

ACTIVITÉ INDIVIDUELLE – QUIZ SUR LES RELATIONS AMOUREUSES / RÉPONSES POUR L'ANIMATEUR

Les éléments présentés dans la section « Interprétation des résultats » sont là à titre indicatif et ne représentent pas la vérité absolue. Il n'y a rien de sérieux dans ce diagnostic, si ce n'est de faire rire les jeunes et surtout de les amener à réfléchir sur différents aspects liés aux relations amoureuses et à la séduction. Bref, l'utilisation de ce quiz est une façon pour l'intervenant d'offrir au jeune un accompagnement en matière d'éducation à la sexualité sous forme d'entrevue individuelle tout en assurant la transmission des messages clés prévus dans ce thème.

Question 1

Je connais les raisons pour lesquelles je veux vivre une relation amoureuse.

Pour la question 1, compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 1

La diversité dans les relations amoureuses à l'adolescence

Cela signifie entre autres :

- de respecter ses besoins et son rythme ;
- de ne pas céder à la pression d'être en amour, d'avoir un *chum* ou une blonde à tout prix parce que les autres en ont un ou une ;
- que tous n'ont pas les mêmes goûts, ne cherchent pas les mêmes choses et n'ont pas les mêmes attentes.

Les relations amoureuses varient quant :

- à la durée ;
- au degré d'intimité ;
- au choix du sexe du partenaire ;
- à la fréquence des rencontres ;
- à la signification qu'on leur donne ;
- aux valeurs culturelles.

Question 2

Je suis capable de savoir ce qui est important pour moi dans une relation amoureuse.

Pour la question 2, compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 2

L'importance des valeurs liées aux relations amoureuses

- Par nos expériences, apprendre à bien connaître nos propres valeurs pour faire un meilleur choix de partenaire.
- Prendre le temps d'apprendre à bien connaître les valeurs de l'autre avant de s'engager.
- Une personne ne peut être parfaite. Il est important de cibler les caractéristiques qui nous sont essentielles, de rester authentique et de ne pas mettre de côté les valeurs qui nous sont essentielles. Jouer un jeu avec l'autre uniquement dans le but de séduire risque de provoquer des déceptions de part et d'autre au fil du temps.
- Il ne faut surtout pas avoir peur de montrer sa vraie personnalité.

Question 3

Quand je suis attiré par une autre personne, j'essaie d'en connaître le plus possible sur elle.

Pour la question 3, compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 3

L'attirance envers l'autre

L'attirance est guidée par :

- les valeurs;
- les intérêts et les goûts;
- l'apparence;
- la réputation;
- la personnalité;
- la culture d'origine;
- le sexe.
- L'attirance peut se développer progressivement, tout comme elle peut être spontanée (coup de foudre).
- Il est possible d'être attiré par un partenaire tout simplement parce qu'il s'intéresse à nous. Il est alors important de se demander s'il y a des caractéristiques chez cette personne qui correspondent à nos valeurs au-delà de cette marque d'attention et d'affection.

Question 4

Avant de faire les premiers pas, j'essaie de voir si l'autre est intéressé à moi en étant attentif à ses réactions lorsque je lui souris et que je lui parle.

Question 5

Je comprends qu'il y a des personnes qui ne souhaitent pas sortir avec moi.

Question 6

Pour me mettre en valeur, je n'ai pas besoin de porter mes plus beaux vêtements et d'avoir une attitude sexy.

Question 7

Il n'y a pas que l'apparence qui me séduit chez l'autre.

Pour les questions 4, 5, 6 et 7, compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 4

La séduction et les premiers pas

- Il n'existe pas de recette magique pour séduire. Chacun doit découvrir la façon de séduire qui lui ressemble et avec laquelle il se sent à l'aise. À titre d'exemple, on peut :
 - être attentionné;
 - utiliser l'humour;
 - faire des sourires et avoir des regards attentionnés;
 - discuter de sujets en commun;
 - mettre en avant ses qualités;
 - exprimer ses sentiments.
- Il peut être stressant de faire les premiers pas, à moins d'avoir des indices que l'attirance est réciproque. Il y a plusieurs étapes à suivre pour séduire et essayer de créer un lien amoureux. On peut :
 - prendre le temps de connaître et de découvrir l'autre et se demander si cette personne nous attire vraiment;
 - être attentif aux réactions de la personne quand on lui manifeste de l'intérêt. En y allant doucement dans les approches, elle se rendra compte de l'intérêt qu'on lui porte. On vérifie si elle s'intéresse à nous;

- s'assurer que la personne a bel et bien les caractéristiques que l'on recherche (p. ex.: sens de l'humour et intelligence). Il est important de ne pas tout miser sur l'apparence et de mettre l'accent sur les qualités, les forces et les intérêts de la personne;
- se poser les questions suivantes: Est-ce que je lui fais confiance? Est-ce que je peux lui confier des choses? Est-ce que je veux poursuivre la relation?

- Vous pouvez être arrêtés, accusés et reconnus coupables de posséder ou de distribuer de la pornographie juvénile, même s'il s'agit de photos de vous-même¹.
- Ne jamais accepter un rendez-vous donné par une personne avec qui vous avez fait connaissance sur Internet sans aviser vos parents.
- Utiliser d'autres moyens qu'Internet pour séduire: se parler, se regarder, se sourire...
- Trouver un moyen qui vous ressemble et qui fait ressortir votre personnalité.

Question 8

Pour approcher une personne et la séduire, je sais utiliser Internet de façon sûre.

Pour la question 8, compléter avec les messages clés suivants:

MESSAGES CLÉS 5



La séduction et Internet... quand l'amour n'est pas au rendez-vous

Les risques associés à l'utilisation d'Internet

- Faire des confidences par écrit ou envoyer une photo de vous nu sur Internet, même à quelqu'un en qui vous avez confiance, signifie perdre le contrôle à tout jamais. Il ne faut jamais afficher sur Internet des informations que vous ne seriez pas prêt à dévoiler à tous.
- Il est impossible de prédire:
 - 1) si la fin d'une relation se passera bien ou non;
 - 2) ce que fera l'ex de ces révélations ou de ces photos;
 - 3) l'aisance par rapport au fait qu'un ex possède ces photos.
- Il n'y a aucun moyen de retirer des informations ou des photos du cyberspace. Il ne faut donc jamais divulguer d'informations personnelles.

Question 9

Quand je suis en relation, je suis capable de dire à l'autre personne ce que j'aime chez elle.

Question 10

Quand je suis en relation, je suis capable de dire à l'autre ce que je n'aime pas chez elle.

Question 11

Je suis capable de démontrer de l'affection par des paroles et de petites attentions.

Pour les questions 9, 10 et 11, compléter avec les messages clés suivants:

MESSAGES CLÉS 6



La communication pour des relations amoureuses saines

- La communication est fondamentale dans une relation amoureuse.
- Il n'est pas facile de dire à l'autre ce que l'on pense. Parfois, il n'est pas facile d'entendre ce que l'autre a à nous dire.
- La communication nous permet de mieux connaître l'autre et permet à l'autre de mieux nous connaître.

¹ Article 163.1 du Code criminel du Canada.

- Pour qu'une relation s'améliore, il est essentiel de pouvoir communiquer à l'autre les aspects qui ne nous conviennent pas ou qu'on aime moins, puisque personne ne peut nous deviner.
- La communication ne doit pas uniquement porter sur ce qu'on n'aime pas de l'autre et sur ce qui nous agace, mais aussi sur ce qu'on aime de l'autre, sur ce qui a fait que nous l'avons choisi, etc.

Question 12

Quand je suis en relation, je continue à voir mes amis et à faire mes activités préférées.

Question 13

Je trouve que la jalousie dans les relations amoureuses est un sentiment négatif.

Pour les questions 12 et 13 compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 7

La jalousie: un obstacle aux relations amoureuses

Ce qu'est la jalousie...

- Ce n'est pas une preuve d'amour.
- C'est un sentiment de frustration qui apparaît souvent par peur de perdre l'autre.
- Elle a des impacts négatifs et peut être un facteur contribuant à la rupture.
- Elle est souvent liée au manque de confiance en soi projeté sur l'autre.
- Il existe une différence entre se sentir jaloux, faire connaître ses inquiétudes à son partenaire et la jalousie qui s'exerce par le contrôle et la violence envers l'autre.
- Elle doit être partagée avec l'autre de façon respectueuse et sans accusation.
- On peut apprendre à la gérer. La personne jalouse peut développer sa confiance en soi et élargir son réseau d'amis.

Question 14

Je connais des moyens qui aident à passer à travers une peine d'amour.

Pour la question 14, compléter avec les messages clés suivants :

MESSAGES CLÉS 8

La rupture, la déception amoureuse et la peine d'amour

La rupture: comment faire?

- Il y a des moyens de rompre de façon respectueuse. Bien communiquer son point de vue tout en étant à l'écoute de la réaction de l'autre est un bon moyen de ne pas blesser davantage la personne laissée.
- Demeurer en relation uniquement pour ne pas faire de peine à l'autre ou parce qu'on ne sait pas comment rompre a aussi des impacts.
- Certains facteurs contribuent à ce que la rupture soit plus facile à vivre :
 - le dire à la personne laissée en premier afin qu'elle l'apprenne de vous ;
 - le lui dire préférablement en personne ou au téléphone si jamais il vous est impossible de vous voir (éviter les amis interposés, les messages texte ou le changement de statut Facebook) ;
 - être honnête et exprimer les vraies raisons qui expliquent la rupture, tout en étant sensible à ce que peut vivre l'autre.

La déception et la peine d'amour

- Il n'existe pas de recette magique pour faire passer sa peine.
- Il est important d'accepter la rupture ou encore le refus d'entrer en relation avec l'autre, même si c'est difficile.

· Chaque personne réagit différemment.

Certains vont :

- exprimer leur peine et leur colère à leurs proches ;
- se réfugier auprès de leurs amis et passer beaucoup de temps avec eux ;
- se changer les idées en faisant du sport ou d'autres activités.

· Les peines d'amour et les déceptions amoureuses sont difficiles, mais sont des occasions d'apprendre des choses sur soi-même et sur ses relations avec les autres.

Si la peine d'amour est si grande que nous éprouvons une certaine détresse, il est important de ne pas rester seul et d'en parler avec quelqu'un qui sera en mesure de nous aider (famille, amis, intervenants, etc.).