

# ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 9 – QUESTIONS ET ÉLÉMENTS DE RÉPONSE POUR L'INTERVENANT

### 3. SAMUEL ET LAURIE

Question 1

**Qu'est-ce que Samuel a fait dans votre histoire ? Pourquoi ?**

Question 2

**Que devrait faire Samuel ?**

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants au sujet de 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 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.

Question 3

**Sur quelles valeurs pourrait s'appuyer Samuel pour faire son choix ?**

Voici quelques exemples de valeurs sur lesquelles pourrait s'appuyer Samuel pour faire son choix :

- l'honnêteté (dire la vérité à Laurie) ;
- l'authenticité (ne pas faire semblant avec Laurie) ;
- le respect de soi (ne pas rester dans une situation dans laquelle on n'est pas bien) ;
- le respect de l'autre (donner à Laurie une explication juste).

Question 4

**Pensez-vous que Laurie vivra une peine d'amour ? Si oui, comment est-il possible de l'aider ?**

Compléter les réponses des participants en intégrant les messages clés suivants sur la peine d'amour :

# ACTIVITÉ 2 : COMMENT ÇA VA FINIR ?

## 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 nous, 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.).