

ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 13 – QUESTIONS ET ÉLÉMENTS DE RÉPONSE POUR L'INTERVENANT

Question 1

Qu'a dit Mathieu dans votre histoire ? Pourquoi ?

Question 2

Que pourrait conseiller Mathieu à son ami pour l'aider à passer à travers sa peine d'amour ?

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants au sujet de la déception amoureuse et de la peine d'amour :

MESSAGES CLÉS 8

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

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.).

Question 3

Que pensez-vous du moyen choisi par Sam pour quitter Steve ?

Certains participants seront pour, d'autres seront contre l'utilisation du courriel pour quitter son partenaire. Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants sur la rupture amoureuse :

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 peut permettre 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.

ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

Question 4

Sur quelles valeurs pourrait s'appuyer Mathieu pour conseiller son ami ?

Voici quelques exemples de valeurs sur lesquelles pourrait s'appuyer Mathieu pour conseiller son ami :

- Le respect de soi (prendre le temps de vivre sa peine);
- L'authenticité (ne pas faire semblant que tout va bien);
- Le respect de l'autre (ne pas tenter de se venger ou de causer du tort à l'autre);
- Etc.