



SENTIMENTS AMOUREUX - RESSENTIS

SÉQUENCE
1/1

Sentiments amoureux comporte 1 séquence

✓ Durée : 45 à 60 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 12-14 ANS

Aucun prérequis



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Avoir des notions concernant les ressentis et être à l'aise pour favoriser l'échange



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Fiche pédagogique
- › Cartons vert et rouge, carte



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Prendre conscience de ces ressentis amoureux, reconnaître ses émotions (joie, gêne, tristesse...)
- › Savoir décoder les signes d'amour et d'amitié chez soi et chez l'autre (notion du consentement et du respect)
- › Apprendre à construire une relation amoureuse- s'exprimer sur l'amour, défendre ses idées et prendre en compte l'avis des autres.
- › CPS : Avoir une pensée critique
- › CPS : Savoir communiquer efficacement
- › CPS : Être habile dans ses relations interpersonnelles

RESSOURCES

- › Cette fiche s'appuie sur des techniques d'animation, cependant vous pouvez vous appuyer sur l'outil suivant :
- › [Info / Intox](#) - version handicap mental. CRIPS

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler d'amour et plus spécialement du sentiment amoureux.



SENTIMENTS AMOUREUX - RESSENTIS

SÉQUENCE
1/1

Sentiments amoureux comporte 1 séquence

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

- > Définir ce qu'est être amoureux, reconnaître le sentiment amoureux.
- > Prendre conscience de ces ressentis amoureux, reconnaître ses émotions (joie, gêne, tristesse, excitation...)
- > Développer, l'écoute, la communication, le respect de soi, le respect de l'autre



CONSIGNES

1. Dans un premier temps l'animateur-riche laisse les ados s'exprimer sur ce qu'est être amoureux. Il-elle note l'ensemble des réponses du groupe sur le tableau. Si vous ne comprenez pas le sens de certains mots évoquée ou que le sens n'est pas clair, faites reformuler les participant-e-s.

-Pouvez-vous me dire ce que c'est d'être amoureux pour vous ?

Définition de l'amour (petit Larousse) : sentiment très intense, attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes.

2. Puis leur proposer la lecture de la scène suivante :

Lucas et Emma :

Présenter les 2 personnages. Et raconter une histoire...

Lucas et Emma sont à la fête d'anniversaire de Chloé.

- Lucas et Emma se regardent beaucoup depuis l'arrivée à la soirée d'anniversaire de Chloé. Ils se font quelques sourires timides de loin. Ils se plaisent (elle le trouve beau, il la trouve belle).

- Emma demande à son amie Chloé qui est ce garçon assis là-bas en désignant Lucas.

Quelques minutes plus tard Lucas se lance et incite Emma à danser. Elle rougit et accepte.

- Pendant qu'ils dansent, ils discutent (se présentent, parlent de la musique, de la manière dont ils ont connu Chloé, ...).

Ils ont les mains moites et le cœur qui bat vite. Ils sont troublés, « émotionnés » ... ils commencent à avoir des papillons dans le ventre.

- Comme ils s'entendent bien, ils restent ensemble à la fête. Emma propose à Lucas de boire un verre après leur danse.

- La fin de la fête approche, ils ont du mal à se quitter. Ils décident de se donner RDV le samedi suivant dans un parc proche de chez eux.

- Lucas n'arrête pas de penser à Emma.

Emma de son côté est aussi sur un nuage, elle passe sa soirée à repenser à sa danse avec Lucas. Ils ont du mal à s'endormir tellement l'attente est longue avant de se retrouver.

- Le lendemain chacun se prépare en choisissant à ses vêtements, sa coiffure... ils se font beaux, ils mettent du parfum.

- Ils sont très contents de se revoir.

Lucas a une petite boule dans le ventre en attendant Emma qui doit arriver d'une minute à l'autre.

A l'arrivée d'Emma, ils sont de nouveau tout émus et leurs yeux sont remplis de joie, ils pétillent. Ils s'installent sur un banc dans le parc. Ils oublient tout ce qu'il y a autour d'eux (les gens, les bruits...).

- Ils décident de se voir régulièrement et même aussi souvent que possible. Ils se plaisent vraiment. Tous les deux un peu timide, ils apprennent à se connaître et se rapprochent de plus en plus.

Je vous propose que l'on échange ensemble et pour cela, je vous propose de répondre à quelques questions.

Question :

- Lors de la rencontre, pourquoi Emma rougit ?

- Lors de la rencontre, pourquoi Emma rougit ?

Le rougissement n'est pas l'exclusivité des filles. Certaines peaux, laissent paraître la dilatation des vaisseaux sanguins, à la suite d'un stress. Plus on vieillit, moins on rougit en principe, sauf pour certaines personnes qui peuvent trouver de l'aide avec un thérapeute.

MESSAGE

Aimer et être aimé ! Comment savoir si c'est bien ça ?



SENTIMENTS AMOUREUX - RESSENTIS

SÉQUENCE
1/1

Sentiments amoureux comporte 1 séquence

- Pourquoi ont-ils les mains moites ? Que pourraient-ils encore ressentir ?
 - Comment montrer qu'une personne nous intéresse ?
 - Inviter une fille ou inviter un garçon à danser ; qu'en pensez-vous ?
 - A votre avis, pourquoi ont-ils envie de se voir tout le temps ?
 - A votre avis l'attirance est-elle toujours physique ?
 - Qu'est-ce qui peut être attirant aussi ?
- Ex : quelqu'un qui semble sûr de soi, ou au contraire reste en retrait, quelqu'un qui parle bien danse bien, vient soutenir, encourager, qui me comprends, etc...
- Selon les groupes illustrer les ressentis sur une silhouette de Lucas et Emma et dessiner dessus les ressentis
 - (ex : gros cœur rouge, gribouillis, nœud dans le ventre, un soleil dans la tête, sur le sexe un rond jaune = chaleur, sur les mains et le corps, des gouttes d'eau, des étoiles dans les yeux... et entourer les 2 silhouettes dans une bulles)

Ouverture

Aborder les différents couples d'amoureux possibles (homo, hétéro), différence d'âge, de couleurs différentes, de religions différentes...

(Utiliser si besoin les visuels des couples homosexuels)

Et préciser les couples impossibles (dans le sens interdit) : adulte/enfant, éducateur/usagers, résident, bénéficiaire..., frère/sœur (membre d'une même famille : père/fille)

Cousins-cousines attention cultures différentes la loi n'interdit pas le mariage entre cousins.

Risque de consanguinité existant mais plus faible qu'entre père, mère, frère, sœur.

« Chaque relation amoureuse est unique. » - Noel Le Merlay

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

› Prendre conscience de ces ressentis amoureux, reconnaître ses émotions (joie, gêne, tristesse...)



CONSIGNES

L'animateur-riche reprend avec les groupes, les différents éléments énoncé par le groupe sur le sentiment amoureux. Mener le débat afin de permettre l'identification des ressentis amicaux et amoureux.



QUESTIONS

Je vais vous poser quelques questions. L'objectif est que chacun-e d'entre vous puisse s'exprimer et donner son avis.

D'après vous, comment sait-on que l'on est amoureux ? Qu'est-ce que l'on ressent ? Qu'est-ce que l'on fait ?

On rougit, on bafouille, on pense tout le temps à la personne, on en rêve, on peut être gêné, intimidé, on a le cœur qui s'accélère en sa présence, on peut transpirer, on a envie de l'embrasser, de la prendre dans les bras, de se caresser, d'être proche physiquement de l'autre, de porter un de ses vêtements, on peut se sentir jaloux des personnes qui l'approchent, on peut ressentir de l'attirance physique (érection chez les garçons, sécrétions vaginales chez la fille), on n'a pas envie de contredire l'autre... on passe des heures au téléphone, on a un peu la tête dans les nuages

- D'après vous, que peut-on ressentir pour un ami ? Qu'y a-t-il comme différence entre l'amour et l'amitié ?



SENTIMENTS AMOUREUX - RESSENTIS

SÉQUENCE
1/1

Sentiments amoureux comporte 1 séquence

On a envie de passer du temps avec, de se confier à lui, de se détendre, de rire, de jouer, on peut être triste quand on est en désaccord, on peut s'inquiéter quand il ne va pas bien, on prend sa défense, on peut être en colère si l'on se sent trahi par lui,

A noter, les sentiments amicaux peuvent évoluer en sentiments amoureux. Ce n'est pas toujours facile de les distinguer.

De même, les sentiments amoureux peuvent évoluer avec le temps : exemple, après 6 mois à sortir ensemble, on ne peut pas éprouver exactement les mêmes sentiments qu'au tout début de la relation (humeur, enthousiasme, regard porté sur l'autre qui changent). L'amour ne diminue pas forcément, il se modifie.

Enfin, il faut accepter que les sentiments amoureux ou amicaux provoquent parfois chez nous de la souffrance et/ou profonde tristesse autant que des moments de joies

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

- › Apprendre à construire une relation amoureuse
- › S'exprimer sur l'amour, défendre ses idées et prendre en compte l'avis des autres.
- › Développer, l'écoute, la communication, le respect de soi, le respect de l'autre



CONSIGNES

L'animateur-riche propose de lancer le débat autour de question sur l'amour et la relation amoureuse via la technique du jeu de la ligne (d'accord/pas d'accord). Vous pouvez placer au sol une feuille d'accord et une, pas d'accord.

Les participant-e-s se positionnent dans un premier temps d'un côté de la ligne. Chacun leur tour, ils peuvent expliquer pourquoi ils ont choisi ce côté de la ligne.

Une fois que les contre et les pour se sont exprimés, demander si certains veulent changer de côté... et si oui pourquoi.

Ne jamais laisser un-e participant-e seul-e. Si le cas se présente, l'animateur-riche se place à ses côtés en trouvant des arguments en faveur de la position du jeune.



QUESTIONS

Je vous propose de jouer au jeu de la ligne. On imagine une ligne virtuelle. A droite de cette ligne, vous estimez que la réponse est vraie, à gauche de cette ligne, vous estimez que la réponse est fausse.

Je vais énoncer des questions (et/ou des affirmations - info-intox). Si vous pensez que cette affirmation est vraie alors vous aller à droite de la ligne.

Une fois que vous avez choisi votre camp, je vous demanderai de me dire pourquoi vous êtes d'accord ou non avec ce que je viens de dire.

MESSAGE

En amour ; Désir, attirance, excitation, C'est normal !

MESSAGE

En amour construire l'amitié, la complicité, la coopération



SENTIMENTS AMOUREUX - RESSENTIS

SÉQUENCE
1/1

Sentiments amoureux comporte 1 séquence

- › Sait-on forcément quand l'autre partage ou non nos sentiments amoureux ?
- › Peut-on tout accepter par amour ?
- › Faut-il forcément être amoureux de quelqu'un pour sortir avec ?
- › Peut-on apprendre à séduire ?
- › Peut-on être amoureux de plusieurs personnes en même temps ?
- › Peut-on sortir avec l'ex petite ami(e) de son copain ?
- › Peut-on faire confiance en amour ?

Ou jeu de l'enveloppe : deux possibilités

- › Demander à chaque groupe, d'écrire sur une feuille une situation, rencontrée ou imaginée, qui peut poser problème dans la relation amoureuse ?
- › Utiliser les situations proposées : que faire quand la personne que l'on aime ne nous aime pas en retour ? mon petit ami me dit qu'il est amoureux mais il regarde des autres filles.

Mettre les feuilles dans des enveloppes et faire tourner chaque enveloppe auprès de chaque groupe.

Respect et consentement

Lors des échanges :

- › Comment savoir si l'autre est d'accord ?
- › Comment savoir si l'autre est content ?
- › Pourquoi on est triste quand l'amoureux-se séduit une autre personne ?
- › A quoi ça sert de soutenir, d'encourager l'autre en amour ?

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Annoncer la fin de la séance.



QUESTIONS

Demander aux participants de résumer en quelques mots ce qu'ils ont retenu de la séance.



CONSIGNE

Les remercier de leur participation et les échanges.

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Définition relation amoureuse : La relation amoureuse est une relation importante entre deux personnes. Elle se manifeste par un attachement réciproque ayant à la base une forme d'engagement. L'engagement permet de vivre une situation affective sécurisée et particulière.

La relation amoureuse se concrétise par l'amour qu'on porte l'un à l'autre, tant du point de vue psychologique que du désir physique et sexuel.

Règle des 3C