Travail de renforcement en enquêtes visites et séminaires

3ème année TQ

L’amour : les hauts et les bas

1. Lis attentivement ce texte :

### L’amour : Les hauts et les bas

Au début, on est tout feu tout flamme. La vie est belle, on est amoureux/se. Au fil des semaines, des mois, la relation s’installe. Ça peut être génial. Ça peut ne pas l’être. Certains comportements, certains traits de caractère, certaines attitudes de l’un-e ou de l’autre peuvent poser problème. Jalousie excessive, possessivité, infidélité, violence… Surtout, réagir vite, en parler, ne pas laisser s’instaurer un mode de fonctionnement qui ne te convient pas.

## Fidélité/infidélité

Dans notre société, la fidélité est, pour la plupart des gens, la règle. Mais, il existe des couples « ouverts », qui décident à deux de se laisser la liberté de rencontrer d’autres partenaires.
Alors c’est quoi, la fidélité ?

Certaines personnes considèrent qu’avoir une relation amicale très poussée avec une autre personne est déjà un problème. D’autres, qu’un baiser échangé en dehors du couple est sans conséquence. Le tout est de bien se mettre d’accord sur les termes. Et de ne pas subir des [**règles**](https://www.onsexprime.fr/Lexique/R/Regles) que l’on ne partage pas.
Quand on a été infidèle, c’est toujours compliqué d’arriver à être honnête avec son/sa partenaire. On prend le risque de blesser ou de perdre la personne. Mais si l’un-e ou l’autre a pris un risque, fait l’amour sans préservatif, il/elle doit faire preuve de responsabilité. En parler d’abord. Se remettre à utiliser des préservatifs, faire le test de dépistage du [VIH/sida et des IST](http://www.onsexprime.fr/Sexe-sante/Tout-sur-le-VIH-et-les-IST/VIH-sida-et-IST).

## La jalousie

Dans une relation, on accepte le risque de faire confiance, de s’en remettre à l’autre. La plupart du temps, ça se passe sereinement, mais parfois de la jalousie peut naître. C’est une émotion très courante, qui n’est pas en soi problématique mais qui peut prendre des proportions très différentes selon les individus et avoir des conséquences parfois très négatives. On peut être blessé-e par un regard échangé, un compliment, un simple échange de texto. Dans ce cas, ça vaut le coup d’en parler, de ne pas ruminer dans son coin.

Mais parfois, la jalousie prend trop de place. On se met alors à vouloir tout contrôler. Soupçons. Mots blessants. Frustrations. La relation est alors complètement parasitée par cette possessivité. Parfois, cette jalousie destructrice peut exister alors même qu’il n’y a jamais eu la moindre infidélité. Cela peut être très douloureux et il est important de chercher de l’aide autour de toi, de parler pour prendre du recul sur la situation.

La jalousie varie selon le manque de confiance en soi, le manque de confiance en l’autre. Mais dans tous les cas, ce n’est pas une preuve d’amour. C’est plus la peur de souffrir, ou de perdre l’autre.

## Attention à la dépendance affective

Une relation déséquilibrée, ce n’est pas l’idéal. Quand l’un-e des deux est si dépendant de l’autre qu’il/elle serait prêt-e à tout pour lui plaire. Quitte à se négliger. À s’oublier. À ignorer ses propres besoins. Ça peut devenir douloureux pour les deux personnes. Dans ce cas, mieux vaut trouver de l’aide auprès d’une tierce personne, médecin ou thérapeute, si nécessaire.

## La rupture

Une histoire d’amour peut prendre fin pour mille et une raisons. C’est souvent aussi difficile pour la personne qui en prend la décision que pour celle qui est quittée. Mais ces blessures, même si cela prend du temps, se cicatrisent. On a du mal à le croire sur le moment mais, avec le temps, on passe à autre chose, on fait d’autres rencontres, on se crée d’autres histoires…

Même si c’est dur, au moment de la rupture, c’est important d’être courageux et sincère. En bref, on évite les ruptures par SMS ! Ce n’est pas parce qu’une relation se termine qu’il faut la salir. On peut essayer de faire les choses simplement.

1. Après avoir lu ce texte, effectue les deux tâches suivantes :
* Résume le texte en respectant bien les gros titres et les idées de celui-ci. Aide-toi de la fiche technique donnée en début d’année.
* Après avoir lu et résumé ce texte, exprime ton ressenti. Es-tu d’accord ou en désaccord avec ce texte ? Pourquoi ? Pour effectuer l’exercice, reprends les différents titres et exprime toi pour chacun d’eux (fidélité, rupture,…)
1. Bibliographie- webographie

<https://www.onsexprime.fr/Sexe-Sentiments/L-amour-Les-hauts-et-les-bas/L-amour-les-hauts-et-les-bas>