



Les premières relations amoureuses

QUE VIT MON JEUNE ?

À l'adolescence, mon jeune vivra probablement ses premières expériences en amour : il se sentira attiré par une personne en particulier, il aura envie de lui plaire, de la séduire et de mieux la connaître. Avant même de vivre une relation amoureuse, mon jeune se posera des questions et aura des inquiétudes. Il vivra alors une foule d'émotions, parfois contradictoires : il sera peut-être excité et rêveur un jour, préoccupé, angoissé, gêné ou déçu un autre.

Avant de vivre une relation amoureuse, mon jeune franchira quelques étapes.*

- **L'attirance :** C'est ressentir différentes émotions agréables envers une personne et vouloir la connaître davantage.
- **La séduction :** C'est vouloir plaire à l'autre, entrer en contact avec cette personne et vouloir que celle-ci nous remarque.
- **L'approvisionnement de l'autre :** C'est apprendre à connaître l'autre (ses goûts, ses passe-temps, etc.). C'est vouloir être avec cette personne tout le temps, vouloir qu'elle apprécie notre présence et se questionner pour savoir si l'on est amoureux d'elle.
- **Le début de la relation amoureuse :** C'est vouloir s'assurer que l'autre nous aime, savoir que l'on est unique pour cette personne et lui demander comment elle voit notre relation.

Mon jeune fera des découvertes à chacune de ces étapes. Il pourra aussi se demander s'il est prêt à avoir des relations sexuelles, s'il doit en avoir parce que ses amis en ont, etc. À chacune de ces étapes, la relation entre mon jeune et l'autre personne peut prendre fin pour différentes raisons. Si la relation se termine, mon jeune peut avoir beaucoup de peine, et ce, même si la relation semble avoir été de courte durée.

QUE FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Parler du désir de se faire remarquer

Explorer avec mon jeune les raisons qui l'amènent à vouloir plaire (pour qu'une personne en particulier le remarque, pour s'amuser, pour voir si l'on est capable d'attirer les regards, pour se sentir désiré, pour impressionner ses amis, pour « faire comme les autres », etc.).

* Tiré de DUQUET, Francine, Geneviève GAGNON et Mylène FAUCHER. *Oser... être soi-même*, UQAM, 2010.

Questions que les jeunes peuvent se poser

- Comment faire pour que la personne qui me plaît me remarque ?
- Comment dire à quelqu'un qu'il nous plaît ou nous intéresse ?
- Est-ce que c'est normal que je rougisse quand je parle à une personne que je trouve belle ?
- Comment savoir si je suis réellement en amour ?
- Est-ce que je peux avoir un « chum » ou une « blonde » sans vouloir faire l'amour avec lui ou elle ?
- Comment « casser » sans faire de peine à l'autre ?

Profiter de cette discussion pour parler de l'importance :

- **De rester soi-même** (ex. : Séduire, c'est vouloir être remarqué ou apprécié pour qui l'on est. Tu n'as pas à changer qui tu es pour plaire à quelqu'un).
- **De miser sur ses talents et ses forces** pour plaire (ex. : Se faire remarquer ou séduire ne doit pas être basé que sur l'apparence. Tu as des qualités et n'oublie pas que les autres les voient aussi).
- **D'aller à son rythme.** Mon jeune ne doit pas se sentir obligé d'avoir un « chum » ou une « blonde » s'il n'en a pas envie (ex. : Chaque jeune vit ses expériences lorsqu'il est prêt. Tu ne dois pas ressentir de la pression pour faire comme les autres, même si parfois tu te sens seul ou différent).

Parler de mes inquiétudes

Mon jeune a un « chum » ou une « blonde », et cela m'inquiète ?

Je nomme mes craintes et exprime pourquoi cela m'inquiète :

- J'ai peur que vous ne preniez pas le temps de vous connaître. Je crains que vous sautiez des étapes et que tu aies de la peine. Je trouve cela important que tu puisses connaître les intentions de l'autre et que tu lui dises les tiennes pour ne pas vivre de déception. Je souhaite que tu vives une première expérience amoureuse agréable, etc.

Astuces

Éviter de minimiser ce que mon jeune vit. Ses histoires et expériences sont importantes pour lui. Parfois, les yeux d'adultes ne perçoivent pas la réalité de la même façon.

Valoriser ses qualités. Ceci aidera mon jeune à reconnaître ses forces.

Écouter mon jeune, même lorsque je ne suis pas en accord. Ainsi, je lui montre que ce qu'il vit est important.

QU'EST-CE QUI PEUT M'AIDER ?

Livres pour les jeunes

ROBERT, Jocelyne. *Full sexuel: la vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002.

VAISMAN, Anne. *Premiers sentiments amoureux*, Éditions de La Martinière Jeunesse, 2000.

Livre pour les parents

COPPER-ROYER, Béatrice. *Premiers émois, premières amours : quelle place pour les parents ?*, Les Éditions Albin Michel, 2007.

Site Web

www.masexualite.ca

J'ai besoin d'une ressource professionnelle ?

Je peux appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.



Rédaction : Sarah Raymond, Direction de santé publique de l'Agence de Laval

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.

Mise en page : Alphatek