arrêter quand elle veut;
- être enthousiaste de partager ces moments intimes.

## RUPTURE AMOUREUSE

Une rupture amoureuse c'est douloureux, mais ce n'est pas un échec.

La rupture peut aussi avoir des bons côtés ! C'est une occasion de:

Te connaître davantage

Acquérir davantage de la confiance en toi

Préciser ce que tu recherches chez un·e partenaire

Te concentrer sur toi et sur les choses qui te rendent heureux·se

Passer plus de temps avec tes ami·es ou ta famille

**Enfin, demande-toi simplement ce qui est le mieux pour TOI. Il n'y a pas de pression à être en couple.**

PRINCIPALE RAISON DE  
RUPTURE À L' ADOLESCENCE:

VALEURS DIFFÉRENTES ET  
MANQUE D'INTÉRÊTS  
COMMUNS

## VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

La violence dans les relations amoureuses, c'est quand un·e partenaire contrôle l'autre ou prend du pouvoir sur l'autre, en face à face ou à l'aide des technologies (téléphone cellulaire, réseaux sociaux, courriels, etc.). Les technologies permettent de rejoindre n'importe qui, n'importe où, n'importe quand, ce qui peut favoriser la violence.

**La violence peut survenir :**

- entre des partenaires actuel·les ou ex-partenaires
- dans des relations occasionnelles ou de longue durée
- entre partenaires de genres différents ou de même genre

**N'hésite pas à demander de l'aide à un adulte de confiance.**

POUR EN SAVOIR PLUS CONSULTE:  
[HTTPS://ETINCELLES.UQAM.CA/](https://etincelles.uqam.ca/)

LIGNE DE PRÉVENTION DU SUICIDE : 1 866-APPELLE (277-3553); SUICIDE.CA OU TEXTO : 535353.