

# UN PEU, BEAUCOUP, PAS DU TOUT.

LIVRET SUR LES VIES AFFECTIVES



# INTRODUCTION

Le livret «Un peu, beaucoup, pas du tout» réalisé par les Jeunes Militant·es du Planning Familial aborde différentes questions que l'on peut se poser sur les relations affectives. Il y est question d'amitié, d'amour, de famille, de célibat, d'émotions et du lien que toutes les relations ont entre elles, avec pour volonté de ne pas les hiérarchiser.

Il s'adresse en premier lieu aux adolescent·es et jeunes adultes, mais aussi à toute personne qui s'interroge sur ses relations ou non-relations. Pour le construire, les Jeunes Militant·es (JM) - un groupe de jeunes du Planning Familial de moins de 30 ans, bénévoles adhérent·es, salarié·es ou volontaires en service civique - se sont réuni·es régulièrement pendant deux ans, pour des temps de réflexion et d'écriture. Ce livret s'est construit au fil des ateliers à partir de questions liées aux vécus des Jeunes Militant·es et auxquelles iels ont entrepris de répondre de manière collective.

Les sujets de ce livret sont abordés sous un angle politique, c'est-à-dire avec une grille d'analyse féministe intersectionnelle qui défend la liberté de chacun·e à choisir et à vivre ses relations librement. Une vigilance particulière a été portée sur le sujet des violences dans les relations.

L'objectif n'est pas de donner de «bonnes réponses», mais de partager des pistes de réflexion pour que chaque lecteur et lectrice puisse construire ses propres réponses. Chaque chapitre apporte des clés pour questionner et mieux comprendre les vies affectives, en rendant visible leur diversité et en normalisant des questions et des ressentis partagés par de nombreuses personnes. Pas de jugement mais de l'écoute, de l'empathie, de la bienveillance et de la communication, et à bas les tabous !

## OUI AUX MODÈLES RELATIONNELS DE TON CHOIX DANS LESQUELS TU TE SENS BIEN !

À la fin du livret, des ressources - médiatiques comme artistiques - sont recensées pour poursuivre la réflexion sur les différents sujets abordés.

Les mots accompagnés d'une astérisque (\*) sont regroupés en fin de document dans un lexique.

Le livret ne se lit pas forcément de manière linéaire, les ➤ permettent des renvois entre les chapitres, quand les sujets abordés se recoupent.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	2
SOMMAIRE .....	3
FLIRTER .....	4
ÊTRE AMI·ES .....	10
ÊTRE EN COUPLE .....	15
SEXER .....	20
O.R.N.I (OBJET RELATIONNEL NON IDENTIFIÉ) .....	24
ÊTRE CELIBATAIRE .....	28
FAIRE FAMILLE .....	31
AIMER .....	34
JALOUSER .....	38
ROMPRE / AVOIR LE CŒUR BRISÉ .....	42
TROMPER .....	46
PRÉSENTER / RECEVOIR DES EXCUSES .....	51
LEXIQUE .....	54
RESSOURCES .....	60
OURSE .....	63



FIRE

# FLIRTER

Synonymes : draguer, batifoler, chiner, courtiser, se rapprocher de, séduire, fréquenter, dater, chafouiner

## C'est quoi le flirt ?

Le flirt est une relation qui se développe entre deux personnes avec un intérêt romantique et/ou sexuel. Quand quelqu'un·e flirte avec un·e autre, on dit souvent que c'est son **crush\***. Cela peut aboutir sur une relation plus approfondie... ou pas !

Le flirt peut prendre différentes formes : des regards, des messages sur les réseaux, des petites attentions, faire des compliments, passer du temps ensemble... Et ça peut nous amener à ressentir plein d'émotions, c'est normal d'être chamboulé·e.

## Et toi, tu es comment quand tu crushes ? (n'hésite pas à compléter)

- Je suis une pile électrique
- Je n'ai pas faim
- J'ai des papillons dans le ventre
- Je mange tout le temps
- J'ai la tête dans les nuages
- Je pense à l'autre personne tout le temps
- Je cherche à croiser son regard
- Je suis impatient·e
- Je n'arrive pas à me concentrer sur mon travail
- Je me sens spécial·e
- .....
- .....
- .....

Le flirt est souvent une nouvelle forme de relation qui commence, mais pas forcément une étape préliminaire au couple. On peut uniquement flirter, sans d'autres intentions.

## Comment on fait pour draguer ?

Draguer c'est souvent la première étape d'un flirt, mais pour que celui-ci puisse s'installer, il faut que le **crush\*** soit mutuel. Il y a plein de manières différentes de draguer, tout le monde n'est pas sensible aux mêmes attentions, il n'y a donc pas de formule magique. Quand on drague, c'est important d'être attentif·ve à l'autre et s'assurer de son **consentement\***. D'ailleurs, draguer c'est faire le premier pas vers l'autre et prendre le risque d'un refus.

Si tu as l'impression que la situation est trop floue et que cela te perturbe, c'est peut-être que tu vis ce qu'on peut appeler un «Objet Relationnel Non Identifié». (► **CHAPITRE O.R.N.I**) Dans ce cas, n'hésite pas à parler de ce que tu ressens avec l'autre personne. La communication ça peut aussi être sexy, et tu n'es pas relou·e parce que tu as besoin de discuter de tes ressentis !



## PRÉVENIR LES VIOLENCE

Interpeller une personne dans la rue et lui dire « *Hé ma jolie* » ou « *T'es plus belle quand tu souris* » c'est du harcèlement de rue, c'est une violence, et c'est très différent de la « drague de rue ».

Dans la drague, il n'y a pas de posture de domination, contrairement aux idées reçues, le but n'est pas de « conquérir » l'autre ! Pour draguer respectueusement, on laisse la place à un potentiel refus.

Les rapports de domination (une différence d'âge importante ou une différence de popularité par exemple) n'offrent pas un cadre pour que le **consentement\*** soit libre et éclairé. De même, si toi ou la personne est sous emprise d'alcool ou de drogue, il est plus difficile de poser ses limites.

### Est-ce forcément aux garçons de faire le premier pas ?

Évidemment que non ! Cette idée reçue est liée à un **stéréotype de genre\*** : les garçons seraient actifs, et les filles passives. Selon cette idée, les garçons devraient offrir des fleurs aux filles par exemple, et ce serait à eux de choisir leur partenaire.

Cette représentation est très réductrice : si c'est aux garçons de faire le premier pas, qu'est-ce qu'il se passe quand on est dans un couple lesbien ? Et bien oui, les filles aussi peuvent faire le premier pas et flirter (quel que soit le genre de leur **crush\***), tout comme les personnes non-binaires et autres **identités de genre\***. Détachons-nous du cliché de la princesse qui attend le prince charmant ! Cela redonne du pouvoir d'agir aux filles et enlève un peu de pression aux garçons.

### Comment peut-on savoir si une personne a la même orientation sexuelle et/ou romantique\* que nous ?

C'est une question que l'on se pose régulièrement, notamment quand on est une **personne queer\*** !

On ne peut pas présupposer de l'**orientation sexuelle et/ou romantique\*** d'une personne, mais on peut faire attention à « des indices » :

- Si la personne parle de ses **crushs\*** ou ex-crushs, on peut remarquer les pronoms utilisés.
- On peut être attentif·ve si elle a des références de personnes connues qui sont LGBTQIA+, queer.
- On peut voir comment iel réagit quand on lui parle de ses propres **crush\***.

Cette liste n'est pas exhaustive et il ne faut pas non plus forcer au **coming out\***. Chaque personne fait à son rythme.

## Et si j'ai un crush sur ma/mon ami·e du même genre que moi, cela veut-il forcément dire que je suis gay/lesbienn/bi·e ?

Ça peut-être un indice mais tu peux aussi te laisser le temps de te découvrir ! L'orientation sexuelle peut varier en fonction des âges de la vie, rien n'est figé. On n'est pas obligé de faire un **coming-out\*** et de se mettre une « étiquette ».

## Est-ce qu'on peut flirter en ligne ?

De nombreux réseaux sociaux et applications de rencontres existent et peuvent permettre de rencontrer des personnes. Parfois il est plus facile de flirter à distance. On a moins à se dévoiler, notamment physiquement, et on a peut-être moins peur du rejet ainsi. Cependant, flirter en ligne n'autorise pas à tout dire, ou à envoyer des **nudes\*** non sollicités. Les règles du **consentement\*** sont les mêmes sur internet qu'ailleurs, sinon c'est de la **cyberviolence\***.

## Et quand je flirte, est-ce que tout le monde doit être au courant ?

Parfois, le flirt entre deux personnes devient un sujet omniprésent de ragots au sein d'un groupe. Le flirt est souvent une période excitante et le soutien de l'entourage peut donner du courage pour faire les premiers pas. Cependant, cela peut-être très intrusif et violent

quand des jugements sont émis. Le flirt est avant tout une relation à deux, rien ne nous oblige à rendre des comptes à quiconque, même à ses ami·es. Chacun·e peut décider quoi partager, et respecter celles et ceux qui n'ont pas envie de parler de leurs flirts.

(► CHAPITRES ÊTRE AMI·ES ET FAIRE FAMILLE)

## Est-ce qu'on peut fréquenter quelqu'un·e avant le mariage ?

C'est à chacun·e de décider quand et comment iel a envie de flirter. Il existe beaucoup de **normes\*** autour de l'entrée dans la vie amoureuse et sexuelle, et des personnes s'autorisent à émettre des jugements sur les choix des autres en fonction de ce qu'il leur paraît « normal » ou « acceptable » dans les premières relations.

S'il est important pour certain·e d'attendre d'être prêt·e pour le mariage, c'est un droit et il doit être respecté par les autres. De la même manière, on n'a pas à juger une personne qui aime flirter ou avoir des relations sans être dans une perspective d'engagement.





## Et les râteaux dans tout ça ?

- **Mettre un râteau :** quand quelqu'un·e t'avoue son attirance ou ses sentiments et que tu n'es pas intéressé·e, ça peut être un moment délicat. Tout d'abord, sache que c'est tout à fait ton droit : tu ne dois de relation amoureuse ou sexuelle à personne même si on a été gentil·le avec toi. Il n'y a pas de recette magique pour ne pas blesser l'autre, on fait au mieux pour réagir sans se moquer ou humilier l'autre, pour être honnête avec bienveillance. Si après un premier refus la personne insiste et te met mal à l'aise, c'est du harcèlement et c'est interdit.
- **Recevoir un râteau :** quand on avoue ses attirances ou ses sentiments à une personne, on se met en position de vulnérabilité, on prend un risque, et une réponse négative peut faire mal. Tu peux essayer de te rassurer en te disant que ce que tu as fait est très courageux, et que cette réponse peut t'aider à avancer maintenant que tu es fixé·e. Même si on ne contrôle pas ses émotions, on contrôle ses réactions : tu peux être très déçu·e mais ce n'est pas une excuse pour manquer de respect à la personne en question, insister ou devenir violent·e. Essaie de prendre soin de toi et de penser à autre chose comme tu peux. (► **CHAPITRE ROMPRE / AVOIR LE COEUR BRISÉ**)

je l'est amoureux·se de  
moi, je ne le suis pas mais  
je ne veux pas perdre  
son amitié, que faire ?

Prendre le temps d'en discuter ensemble peut aider, mais cela dépend de vos envies respectives. Si tu mets un râteau à un·e pote, rien n'empêche de maintenir une relation amicale par la suite, même si cela peut nécessiter un temps d'adaptation pour l'un·e comme pour l'autre. Par contre, si tu te sens trop mal à l'aise dans cette situation, c'est aussi possible de prendre un peu de distance pour un temps, et cela ne veut pas dire que vous ne pourrez pas reconstruire une chouette amitié dans le futur.



ÊTRE AMI·ES

# ÊTRE AMI·ES

Les potes, copains, copines, meilleur·es ami·es, frères et sœurs de cœur, la bande, le groupe, les collègues, les **sexfriends\***... Toutes ces personnes pour qui on a de la confiance et de l'affection, voire de l'amour, que l'on voit plus ou moins régulièrement. Les amitiés prennent plusieurs formes et évoluent au cours de la vie. Avec certain·es ami·es on partage des centres d'intérêts, avec d'autres des moments de vie. Il y a les ami·es avec qui tu vas en cours, les ami·es d'enfance que tu retrouves l'été, les ami·es avec qui tu joues en ligne ou avec qui tu fais du sport par exemple.

Notre société a tendance à valoriser le couple plus que l'amitié : on habite plus souvent en couple, le « happy ending » des films est souvent réservé aux relations romantiques. Pourtant, l'amitié est une forme de relation qui peut être toute aussi importante à nos yeux que le couple ou la famille, et qui peut apporter autant de bonheur, d'émotions et de questionnements.

## Est-ce que l'amitié fille/garçon existe ?

On a tendance à penser que l'amitié entre filles et garçons ne pourrait pas exister parce qu'il y aurait derrière chacune de ces relations une attirance plus ou moins grande de l'un.e envers l'autre : le rapport de séduction serait inévitable. Cette vision peut être considérée comme **hétéronormative\***, puisqu'elle repose sur l'idée que tout le monde serait hétérosexuel·le, donc attiré·e par les personnes

du **genre\*** opposé au sien, et que cette attirance empêcherait que des garçons et des filles puissent construire des relations strictement amicales.

C'est réducteur pour plein de raisons : d'abord car tout le monde n'est pas hétérosexuel·le (coucou la communauté **LGBTQIA+\***), ensuite, même si on est attiré·e par un genre, on n'est jamais attiré·e par toutes les personnes de ce genre. Et puis d'ailleurs, l'attraction n'est pas forcément incompatible avec l'amitié. La binarité filles/garçons est aussi réductrice, car il existe des personnes **non-binaires\*** et d'autres identités de genre. Finalement, l'amitié n'a pas forcément de rapport avec le genre.

Une amitié entre deux personnes de genres différents peut tout à fait être platonique. Il peut aussi arriver qu'on ne soit pas trop sûr·e de ce qu'on ressent ou de ce que l'on souhaite : en discuter peut aider à dissiper les malentendus. Il arrive qu'une amitié naîsse même si au départ une des deux personnes était attirée par l'autre, ou si elles ont été un jour en couple (► **CHAPITRE ROMPRE**). Tant que les deux personnes sont au clair avec ce qu'elles souhaitent maintenant et pour la suite, c'est aussi ce qui fait la richesse et la complexité des relations affectives. Elles ne sont pas figées et peuvent évoluer avec le temps.



## LE CONCEPT À QUESTIONNER

### LA FRIENDZONE

Ce terme est souvent utilisé pour parler d'une relation amicale où une seule des deux personnes est amoureuse ou attirée par l'autre. Cette situation peut être douloureuse, et c'est à chacun·e de choisir entre poursuivre une relation uniquement amicale ou s'éloigner si c'est trop dur.

Par ailleurs, cette expression porte parfois un sous-entendu sexiste car on considère souvent que ce sont les filles qui « friendzonen » les garçons et ceux-ci seraient amis avec les filles dans l'espoir de les « choper » un jour. Cette attitude est sexiste car elle réduit les filles à des objets sexuels. Fille ou garçon, ce n'est pas parce qu'on est gentil·le avec quelqu'un·e qu'il ou elle nous doit une relation sexuelle ou romantique.

Je ne suis ami·e qu'avec des personnes du même genre que moi, est-ce que c'est grave ?

Absolument pas ! Les amitiés avec des personnes du même genre peuvent être très riches et épanouissantes.

Les groupes de filles peuvent être de beaux lieux de **sororité\***. D'ailleurs, il est faux (et sexiste) de croire que les filles font « plus de drama » que les autres, et elles n'ont pas non plus à être en compétition perpétuelle pour plaire aux garçons ! (**► CHAPITRE JALOUSER**)

De même, les groupes de garçons peuvent être très chouettes, et ce n'est pas parce qu'on est entre hommes que l'on ne peut pas avoir de discussions sérieuses, se montrer vulnérables ou exprimer son affection aux autres.

Il arrive aussi que certaines personnes soient ami·es uniquement avec des personnes du genre opposé : c'est possible et ça ne dit rien de leur **orientation sexuelle\***.

Est-ce que je peux coucher avec mes ami·es ?

La sexualité n'est pas forcément liée à la notion d'amour ou de couple. C'est tout à fait ok d'avoir besoin de sentiments amoureux pour coucher avec quelqu'un·e, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Pour autant, quand on couche avec quelqu'un sans sentiments amoureux, on ne lui doit pas moins de respect que si l'on était en couple. Quand on a des relations sexuelles avec un·e ami·e, on peut aussi avoir peur des conséquences ou que ça transforme l'amitié. La clé est de s'assurer qu'on est sur la même longueur d'onde, avant et après. Que ce soit pour ses premières expériences ou tout au long de sa vie sexuelle, le respect et le **consentement\*** mutuel sont essentiels. (**► CHAPITRES O.R.N.I, AIMER, SEXER**)

## Est-ce qu'on est obligé·e d'être ami·e avec les ami·es de nos ami·es ?

Se sentir «obligé·e» d'être avec certaines personnes, ne pas trouver agréable de passer des moments ensemble, ce n'est pas vraiment ce qu'on attend des relations amicales. Chaque amitié est unique et repose sur des centres d'intérêt et une complicité différentes. Ça peut arriver que ce qui crée un lien fort entre deux personnes ne soit pas partagé par toutes les autres ! On peut s'organiser pour passer du temps avec une personne sans que toute sa bande soit présente.

## Est-ce que c'est normal de me sentir mal ou triste si mes ami·es ont de nouveaux ami·es et pas moi ?

Dans cette situation, on peut se sentir mal ou triste pour de nombreuses raisons. Par exemple, parce que nos ami·es passent moins de temps avec nous, parce qu'on aimerait aussi être ami·es avec ces nouvelles personnes, ou au contraire parce que ces nouvelles personnes nous mettent mal à l'aise. C'est normal que le changement puisse déstabiliser, comprendre la cause permet d'en discuter sincèrement avec ses ami·es. Parfois, on voit les nouvelles personnes comme une rivalité, ce qui provoque des jalousies. (► CHAPITRE JALOUSER)



## Mes ami·es me rejettent / me critiquent, que faire ?

Le regard des autres et la peur du jugement peuvent influencer nos relations : on peut être ami·e avec certaines personnes pour rentrer dans le moule, et en critiquer d'autres par peur d'être différent·e. Ce sont des situations compliquées, où l'on peut blesser ou être blessé·e. On peut faire part à ces personnes que l'on est affecté·e par leurs comportements et qu'on aimerait que les choses changent. Si l'une des personnes souffre trop, certaines amitiés peuvent prendre fin ; on parle alors de rupture amicale. On ne devrait pas souffrir en amitié : les conflits et les désaccords peuvent arriver, bien sûr, mais la violence ou le harcèlement ne sont jamais acceptables. (► CHAPITRES ROMPRE / AVOIR LE COEUR BRISÉ)

Les ami·es sont parfois là pour nous remettre en question : dans une amitié sincère, la critique peut être exprimée avec bienveillance, sans que ce soit tout un groupe qui s'oppose à une personne. Aussi, ce n'est pas comparable de critiquer un comportement que de rejeter quelqu'un pour son identité.

Par exemple, ce n'est pas ok de rejeter quelqu'un après son **coming-out\***. Si nos ami·es n'acceptent pas notre **orientation sexuelle\*** ou notre **identité de genre\***, ce n'est pas de notre faute. Les LGBTQI+phobies ne sont pas des opinions mais des **discriminations\***, qui peuvent être punies par la loi. Il existe des communautés de soutien pour les personnes **LGBTQIA+\***, que ce soit dans des associations locales ou en ligne. On peut trouver des événements LGBTQIA+, des espaces de parole, et rencontrer des personnes qui nous comprennent et nous soutiennent, et qui peuvent aider à s'affirmer !

## Comment faire si mes ami·es me mettent la pression pour que je franchisse le pas avec mon ou ma copain·e ?

Ce qu'on entend par « franchir le pas » peut être différent selon les moments et les couples : s'embrasser, coucher ensemble, rencontrer les ami·es ou les parents... (► CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE)

Certaines étapes peuvent être stressantes, notamment quand ce sont des premières fois. Les ami·es sont souvent des personnes à qui on se confie pour trouver du soutien. Toutefois, ce ne sont pas à elles et eux de te dire quoi faire, même si leurs intentions ne sont pas forcément mauvaises. Quand les discussions ont lieu en groupe, ça peut être plus difficile d'exprimer comment on se sent et les nombreux avis peuvent mettre la pression. Privilégier des discussions en duo ou en petit groupe peut permettre de trouver une écoute plus bienveillante, sans être parasité·e par mille **injonctions\***.

## Comment ne pas m'éloigner de mes ami·es quand je suis amoureux·se ?

Les amitiés, tout autant que le couple, sont des relations dont on prend soin, avec de l'engagement, de l'attention et du temps. Il arrive que quand on commence une histoire d'amour, on ait envie de passer tout son temps avec la personne qu'on aime ou de parler tout le temps d'elle. Cela peut impacter nos ami·es, qui peuvent se sentir délaissé·es ou moins important·es.

Pour concilier amitiés et couple, on peut présenter ses amoureux·se à ses ami·es pour passer du temps toustes ensemble, mais aussi organiser des moments que l'on passera seulement avec les un·es ou les autres. C'est aussi ok d'avoir des priorités, qui évoluent selon les périodes de vie, et de les exprimer. Parfois on accordera plus de temps à une nouvelle relation pour construire des bases solides, parfois des ami·es auront besoin de nous pour traverser une étape difficile. Être proche de quelqu'un·e ne se mesure pas que par le temps passé ensemble : c'est aussi être à l'écoute des besoins de l'autre et les prendre en compte.

## Comment faire si mes ami·es n'aiment pas mon ou ma copain·e ?

Cela peut être vexant ou décevant, mais on ne peut forcer personne à aimer quelqu'un. On peut en discuter pour comprendre les raisons. Est-ce que c'est à cause de valeurs ou de centres d'intérêts différents ou est-ce que c'est à cause de certains comportements ?

Les ami·es peuvent mettre en lumière des comportements problématiques au sein de la relation, aider à voir les « **red flags** »\* qu'on ne repère pas toujours quand on aime.

Dans d'autres cas, ce n'est pas forcément qu'ils ne l'aiment pas, mais une question de jalousie. Le couple peut leur paraître prendre trop de place. (► CHAPITRE JALOUSER)

Par ailleurs, si le rejet de ta ou ton partenaire est lié à votre **orientation sexuelle\*** : ce n'est pas ok. Les personnes qui n'acceptent pas ton identité ne sont pas tes ami·es.

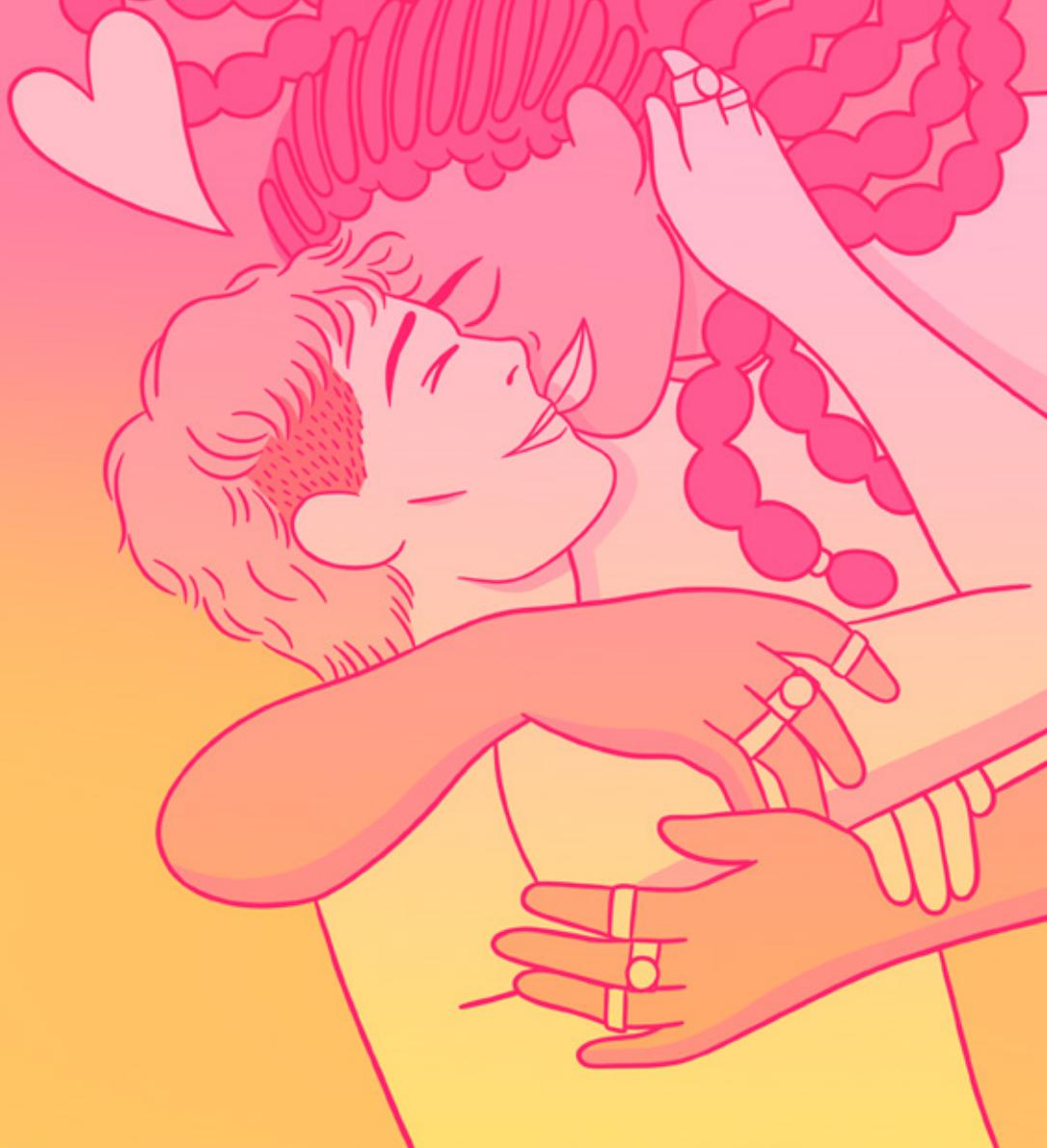
## Est-ce indispensable d'avoir des ami·es ?

On peut être bien en ayant peu ou pas d'ami·es, même si le regard que les autres portent sur ce choix n'est pas toujours bienveillant. Cela ne veut pas pour autant dire qu'on est seul·e dans sa vie. D'ailleurs, on peut aimer faire des activités seul·e, comme aller au cinéma, quand bien même on a des ami·es.

Si la solitude est un poids, il existe différents espaces pour rencontrer de nouvelles personnes ! D'abord les lieux du quotidien comme l'école ou le travail, mais aussi des associations autour d'intérêts communs (par exemple un club de sport, une asso **LGBTQIA+\***, un atelier de peinture, être bénévole sur un festival de musique...). Internet et les réseaux sociaux peuvent permettre aussi de rejoindre des communautés en ligne.



# ÊTRE EN COUPLE



# ÊTRE EN COUPLE

Synonymes : *dater, sortir ensemble, être ensemble*

Le couple est une forme de relation romantique entre deux personnes, que l'on distingue souvent de l'amitié. Quand on est en couple, on est confronté-e à une série de règles implicites liées à des **normes sociales\***, mais il est aussi possible de les déconstruire et d'en inventer de nouvelles pour trouver celles qui te conviennent !

Il existe différentes manières d'être en couple : le couple à distance, le couple marié, le couple pacsé, le couple monogame, le **couple non-exclusif\***, le couple cohabitant, le couple **polyamoureux\***, le troupe, etc. Et on peut être en couple avec qui on veut : un couple lesbien, un couple gay, un couple hétéro, un **couple queer\***...

À chacun·e de choisir le couple qui lui convient en respectant ses limites, besoins, envies et celles de son ou ses partenaire(s). Parfois, on a aussi juste pas envie d'être en couple ou on ne trouve pas de partenaire. (► **CHAPITRES ÊTRE CELIBATAIRE**)

**Est-ce qu'il faut avoir eu des rapports sexuels avec sa/son copaine pour être un «vrai» couple ?**

Non, la sexualité n'est jamais une obligation ! (► **CHAPITRE SEXER**)

On peut ressentir des **injonctions\*** quand on se «met en couple», notamment sur

la sexualité... mais pas que. L'image de l'**escalator des relations\*** illustre les attentes sociales dominantes sur ce que devrait être un couple. Selon cette représentation, une relation romantique doit évoluer tel un escalator : en passant d'une étape à une autre, dans un ordre attendu, linéaire et irréversible. Que de pression !

Par exemple : **flirter > premier baiser > se mettre en couple > coucher ensemble > rencontrer les ami·es > rencontrer les parents > tout faire ensemble**

ou bien : **se rencontrer > coucher ensemble > emménager ensemble > se marier > acheter une maison > avoir des enfants**

On ne peut pas dire qu'il y a des «vrais» ou des «faux» couples en fonction de ces critères. Parfois on saute une marche, parfois on change d'avis car une étape ne nous convient pas, parfois on vit les choses «dans le désordre». Coucher ensemble peut prendre plus ou moins de temps selon les personnes, certain·es ne souhaitent pas avoir de relations sexuelles avant le mariage par exemple. D'ailleurs, on peut aussi ne pas ressentir de désir sexuel du tout, que l'on soit en couple non, c'est ce qu'on appelle l'**asexualité\***. Chaque couple suit le chemin qui lui convient et la sexualité n'en fait pas toujours partie. Les relations sexuelles ne sont pas forcément la base de l'**intimité\***.



## Est-ce qu'il faut être amoureux·se pour se mettre en couple ?

On n'est pas obligé·e d'avoir des sentiments pour se mettre en couple et on ne doit pas non plus se forcer à en avoir. On ne sait pas toujours ce que l'on veut, ni ce que l'on ressent pour l'autre, et c'est normal. (**► CHAPITRE AIMER**) Que l'on soit amoureux·se ou non, le challenge est d'être honnête avec l'autre sur ses envies et ses sentiments. Si tu as vraiment l'impression d'être en décalage, tu peux questionner cette relation. Prendre le temps de discuter de ce qu'on veut et ce qu'on ressent - au sein du couple ou avec des proches - peut permettre d'y voir plus clair.

## Est-ce que c'est normal d'avoir peur de s'ennuyer dans son couple ?

Beaucoup de personnes ont peur de la «routine», de perdre les sensations excitantes associées à la nouveauté du flirt. Cette peur est souvent liée à l'image que l'on se fait de l'amour «fusionnel» ou «passionnel». De nombreuses représentations dans les livres, les séries ou les films, nous montrent des relations avec beaucoup de hauts et de bas, où on ne s'ennuie jamais, avec des dates ultra romantiques et de grandes déclarations. Cela crée des attentes pas toujours réalistes. On voit peu le quotidien après le «happy ending» et le plaisir de partager des moments simples à deux.

Si l'ennui s'installe, c'est aussi ok, et on peut s'interroger : est-ce que c'est parce qu'on passe trop de temps ensemble, ou au contraire pas assez ? Est-ce qu'on s'ennuie

parce qu'on se sent éloigné·e de l'autre ? Quand on s'ennuie, on a souvent envie de faire de nouvelles choses, de «pimenter» son couple. Dans ce cas, on peut prendre le temps d'en parler ensemble et voir les envies de chacun·e. En acceptant que parfois, on n'est pas sur la même longueur d'onde et que casser la routine peut aussi se faire en passant des moments séparé·es pour mieux se retrouver.

## Est-ce que je peux avoir des activités sans ma/mon partenaire ?

Ce n'est pas parce qu'on est en couple qu'on est obligé·e de tout faire avec sa/son partenaire, encore une fois c'est à chaque relation de trouver l'équilibre qui lui convient. Parfois on a une passion commune pour un sport, mais parfois l'un·e aime les jeux vidéos et l'autre préfère la musique. C'est normal d'avoir envie et besoin de faire des activités de son côté, seul·e ou avec des proches. Pour s'épanouir, il est bénéfique de passer du temps avec les différents cercles de son entourage, et d'avoir différentes personnes sur qui compter en cas de besoin.

(**► CHAPITRES ÊTRE AMI·ES ET FAIRE FAMILLE**)

Si tu te poses la question, c'est peut-être que ta/ton partenaire refuse que tu fasses certaines activités par jalouse, ce qui est une attitude problématique (**► CHAPITRE JALOUSER**). Passer du temps séparément peut générer du manque, mais cela ne justifie pas de demander à l'autre de nous rendre des comptes. Ressentir ou non de la jalouse, ou du manque, n'est pas un indicateur de l'amour. Quand on passe des moments séparé·es, c'est chouette de trouver un moyen de partager ce qu'on vit avec l'autre. Cela ne veut pas dire qu'on doit forcément tout se ra-

conter ni se parler tous les jours, mais c'est intéressant de réfléchir à comment maintenir une **intimité\*** sans tout faire ensemble.

## Est-ce que je peux être en couple avec plusieurs personnes ?

Parfois le modèle du **couple exclusif\*** ne nous convient pas, et on peut choisir le **polyamour\*** : c'est le fait d'avoir plusieurs relations amoureuses en même temps, de manière honnête et consentie. C'est-à-dire que toutes les personnes doivent être ok avec le modèle choisi. Certaines personnes choisissent d'avoir une relation dite principale et des relations dites secondaires avec qui elles passeront moins de temps, tandis que d'autres auront des relations qui ne sont pas hiérarchisées. Il y a aussi les trouples : trois personnes qui s'aiment et vivent une relation en trio. Face à tous ces modèles, la communication est essentielle pour choisir celui qui convient le mieux à toutes les personnes concernées. S'engager dans des relations polyamoureuses demande du temps, de l'écoute et de l'**empathie\*** pour ses partenaires.

Aujourd'hui, la **norme sociale\*** reste le couple exclusif : c'est le modèle le plus courant mais aussi le plus largement représenté dans les films, livres, séries, etc. Choisir de vivre des relations non exclusives c'est aussi



s'exposer à des jugements, ce qui est parfois un frein. Trouver d'autres personnes qui vivent des relations non exclusives avec qui parler, en vrai ou en ligne, peut aider à comprendre et exprimer ses envies !

## Je suis en couple mais attiré-e par une autre personne, dois-je le dire à ma/mon partenaire ?

Cette situation peut arriver à tout le monde, que l'on soit dans un couple exclusif ou non. Le fait de le dire ou non va dépendre des règles et limites que l'on a posées dans la relation. Souvent, elles sont implicites et reposent sur des normes : on est en couple donc on est exclusif. Il peut être intéressant au moment de se mettre en couple de s'interroger sur ce que chaque personne souhaite dans cette relation et de ce qui est attendu de l'un-e ou l'autre si cette situation se présente. Certaines personnes voudraient être au courant mais d'autres préfèrent au contraire ne pas savoir. Si cette question ne s'est jamais posée entre vous, pas de panique, à toi de voir si tu te sens à l'aise d'en parler, mais il n'y a pas d'obligation.

Avant d'en parler (ou non) à l'autre, on peut réfléchir à ce que cette attirance représente. Est-ce que c'est simplement un fantasme, qui appartient à ton jardin secret ? Est-ce que c'est un désir de flirter avec la personne, de l'embrasser ? Est-ce que cette attirance est partagée ?

## Comment dire à ma/mon copain·e que je voudrais coucher avec une autre personne ?

Avoir envie d'une autre personne alors qu'on est en couple est souvent vu comme un problème, un signe que le couple « ne marche plus » ou ne s'aime pas vraiment. Pourtant, on peut avoir envie de coucher avec quelqu'un·e d'autre sans que cela remette en question notre amour pour notre partenaire.

Encore une fois, la situation est différente si on est dans un couple exclusif ou non. Dans un couple exclusif, cette envie risque d'être perçue comme une infidélité (**► CHAPITRE TROMPER**) et il sera peut-être plus facile d'en parler si la question de l'exclusivité a déjà été discutée auparavant. Toutefois, partager son désir pour un·e autre reste un sujet délicat qui peut susciter de la jalousie, de l'incompréhension. Si c'est la première fois que le sujet est abordé, il est probable que l'autre n'ait pas de réponse immédiate, et qu'il soit nécessaire de revenir sur le sujet plus tard. Pour maintenir la confiance, il est important que chacun·e puisse exprimer son ressenti, tout en écoutant celui de l'autre.

## Ma/mon copain·e veut ouvrir la relation, moi non, est-ce que je le/la prive de quelque chose en refusant ?

Le cadre de chaque relation peut évoluer. Lorsque l'on choisit « d'ouvrir la relation », cela signifie que l'on souhaite passer d'un modèle exclusif à une relation non exclusive. C'est une décision à ne pas prendre à la lé-

gère et qu'on ne peut pas imposer à l'autre, cela se fait à deux.

Ce n'est pas parce qu'on est amoureux·euse qu'il faut se forcer à accepter des choses dont on n'a pas envie, qui peuvent nous faire du mal. Le **consentement\*** ne vaut pas que dans la sexualité, mais pour toutes les décisions liées à la relation. On est toujours légitime à exprimer ses limites ou son refus. De la même manière, on ne peut pas demander à quelqu'un·e de rester dans une relation qui ne lui convient plus, et dans cette situation il est possible que l'autre personne choisisse de rompre.

Ne pas oublier qu'en couple, on est deux personnes avec des envies, des besoins et des attentes différentes, on ne forme pas une seule et même entité. Ne t'oublie pas et ne renie pas toutes les facettes de ton/ta copain·e.



An illustration of two hands reaching towards each other from opposite sides. The hands are rendered in a soft, pastel color palette. The hand on the right has red-painted fingernails, while the hand on the left has blue-painted fingernails. They are set against a dark blue and purple gradient background filled with white stars of various sizes and shapes, suggesting a celestial or dreamlike atmosphere.

SEXER

# SEXER

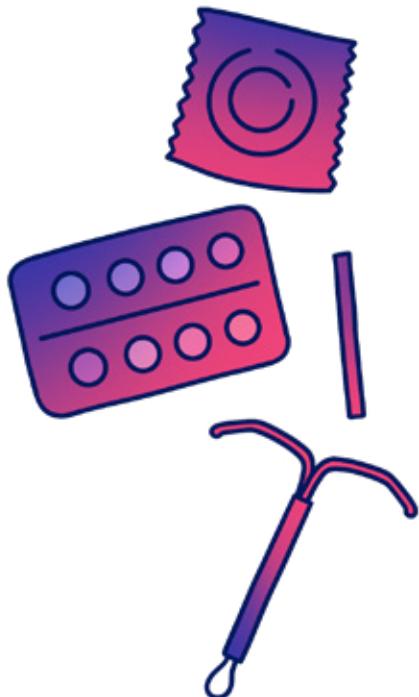
Faire l'amour, coucher, ken, baiser, niquer, pécho... il y a plein de mots pour parler des rapports sexuels. Chaque acte impliquant le sexe\* d'un·e partenaire constitue un rapport sexuel (cunnilingus, fellation, utilisation des doigts et des mains, anulingus, utilisation de sextoys...). Une relation sexuelle n'est donc pas uniquement une histoire de pénétration.

Le sexe c'est quelque chose qu'on fait pour ressentir du plaisir, connecter avec nos partenaires, s'amuser ou encore pour faire des enfants... mais pour que ce soit une expérience agréable pour tout le monde, un rapport sexuel doit être consenti.

## Le consentement c'est quoi ?

Le **consentement\*** c'est le fait de demander à l'autre et de donner son accord avant une pratique. Le **consentement\*** est valide selon certaines conditions :

- l'esprit de la personne doit être clair, c'est-à-dire qu'il n'est pas brouillé par l'alcool ou d'autres drogues. Une personne endormie ou évanouie ne peut pas consentir.
- le consentement doit être donné de son plein gré : une personne qui finit par dire « oui » après que l'on ait insisté (menaces, chantage affectif...) n'a pas consenti. Céder n'est pas consentir !
- le consentement est révocable : même si on a dit oui au début, on peut changer d'avis et décider d'arrêter à tout moment un rapport sexuel.
- le consentement est spécifique : le consentement se demande et s'applique pour chaque pratique. Par exemple, une personne qui dit oui pour recevoir un cunnilingus ne voudra pas forcément donner de fellation par la suite. Et ce n'est pas parce qu'une personne était d'accord pour certaines choses une fois, qu'elle sera à nouveau d'accord la fois suivante. De même, on peut être d'accord pour certaines pratiques avec certaines personnes et pas avec d'autres.
- le consentement devrait être enthousiaste : un rapport sexuel c'est des personnes qui ont envie de partager un moment de plaisir ensemble !



## PRÉVENIR LES VIOLENCE

- Quel que soit le **sexe\*** ou le **genre\*** de la personne en face, le **consentement\*** est fondamental.
- Sans consentement, on ne parle pas de rapport sexuel mais d'agression sexuelle ou de viol.
- Être en couple n'implique pas un consentement systématique. On parle de viol conjugal, lorsque le consentement n'est pas respecté dans le couple.

Est-ce que je suis normale de ne pas avoir encore fait ma première fois ?

En matière de sexualité, c'est chacun·e son rythme et il n'y a rien de «normal» ou «d'anormal». Il existe plein de premières fois : la première fois qu'on se masturbe, la première fois qu'on embrasse quelqu'un avec la langue, la première fois qu'on est tout·e nu·e devant quelqu'un·e, la première fois qu'on pénètre quelqu'un·e, la première fois qu'on est pénétré·e, la première fois qu'on a un rapport oral, la première fois qu'on envoie des **nudes\***, la première fois avec chaque nouvelle personne...

En tout cas, pas de pression pour ces premières fois : c'est ok de tâtonner et de découvrir son corps et celui de l'autre par étapes. C'est normal de ne pas avoir envie de faire certaines choses, voire pas de sexe du tout. Les relations sexuelles ont une importance différente dans la vie de chacun·e.



Est-ce que je dois dire à ma/mon partenaire que je n'ai jamais eu de rapport ?

Ce n'est pas une obligation : chacun·e a le droit à son **intimité\*** et choisit de se confier ou non. Partager cette information peut aider à se mettre en confiance et créer plus d'**empathie\*** entre les deux partenaires.

Par ailleurs, ce n'est pas parce qu'on n'a jamais eu de rapport avec quelqu'un d'autre qu'on ne connaît pas son corps : certaines personnes savent très bien ce qu'elles veulent et ce qu'elles aiment ou pas, par exemple grâce à la masturbation.

Est-ce que je suis obligée de coucher avec ma/mon amoureux·se ?

Aimer n'est pas lié au fait d'avoir des relations sexuelles. Avant la première fois ensemble, on peut avoir besoin de temps pour se sentir prêt·e. Il existe aussi une **orientation sexuelle\*** nommée l'**ASEXUALITÉ\*** : c'est lorsque l'on ne ressent pas ou peu d'attraction sexuelle pour autrui, même pour les personnes dont on est amoureux·se. Comme souvent, l'idéal est de se parler pour savoir

ce que l'autre veut et aime, et partager ses propres envies ou limites. L'envie sexuelle et le désir sont des choses qui fluctuent dans le temps, ce n'est pas parce qu'à certaines périodes on a moins de désir sexuel que l'on n'aime plus sa/son partenaire.

## Au bout de combien de temps de couple faut-il coucher ? Et à quelle fréquence ?

Quand tu en as envie... et que l'autre aussi ! Il n'existe aucune règle, et la fréquence idéale n'existe pas. La fréquence des rapports n'est pas synonyme de fidélité, ni une preuve de la solidité d'une relation. (► **CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE**)

### Quelques rappels importants :

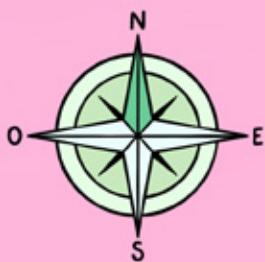
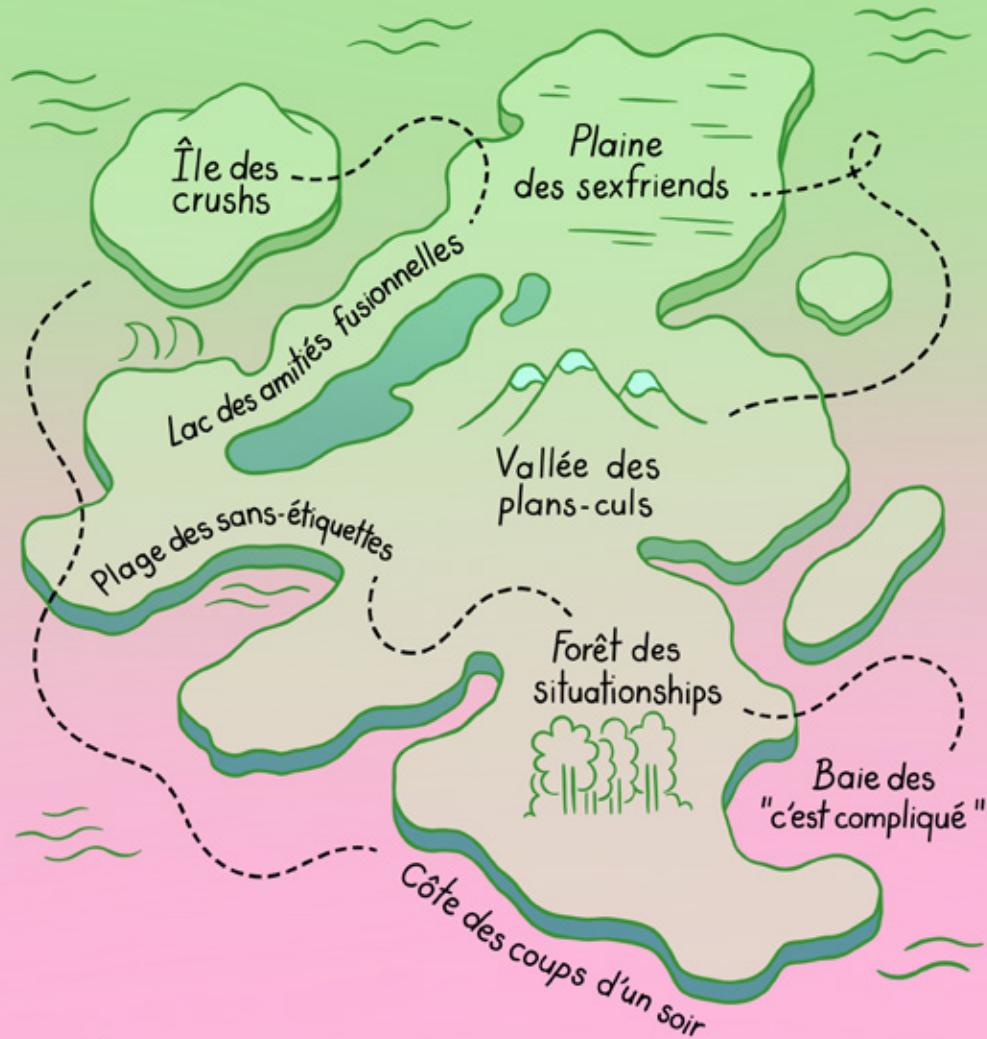
- Pour le sexe, c'est ok : de ne pas se mettre complètement nu·e, de le faire quand on a ses règles, d'avoir envie de s'embrasser ou pas, de vouloir du romantisme ou pas, d'avoir des relations sexuelles à plusieurs ou tout·e seul·e, d'avoir des poils ou pas, de faire des pauses, de parler, de rire, que ça dure très longtemps ou pas longtemps du tout, de ne pas savoir quoi faire, de changer d'avis, de se tromper, etc. Tant que c'est dans le **consentement\*** et le respect mutuel.

- Peu importe la pratique sexuelle, il est important de pouvoir s'informer sur les méthodes de contraception et de protection des infections sexuellement transmissibles (IST) pour choisir la manière qui nous convient le mieux !

### LES CONCEPTS À QUESTIONNER :

- **La virginité** : c'est un concept patriarcal, qui considère que la première fois est la première pénétration pénis/vagin et qu'avant cela on est « vierge ». En réalité, la première fois, qui correspond à la première pratique sexuelle (pas que la pénétration !) est différente selon chacun·e. D'ailleurs, une première ne provoque pas forcément de la douleur ou un écoulement de sang.
- **La pénétration** : le sexe ne se résume pas à « pénis dans vagin »... et la pénétration non plus ! On peut pénétrer avec ses doigts ou un sextoy par exemple. Ce n'est pas obligatoire de pratiquer la pénétration lors d'un rapport. Certaines personnes n'en ont pas l'envie ou pas la capacité. Certaines conditions physiologiques empêchent une pénétration (vaginisme, troubles de l'érection, etc...). Pour une majorité des personnes qui ont un clitoris, ce n'est pas ce qui amène le plus de plaisir ou un orgasme.
- **Les préliminaires** : cette notion est critiquée car elle implique que ce qu'il se passe avant une pénétration, comme le sexe oral ou la masturbation réciproque, ne serait pas une « vraie » relation sexuelle. C'est une idée **hétérocentrée\*** qui réduit les relations sexuelles au schéma « préliminaires • pénétration • éjaculation de l'homme ».

carte des  
Objets Relationnels Non-Identifiés



O.R.N.I

# O.R.N.I (OBJET RELATIONNEL NON IDENTIFIÉ)

## C'est quoi un O.R.N.I ?

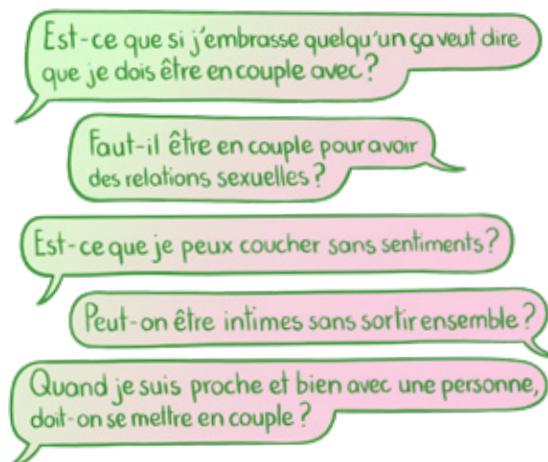
On a l'habitude de mettre les relations dans des cases (ami·e, **crush\***, amoureux·se, **plan cul\***, **sex-friend\***), mais ces cases peuvent être fluides. Parfois, il y a des relations qui se retrouvent entre plusieurs cases, qui sont inclassables et on n'arrive pas à mettre de mot dessus.

Comme on manque de mots, on classe souvent nos relations selon deux grandes catégories principales : le couple, associé à un amour romantique, et l'amitié, associée à un amour moins passionnel. On a tendance à analyser nos ressentis et nos vécus selon ces deux schémas simplifiés.

Quelques catégories plus récentes viennent bousculer ce spectre amitié/couple, par exemple les «plans cul», les «sex-friends» ou les «**situationships\***». Mais ces relations ne sont pas vraiment vues comme durables, ni valorisées.

Les stéréotypes véhiculés dans les séries, les films, les musiques, les livres, etc., participent à la hiérarchisation des relations, le couple étant souvent survalorisé, voire idéalisé.

On utilise parfois l'image de l'**escalator des relations\*** pour symboliser l'importance donnée au couple pour «réussir sa vie». (► CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE)



## Intimité et affection

Relations sexuelles et couple ne vont pas toujours de pair ! Coucher avec quelqu'un ne signifie pas qu'on va se mettre en couple avec. On peut avoir des relations sexuelles sans avoir de sentiments amoureux, tout comme être en couple ne nous oblige pas à avoir une sexualité avec cette personne.

Certaines idées comme « il faut être amoureux pour faire sa première fois » renforcent le lien entre couple et sexualité (► **CHAPITRE SEXER**). Mais ce n'est pas une obligation ! Il est vrai que le couple est une relation offrant souvent des bases pour une **sexualité\*** partagée, notamment de l'affection, de l'**intimité\*** et de la confiance. Mais le couple reste un modèle parmi d'autres et on peut retrouver ces éléments dans d'autres relations. Aussi, le rapport à la sexualité est propre à chaque personne, et peut évoluer au cours de la vie : chacun·e ne va pas chercher la même dose d'affection ou d'intimité dans ses relations sexuelles.

L'intimité prend plusieurs formes : on peut partager une intimité physique sans développer de complicité, tout comme on peut être très intime avec certaines personnes à qui on se confie, sans qu'il y ait de sexe. Quand on vit sa sexualité avec quelqu'un·e avec qui on n'est pas en couple, ça peut brouiller les cases et susciter des questionnements. On peut ressentir une affection particulière pour cette personne, puisque l'affection n'est pas réservée strictement aux relations romantiques ou amicales.

Parfois cette relation « non identifiée » est une phase avant de choisir de se mettre en couple, parfois ce sont les amitiés qui évoluent vers autre chose de « non identifié » quand l'intimité sexuelle s'immisce. Parfois ces relations « autres » sont simplement

ce qu'on souhaite vivre avec une personne, sans savoir - ou avoir envie de - poser un nom dessus. Le cadre du couple peut avoir un aspect « sécurisant » qui peut paraître obligatoire pour les expériences intimes, surtout lorsque ce sont les toutes premières. Cependant, quel que soit le cadre de la relation, l'important est de ne pas se forcer et de se sentir libre de partager une relation intime ou non. Qu'il y ait des sentiments ou non, le **consentement\*** et le respect sont essentiels.

## Doutes et malaises

Être dans une relation « non identifiée » peut être gênant, voire angoissant. Si c'est le cas, il est important de chercher à comprendre les causes.

Parfois, le malaise vient d'une culpabilité liée au regard des autres. Le couple étant le modèle de relation le plus valorisé, on ressent parfois une pression à choisir ce chemin. D'autant plus que la sexualité hors du couple peut être jugée très négativement, notamment pour les femmes. On parle par exemple de **slutshaming\***. Ces jugements, qui peuvent prendre la forme d'insultes ou de harcèlement, sont des violences. Tu n'es en aucun cas responsable ou coupable, et n'hésite pas à en parler autour de toi pour trouver de l'aide.

Une relation sans étiquette peut aussi être problématique si ce flou est lié à un manque de communication entre les partenaires. C'est important d'écouter son désir et de savoir ce qu'on attend de la relation. Si on est dans le flou, on peut se demander : est-ce que c'est ok de vivre une sexualité avec quelqu'un·e, sans mettre d'étiquette sur la relation ? Y a-t-il une envie de s'engager avec cette personne au-delà de l'attraction

sexuelle ? Quand on connaît son désir, l'exprimer à sa/son partenaire peut permettre de l'interroger en retour sur le sien, et de dissiper d'éventuels malentendus.

## Que faire si je veux arrêter la relation ?

Quand on se rend compte qu'on n'a plus envie de la relation telle qu'elle est, on peut avoir besoin de se recentrer sur soi. On peut s'interroger sur ce que l'on veut ou non, et sur ses représentations (par exemple sur l'exclusivité, sur l'intimité, etc). (► **CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE**)

Une fois que l'on est au clair avec soi-même, on peut chercher les mots pour expliquer la situation à l'autre. Discuter avec sa/son partenaire permet de s'assurer qu'on est sur la même longueur d'onde même si on ne met pas d'étiquette sur la relation. C'est une étape qui peut faire peur, car si les attentes sont différentes cela peut dire que la relation ne va pas durer.

Si tu te rends compte que toi et ta/ton partenaire ne souhaitez pas la même chose, et que cela te fait souffrir, tu peux envisager de partir. C'est ok si vos attentes sont différentes, ce n'est la faute de personne et ça ne remet pas en cause votre relation passée. (► **CHAPITRE ROMPRE**)

## Que faire par rapport aux regards des autres ?

Quand on sort des attendus de la société, ça peut être difficile en raison du regard des autres, du regard qu'on porte sur soi et de la peur d'être jugé·e. Les O.R.N.I peuvent générer de la curiosité, parfois du rejet, car ils sont perçus comme inhabituels et hors des schémas classiques.

Parfois, nos proches peuvent ne pas nous comprendre. Dans ce cas, il peut être difficile d'aborder le sujet. On a le choix de parler ou non de nos relations, avec qui l'on veut et quand on veut. Se tourner vers des personnes bienveillantes et à l'écoute peut être un bon début.

On entend parfois que les relations libres, ouvertes, **polyamoureuses\***, ou les sex-friends seraient une mode ou une nouveauté. Pourtant des modèles alternatifs ont toujours existé ! Tu n'es pas seul·e. Échanger avec des personnes qui partagent les mêmes questionnements que toi peut t'aider. Il existe des collectifs, des associations qui peuvent te soutenir, t'écouter et t'informer.

Un Objet Relationnel Non Identifié peut apporter autant d'épanouissement et de bonheur que le célibat ou le couple. Tu peux relationner avec une personne, plusieurs personnes, ou personne. L'important est de vivre des relations où tu te sens accepté·e, valorisé·e, respecté·e et qui respectent tes besoins.



ÊTRE  
CÉLIBATAIRE



# ÊTRE CÉLIBATAIRE

Le célibat c'est le fait de ne pas être en couple, mais ce n'est pas pour autant la salle d'attente du couple. Être célibataire ça ne veut pas dire être seul·e !

Tout le monde veut être en couple mais pas moi, suis-je normal·e ?

Le couple n'est pas un désir ou un objectif pour tout le monde, chaque personne peut s'épanouir différemment : pour certaines ça peut être à travers le couple, mais pour d'autres c'est ailleurs. Il y a plein de raisons pour lesquelles on peut ne pas avoir envie d'être en couple. Par exemple, on peut ne pas avoir rencontré de personne qui nous plaise ou bien avoir le sentiment que ce n'est pas du tout notre priorité. On peut aussi ne ressentir aucune attirance romantique, c'est ce qu'on appelle l'**aromantisme\***. Chacun·e suit sa propre temporalité, et le couple n'est pas un passage obligatoire. Peu importe les raisons, c'est ton choix et il n'y a aucune obligation !



Ma famille me demande toujours si je suis en couple, et je n'ai pas envie d'en parler !

Il est assez fréquent que les adultes posent des questions sur la vie amoureuse des plus jeunes, sans prendre en compte le fait qu'il s'agit d'un sujet intime, avec lequel on peut être plus ou moins à l'aise. Cela peut dépendre aussi du lien que tu as avec ces personnes, on peut préférer en parler à une personne proche plutôt qu'à toute la famille. Les questions à répétition de la part de l'entourage peuvent être intrusives et créer une forme de pression à être en couple. Mais que l'on soit en couple ou célibataire, on n'a pas à se justifier. Il est donc tout à fait normal de ne pas forcément vouloir en parler.

Pourquoi tous mes ami·es sont en couple et pas moi ?

Ne pas choisir d'être célibataire ou ne jamais avoir été en couple peut parfois occasionner de la frustration, de la tristesse ou créer un sentiment de décalage avec les autres ; d'autant plus que dans notre société le couple est plus valorisé que les autres types de relation. Les amitiés, la famille peuvent apporter autant voire plus qu'une relation amoureuse,

- Je n'ai pas envie d'être en couple.
- Je n'ai pas trouvé de personne qui me plaît.
- Ce n'est pas le bon moment pour moi.
- Je ne ressens pas d'attraction amoureuse / sexuelle.

en termes de soutien, de valorisation, de partage, d'intérêts communs ou de tendresse. On peut avoir tendance à se comparer aux autres, mais il ne s'agit pas d'une compétition. Ne jamais avoir été en couple ne veut pas dire pour autant que l'on restera célibataire toute sa vie. D'ailleurs, ne pas être en couple n'empêche pas d'avoir des personnes avec qui flirter ou sexer.

#### (► CHAPITRES FLIRTER, SEXER ET O.R.N.I)

Quoi qu'il en soit, le célibat d'une personne n'est jamais une raison pour lui faire des moqueries, des remarques blessantes ou des insultes qui visent à ridiculiser les personnes célibataires.

Si je ne suis jamais sorti·e avec quelqu'un·e, ça veut dire que je suis moche ? Que je suis nul·le ?

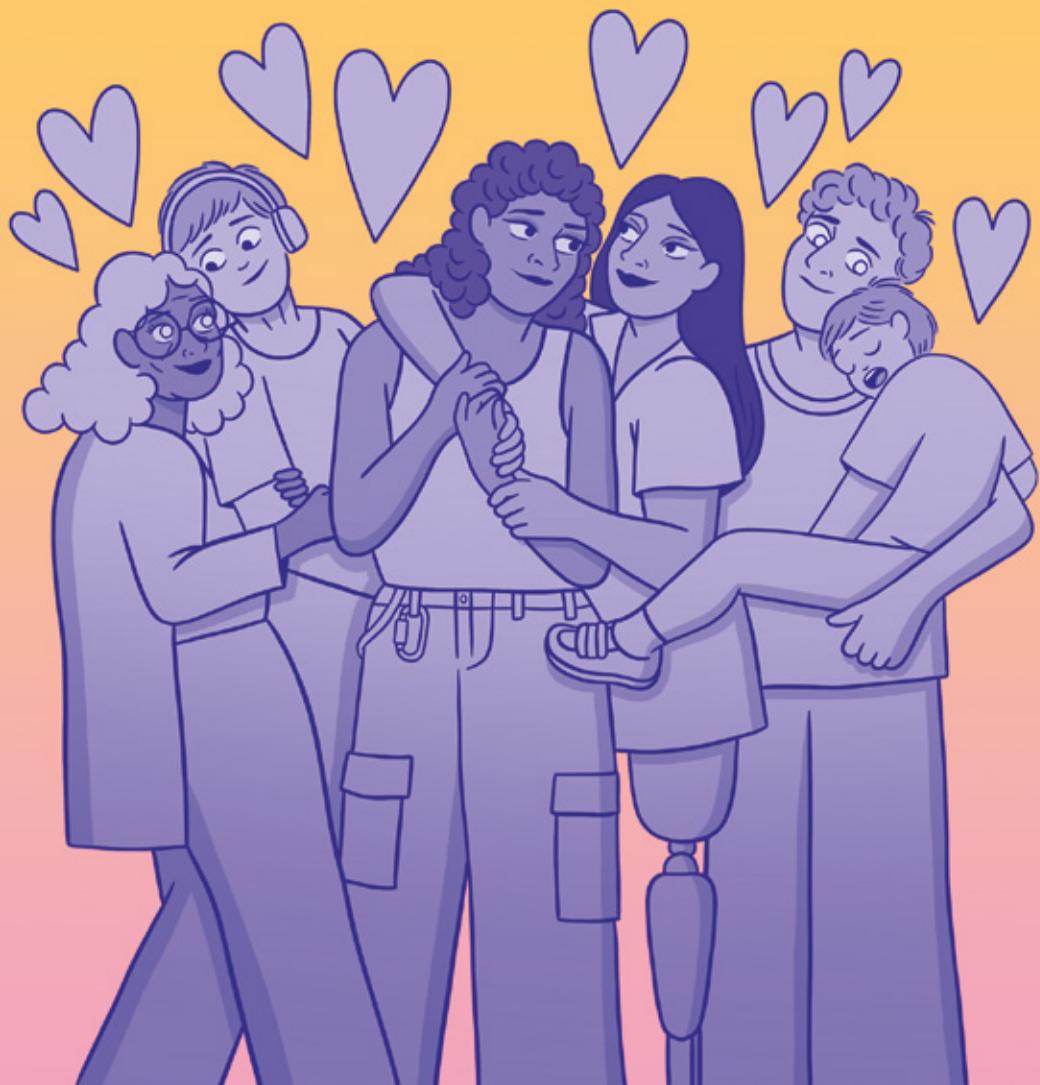
La valeur d'une personne n'est pas définie par son parcours amoureux : ne jamais avoir eu de copain ou copine ne fait pas de toi une personne moins bien que les autres ! Le fait

d'être célibataire ne remet pas en question la beauté ou les qualités d'une personne, car les critères qui font que l'on tombe amoureux·se de quelqu'un·e sont subjectifs. C'est-à-dire que ta personnalité, ton charme, tes valeurs, tes goûts peuvent plaire à une personne et pas à d'autres. Par exemple, ton ami·e peut trouver quelqu'un·e très beau, et toi ne pas voir ce qu'iel lui trouve.

Il existe certes des standards de beauté et de comportement (être mince, musclé·e, épilé·e, maquillé·e, à la mode etc.) qui donnent l'impression que si l'on ne correspond pas à ces derniers on n'est pas cool ou attrayant·e. Si on ne rentre pas dans ces **normes sociales\***, on peut subir des remarques méchantes et parfois même discriminantes. Heureusement, il y a des personnes qui n'y prêtent pas autant attention, qui ont leurs propres désirs et qui cherchent une relation où la connexion avec l'autre est plus importante !

S'il y a des proches qui t'aiment pour ce que tu es, tes qualités comme tes défauts, il n'y a pas de raison que ce soit différent dans le cadre d'une relation amoureuse.

# FAIRE FAMILLE



# FAIRE FAMILLE



## La famille c'est quoi ?

Souvent on voit la famille comme un papa, une maman et des enfants dans une maison. Pourtant il existe d'autres modèles de famille selon les réalités, les cultures, les époques.

La famille ça peut aussi être une tante, des grands parents, des parents adoptifs, une famille d'accueil, un seul parent, deux mamans, deux papas, etc.

La famille, au-delà des liens du sang, pourrait être considérée comme un espace de ressources, de soutien, un espace où l'on peut faire groupe malgré les différences.

La famille existe aussi légalement, un ensemble de lois encadrent les relations familiales. D'un point de vue légal, les enfants ont des droits, et les parents sont dans l'obligation de les soutenir jusqu'à leur indépendance financière<sup>1</sup>.

## Est-ce que je dois aimer ma famille ?

Pour certaines personnes la famille est une valeur très forte, pour d'autres c'est moins important. Parfois, la famille est un endroit où trouver de la force, vivre sa culture, faire communauté et trouver du soutien lorsque l'on subit des **discriminations\***.

La famille peut susciter des émotions contra-

dictoires, on peut partager des moments forts ensemble mais aussi des conflits voire des violences. On a le droit de ne pas aimer un parent, un frère, une sœur, un grand-parent... On peut aussi aimer une personne de sa famille, et à la fois de ne pas la supporter, être agacé·e ou déçu·e par cette même personne, ou n'avoir aucun point commun avec elle. Parfois on aime les personnes de sa famille, mais on n'aime pas l'aspect collectif de la famille, comme les réunions ou fêtes de famille.

On ne choisit pas sa famille, qu'elle soit biologique ou adoptive, mais on peut choisir de s'en éloigner. Si certaines personnes dépassent nos limites, on a le droit de s'affirmer, de demander le respect ou de couper les ponts même si ce n'est pas facile ou toujours possible.

## Est-ce normal si mes ami·es sont plus importantes que ma famille ?

C'est ok d'être plus proche de ses ami·es que de sa famille, voire même de retrouver le sentiment familial dans son cercle amical. On parle même parfois de **famille choisie\***. Parfois la proximité est plus simple avec les ami·es car on a le même âge, les mêmes centres d'intérêt, ou parce qu'on passe la majeure partie de notre temps ensemble. On peut aussi avoir le sentiment d'être plus

1. L'article 371-2 du Code civil dispose en effet que « Chacun des parents contribue à l'entretien et à l'éducation des enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent, ainsi que des besoins de l'enfant. Cette obligation ne cesse pas de plein droit lorsque l'enfant est majeur. »

compris·es. Si tu ne te sens pas aimé·e ou respecté·e par ta famille, tu es libre de choisir avec qui tu as envie de passer du temps et de voir avec qui tu te sens le mieux.

## Est ce que ma famille a le droit de juger ma/mon partenaire ?

Toi seul·e peut choisir avec qui tu sors. Tu peux t'interroger sur les raisons qui poussent ta famille ou ton entourage à émettre un jugement sur tes relations. Parfois, les proches peuvent mettre en lumière des comportements

problématiques au sein de ton couple, et t'aider à t'en rendre compte. En revanche, si ta famille rejette ta/ton partenaire pour des raisons discriminantes (homophobie, transphobie, racisme, **validisme\***...), ce n'est pas acceptable. C'est important que ta/ton partenaire se sente bien et soutenu·e. De la même façon, si tu n'es pas respecté·e par la famille de ta/ton partenaire, tu as le droit de l'exprimer et de demander à ce que cela change ou de ne plus avoir de relations avec.



### PRÉVENIR LES VIOLENCE(S)

Un·e enfant a des droits et les parents/tuteurices légaux/adultes responsables ont des obligations légales envers elleux. Il existe un rapport d'autorité entre parents/adultes et enfants, qui peut parfois poser problème.

Les enfants peuvent vivre des violences de la part de leur famille, on parle alors de **violences intrafamiliales**. Elles peuvent prendre différentes formes :

- des violences physiques parfois justifiées comme des « punitions »
  - des violences verbales pour rabaisser, dire « tu es nul·le » par exemple
  - la privation de besoins essentiels comme manger, se laver, voire même dormir
- Il y a aussi les **violences sexuelles** : lorsque des adultes touchent des parties intimes du corps d'un·e enfant ou adolescent·e (parties génitales, poitrine, fesse, bouche). C'est interdit et puni par la loi. On parle de **pédocriminalité** si elles sont commises par un adulte mais aussi d'**inceste** si c'est une personne de la famille.

Un·e enfant n'est jamais responsable des violences qu'iel peut subir. Si on te dit que c'est parce que tu es handicapé·e, gay, lesbienne, etc., ce sont des **discriminations\*** de la part de ta famille et, comme les violences, elles sont punies par la loi.

Si tu subis des violences de la part de ta famille, tu peux en parler à d'autres adultes en qui tu as confiance (prof, médecins, parents de tes ami·es par exemple), à des associations comme le Planning Familial, ou appeler le 119.



AIMER

# AIMER

## C'est quoi l'amour ?

Aimer c'est éprouver quelque chose de l'ordre de l'affection, de la tendresse, parfois de la passion. Il peut y avoir de l'amour dans plein de relations différentes, qu'elles soient amicales, amoureuses ou familiales. L'amour c'est un mot qu'on emploie à toutes les sauces, mais qui est parfois trop petit pour contenir toutes les formes d'affection qu'on peut ressentir. Et si on avait 1000 mots pour nommer nos amours ?

D'ailleurs, l'amour, ce n'est pas qu'un sentiment, c'est aussi des actions : prendre soin, faire confiance, respecter, échanger, s'engager... L'amour n'est pas que ressenti, il est pratiqué, de mille façons.

L'amour est souvent associé au romantisme et au couple. Cette forme d'amour prend beaucoup de place dans nos imaginaires et suscite de nombreuses questions.

Comment sait-on si on est amoureux.se ?

Tomber amoureux.se peut se traduire de façons différentes selon les personnes. C'est parfois flou car ça se passe à l'intérieur de nous ! Ça peut prendre du temps de se rendre compte qu'on est amoureux.euse, le « coup de foudre » souvent mis en scène dans les fictions n'est pas toujours la réalité.

Il peut être utile d'écouter son corps ! On parle parfois de « papillons dans le ventre », mais les sentiments amoureux peuvent aussi se traduire par l'envie de voir souvent la

personne, de partager une intimité\* physique, ou par le fait de penser à elle régulièrement, par le besoin qu'elle s'intéresse à nous et l'admiration de ses qualités... et tout plein d'autres émotions.

Est-ce que c'est possible de ne jamais être amoureux.se d'une personne ?

Certaines personnes n'éprouvent pas ou peu de sentiments amoureux, elles n'ont pas ou peu d'attraction romantique pour les autres : on parle d'**aromantisme\***. Mais ce n'est pas parce qu'on ne tombe jamais amoureux que l'on n'a pas d'amour pour ses proches, puisqu'il existe plein d'autres formes d'amour que le romantisme et plein d'autres formes de relations que le couple ! (► CHAPITRE ÊTRE CELIBATAIRE)

Est-ce que je suis amoureux.se de ma/mon meilleur.e ami.e ?

Est-ce qu'on est forcément ami.e avec la personne dont on est amoureux.euse ?

L'amour amical peut être très fort, autant que les sentiments romantiques. Parfois, on peut développer des sentiments amoureux pour un.e ami.e. La frontière entre l'amour amical ou romantique peut être floue : la communication, le respect et l'intimité\* sont communs aux deux types de relations. On

peut avoir de l'affection pour quelqu'un, tenir à la personne, et passer tout son temps avec elle sans être amoureux·euse. On peut aussi avoir des sentiments pour quelqu'un à qui on n'ose pas parler et avec qui on n'est pas proche. Il existe aussi des relations qu'on ne sait pas comment qualifier (**► CHAPITRE O.R.N.I**), et on n'a pas toujours besoin de mettre un mot sur ce qu'on ressent.

Est-ce que je peux aimer plusieurs personnes en même temps ?

## Est-ce que dans une vie on aimera plusieurs personnes ?

Quand on est amoureux·se, les sentiments peuvent être si intenses qu'ils paraissent éternels. Quand cet amour est partagé et qu'on choisit d'être en couple, on peut se dire «toi et moi pour toujours». En réalité, les couples se terminent souvent par une rupture, pour des tas de raisons différentes, pas toujours liées à la fin de l'amour (**► CHAPITRE ROMPRE**). Même si c'est compliqué, même si ça peut faire mal et peur de faire confiance à quelqu'un·e à nouveau, on peut retomber amoureux·se : une semaine, huit mois, ou vingt ans après ! Il n'y a pas de règle.

Parfois on peut même avoir des sentiments amoureux pour plusieurs personnes à la fois. On peut choisir de vivre plusieurs relations amoureuses en même temps : ça s'appelle le **polyamour\***. C'est un autre modèle de relation, qui remet en question l'exclusivité, qui peut prendre plusieurs formes et se construit dans le respect et l'honnêteté envers ses partenaires. (**► CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE**)

Finalement, on aime toujours plusieurs personnes à la fois : que ce soit des ami·es, des membres de sa famille, des crushs ou des partenaires. Pas besoin d'être en couple ou amoureux·se pour aimer. Accorder de l'attention à toutes les formes d'amour présentes dans ta vie peut t'aider à t'épanouir et à surmonter certaines déceptions quand une relation va moins bien que d'autres.

Dans une relation (couple, ami·es, famille) est-ce qu'il y a toujours une personne qui aime plus que l'autre ?

Dois-je accepter de changer pour quelqu'un·e que j'aime ? ou peut-on changer les gens qu'on aime ?

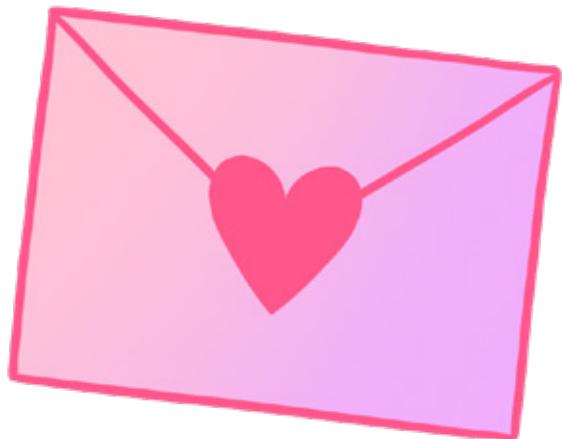
C'est normal de souffrir en amour ?

Si le respect et l'écoute sont des piliers essentiels aux relations, il y a différentes façons d'exprimer son amour aux autres. Par exemple, en étant présent·e dans des moments difficiles, en passant des moments de qualité ensemble, en faisant des cadeaux ou plutôt des câlins. Chacun·e a ses propres attentes, envies et besoins, et ceux-là peuvent changer au fil du temps. Pour prendre soin d'une relation, on dit souvent qu'il faut «faire des efforts» ou des «compromis». Cela veut dire prendre en compte les besoins de l'autre, mais aussi exprimer les siens pour qu'ils puissent être compris.

L'amour n'est pas quantifiable, on ne peut pas vraiment mesurer et comparer l'amour car il prend des formes différentes, mais il y a parfois besoin d'ajustements pour « parler le même langage ». Quand les attentes sont trop différentes, peut-être est-ce le moment de faire le point sur la relation.

L'amour est souvent perçu comme compliqué, et il y a de nombreuses raisons à cela : par exemple, l'influence des fictions où l'amour passionnel est mis en scène avec beaucoup de hauts et bas. Cela nous pousse à nous identifier à ces dramas, bien que ce soient des stéréotypes.

Aimer quelqu'un·E c'est lui accorder sa confiance, et quand celle-ci est brisée, c'est douloureux. Quand un amour nous blesse, quand l'autre impose ses envies aux dépens des nôtres, on n'a pas à garder cette relation à tout prix.



JALOUSE



# JALOUSER

La jalousie peut concerner tous types de relations : amicales, familiales, amoureuses, professionnelles, etc. On peut l'éprouver lorsque quelqu'un·e possède ou fait quelque chose que l'on désire, quand on se sent en insécurité ou que l'on ressent de l'inquiétude dans une relation. La jalousie peut être provoquée par la peur de ne pas être à la hauteur, ou parce que l'on pense que les autres font ou sont mieux que nous. Elle peut être révélatrice d'un manque de confiance en soi et/ou en l'autre.

Pas de panique, la jalousie est une émotion que tout le monde peut ressentir. Ce n'est pas un problème en soi, mais la jalousie peut s'accompagner d'émotions désagréables difficiles à vivre, comme la tristesse, la colère ou la peur.

## La jalousie est-elle une preuve d'amour ?

Dans le couple, la jalousie est souvent vue comme normale. Elle est associée à l'idée que «si l'on n'est pas jaloux·se c'est qu'on n'aime pas vraiment l'autre». On considère que si l'on aime quelqu'un, alors on devrait lui accorder tout notre temps et notre énergie, et attendre la même chose en retour. Dans notre société, le **couple exclusif\*** est perçu comme une relation à part et prioritaire par rapport aux autres, où les membres du couple seraient donc censés se prioriser l'un·e et l'autre. (► CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE)

Selon ce point de vue, si son/sa partenaire passe beaucoup de temps avec une autre personne, on peut se demander s'iel nous aime moins que cette autre personne, ou encore avoir peur qu'on nous trompe.

(► CHAPITRE TROMPER).

Si la relation de couple est importante, elle n'est cependant pas la seule qui compte. Une personne peut aimer très fort sa/son partenaire, mais également avoir des ami·es important·es pour elle et/ou une famille très proche. On peut vouloir accorder du temps à toutes ces relations, sans que cela n'implique une hiérarchie entre celles-ci.

La jalousie n'est pas un passage obligé de l'amour. En effet, certaines personnes ne ressentent pas du tout de jalousie. Ce sentiment reflète parfois nos propres insécurités, plus que notre amour pour notre partenaire. La jalousie est souvent opposée à la confiance, en soi-même comme en l'autre. Quand on ressent de la jalousie, il peut être utile de discuter avec sa/son partenaire pour retrouver la confiance. Avoir confiance en l'autre et être capable de se parler est sans doute davantage une preuve d'amour qu'être jaloux·se.



## PRÉVENIR LES VIOLENCE

Lorsqu'on est jaloux·se, on peut également ressentir de la possessivité. La jalousie ne doit pas être un prétexte pour chercher à contrôler une personne, en l'empêchant de faire certaines choses. Les personnes que l'on aime ne nous appartiennent pas. Il y a des formes d'expression de la jalousie qui ne sont pas acceptables, comme surveiller les messages, interdire à sa/son partenaire de voir certain·es de ses ami·es ou sa famille, exiger les mots de passe, insulter ou frapper... Certains de ces comportements peuvent être qualifiés de violences psychologiques ou de harcèlement s'ils sont répétés. La jalousie ne doit jamais justifier des comportements violents.

### Je suis jaloux·se quand mes ami·es ont d'autres ami·es, pourquoi ?

Une forme de jalousie, voire de rivalité, peut parfois se mêler à l'amitié. On peut se sentir en concurrence avec ses propres ami·es, même si on les aime.

Quand nos ami·es développent des relations de leur côté, on peut avoir peur d'être mis·e à l'écart ou d'être rejeté·e. Parfois, quand nos ami·es font quelque chose sans nous, on a peur de rater un moment important : c'est ce qu'on appelle la FOMO («Fear of Missing Out», c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose).

Parfois on est jaloux·se car la relation amicale est déséquilibrée : quand on a le sentiment de s'investir beaucoup, et que l'autre ne nous le rend pas. La jalousie peut ainsi être révélatrice d'un mal-être dans une relation. (► CHAPITRE ÊTRE AMI·ES)

### Pourquoi j'ai l'impression que les filles sont plus jalouses entre elles ?

Entre filles, on peut souvent être comparées ou se comparer soi-même aux autres, cela donne l'impression d'être en compétition. Cette rivalité est renforcée par l'**injonction\*** à attirer l'attention des garçons. Ce sentiment est encouragé par l'idée **sexiste\*** et **hétéronormée\*** selon laquelle les filles n'ont de la valeur que si elles sont appréciées par des garçons. Ce stéréotype est souvent présent dans la pop-culture, particulièrement dans de nombreux films et séries, qui représentent des amitiés compétitives entre femmes. Mais s'il peut effectivement y avoir de la jalousie dans les relations entre femmes, celles-ci peuvent également être pleines de partage et de **sororité\***.

On peut aussi voir la jalousie que l'on ressent envers les autres sous un angle plus positif. Lorsque l'on se compare, cela peut être le signe de l'admiration qu'on porte à l'autre. Cette personne peut alors devenir un modèle inspirant !

## Que faire si je suis jaloux·se ?

Être jaloux·se ne fait pas de nous de mauvaises personnes, il n'y a pas de honte à ressentir cela, mais cela peut nous faire du mal ou nous pousser à mal agir. Dans un premier temps, on peut prendre le temps de comprendre d'où vient ce sentiment et s'interroger pour d'identifier deux choses : de quoi est-on jaloux·se et pourquoi est-on jaloux·se ? Mieux comprendre les raisons de notre jalousie peut nous permettre d'en faire un moteur, en identifiant ce que l'on a envie de faire, de devenir ou d'accomplir dans notre vie.

Quand la jalousie concerne une relation en particulier, communiquer sur ses insécurités avec cette personne peut permettre de mieux se comprendre mutuellement. Cela peut offrir l'occasion pour l'autre de nous rassurer sur l'affection qu'iel nous porte ! À l'inverse, la conversation aide parfois à se rendre compte que la relation a évolué, et que les attentes ne sont plus les mêmes. Chacun·e mérite de se sentir à l'aise et en sécurité dans une relation. Si la situation devient trop difficile, il est possible de décider de prendre de la distance. (► **CHAPITRE ROMPRE**)



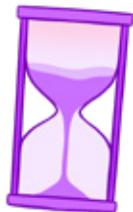


# ROMPRE

# — ROMPRE

## PENDANT LA RUPTURE

### Comment quitter quelqu'un.e ?



C'est sûr, rompre n'est pas la chose la plus facile à faire ! On peut avoir peur de blesser la personne ou de « mal faire ». L'une des premières étapes peut être de réfléchir à ce que l'on veut vis-à-vis de la relation : on peut avoir besoin de temps pour prendre cette décision, on peut hésiter, notamment si cette relation est « centrale » dans sa vie sociale. Souviens-toi que rompre ne fait pas de toi une mauvaise personne.

Ensuite, il s'agit de le dire à la personne. Il y a plusieurs moyens de le faire : par sms, par appel, en face à face... Par respect, c'est plus sympa de ne pas ghoster (c'est-à-dire ne plus donner aucune nouvelle sans explication), car le silence peut être très difficile à vivre. Comprendre une décision peut aider à l'accepter.

Être honnête avec soi et être honnête avec l'autre peut être difficile et demander du temps. Une rupture peut se faire en plusieurs étapes, parfois d'abord par une pause, et nécessiter plusieurs discussions, à différents moments ou par différents moyens, selon les besoins de chacune des personnes.

## PRÉVENIR LES VIOLENCES

Selon le contexte dans lequel tu te trouves, notamment s'il y a un risque de violence physique, ou si tu es sous **emprise psychologique\***, ce qui compte c'est de te protéger et de partir de cette relation, coûte que coûte ! Même si on ne veut pas blesser l'autre, ta propre intégrité physique est la priorité.



## APRÈS UNE RUPTURE

### Combien de temps faut-il pour se remettre d'un cœur brisé ?

Ça dépend des personnes et de la manière dont la relation se termine. Un cœur brisé suscite beaucoup d'émotions, et elles ne sont pas linéaires. On peut vivre beaucoup de hauts et de bas, sans durée déterminée, et chaque émotion suit sa propre temporalité.

Le manque, la solitude, la tristesse, les regrets, l'incompréhension, la colère, la déception, la culpabilité... C'est normal de ressentir tout ça, et ça peut faire du bien de l'exprimer. On peut avoir l'impression que tout s'écroule, que notre vie n'a plus de sens, que plus personne ne nous aimera jamais. On voit aussi ses habitudes transformées en fonction de la place qu'occupait cette personne dans notre quotidien. Ne plus se poser ensemble au parc, ne plus s'écrire 24H/24, ne plus se faire un câlin tous les matins : ça peut faire bizarre que ces habitudes ne soient plus là. On peut sentir qu'on n'est pas remis·e de la rupture même si on n'aime plus cette personne, et même quand on aime quelqu'un d'autre.

Tu peux et as le droit d'être triste même si c'est toi qui a rompu. On peut pleurer ou ne pas pleurer, quel que soit notre **genre\***. C'est ok aussi de ne pas se sentir triste après une rupture, qu'on soit à l'initiative de cette séparation ou pas. On peut aussi ressentir du soulagement. (► **CHAPITRE ÊTRE CELIBATAIRE**)

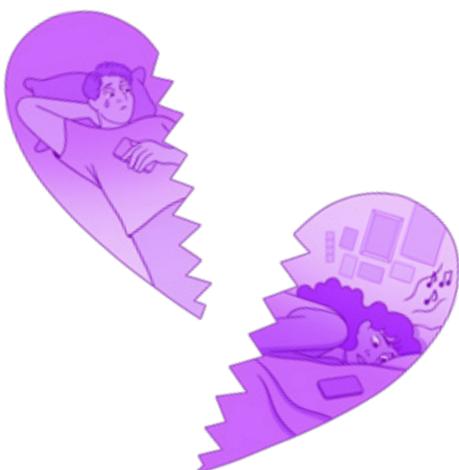
### Comment fait-on pour ne plus être amoureuse/euse après une rupture ?

Chaque rupture est différente, il n'y a malheureusement pas de mode d'emploi. Parfois, cela prend du temps de réapprendre à être bien sans être en couple.

Voici quelques idées pour s'occuper en attendant que le temps fasse son effet :

Ecrire dans un journal, dessiner, écouter de la musique ou des podcasts, regarder des films ou des séries, passer du temps avec ses ami·es ou sa famille, faire des balades dans la nature, sortir manger des glaces en ville, faire du sport, cuisiner, jouer aux jeux vidéos, rencontrer de nouvelles personnes, en parler et exprimer ses émotions à ses proches, passer du temps avec ses animaux de compagnie... à toi de compléter ta propre liste !

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Est-ce normal de penser encore à mon ex alors que ça fait longtemps qu'on n'est plus ensemble ?

Il existe plein de manières de penser à une personne et ce n'est pas quelque chose que l'on contrôle. Certain·es ex ont eu une place importante dans ta vie, en particulier si de nombreux souvenirs sont liés à cette personne, c'est donc tout à fait normal d'y repenser. D'ailleurs, on peut continuer à aimer quelqu'un·e toute sa vie (amoureusement ou non), même quand on a rompu et qu'on a d'autres relations. On peut aussi rester ami·e avec ses ex, on n'est pas obligé·e de couper tous contacts si on n'en a pas envie.

Une rupture n'est pas forcément un processus linéaire. Parfois on ne va pas penser à son ex pendant des mois et d'un coup on est triste, nostalgique ou joyeux·se en y pensant. Ce n'est pas parce qu'on pense encore à son ex ou à la relation passée que l'on est forcément encore amoureux·se ou qu'on regrette. Si ces pensées prennent beaucoup de place et que c'est dérangeant, on peut en parler à quelqu'un·e, des proches ou un·e professionnel·le de santé.

## Comment faire quand on a encore des ami·es en commun après une rupture ?

Le fait d'avoir des ami·es commun·es avec son ex n'est pas une chose facile à gérer, surtout si on ne veut plus avoir de contact avec elle ou lui, mais aussi pour savoir à qui se confier. L'une des solutions possibles est

d'en discuter avec les ami·es concerné·es pour privilégier des moments en tête à tête ou pour organiser des temps de groupe sans l'un·e ou l'autre. Les dynamiques des groupes de potes peuvent évoluer suite à la rupture, mais cela demande aussi du temps.

## LES RUPTURES AMICALES

### Est-ce qu'on peut rompre avec une ami·e ?

L'amitié est une forme de relation moins codifiée que le couple, ce qui peut rendre le début et la fin de la relation plus flous. Pourtant, il existe bien des ruptures amicales, même si celles-ci se font parfois plus par éloignement progressif que par une discussion ouverte. Ces formes de rupture peuvent être plus difficiles à repérer et donc à accepter. En amitié comme dans les relations amoureuses, on peut ressentir le besoin de prendre de la distance quand les envies ne sont plus les mêmes ou quand la personne ne répond plus à nos attentes. Sur la façon d'aborder les choses, les mêmes conseils s'appliquent que pour les ruptures amoureuses.

### Est-ce qu'on peut avoir le cœur brisé par un·e ami·e ?

Les relations amicales peuvent être très fortes et on peut avoir le cœur brisé suite à une déception ou une rupture amicale. C'est parfois plus difficile de s'en rendre compte et d'en parler, car dans notre société les ruptures amicales sont moins visibles que les ruptures amoureuses. Quelle que soit la nature de la relation qui se termine, c'est légitime de ressentir beaucoup d'émotions diverses, et d'avoir besoin de temps et de soutien pour s'en remettre.



TROMPER

# TROMPER

Synonymes : mentir, trahir, être infidèle



## C'est quoi tromper ?

Il est communément admis que tromper c'est lorsqu'on embrasse, couche ou flirte avec une autre personne que notre partenaire. De manière plus générale, tromper c'est trahir la confiance de l'autre. Il y a un aspect subjectif dans la tromperie : certains actes seront jugés comme une tromperie par certain·es alors que ce n'est pas le cas pour d'autres. Chaque relation peut définir ses propres limites et ce qui relève de la tromperie ou non. Le cadre que l'on se fixe dans une relation peut aussi évoluer avec le temps.

Attention toutefois aux limites trop restrictives guidées par la jalousie : ainsi, la manière dont on s'habille (porter une jupe par exemple) ne peut pas être associée à de la tromperie. Les limites ne doivent pas être imposées par une personne sur l'autre partenaire, elles sont réciproques. (**► CHAPITRE JALOUSER**)

## Peut-on tromper en relation polyamoureuse ?

Les relations **polyamoureuses\***, comme les autres, fonctionnent avec des règles et des limites librement choisies par les différent·es partenaires. Si on ne les respecte pas, c'est tromper. On peut également se sentir trahi·e ou blessé·e dans une relation polyamoureuse.

Je pense souvent à une autre personne, est-ce que c'est tromper ?

On n'a pas de compte à rendre sur ce qu'on pense, nos pensées nous appartiennent. On ne peut pas en vouloir à quelqu'un·e d'avoir des fantasmes, penser à quelqu'un·e ne veut pas dire passer à l'action. Par ailleurs, il n'est pas incompatible d'aimer une personne et d'être attiré·e par un·e autre (**► CHAPITRE ÊTRE EN COUPLE**). Si ça te pèse, tu peux partager tes questionnements avec des proches de confiance, et peut-être même avec ton ou ta partenaire.

## Pourquoi on trompe ?

Il peut y avoir plein de raisons qui mènent une personne à tromper son/sa partenaire. Quand on trompe, c'est souvent lié à soi, et non à l'autre : ça peut être le besoin de se prouver quelque chose, le reflet d'un mal-être, l'envie à un moment de la vie d'explorer des possibilités sans oser le dire. Cela peut aussi vouloir dire que l'on ne se sent pas bien dans la relation, que l'on se sent enfermé·e ou pas en accord avec le cadre posé, que l'on n'ose pas rompre... Parfois, cela peut être lié à des difficultés de communication sur la relation et les envies de chacun·e. Il n'y a pas une seule explication, chaque situation est complexe et a plusieurs raisons. Au cours de notre vie, on peut toustes se retrouver à tromper ou être trompé·e, ça ne définit pas pour autant qui on est.

## PRÉVENIR LES VIOLENCES

La tromperie peut être le signe d'un manque de respect, d'écoute et d'empathie\*. Certaines personnes exercent une **emprise psychologique\*** sur leur partenaire qui peut se traduire par de la tromperie (répétée), du mensonge, des excuses ou promesses non sincères dans le but de garder la personne à ses côtés. Souvent cette emprise se maintient par une inversion de la culpabilité : la personne trompée est rendue responsable des comportements de son ou sa partenaire. C'est une forme de violence psychologique.

## Si ma/mon copain·e me trompe avec une autre personne, je fais quoi ?

La tromperie n'est jamais la faute de la personne qui est trompée, d'ailleurs la tromperie n'est pas forcément une question de faute.

Les situations pouvant être spécifiques d'une tromperie à une autre, chaque personne peut réagir de façon différente, en fonction de la manière dont les choses se sont déroulées, de la responsabilité prise par la personne qui a trompé et de la confiance que l'on a envers elle et la relation. Il n'y a pas d'obligation à pardonner ni à rompre avec cette personne. Cela dépend de soi et des limites que l'on se fixe, des attentes que l'on a de son/sa partenaire vis-à-vis de cet événement et de ce qu'iel est prêt à mettre en

place pour corriger son comportement. Cela peut prendre du temps de savoir ce que l'on souhaite faire, nos proches peuvent être de bons conseils, mais à la fin c'est à toi de voir ce qui te convient le mieux !

Être trompé·e peut être très blessant. On peut ressentir de la tristesse, de la colère, de l'incompréhension, du soulagement. On ne contrôle pas ses émotions, par contre on peut choisir ce qu'on en fait. La tromperie n'est jamais une excuse pour être violent·e. Il peut parfois être tentant de diriger sa colère contre la personne avec qui son ou sa partenaire nous a trompé·e, mais cette personne n'y est pour rien. C'est le ou la partenaire qui a fait le choix de trahir ta confiance.

## PRÉVENIR LES VIOLENCES

Dans notre société, on ne traite pas toujours la tromperie de la même manière suivant le genre de la personne qui trompe. Par exemple, dans un couple hétéro on considérera que c'est plus grave si c'est la femme qui trompe l'homme : c'est du **sexisme\*** !

Je sais que X a trompé Y,  
est-ce que je dois le dire ?  
Est-ce que si je ne le dis pas  
je trahis aussi Y ?

Il n'y a pas de réponse toute faite à ce dilemme. Cela dépend de la relation que l'on a avec X et Y, et de la manière dont on se sent, soi-même, face à cette information. Néanmoins, dans ce genre de situation, la communication est importante. Tu peux en parler avec X pour qu'iel en parle d'iel-même à Y.

Parfois il faut prendre en compte les conséquences de cette révélation, par exemple, si elle peut mener à des violences, tu peux demander de l'aide. (**►RESSOURCES**)

Et après la tromperie on fait quoi ?

On peut avoir envie ou besoin de s'excuser ou de recevoir des excuses (**►RECEVOIR/PRÉSENTER DES EXCUSES**), de parler pour comprendre les raisons de ce passage à l'acte.

Les discussions permettent à chacun·e d'exprimer ses ressentis et de décider si la relation peut continuer ou pas. La tromperie ne mène pas forcément à la rupture, mais pour que la relation continue, cela implique de reconstruire la confiance.





PRÉSENTER /  
RECEVOIR DES  
EXCUSES

# PRÉSENTER / RECEVOIR DES EXCUSES

Les excuses permettent de reconnaître quand on a fait du tort à quelqu'un·e, volontairement ou non, et d'exprimer ses regrets. Tout le monde fait des erreurs : s'excuser, c'est montrer qu'on en prend conscience.

Elles peuvent se faire à l'écrit comme à l'oral. Toutes les excuses n'ont pas le même poids : on peut s'excuser d'être en retard en cours mais aussi s'excuser d'avoir menti à quelqu'un. Les conséquences ne sont pas les mêmes quand notre erreur blesse une ou des personnes.

Les conflits font partie intégrante des relations et les excuses jouent un rôle important pour les surmonter ! C'est un peu comme l'huile qui fait tourner les rouages et évite la rouille de la rancœur de s'installer.

Voici quelques pistes pour présenter et recevoir des excuses dans les situations de conflit.

Comment fait-on pour s'excuser si on a blessé une personne ?  
Comment présenter de « vraies » excuses ?

Quand on est en conflit, quand on a blessé quelqu'un, la communication peut être complexe voire rompue. Ce n'est pas forcément évident de présenter des excuses, mais ça peut être le moyen de recréer un lien. Alors, comment faire ?

On peut d'abord réfléchir au mode de communication le plus adéquat : par écrit (sms, lettre, dessin...) ou à l'oral (par téléphone ou en face à face), en choisissant un moment et un lieu propice. C'est un dialogue : d'abord reconnaître ses torts face à l'autre et lui demander de nous pardonner, lui présenter des excuses; l'autre personne peut ensuite les accepter, ou non.

Plusieurs raisons peuvent nous pousser à le faire. Lorsqu'on a l'impression d'avoir mal agi, qu'on regrette ses actions et qu'on se sent coupable, on peut vouloir s'excuser pour se sentir mieux vis-à-vis de soi-même, et atténuer sa culpabilité ; lorsque certaines personnes nous reprochent nos actions, on peut vouloir s'excuser pour atténuer leur colère à notre encontre. Cependant, pour que les excuses soient sincères et qu'elles aient plus de chances d'être entendues, il peut être utile de comprendre pourquoi on est en



tort et être prêt·e à faire des efforts pour ne pas reproduire son erreur. On peut avoir besoin de temps pour cela, et pour trouver les mots.

Ainsi, lorsqu'on présente des excuses, il peut être tentant d'utiliser des formulations qui minimisent notre responsabilité, comme «je suis désolée que tu te sois senti·e mal». Parfois, elles peuvent être mal reçues, car elles semblent indiquer que c'est la personne que nous avons blessée qui est responsable de son mal-être. Lorsqu'on pense avoir blessé quelqu'un par un propos ou un acte que l'on regrette véritablement, on peut plutôt utiliser une formulation qui reconnaît notre responsabilité. De cette manière, on présente des excuses pour notre action, plutôt que pour le ressenti de l'autre : «je suis désolé·e d'avoir tenu ce propos blessant, je comprends pourquoi tu es blessé·e». S'excuser c'est faire preuve d'**empathie\*** envers l'autre !

## Comment recevoir des excuses ? Peut-on refuser des excuses ? Dois-je pardonner ?

Les excuses ne sont pas une formule magique ! Elles peuvent être un premier pas vers la réconciliation mais elles ne garantissent pas forcément le pardon.

Quand on reçoit des excuses, on n'est ni obligé·e de les accepter, ni obligé·e de donner son pardon. On peut aussi accepter des excuses mais ne plus avoir envie de continuer la relation avec l'autre. On peut avoir besoin de temps pour digérer ce qui s'est passé et donc prendre le temps pour les accepter.

La personne qui nous a blessé ne peut pas nous forcer à le/la pardonner. On ne peut pas toujours prévoir nos réactions mais on peut réfléchir à nos besoins face aux excuses qui nous sont adressées.

Par ailleurs, quand quelqu'un·e t'a blessé·e, tu as le droit de demander des excuses, par exemple en parlant de ton ressenti.

**Je n'ai pas envie  
de m'excuser, est-ce que j'ai  
le droit ? / Dois-je demander  
pardon ?**

Rien ne t'oblige à t'excuser, parfois il vaut mieux le silence que des excuses de mauvaise foi. Cependant, une personne peut te demander des excuses si ton comportement l'a blessé·e. Il est important de ne pas nier les émotions de l'autre, même si tu ne voulais pas lui faire du tort. Les excuses permettent de prendre soin de la relation et ne pas le faire peut avoir des conséquences négatives.

Parfois, on n'a pas envie de s'excuser car on ne comprend pas les reproches de l'autre, ou on estime que les torts sont partagés. Dans ce cas, le dialogue peut permettre de partager les ressentis et de se comprendre avant d'envisager les excuses.



La société dans laquelle on vit et l'éducation que l'on reçoit peuvent nous amener à nous excuser très souvent pour de toutes petites choses qui ne blessent pas les autres et qu'on a, en fait, le droit de faire. Cela peut être dû au sentiment de tout le temps déranger les autres, de par notre simple présence: en particulier quand on est une fille et/ou qu'on a été éduquée comme telle. Pourtant, personne n'a à s'excuser d'exister : tu as le droit de prendre de la place, de dire ce que tu ressens, de t'exprimer et d'être toi-même !

# — LEXIQUE —

**Adelphité** : terme « neutre » et inclusif, qui regroupe à la fois la fraternité et la **sororité\***, sans dimension ni mention genrée ; et désigne la solidarité entre semblables.

**Aromantisme** : les personnes aro (diminutif d'aromantique) n'éprouvent pas ou peu d'attraction romantique pour d'autres personnes. Certaines personnes aromantiques définissent l'aromantisme comme le fait de ne pas tomber amoureuse. Cependant, de même que pour l'asexualité, l'aromantisme est un spectre avec ses nuances : demiromantisme (l'attraction romantique n'est possible qu'après avoir construit un lien émotionnel fort avec la/les personnes), quoromantisme (impossibilité de hiérarchiser ses attractions selon les normes sociales\* romantique/amicale).

**Asexualité** : les personnes ace (diminutif d'origine anglophone d'asexuel.le) n'éprouvent pas ou peu d'attraction sexuelle pour d'autres personnes. Comme pour toute attraction sexuelle, l'asexualité est à différencier du comportement sexuel. Les raisons d'avoir des relations sexuelles ne se limitent pas au fait d'être attiré par quelqu'un.e (plaisir, détente, procréation,...) les personnes ace peuvent avoir des relations sexuelles, se masturber... Ou pas. Comme dans toute la population, il y a des personnes ace sex repulsed (repoussées par l'idée d'avoir des rapports sexuels), sex neutral (neutres par rapport à l'idée d'avoir des rapports sexuels) et sex positive (qui apprécient cette idée). L'asexualité s'inscrit dans un spectre : on peut être greysexuel.le (zone grise où l'on éprouve rarement de l'attraction sexuelle pour d'autres), ou de demisexuel.le (attraction possible seulement après l'établissement de forts liens émotionnels). L'asexualité est souvent pathologisée, à tort, comme l'ont pu l'être toutes les identités **LGBTQIA+\***.

**Assignation à la naissance** : à la naissance, la médecine catégorise la personne, selon l'apparence de ses organes génitaux externes, en « mâle » ou « femelle ». À partir de là est assigné un genre (« garçon » ou « fille »). Or, le sexe n'est pas binaire, n'est pas limité aux organes génitaux externes, et le genre d'une personne n'y est pas lié.

**Une personne cisgenre** : une personne qui s'identifie à son genre assigné à la naissance.

**Coming out** : le fait de déclarer à quelqu'un que l'on est une personne **LGBTQIA+\***.

**Communauté LGBTQIA+ :** terme parapluie désignant l'ensemble des personnes LGBTQIA+, notamment les personnes lesbiennes (femmes attirées par d'autres femmes), gay (hommes attirés par d'autres hommes), bisexuelles (personnes attirées par au moins deux autres genres), transgenres (personnes ne s'identifiant pas à son genre assigné à la naissance), queer (voir plus bas pour la définition), intersexes (personne avec des caractéristiques sexuelles et/ou secondaires ne correspondant pas au modèle binaire femme/homme), aromantiques (personnes ne ressentant pas d'attraction amoureuse), asexuelles (personnes ne ressentant pas d'attraction sexuelle) mais aussi les personnes non-binaires par exemple (personnes ne s'identifiant ni exclusivement comme un homme, ni exclusivement comme une femme).

**Compersion :** inverse de la jalousie et de l'envie, c'est-à-dire se réjouir du bonheur d'autrui, peut se ressentir dans tout type de relations (amicales, familiales...) et pas uniquement amoureuses.

**Consentement :** le consentement c'est le fait de demander et de donner son accord préalable à une pratique. Le consentement ce n'est pas que dans le cadre sexuel mais c'est aussi important pour le flirt, la drague, les messages et les photos, etc. Le consentement doit être spécifique, réversible, libre, informé et enthousiaste.

**Couple exclusif :** un modèle de couple dans lequel les personnes relationnent exclusivement entre elles et pas avec des personnes extérieures au couple. On peut l'entendre comme l'inverse d'un couple non exclusif, qui désigne un modèle de couple dans lequel les partenaires peuvent également relationner avec des personnes extérieures au couple.

**Crush :** un désir ou une attraction pour quelqu'un, un coup de coeur. Par extension, le ou la crush désigne la personne pour laquelle on éprouve ce désir ou cette attraction.

**Cyberviolence :** toute violence perpétrée via des moyens de communication électroniques, dans le cyberspace (sur Internet, les réseaux sociaux, les jeux vidéos).

**Discrimination :** le fait de distinguer, d'isoler ou de ne pas traiter sur le même pied d'égalité certaines personnes ou groupe de personnes par rapport aux autres en raison de certains critères (couleur de peau, origine, genre, classe sociale, etc.). Les discriminations portent atteinte au respect des droits humains et à l'égalité des chances.

**Empathie :** se mettre à la place d'une autre personne pour comprendre les émotions qu'elle ressent.

**Emprise psychologique** : il s'agit d'une forme de domination où, dans une relation, une personne a le contrôle sur l'autre. Souvent cette emprise se maintient par une inversion de la culpabilité : la personne victime est rendue responsable des comportements de son ou sa partenaire. C'est une forme de violence psychologique.

**Escalator des relations** : croyance et attente sociale selon laquelle une relation romantique devrait automatiquement suivre dans un ordre précis un ensemble d'étapes. L'escalator relationnel définit ainsi ce à quoi devrait ressembler une relation et dévalorise celles qui ne rentrent pas dans ce cadre.

**Expression de genre** : façon de se présenter aux autres, d'exprimer son genre (corps, vêtements, maquillage, parfum, attitude...). L'expression de genre ne donne pas forcément une indication du genre de la personne. Elle est liée aux stéréotypes de genre. Elle est donc variable selon les cultures (cheveux non coupés chez les Sikhs...) les époques (talons jugés virils chez les rois français), les zones géographiques (les kilts en Écosse)... Elle est fluide et peut varier selon les circonstances (une femme aura par exemple potentiellement une expression de genre davantage dite « masculine » pour jardiner, et plus « féminine » pour aller en soirée).

**Famille choisie** : terme qui renvoie à la possibilité de pouvoir choisir qui compose notre famille en y incluant des personnes importantes comme des ami·es proches, des ami·es de longue date. Certaines personnes y incluent des membres de leur famille mais ce n'est pas systématique.

**Genre** : le terme genre a plusieurs sens :

- Classe sociale construite culturellement. En Occident, cela admet deux catégories, dont une dominée : les femmes ; et une dominante : les hommes.
- Genre est également utilisé pour désigner l'identité de genre : ressenti interne du genre de l'individu (homme, femme, non-binaire...). Il est indépendant de l'assignation, du regard de la société ou de son apparence/expression de genre.

**Hétéronormativité** : ensemble des normes qui font apparaître l'hétérosexualité comme cohérente, naturelle et privilégiée. Elle repose sur l'idée que toute personne est hétérosexuelle et que l'hétérosexualité est idéale et supérieure à tout autre orientation sexuelle.

**Hétérocentrisme** : le fait de considérer l'hétérosexualité comme l'unique orientation sexuelle à suivre, ou comme une orientation normale ou supérieure aux autres. En se focalisant uniquement sur l'hétérosexualité, on ne prend pas en compte dans son approche les enjeux des autres orientations sexuelles.

**Injonctions** : il s'agit des attentes implicites pour nous faire rentrer dans le moule de la société (cela peut être physique, mental, social...).

**Intimité** : l'intimité peut se définir de différentes manières en fonction de la personne ou du moment. Elle peut autant représenter des relations sexuelles, que des câlins, bisous, caresses ou tout autre proximité physique. L'intimité, c'est aussi l'affection témoignée, le fait de passer des moments qualitatifs, de nouer une connexion émotionnelle et/ou de confiance, d'être présent·es pour/avec l'autre·s, de se confier. Finalement, l'intimité c'est être à l'aise avec la personne et ce qui est partagé avec elle.

**Norme sociale** : c'est ce qui est vu comme «normal», ce qui est attendu et valorisé par les autres. C'est la façon dont tous les individus «devraient» se comporter selon la société et l'époque.

Par exemple :

- la norme sociale concernant l'orientation sexuelle et romantique est d'être hétérosexuel·le.
- la norme sociale liée au corps est d'être mince.

Les normes sociales entraînent des discriminations pour les personnes qui n'y correspondent pas : la grossophobie, le racisme, la lesbophobie, l'homophobie, la transphobie, la biphobie, le validisme etc.

**Nudes** : l'envoi de photo nue, dénudée ou à caractère intime. Lorsque la réalisation du nude n'est pas consentie, ou s'il est diffusé sans le consentement de la personne, il s'agit alors d'une cyberviolence.

**Orientation sexuelle / romantique** : se définit par l'attraction sexuelle ou affective que l'on éprouve pour les personnes d'un ou de plusieurs genres. Il existe une grande diversité d'orientations sexuelles. Il existe aussi des orientations affectives qui n'engagent pas forcément des rapports sexuels.

**Personne trans(genre)** : une personne trans est une personne qui est d'un genre différent de celui qui lui a été assigné à la naissance. C'est indépendant de toute démarche de transition (apparence, papiers, etc). On admet que trans est le diminutif de transgenre.

**Plan cul** : relation dans laquelle les personnes se fréquentent principalement pour avoir des relations sexuelles. Cette forme de relation n'exclut ni le respect, ni la tendresse, ni la communication.

**Polyamour** : fait de ressentir des sentiments et de vivre des relations intimes (amoureuses et/ou sexuelles) avec plusieurs personnes en même temps, de manière honnête et consentie par toutes et tous les partenaires. On parle de relations polyamoureuses.

**Queer** : à l'origine c'est une insulte utilisée contre les personnes LGBTQIA++. Ce mot a été repris par de nombreuses personnes qui ne se reconnaissent pas dans la norme hétérosexuelle et/ou cisgenre et qui militent pour les droits des personnes de la communauté LGBTQIA+.

**Red flags** : élément que l'on observe dans le comportement et/ou les propos d'une personne qui peuvent nous indiquer qu'une situation est problématique, notamment au sein du couple. Les red flags peuvent être des critères individuels, par exemple si une personne n'est pas en accord avec nos valeurs, mais aussi des signes d'alerte du point de vue des violences.

**Sexe** : construit social basé sur des observations moyennes de différences biologiques pour classer en «mâle» et «femelle». L'ensemble des caractéristiques sexuées comprennent les chromosomes, les organes génitaux internes et externes, les hormones, la poitrine, la pilosité, la répartition des graisses...

**Sexfriend** : c'est une personne avec qui l'on peut partager des relations sexuelles, comme un plan cul, mais aussi d'autres choses comme on peut le faire avec des ami·es.

**Stéréotype de genre** : idée reçue présente dans toute la société et qui attribue des caractéristiques spécifiques aux garçons et d'autres aux filles. Ces stéréotypes sont souvent nocifs car ils mettent les personnes dans des cases, les réduisent uniquement à certains rôles, etc. Cela peut avoir un impact sur les choix d'études et de métiers, les choix vestimentaires, les salaires, les relations entre les personnes, etc. Par exemple, on dit souvent que les femmes sont douces et les hommes sont des brutes, comme si c'était des vérités générales, alors que ça dépend de la personnalité et de l'éducation de chacun·e.

**Sexisme** : le sexismne est l'ensemble des préjugés, des croyances et des stéréotypes renvoyant au genre des personnes : il se fonde sur le principe selon lequel les hommes cisgenres seraient plus importants que les femmes et les minorités de genre. Le sexismne se base sur la supposition qu'il n'existerait que des femmes et des hommes dans la société, qu'elles et ils sont fondamentalement différent·es et complémentaires. Ces différences sont associées à des rôles spécifiques et à des positions dans la société.

**Situationship** : combinaison des mots «situation» et «relationship» («relation», en anglais), le terme désigne une histoire sentimentale qui n'entre dans aucune case, par exemple lors d'un début de relation. Cette forme de relation n'exclut ni le respect, ni la tendresse, ni la communication.

**Slutshaming** : quand quelqu'un·e est jugé·e, critiqué·e, insulté·e pour sa sexualité (réelle ou supposée). Cela touche plus particulièrement les filles, qui sont moins encouragées à exprimer leurs désirs. Par exemple, une fille qui aurait la réputation de coucher avec plusieurs personnes est parfois insultée ou harcelée à cause de ça.

**Sororité** : à l'origine, le terme sororité, équivalent féminin de fraternité, désigne une communauté ou une association composée exclusivement de femmes. Dans le langage féministe, la sororité désigne la relation ou l'esprit de solidarité unissant des personnes qui partagent des vécus similaires du sexisme dans la société.

**Transidentités** : ensemble des vécus trans. Il convient de l'accorder au pluriel pour affirmer la diversité des vécus trans. Synonyme : transitude : le fait d'être trans (fait d'être d'un genre différent de celui qui a été assigné à la naissance).

**Validisme** : discrimination en raison du handicap.

# RESSOURCES

Cette page récapitule quelques ressources non exhaustives qui abordent les thématiques de ce livret, conseillées par les jeunes militant·es du Planning Familial. Numéros de téléphone pour trouver de l'aide, films à regarder entre ami·es ou livres à conseiller à la famille : il y en a pour les ados et jeunes adultes, au choix !

Que ce soit pour discuter relations, trouver du soutien en cas de violences ou parler sexualité, il est possible de contacter des professionnel·les du Planning Familial directement dans un centre mais aussi au téléphone via le numéro vert national gratuit et anonyme : 08 00 08 11 11.

Tu peux aussi consulter le site du Planning Familial : [planning-familial.org](http://planning-familial.org).

## Tchats

Pour discuter par écrit, il existe les tchats :

- du Planning Familial national :  
<https://ivg-contraception-sexualites.org/>
- de Comment On S'aime :  
<https://commentonsaime.fr/le-tchat/>
- Ton Plan à Toi (Planning Familial d'Aquitaine) :  
<https://www.tonplanatoi.fr/>

## Si violences, d'autres ressources existent :

- Les Centres d'Informations des Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)
- Les numéros 3020 ou 3018 (numéro contre le harcèlement ou cyberharcèlement)
- Le numéro du 3919 (pour une écoute 24h/24 et 7j/7 au sujet de violences)
- Le 119 (Allô, enfance en danger)

## THÉMATIQUES PROPOSÉES

AMITIÉ AMOUR FAMILLE SEXE

### Romans :

Missouri 1627 de Jenni Hendriks et Ted Caplan ●●

« Charly » de Sarah Turoche-Dromery

Loveless, Alice Oseman (aromantisme et asexualité) ●

La nuit, le son de ta voix ●●●●

### Séries :

Heartstopper (emoji arc-en-ciel !!) ●●●●●

Amours Solitaires ●●●

Sex Education ●●●●

Skam France ●●●●

Les bracelets rouges ●●●

I may destroy you ●●●●

It's a sin ●●●

Normal people ●●●●

Atypical ●●●

Hartley, coeurs à vif ●●●●●

On my block ●●●●

Mes premières fois ●●●●●

Chair tendre ●●●●

Drag Race France ●●●●●

### Films :

Lady Bird ●●

Quelqu'un de bien

Mustang ●●●

Love Simon ●●●●

### Dessins animés :

Luz à Osville ●●●

Encanto : la fantastique famille Madrigal ●

Vice Versa 1 et 2 ●●

Alerte rouge ●●

Luca ●●

La reine des neiges ●●

La Colline aux Coquelicots ●

Big mouth ●

### **Bandes-dessinées :**

- Ma maman est bizarre, Camille Victorine et Anna Wanda Gogusey ●
- La ligue des super féministes, Mirion Malle ● ●
- Tant pis pour l'amour (ou comment j'ai survécu à un manipulateur), Sophie Lambda ●
- Clémence sauvage « Autant de familles que d'étoiles dans le ciel » ●
- How to love, Alex Norris ● ● ● ●
- Lou - Julien Neel ● ● ●
- La rose la plus rouge s'épanouit, Liv Strömquist ●
- Amours croisées de Laura Nsafoou ● ● ● ●

### **Documentaires :**

- Sur l'amitié masculine : « Boys, boys, boys : c'est quoi un homme ami? », Arte. ●
- Documentaire « Faire famille autrement » d'Océan ●

### **Podcasts :**

- Le coeur sur la table, Victoire Tuaillet ● ●
- Emotions, Louie Média
- L'appart clic-clac ● ● ● ●
- A coeur ouvert ● ● ●
- Amours plurielles ●
- Les mains dans la pop, épisode 80 - Célibat : mode d'emploi ●
- Le royaume des ex ●

### **Autre livres :**

- Rivalité, nom féminin de Radar Belmehdi ●
- En finir avec la rivalité féminine de Elisabeth Cadoche, Anne de Montarlot ●
- 10 idées reçues sur la sexualité de Clémentine Du Pontavice et Alice Dussutour

### **Sur Youtube :**

- « Le couple » de Tout le monde s'en fout ●
- Ben Nevert, vidéos « Entre potes » ou Entre mecs » ● ● ● ●

### **Quelques comptes insta :**

- @paint.media
- @lanuitremueparis
- @leplanning
- @sexysoucis ● ●
- @orgasmeetmoi ● ● ● ●
- @jemenbatsleclito ● ● ●
- @amaltahir ● ●
- @les\_maoureuses ●
- @mercibeaucul\_ ●

**Coordination :**

Félicie Bolot, Meri Caillabet, Camille Fidelin, Vaena Lesage

**Relectures :**

Félicie Bolot, Meri Caillabet, Camille Fidelin, Chrystel Grosso,  
Vaena Lesage, Marion Paris

**Rédaction :**

Les Jeunes Militant-es du Planning Familial, notamment :

Maurane Adras (AD 974), Sarah Aligon (Fédération Bretagne),  
Nadia Baradji (AD 41), Camille Beau (AD 75), Thelma Beaulieu  
(Fédération IDF), Davy Beauvois (AD 92), Ju Bergsma (AD 43),  
Eloïse Beraud (AD 87), Nani Berrehil (AD 61), Félicie Bolot  
(AD 69), Romane Boudier (06), Ilyes Boulaud (AD 33), Aglaé Brizi  
(AD 974), Lison Burlat (AD 92), Meri Caillabet (Confédération),  
Manon Charrier (AD 49), Inès D'haese Perez Landa (AD 92),  
Louli Evangelista (AD 75), Hades Falvo (AD 33), Camille Fidelin  
(Confédération), Lola Fleuriot (AD 33), Laura Fruchet (AD 77),  
Adèle Galard (AD 77), Alix Girard (AD 35), Annika Gringmann  
(AD 30), Bérengère Leboulleux (35), Aliona Legrand (AD 92),  
Vaena Lesage (AD 75), Marie Maranzana (AD 69), Nolwenn  
Mespoulède (AD 92), Lysa Noyelle (AD 32), Hazel Mathieu (AD 30),  
Sandy Payet (AD 974), Camille Privat (AD 06), Léna Ouvrard (IDF),  
Elisa Perret (AD 71), Lou Rête (AD 56), Eglantine Richard (AD 35),  
Ada (AD 84), Maude Santi (AD 75), Marie Sivignon (Fédération  
Normandie), Marie Surzur (AD 35), Léa Terzibachian (AD 06),  
Candice Trouwaert (AD 75), Solène Valette (AD 71), Sylvana Vernet  
(AD 973), Laurane Villiès (AD 49)

**Graphisme :**

Stéphanie Poche

**Illustrations :**

Eve Cambreleng - About Evie - @aboutevie



