

# ça sexprime

LE MAGAZINE DES INTERVENANTS MENANT  
DES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ  
AUPRÈS DES JEUNES DU SECONDAIRE

une production du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,  
en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal et de Tel-jeunes.

13  
PRINTEMPS | 2009

## LA RUPTURE AMOUREUSE À L'ADOLESCENCE : AIDER LES JEUNES À MIEUX Y FAIRE FACE

PAR JOËLLE MORIN

QUI JAMAIS NE CONNUT CE QUE C'EST L'AMOUR,  
N'A JAMAIS PU SAVOIR CE QUE C'EST LA PEINE  
*Thomas d'Angleterre, Tristan et Iseult*



POUR RECEVOIR LE MAGAZINE ÇA SEXPRIME SANS FRAIS, INSCRIVEZ-VOUS À : [msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement](http://msss.gouv.qc.ca/itss/abonnement)  
POUR DONNER VOTRE OPINION SUR LE MAGAZINE, ALLEZ À : [msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation](http://msss.gouv.qc.ca/itss/evaluation)

Québec 



« La semaine dernière, ma blonde m'a laissé. Ça faisait neuf mois que j'étais avec elle. Le problème, c'est que je ne comprends pas que du jour au lendemain elle ne m'aime plus. Ça fait une semaine et il y a déjà un autre gars qui tourne autour d'elle. Pourtant, elle dit qu'elle a besoin d'être seule. Moi, tout ce que je veux, c'est la récupérer. J'en dors plus, je pleure souvent et je ne mange presque plus. Qu'est-ce que je peux faire ? » Garçon, 15 ans (Tel-jeunes, 2007)

## ça s'exprime

N° 13, PRINTEMPS 2009

CE MAGAZINE EST UNE COLLABORATION :

du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec  
- Direction des communications

- Direction générale de santé publique  
- Richard Cloutier, rédacteur en chef  
- Valérie Marchand

de l'Université du Québec à Montréal  
- Joëlle Morin, sexologue-éducatrice,  
étudiante à la maîtrise en sexologie

- Francine Duquet,  
professeure au Département de sexologie

et de Tel-jeunes  
- Louise Blais, directrice des services

Design Graphique : Immaculæ conception graphique

Le magazine *ça s'exprime* est aussi disponible en anglais sous le nom de *The SexEducator*.

### Votre opinion sur le magazine

Vous êtes invités à répondre à quelques questions sur le magazine pour aider à en améliorer le contenu. Pour ce faire, allez à : [www.msss.gouv.qc.ca/ftss/evaluation](http://www.msss.gouv.qc.ca/ftss/evaluation), puis sélectionnez *Magazine Ça s'exprime*.

### Pour obtenir les numéros précédents du magazine

Les numéros précédents du magazine *ça s'exprime* sont disponibles en version électronique seulement, à : [www.msss.gouv.qc.ca/ftss/onglet\\_documentation/](http://www.msss.gouv.qc.ca/ftss/onglet_documentation/) pour les professionnels de l'éducation/Le Magazine *ça s'exprime*.

Le genre masculin est privilégié dans ce magazine dans l'unique but d'alléger le texte.

### Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009  
Bibliothèque et Archives Canada, 2009  
ISSN 1712-5782 (Version imprimée)  
ISSN 1718-5238 (Version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

La rupture amoureuse a causé à cet adolescent un immense chagrin, et peut-être même entraîné un grand bouleversement dans sa vie. En tant qu'enseignant ou intervenant, avez-vous déjà été interpellé par un jeune désespéré qui venait d'apprendre que son histoire d'amour se terminait? Qu'avez-vous fait pour l'aider? Réalistement, que pouvez-vous faire? Cet article vise à vous outiller de façon à ce que vous puissiez aborder avec les jeunes le thème de la rupture amoureuse à l'adolescence. Les jeunes qui connaissent une rupture amoureuse cherchent de l'aide et du soutien auprès de différentes personnes. Les amis sont bien souvent la source principale de ce soutien. Cela n'a rien d'étonnant puisque pour les jeunes, les amis sont souvent plus importants que la famille (Delagrave, 1999).

Toutefois, il ne faut pas sous-estimer les autres sources de soutien. Selon Dolto (dans Trottier et Bélanger, 2000), «éponger» la douleur du jeune qui est blessé est une responsabilité et un rôle dévolus à l'adulte. Les jeunes ont besoin de la présence d'adultes signifiants, qu'ils soient parents, enseignants ou intervenants.

### SOUTENIR UN JEUNE EN RUPTURE AMOUREUSE: LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT ET DE L'INTERVENANT

Bien que les enseignants n'aient pas d'emblée un mandat de soutien individuel auprès des jeunes, ils œuvrent déjà pour eux (Hargreaves, 2001), autant en ce qui concerne leur développement cognitif que social (Tatar, 1998, dans Domagala-Zysk, 2006). Accueillir un jeune qui vit ou qui a vécu une rupture amoureuse est nécessaire puisque cet événement risque d'avoir des répercussions sur le plan scolaire (résultats, attitudes, etc.). Pour un jeune, une relation de très courte durée est quand même une relation dans laquelle il avait fondé beaucoup d'espoir. Ce que les jeunes apprécient d'un enseignant ou d'un intervenant, c'est qu'il les fasse rire, qu'il les comprenne, et aussi qu'il soit disponible pour discuter lorsque se présente un problème plus important (Comeau, Goupil et Lavigne, 1983). Les enseignants et les intervenants peuvent

donc agir comme ressources, et comme modèles, en aidant les jeunes à s'orienter. Ces derniers s'attendent à ce que les adultes soient à leur écoute pour les consoler, les écouter, les comprendre et les diriger (Trottier et Bélanger, 2000). Les jeunes demandent implicitement aux adultes « d'être présents, sans être pesants, d'être l'espérance discrète dans leurs désespérances et d'être la force humaine devant leur désarroi » (Delagrave, 1999). Les professionnels des services éducatifs complémentaires dans l'école (psychologues, travailleurs sociaux et infirmières) sont aussi là pour répondre aux besoins des jeunes et aider les enseignants à accompagner les jeunes.

Afin de pouvoir aider les jeunes à passer à travers la rupture amoureuse, intervenants et enseignants doivent comprendre ce qu'ils ressentent. La plupart des jeunes risquent un jour ou l'autre de connaître une rupture amoureuse; il importe donc de leur offrir des moments de réflexion et d'échange sur le sujet.



# LA RUPTURE AMOUREUSE À L'ADOLESCENCE

Pour mieux intervenir avec les jeunes aux prises avec une rupture amoureuse, il importe de bien comprendre ce par quoi passent la personne qui subit la rupture et celle qui prend la décision de rompre.

## LES RAISONS POUR ROMPRE

Parmi les raisons de rupture fréquemment mentionnées par les jeunes, on trouve le désir d'autonomie, l'absence de points communs entre les partenaires, le manque de soutien et d'ouverture de l'autre, le peu de temps – en quantité et en qualité – partagé avec l'autre ainsi que l'absence de romance (Baxter, 1986; Battaglia et coll., 1998). Plus simplement, on rompt aussi parce qu'on n'aime plus l'autre, qu'on ne se sent plus aimé ou qu'on aime une autre personne. Parfois, la rupture est liée à un vécu de violence sexuelle, amoureuse ou verbale (Stroshine et Robinson, 2003) ou encore, fait suite à la découverte de son homosexualité après des essais de relations hétérosexuelles.

Le jeune qui décide de rompre ne rend pas nécessairement l'autre responsable de l'échec de la relation. Sans en blâmer l'autre, il considère que la relation amoureuse ne lui est plus agréable ni profitable, et c'est dans l'optique de vivre la plus belle relation possible qu'il rompt. Toutefois, dans certains cas, l'autre peut avoir commis des gestes répréhensibles qui poussent le jeune à mettre fin à la situation non satisfaisante dans laquelle il se trouve. À cet égard, les relations teintées de violence doivent être considérées comme des situations non satisfaisantes et inacceptables.

Alors qu'autrefois, les garçons étaient plus souvent les instigateurs de la rupture, aujourd'hui, les filles ne se privent pas moins que leurs partenaires masculins de mettre un terme à une relation qui ne les satisfait plus (Gellman et Gellman-Barroux, 2001).

## TABLEAU 1 ÉTAPES PRÉCÉDANT LA RUPTURE

<b>Manque de communication:</b>	<b>les deux partenaires se parlent moins, ou se parlent superficiellement.</b>
<b>Instauration d'une distance physique:</b>	<b>les occasions de se voir et de passer du temps ensemble se font plus rares.</b>
<b>Présence de conflits ou de chicanes:</b>	<b>tous les sujets et circonstances peuvent être utilisés comme motifs de désaccord.</b>
<b>Tentatives pour arranger les choses:</b>	<b>on croit que tout va rentrer dans l'ordre.</b>

Source: Battaglia et coll., 1998.

## LES ÉTAPES PRÉCÉDANT LA RUPTURE

Selon Sprecher (1994), le désir mutuel de rompre ne se présenterait que dans une minorité des cas. Avant la rupture, les deux partenaires passent, consciemment ou inconsciemment, par différentes étapes. Selon une étude de Battaglia et coll. (1998) réalisée auprès des jeunes, il existerait une certaine séquence, avec un temps plus ou moins long accordé à chacune des étapes selon les personnes. La séquence se déroule ainsi: 1) le manque de communication; 2) l'instauration d'une distance physique; 3) la présence de conflits ou de chicanes; 4) les tentatives pour arranger les choses. À ce moment, les sentiments pour l'autre peuvent être grandement contradictoires avec les sentiments du début de la relation; ce qui semblait plaisant au début apparaît désormais comme détestable. C'est ainsi qu'un sens de l'humour qui a permis de séduire peut devenir dérangeant, que la façon dont l'autre parle et ses manières d'agir deviennent agaçantes, etc. Enfin se produit la rupture.

## LES MOYENS UTILISÉS PAR LES JEUNES POUR ROMPRE

Bien que la plupart des garçons et des filles rompent face à face, une étude de Trottier et Bélanger réalisée en 2000 fournit des données intéressantes sur les divers moyens utilisés par les jeunes pour mettre un terme à leur relation. Ainsi, parmi les participants à cette étude, 23% des garçons hétérosexuels, 10% des filles hétérosexuelles et 10% des garçons et filles d'orientation homosexuelle ont été informés de la rupture par un tiers. D'autres personnes, par exemple des amis, peuvent donc constituer la courroie de transmission pour mettre fin à la relation. Rompre en tête à tête, en compagnie d'amis, chez soi, chez l'autre, à l'école, au cinéma, au restaurant du coin, pendant un party. Rompre par téléphone, par courriel ou par messagerie-texte. Signifier la rupture en étant indifférent à l'autre, en étant distant, en s'affichant avec une autre personne. Tout est possible, mais toutes les méthodes se valent-elles? L'ambiguïté et la froideur d'une rupture qui ne se fait pas face à face ajouteront à la souffrance de la personne laissée. Il se peut en revanche que des jeunes se révèlent incapables de procéder autrement, par exemple parce qu'ils éprouvent une grande gêne ou qu'ils craignent la réaction de l'autre. La rupture «à distance» pourrait alors être considérée comme un moyen adéquat, en autant que l'autre sache clairement à quoi s'en tenir et soit respecté. Le respect se traduit en grande partie par une explication, explication à laquelle la personne laissée a généralement droit et qui pourra d'ailleurs l'aider dans son cheminement vers l'acceptation de la rupture. Car il y a en effet de bonnes chances qu'une rupture faite dans le respect soit moins péniblement vécue.



## LES ÉTAPES DE LA RUPTURE AMOUREUSE : SEMBLABLES AUX ÉTAPES DU DEUIL

Une rupture amoureuse, c'est en quelque sorte un deuil, le deuil d'une relation dans laquelle on avait fondé beaucoup d'espoir (Barrette, 2007). Et tout comme le deuil, elle comporte différentes étapes.

### 1. Le choc

Il est tout à fait normal de ne pas comprendre ce qui nous arrive, et ce, même si l'on sentait que tout n'allait pas bien. Le choc, c'est aussi de prendre conscience qu'on est impuissant devant la situation et qu'on ne peut revenir en arrière (Barrette, 2007).

### 2. Le déni

Le déni, c'est le moment où l'on ne croit pas vraiment que ce qui arrive est réel, où l'on croit que l'autre s'est trompé et qu'il va revenir. Ou encore, on se persuade que la relation amoureuse pourra se transformer en relation d'amitié. Durant cette phase, les sentiments sont très forts et contradictoires. On peut vouloir rendre l'autre jaloux, se venger, rechercher la pitié, être en colère ou se sentir coupable (Barrette, 2007).

### 3. La dépression

À cette étape, on croit que l'on ne retrouvera plus jamais le sentiment amoureux ou que l'on ne sera jamais plus aimé. On éprouve aussi un sentiment d'abandon. Pendant ce moment de dépression, les résultats scolaires chutent et il est possible que les jeunes aient recours aux drogues et à l'alcool plus régulièrement (Barrette, 2007). Souvent, la tristesse prend le dessus sur les autres sentiments et on n'a plus envie de rien (Tel-jeunes, 2007).

### 4. L'acceptation

L'espoir, la confiance et les rêves reviennent (Tel-jeunes, 2007). Le jeune prend conscience qu'il doit retrouver son identité propre et que la solitude peut comporter de bons côtés. Il reconnaît que la relation amoureuse avait des lacunes qu'il ne voulait pas voir auparavant (Barrette, 2007).



## LES SENTIMENTS ÉPROUVÉS : SOUVENT CONTRADICTOIRES

Tous les jeunes en rupture amoureuse ne traverseront pas nécessairement les étapes mentionnées. Cependant, tant la personne laissée que la personne instigatrice de la rupture éprouveront divers sentiments. À cet égard, les tiers estiment souvent que seule la personne laissée « mérite » qu'on prenne soin d'elle. Or il est bien possible que la personne instigatrice de la rupture ait davantage besoin de réconfort et de présence que la personne laissée, même si elle semble de prime abord éprouver moins de détresse. En effet, prendre la décision de laisser entraîne bien souvent des sentiments partagés et conduit à des moments difficiles (Barrette, 2007).

La personne instigatrice de la rupture éprouve parfois plus de sentiments négatifs que la personne laissée puisqu'elle s'attribue la responsabilité de sa propre tristesse et de la tristesse de l'autre (Barrette, 2007). Même si on considère la rupture comme étant la meilleure décision pour soi et pour l'autre, le fait de laisser quelqu'un que l'on a aimé entraîne une remise en question de sa capacité d'être une bonne personne et peut contribuer à une baisse de son estime personnelle. Dans ce cas, le regard des autres et l'impression d'être jugé peuvent augmenter l'intensité des symptômes dépressifs (Hetherington et Stoppard, 2002).

**TABLEAU 2 SENTIMENTS CONSÉCUTIFS À LA RUPTURE AMOUREUSE**

Personne instigatrice de la rupture	Personne qui subit la rupture
Culpabilité, se sent responsable de la rupture (Barrette, 2007)	Culpabilité, se sent responsable de la rupture (Barrette, 2007)
Tristesse, solitude (Barrette, 2007)	Tristesse, solitude, trahison (Barrette, 2007)
Honte face aux amis et à la famille de l'autre, se sent responsable de la peine de l'autre (Hetherington et Stoppard, 2002)	Honte face aux amis et à sa famille (Hetherington et Stoppard, 2002)
Colère vis-à-vis de soi ou de l'autre (Barrette, 2007)	Colère vis-à-vis de soi ou de l'autre, désir de vengeance (Barrette, 2007)
Incompréhension, jugement (de la part des autres) (Hetherington et Stoppard, 2002)	Découragement, dépression, absence de motivation (Hetherington et Stoppard, 2002)
Vide, dépression (Barrette, 2007)	Vide, abandon, rejet (Barrette, 2007)

## LES DIFFÉRENCES ENTRE LES RÉACTIONS DES GARÇONS ET DES FILLES

Jusqu'à maintenant, nous avons évoqué des éléments qui s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles. Mais ces éléments comportent des particularités, selon le sexe.

Ainsi, les filles semblent plus enclines que les garçons à éprouver de la détresse et à vivre des épisodes de dépression importants en temps et en intensité (Monroe et coll., 1999). En outre, elles s'attribueraient plus souvent la responsabilité de la rupture amoureuse. Selon Sprecher et coll. (1998), la personne qui a mis le plus d'efforts pour engendrer la relation ressent davantage de détresse émotionnelle et psychologique lorsque se termine la relation. Il convient par ailleurs de souligner que même les relations de courte durée (moins de trois mois) ont le potentiel de blesser et de causer de la détresse (Spenar, 2007).

Les garçons ont tendance à avoir deux réactions opposées : soit ils affronteront leurs problèmes, soit ils feront du déni. Les filles, elles, auraient plus de réactions d'ordre émotionnel. Par exemple, elles exprimeraient davantage leurs sentiments et rechercheraient davantage la présence du réseau social. Elles seraient plus enclines à ruminer la rupture et se poseraient beaucoup de questions sur le pourquoi (Barrette, 2007; Tamres, Janicki et Helgeson, 2002). Les filles semblent éprouver davantage de détresse que les garçons, parce qu'elles ont tendance à vivre plus difficilement et douloureusement la rupture : elles pleurent davantage que les garçons, promettent plus souvent de « *ne plus jamais tomber amoureuses* », font plus d'insomnie et pensent plus au suicide (Monroe et coll., 1999; Saffrey et Ehrenberg, 2007). En peine d'amour, les filles considèrent qu'il est primordial de partager leurs émotions et leurs sentiments, alors que les garçons misent plutôt sur le temps qui passe et l'action. Ils auraient davantage tendance à sortir et à se divertir. Dans cette optique, l'adage « *Le temps finit par arranger les choses* » prend une valeur différente pour les garçons et pour les filles.

Selon Jocelyne Robert (1999), les peines d'amour conduisent beaucoup de jeunes au désespoir, filles et garçons confondus. Elles peuvent entraîner la perte d'estime de soi ainsi que des comportements destructeurs et suicidaires. La rupture amoureuse est ainsi l'une des causes les plus fréquentes d'intoxication aux substances médicamenteuses. Quant aux idées suicidaires, elles sont liées, la plupart du temps, à une incapacité de liquider une peine d'amour ou d'en guérir ou encore, au sentiment de ne pouvoir être aimé, et ce, tant pour les filles que les garçons. Par ailleurs, la tentative de suicide est souvent le résultat d'une expérience humiliante (Santé Canada, 1994, dans Robert, 1999), d'où l'importance de rompre dans le respect de soi et de l'autre et de chercher de l'aide et du soutien auprès d'adultes significatifs.

## LA DURÉE D'UNE PEINE D'AMOUR

Certains facteurs permettent d'évaluer la durée de la peine d'amour. Le temps qu'a duré la relation, la force de l'amour pendant la relation, les circonstances de la rupture et les événements entourant le moment de la rupture sont autant de facteurs qui modulent la durée du chagrin d'amour. Une étude réalisée au Québec par Trottier et Bélanger en 2000 auprès de 100 jeunes (64 filles et 36 garçons) révèle que pour 38 % d'entre eux, la peine d'amour avait duré moins d'un mois. Pour 26 % des garçons et 9 % des filles, la peine d'amour avait duré moins d'une semaine. À l'opposé, la peine d'amour avait duré plus de trois mois pour 12 % des garçons et 21 % des filles. La personne instigatrice de la rupture peut éprouver une peine d'amour semblable à celle de la personne laissée et qui prend également du temps à guérir.

**TABLEAU 3** DIFFÉRENCES ENTRE LES RÉACTIONS DES GARÇONS ET CELLES DES FILLES À L'OCCASION D'UNE RUPTURE

Filles	Garçons
Plus enclines à ressentir de la détresse et à vivre des épisodes de dépression importants en temps et en intensité (pleurs, insomnie, idées suicidaires, etc.)	Deux réactions opposées : affrontent leurs problèmes ou font du déni
S'attribuent plus souvent la responsabilité de la rupture	Sortent et se divertissent davantage
Ont davantage de réactions d'ordre émotionnel	Misent sur le temps qui passe et l'action pour s'en sortir
Expriment davantage leurs sentiments et leurs émotions	Consomment davantage de drogues, d'alcool ou de médicaments pour surmonter leur chagrin
Recherchent davantage la présence du réseau social	Ont davantage tendance à être agressifs et violents verbalement et physiquement
Se posent beaucoup de questions sur les motifs de la rupture	



### LA RELATION À L'AUTRE APRÈS LA RUPTURE

Après la rupture amoureuse, des questions demeurent préoccupantes pour les jeunes. Ils peuvent se demander s'ils doivent détester l'autre, ou s'ils doivent rester amis avec l'ex. Si la relation était satisfaisante, les chances sont plus grandes que les ex-partenaires puissent rester amis (Busboom, 2002). La moitié des jeunes entretiendraient des relations d'amitié avec leurs ex (Sheehan et Dillman, 1998, dans Schneider et Kenny, 2000). Lorsque la relation d'amitié avec les ex se révèle plus ou moins satisfaisante, les jeunes auraient tendance à couper progressivement les contacts entre eux (Schneider et Kenny, 2000). Il arrive aussi que des ex restent amis parce qu'ils font partie du même groupe social, ou encore parce qu'ils étaient déjà amis avant de devenir des amoureux (Sprecher et coll., 1998). Bien que la poursuite de l'amitié soit louable, elle n'est nullement obligatoire.

### LES COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS À LA SUITE DE LA RUPTURE

La rupture amoureuse peut entraîner des idées suicidaires, étant donné les sentiments de tristesse, de rejet et d'inquiétude vécus par les jeunes. Dans certains cas, l'incapacité de surmonter la peine, ou le désir de retrouver l'autre, peut se traduire par une tentative de suicide ou une menace de suicide. Certains jeunes, mais plus souvent les garçons, ont tendance à consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments pour dépasser leur chagrin d'amour, ce qui peut être interprété par les parents et les amis comme des tentatives de suicide détournées (Robert, 1999). Les garçons auraient davantage tendance à être agressifs et violents verbalement et physiquement, la violence envers les objets étant la plus fréquente (Trottier et Bélanger, 2000). Il importe alors de parler avec le jeune pour l'aider à surmonter cette peine et cette souffrance psychologique.

Par ailleurs, un certain nombre d'adolescents font la différence entre le sexe et l'amour (Batanian, 2006). À cet égard, les garçons auraient moins de scrupules à distinguer « *trip de cul* » et « *trip de cœur* » (Robert, 2002). Dès lors, ce n'est pas parce que deux jeunes mettent fin à leur relation amoureuse qu'ils n'ont plus de relations sexuelles ou de contacts intimes entre eux. Les ex peuvent avoir des relations sexuelles entre eux, et aussi avec une autre personne, voire avec de nombreux autres partenaires. Or le sentiment de désarroi peut faire en sorte qu'ils ne se protègent pas. Aussi, des jeunes acceptent une variété de comportements sexuels demandés par le nouveau partenaire, afin de ne pas le perdre (Trottier et Bélanger, 2000). Pourtant, il serait faux de croire qu'en passant de bras en bras, les jeunes oublieront plus vite leur chagrin d'amour (de la Fayette, 2007). De tels comportements sexuels sont inquiétants étant donné, entre autres, le jeune âge de ces adolescents et le risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang.

### COMMENT ROMPRE CORRECTEMENT ?

« *Il est vraiment rare qu'on se quitte bien, car si on était bien, on ne se quitterait pas.* » (Marcel Proust, cité par de la Fayette, 2007). Certains pensent qu'il vaut mieux prendre les devants de la rupture et laisser l'autre avant qu'il ne nous laisse, c'est-à-dire agir plutôt que subir (de la Fayette, 2007). La rupture devient-elle alors une question de dignité, ou une question d'amour et de respect envers l'autre? Bien qu'il n'existe pas de formule magique ou d'étapes à suivre pour une rupture, il est possible de « bien » se quitter.

Si la rupture est annoncée par un tiers, par exemple un ami, l'égo risque de se retrouver en miettes (Robert, 2002). Rompre par courriel n'est pas non plus l'idéal, bien que dans certains cas, ce soit la seule façon possible. Généralement, le courriel est un moyen qui permet de se décharger plus facilement de sa responsabilité. Par surcroît, le courriel risque d'être mal compris par l'autre, si le message ne dit pas clairement que la relation se termine. Aussi vaut-il mieux rompre sans détour, clairement, et de préférence face à face.

TABLEAU 4 ROMPRE CORRECTEMENT

À faire	À ne pas faire
Prendre son courage à deux mains, ne pas éviter la discussion.	Rendre les cadeaux que l'autre a offerts et exiger de ravoir ceux que l'on a donnés.
Expliquer les choses clairement, être précis.	Accuser l'autre de tous les maux : ce n'est la faute de personne.
Être direct, non blessant.	Tout salir : l'histoire d'amour a été belle, la considérer comme telle.
S'en tenir à sa décision, malgré les réactions de l'autre.	Pourrir la vie de l'autre : bien que la peine et la colère puissent être très grandes, rien ne sert de se venger.



### **LA RUPTURE : UNE ÉTAPE DANS LE PROCESSUS DE CHEMINEMENT PERSONNEL**

La rupture amoureuse n'a pas que des conséquences négatives. En effet, elle permet à l'adolescent d'acquérir de la confiance en soi, de l'estime de soi, d'être plus libre et plus indépendant (Tashiro et Frazier, 2003). Elle fait prendre conscience que l'on n'est pas toujours obligé d'être fort, que par exemple on a le droit de pleurer. La rupture permet aussi aux jeunes de mieux savoir ce qu'ils veulent dans leurs relations, et même d'acquérir de meilleures habiletés de communication, dans la mesure où ils apprennent à verbaliser leurs états d'âme. Les jeunes ont besoin de connaître des expériences qui les amèneront à faire de l'introspection, et la rupture le leur permet. Statistiquement, le premier amour se termine mal ; mais même si l'expérience est douloureuse, les partenaires en sortent renforcés (Cyrulnik, 2006). Ils sont plus tolérants, ont plus confiance en eux, et ont appris à mieux aimer.

En traversant l'épreuve de la rupture, les jeunes sont susceptibles de prendre conscience de l'importance de faire le point sur soi (vivre sa peine, prendre du recul par rapport à l'amour perdu) avant de se lancer dans une nouvelle relation (Tashiro et Frazier, 2003). De plus, avec le temps, la rupture leur permettra de se connaître davantage. À plus ou moins long terme, elle aide donc les jeunes à acquérir de la maturité, et à mieux savoir ce qu'ils veulent comme amour.

### **LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT ET DE L'INTERVENANT**

Les enseignants et les intervenants doivent être à l'affût de la détresse pouvant être causée par les ruptures amoureuses. Une baisse brutale des notes pourrait être un symptôme de détresse. L'enseignant et l'intervenant ont la responsabilité d'agir auprès des jeunes qu'ils sentent plus fragiles. Un bon lien de confiance fera que les adolescents se confieront à ces professionnels. Ceux-ci ne doivent pas hésiter, au besoin, à orienter les jeunes vers un psychologue : loin de voir dans une telle orientation une marque d'abandon, ils l'interpréteront comme un désir de mieux les aider. Il est important que l'enseignant et l'intervenant soient présents pour le jeune qui a besoin d'être écouté ; leur seule écoute pourra d'ailleurs suffire pour rassurer le jeune (Trottier et Bélanger, 2000).

### **CONCLUSION**

**Bien que la plupart des jeunes se sortiront d'une rupture amoureuse sans vraiment de problèmes, certains éprouveront une grande souffrance qui mettra plus ou moins longtemps à se résorber. Il est intéressant d'amener les jeunes à réfléchir sur la rupture, surtout dans l'optique voulant qu'elle leur permette de faire des apprentissages importants sur les plans affectif et relationnel. Bien que souffrante, la rupture amoureuse comporte des aspects positifs, et les jeunes ont besoin d'adultes qui les amènent à considérer ces aspects.**

# Activités d'apprentissage

Maintenant que vous avez pris connaissance des différents enjeux de la rupture amoureuse à l'adolescence, vous êtes en mesure d'aborder ce thème dans des activités de groupe. Les activités d'apprentissage qui suivent ont pour but de sensibiliser les adolescents au vécu de la rupture amoureuse. Elles s'adressent à des jeunes de 3<sup>e</sup> secondaire, d'environ 14-15 ans.

Les activités proposées visent à permettre aux jeunes d'acquérir différentes notions sur la rupture amoureuse à l'adolescence. Elles ne sont pas réservées au milieu scolaire et peuvent être animées dans des organismes comme les maisons des jeunes. Les éléments de contenu auxquels se référer pour l'animation sont indiqués au début de chaque activité. En guise de complément, nous suggérons un article de Claudine Ratelle intitulé « La peine d'amour à l'adolescence : la fin d'un conte de fées », publié dans *Le petit Magazine de la formation personnelle et sociale* d'automne 1998 (diffusé à l'adresse <http://www.msss.gouv.qc.ca/itss>, onglet documentation/pour les professionnels de l'éducation/Le Magazine Ça sexprime). Avant de commencer les activités, il pourrait être pertinent, aussi, de lire les pages 39 et 40 du document *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme*

*de l'éducation* (diffusé à l'adresse <http://www.msss.gouv.qc.ca/itss>, section professionnels de l'éducation). Ces deux pages se rapportent à la section « Dix règles de fonctionnement pour une intervention en matière de sexualité ». Vous pouvez en outre inviter les jeunes à consulter le psychologue de l'école, ou encore l'infirmière ou le travailleur social du CLSC. Les services éducatifs complémentaires ont d'ailleurs été instaurés dans le but d'aider les jeunes à trouver des solutions aux difficultés qu'ils éprouvent, que ce soit dans le cadre d'un programme précis ou d'une intervention ponctuelle (ministère de l'Éducation du Québec, 2002). Ces intervenants représentent des alliés précieux et il est important qu'ils soient informés des activités que vous tiendrez en classe.

Au tableau ci-dessous sont données quelques indications sur la façon dont les activités proposées peuvent s'intégrer au Programme de formation de l'école québécoise et aux programmes des services éducatifs complémentaires. Le déroulement des différentes activités est présenté à titre indicatif. Les intervenants en milieu scolaire peuvent s'en inspirer ou les réorganiser afin de les intégrer dans des contextes d'apprentissage plus globaux.

## Arrimages possibles avec le Programme de formation de l'école québécoise<sup>1</sup>

<p><b>VISÉES DU PROGRAMME DE FORMATION</b></p> <p>Structuration de l'identité Construction d'une vision du monde Développement du pouvoir d'action</p> <p><b>DOMAINES D'APPRENTISSAGE ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES VISÉES</b></p> <p><b>Domaine des langues</b></p> <p>Dans le cours de <b>français, langue d'enseignement</b>, le thème de la rupture amoureuse pourra être abordé par l'entremise de textes sur le sujet, de réflexions sur des mises en situation réalistes, de discussions en petits groupes et d'échanges en classe. Deux compétences disciplinaires se prêtent particulièrement bien à l'exploration de ce thème, soit « Lire et apprécier des textes variés » et « Communiquer oralement selon des modalités variées ».</p> <p>Les activités 1 et 3, ainsi qu'une variante de l'activité 2 pourront être reprises dans le cours <b>d'anglais, langue seconde</b>, et être animées entièrement en anglais. Les compétences « Réinvestir sa compréhension des textes » et « Interagir oralement » seront alors sollicitées.</p> <p><b>DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION</b></p> <p><b>Santé et bien-être :</b></p> <p>Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur les plans de la santé, de la sécurité et de la sexualité.</p>	<p><b>Axe de développement</b></p> <p><b>Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux :</b></p> <p>Besoin d'acceptation et d'épanouissement, besoin de valorisation et d'actualisation, besoin d'expression de ses émotions.</p> <p><b>COMPÉTENCES TRANSVERSALES</b></p> <p><b>Exercer son jugement critique :</b></p> <p>Construire son opinion, exprimer son opinion, relativiser son opinion.</p> <p><b>Actualiser son potentiel :</b></p> <p>Reconnaître ses caractéristiques personnelles, prendre sa place parmi les autres, mettre à profit ses ressources personnelles.</p> <p><b>Communiquer de façon appropriée :</b></p> <p>Gérer sa communication, s'approprier divers langages, recourir au mode de communication approprié.</p> <p><b>Coopérer :</b></p> <p>Contribuer au travail coopératif, interagir avec ouverture d'esprit, évaluer sa participation au travail coopératif.</p> <p><b>CONTEXTE D'INTERVENTION</b></p> <p>Voir les indications au début de chaque activité.</p>
---	---

## Arrimages avec les programmes de services éducatifs complémentaires<sup>2</sup>

<p><b>PROGRAMME DE SERVICES DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION</b></p> <p>Donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influenceront de manière positive sa santé et son bien-être.</p>	<p><b>PROGRAMME OFFRANT DES SERVICES D'AIDE</b></p> <p>Accompagner l'élève dans la recherche de solutions aux difficultés qu'il éprouve.</p>
---	--

1 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, *Programme de formation de l'école québécoise, Enseignement secondaire, deuxième cycle*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007.

2 Ministère de l'Éducation du Québec, *Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite*, ministère de l'Éducation du Québec, 2002.

# Les sentiments consécutifs à la rupture amoureuse

## ACTIVITÉ 1

### DURÉE

75 minutes

### INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

Amener les jeunes à prendre conscience qu'il est normal de passer par une vaste gamme de sentiments à l'occasion d'une rupture amoureuse.

- Reconnaître, dans des chansons, les sentiments pouvant être éprouvés à l'occasion d'une rupture amoureuse.
- Distinguer les sentiments éprouvés par les filles et ceux éprouvés par les garçons.
- Préciser les sentiments qui se rapportent à soi et ceux éprouvés pour l'autre.
- Préciser les sentiments éprouvés par la personne instigatrice de la rupture et ceux éprouvés par la personne qui subit la rupture.

### CONTENU

- Les étapes de la rupture amoureuse: semblables aux étapes du deuil (p. 4)
- Les sentiments éprouvés: souvent contradictoires (p. 4 de l'article)
- Tableau 2: Sentiments consécutifs à la rupture amoureuse (p. 4)
- Les différences entre les réactions des garçons et des filles (p. 5)

### DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Français, langue d'enseignement et anglais, langue seconde.

Selon le cours et les préférences de l'animateur de l'activité, le matériel utilisé peut être en anglais ou en français.

1

Les élèves sont invités à trouver une chanson qui a pour thème la rupture amoureuse. Ils l'apporteront en classe, sur support audio (CD-Rom, fichier MP3, etc.), avec une copie des paroles (généralement diffusées dans Internet). Ils devront aussi préciser le nom de l'interprète et de l'auteur de la chanson.

2

Les chansons et la copie des paroles sont remises à l'animateur de l'activité (l'enseignant ou l'intervenant).

3

L'animateur sélectionne quelques chansons et fait des photocopies des textes dans le but de les remettre aux équipes qui seront formées au prochain cours ou à la prochaine rencontre. Dans le cas des chansons en anglais, il peut ou non traduire les paroles.

4

Au cours suivant, l'animateur fait écouter les chansons retenues à tout le groupe.

5

Les jeunes sont invités à former des équipes de quatre ou cinq personnes. Une chanson est distribuée aléatoirement à chaque équipe.

6

L'animateur remet aux élèves le tableau 2 (p. 4) sur les sentiments pouvant être éprouvés durant une rupture. En équipe, les jeunes relisent le texte de leur chanson, rédigent un bref résumé de l'histoire qui y est racontée et notent les sentiments en rapport avec la rupture amoureuse.

7

En plénière, chaque équipe est invitée à présenter la chanson choisie, son auteur et son interprète, et à décrire brièvement l'histoire racontée. S'amorce ensuite une discussion à partir des questions ci-dessous.

- *Par comparaison avec le tableau, quels sentiments les chansons évoquent-elles presque toujours? et quels sentiments les chansons évoquent-elles le moins?*
- *Quelles sont les différences entre les sentiments « chantés » par les femmes et ceux « chantés » par les hommes?*
- *Quelles sont les différences dans la façon d'aborder la rupture, selon le sexe des interprètes?*
- *Quels sont les sentiments évoqués dans les chansons où il est question d'une personne qui a été laissée, et dans les chansons où il est question d'une personne qui a provoqué une rupture?*

8

L'animateur termine la rencontre en donnant aux jeunes un travail qu'ils devront faire individuellement pour le prochain cours. Le travail consiste à choisir une chanson qui traite de la rupture amoureuse (joindre les paroles) et à répondre aux questions ci-dessous.

- *Quels sont les sentiments en rapport avec la rupture amoureuse dans cette chanson?*
- *Vous reconnaissez-vous dans ces sentiments? Les sentiments évoqués vous apparaissent-ils réalistes (c'est-à-dire pouvant être réellement éprouvés à l'occasion d'une rupture)?*
- *Que pourriez-vous conseiller à un ami qui, après une rupture amoureuse, s'identifie à cette chanson?*
- *Si l'interprète était du sexe opposé, les pensées ou comportements décrits seraient-ils les mêmes, ou seraient-ils abordés de la même façon? Expliquez votre réponse.*

9

### Exposé de conclusion

L'animateur peut se référer aux sections sur les sentiments (tableau 2, p. 4) et les différences entre les réactions des garçons et les réactions des filles (p. 5). Souligner que les sentiments éprouvés à la suite d'une rupture amoureuse ne sont pas toujours semblables d'une personne à l'autre. Toutefois, il importe de partager ses sentiments, que ce soit avec ses amis, un membre de sa famille ou un intervenant, pour surmonter son chagrin.

# Toi et moi, on est différents !

## ACTIVITÉ 2

<b>DURÉE</b> 75 minutes	<b>INTENTIONS PÉDAGOGIQUES</b> Amener les jeunes à mieux comprendre les différences de réactions entre les filles et les garçons à l'occasion d'une rupture amoureuse. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer, en situation de rupture amoureuse, des comportements propres aux filles et des comportements propres aux garçons.</li> <li>• Nommer des moyens de rompre utilisés par une fille et des moyens utilisés par un garçon.</li> <li>• Reconnaître les aspects positifs et négatifs associés aux différentes façons de rompre.</li> </ul>	<b>CONTENU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les raisons pour rompre (p. 3 de l'article)</li> <li>• Les moyens utilisés par les jeunes pour rompre (p. 3)</li> <li>• Les différences entre les réactions des garçons et des filles (p. 5)</li> <li>• Les comportements inappropriés à la suite de la rupture (p. 6)</li> <li>• Comment rompre correctement? (p. 6)</li> </ul>	<b>DOMAINES D'APPRENTISSAGE</b> Français, langue d'enseignement et anglais, langue seconde (sauf pour le film <i>À vos marques... Party!</i> ).
----------------------------	---	--	--

Pour la réalisation de cette activité, deux films à visionner vous sont proposés, soit le film québécois *À vos marques... Party!*, portant sur la rupture amoureuse d'un couple d'adolescents et le film américain *Oublie Sarah Marshall*, abordant la rupture amoureuse d'un couple dans la vingtaine se fréquentant depuis plusieurs années.



### Film *À vos marques... Party!*

L'animateur propose aux élèves le visionnement d'un extrait du film *À vos marques... Party!*, réalisé par Frédéric D'Amours en 2007, et qui comporte une scène de rupture (le film peut être loué dans tous les clubs vidéo). Cet extrait d'une vingtaine de minutes se situe environ entre la 55<sup>e</sup> et la 75<sup>e</sup> minute du film. Afin d'orienter l'écoute, l'animateur distribue aux élèves, juste avant le visionnement, les questions suivantes :

- Quelles sont les réactions de Julie, de Gaby et de Fred dans cet extrait ?
- Les réactions de Julie et de Fred vous semblent-elles appropriées, dans un contexte de rupture amoureuse ?

#### Résumé du film :

*À vos marques... Party!* met en scène une bande d'élèves du secondaire. Parmi eux on trouve Gaby, adolescente peu sociable, et Frédérick, le très populaire champion de natation de l'école. Tous deux ont longtemps fait de la natation ensemble, mais Fred s'est éloigné de Gaby lorsqu'il a découvert que celle-ci était amoureuse de lui. Or Gaby se voit forcée d'aider Fred en mathématiques, ce qui fait renaître leur complicité, au grand dam de Julie, la petite amie de Fred. Cette dernière fait tout pour ridiculiser Gaby et l'éloigner de son amoureux, mais ces manœuvres ne fonctionnent pas. Au cours d'un party chez un de leurs amis, Fred se décide à avouer ses sentiments à Gaby et met un terme à sa relation avec Julie.

L'extrait sur lequel repose l'activité est justement l'épisode du party, où l'on voit Fred rompre avec Julie. Le film peut cependant être présenté en entier, si le temps le permet : les élèves connaîtront ainsi tout le contexte ayant mené à cette situation.

### Film *Oublie Sarah Marshall*

L'animateur propose aux élèves le visionnement d'un extrait du film *Oublie Sarah Marshall*, une comédie sentimentale réalisée en 2008 par Nicholas Stoller que l'on trouve dans tous les clubs vidéo. Pour les seuls besoins de l'activité, le visionnement des 15 premières minutes du film suffit, soit jusqu'au moment où on voit le protagoniste principal, que sa copine a laissé, en train de brûler tout ce qui lui reste d'elle. Si on désire approfondir davantage le sujet de la rupture amoureuse avec les élèves, et si le temps le permet, on peut présenter le film en entier. Afin d'orienter l'écoute, l'animateur distribue aux élèves, juste avant le visionnement, les questions suivantes :

- Quelles sont les réactions de Peter et de Sarah dans cet extrait ?
- Les réactions de Peter et de Sarah vous semblent-elles appropriées, dans un contexte de rupture amoureuse ?

#### Résumé du film :

Depuis plus de cinq ans, Peter Bretter, musicien qui connaît plus ou moins de succès, a une petite amie, l'actrice Sarah Marshall, qu'il idolâtre. Lorsque celle-ci lui annonce qu'elle le quitte pour un chanteur, Peter est dévasté. Après avoir essayé, vainement, d'oublier son ex, Peter décide de prendre des vacances à Hawaii, histoire de se changer les idées dans un décor paradisiaque. Cauchemar : en arrivant à son hôtel, il découvre que Sarah y est déjà, avec son nouvel amoureux. Des lors, notre héros devra résoudre un problème de taille : comment parvenir à oublier Sarah tout en la côtoyant ?



2

### Débat

Après le visionnement, les élèves sont amenés à faire un débat sur les raisons et les façons de rompre, selon que l'on est une fille ou un garçon. Séparer la classe en deux groupes mixtes, afin de faciliter les échanges. Pour l'animation, recourir aux questions ci-dessous :

- *Les filles et les garçons rompent-ils pour les mêmes raisons ?*
- *Les filles et les garçons utilisent-ils les mêmes moyens pour rompre, ou existe-t-il des moyens propres aux filles et des moyens propres aux garçons ?*
- *Les moyens choisis sont-ils respectueux de l'autre, malgré la peine ou la colère qui peuvent être ressenties ?*
- *Quelles sont les conséquences des différentes façons de rompre, pour la personne laissée et pour celle qui met fin à la relation ?*

3

### Exposé de conclusion

L'animateur souligne que différentes raisons conduisent à une rupture, et qu'il existe divers moyens pour mettre fin à une relation. Qu'elle se produise à l'initiative de la fille ou du garçon, la rupture amoureuse n'en est pas moins difficile à vivre pour les deux partenaires. Et même si les garçons et les filles ne réagissent pas au chagrin d'amour de la même façon, autant les garçons que les filles ont besoin du soutien de leurs proches pour y faire face. Souligner que les médias donnent parfois une vision stéréotypée et plus ou moins adéquate de la rupture amoureuse, et qu'à l'occasion d'une rupture, il importe de distinguer la fiction de la réalité.

## ACTIVITÉ 3

# Rompre dans le respect, c'est possible !

**DURÉE**

75 minutes

**INTENTIONS PÉDAGOGIQUES**

Amener les jeunes à prendre conscience de l'importance, pour soi et pour l'autre, de rompre dans le respect.

- Nommer des raisons qui peuvent mener une personne à rompre.
- Déterminer les moyens adéquats et inadéquats de rompre.
- Trouver des avantages et des inconvénients aux divers moyens de rompre.
- Exprimer ce qui peut être possible comme relation à l'autre, après la rupture amoureuse.

**CONTENU**

- Les raisons pour rompre (p. 3 de l'article)
- Les moyens utilisés par les jeunes pour rompre (p. 3)
- La relation à l'autre après la rupture (p. 6)
- Comment rompre correctement? (p. 6)

**DOMAINES D'APPRENTISSAGE**

Français, langue d'enseignement et anglais, langue seconde

1

L'animateur propose aux jeunes une activité où la notion de respect dans la rupture amoureuse est à l'avant-plan. En guise de mise en contexte, il demande d'abord aux élèves ce que signifie pour eux **rompre dans le respect**. Il les invite ensuite à former des équipes de quatre ou cinq personnes. L'animateur distribue à chaque équipe l'une des mises en situation ci-dessous; elles sont tirées du site Internet de Tel-jeunes. Les jeunes doivent discuter en équipe et répondre à la question «Que lui conseillez-vous?».

**Mise en situation 1**

La semaine dernière, ma blonde m'a laissé. Ça faisait neuf mois que j'étais avec elle. Le problème, c'est que je ne comprends pas que du jour au lendemain elle ne m'aime plus. Ça fait une semaine et il y a déjà un autre gars qui tourne autour d'elle. Pourtant, elle dit qu'elle a besoin d'être seule. Et moi tout ce que je veux, c'est la récupérer. J'en dors plus, je pleure souvent et je ne mange presque plus. Qu'est-ce que je peux faire?

**Mise en situation 2**

J'aime un garçon et je lui ai avoué mes sentiments la semaine dernière, et il m'a dit que lui aussi m'aimait. On a commencé à sortir ensemble jeudi soir dernier et vers 22h15, il m'a envoyé un courrier électronique me disant qu'il n'était pas vraiment prêt pour une relation stable. J'ai donc accepté sa décision et le lendemain, vendredi, il m'a dit: «Je ne veux pas perdre la chance que j'ai avec toi.» Là, j'ai dit OK et hier, il m'a écrit un autre courriel pour me dire qu'il n'était pas prêt pour une relation stable. Je lui ai alors demandé s'il m'aimait encore et il m'a répondu que oui, mais il trouve qu'une blonde, ça en demande beaucoup et pour l'instant il n'est pas prêt à avoir une fille dans sa vie! Mais il dit qu'il m'aime encore... Que dois-je faire?

**Mise en situation 3**

J'aime un gars. Le problème, c'est que c'est mon meilleur ami! On est sortis ensemble après un «party» car il disait qu'il m'aimait depuis qu'on se connaît (il y a un an environ), et je ne sais pas pourquoi il a décidé de mettre fin à notre relation. Je suis restée sa meilleure amie, mais son meilleur ami, lui, ne veut pas qu'il sorte avec moi! Je ne sais pas si c'est son ami le responsable. Je l'aime encore et pas lui, je ne sais pas, mais je ne peux pas réussir à l'oublier... Que faire? Je lui en ai parlé, mais il a dit que ça ne marchait pas. Je veux tellement qu'il m'aime, là!!! Que faire?

**Mise en situation 4**

Je ne sais plus quoi faire... J'ai laissé mon ex que j'ai fréquenté pendant deux ans et demi pour un gars que je pensais mieux pour moi. Finalement, le gars n'est pas meilleur parce qu'il m'a giflée. On se chicane toujours et j'en suis toujours rendue à pleurer à cause de lui. En plus, je n'ai pas oublié mon ex et je sais qu'il m'aime encore... Que faire? Rester avec lui ou retourner avec mon ex (que mes parents n'apprécient pas vraiment)?

**Mise en situation 5**

Ma blonde et moi, on se chicane souvent pour des riens. Ça fait bientôt sept mois qu'on est ensemble. Au début, on avait plein de points communs, mais là, on dirait qu'on n'a rien en commun. Je ne suis pas bien dans cette relation, et je crois qu'elle non plus elle n'aime pas ça qu'on se chicane tout le temps. Je crois que le mieux, pour elle et pour moi, ce serait de rompre, mais je ne sais pas comment faire pour bien rompre. J'apprécie beaucoup cette fille-là et je ne voudrais pas lui faire trop de peine. Comment faire pour qu'elle comprenne?

**Mise en situation 6**

Ma blonde, que j'avais depuis quatre mois, m'a laissé. Ça n'allait pas super bien dans notre relation, mais il me semble que ce n'était pas si pire. Quand elle m'a laissé, elle m'a demandé si nous pouvions rester amis. Je ne sais pas quoi faire, parce que je l'aime encore, donc oui, je veux qu'on reste amis, mais en même temps, je lui en veux de m'avoir laissé et je voudrais ne plus jamais lui parler. Qu'est-ce que je dois faire? Rester ami pour être près d'elle, ou lui dire que je ne veux pas être son ami parce que je voudrais qu'elle soit ma blonde?

Dans le cours d'anglais, langue seconde, l'animateur peut utiliser la version anglaise des mises en situation et des questions, publiée dans le magazine *The SexEducator*. On trouvera le magazine à l'adresse [www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss), où il faudra sélectionner English, puis aller ensuite dans la section Education Professionnels/The SexEducator.

2

En plénière, l'animateur reprend chaque mise en situation et relance la discussion au moyen des questions ci-dessous.

#### Mise en situation 1

Ce garçon a-t-il le droit de connaître les raisons pour lesquelles sa blonde l'a laissé? Son ex-blonde doit-elle lui faire part de ses raisons? Quels sont les avantages et les inconvénients de connaître les raisons de la rupture?

#### Mise en situation 2

Quels sont les avantages et les inconvénients de rompre par courriel? Qu'est-ce que cela peut changer pour la personne qui est laissée?

#### Mise en situation 3

Ce garçon et cette fille, qui étaient amis avant de devenir des amoureux, peuvent-ils retrouver la relation d'amitié qu'ils avaient avant? La manière de rompre et les raisons de la rupture peuvent-elles avoir des conséquences sur la relation d'amitié?

#### Mise en situation 4

Cette fille respecte-t-elle les sentiments de son ancien amoureux? La décision est-elle aussi simple qu'elle semble le croire?

#### Mise en situation 5

Comment ce garçon devrait-il s'y prendre pour rompre dans le respect? Quels sont les avantages d'une telle manière de faire?

#### Mise en situation 6

Ce garçon doit-il rester ami avec son ex-blonde? Quelles en seraient les conséquences positives et négatives pour ce garçon? S'il mettait fin à la relation d'amitié, quelles en seraient les conséquences?

3

#### Exposé de conclusion

Souligner l'importance de rompre dans le respect, pour son propre bien et celui de l'autre, malgré les difficultés inhérentes à la rupture amoureuse. Il existe des façons adéquates de rompre sans nier ses besoins et sans blesser l'autre. Reprendre le tableau 4 (p. 6) et rappeler que la rupture permet ultimement d'acquiescer de la maturité (p. 7). L'animateur précise que le respect de soi et de l'autre devrait faire partie intégrante de toutes les situations pouvant être vécues, y compris celles teintées de souffrance et de peine, comme la rupture amoureuse. De même, en souvenir des bons moments passés ensemble, la personne qui déclenche la rupture devrait le faire dans le respect de la relation qui a été.

## AUTRES ACTIVITÉS POSSIBLES

### Français :

Présenter une lettre de rupture aux élèves et les inviter à y répondre par un texte destiné à la personne instigatrice de la rupture (on peut trouver différents modèles de lettre dans Internet ou dans des ouvrages tels que *Comment lui dire adieu*, de Cécile Slanka, ou *Prenez soin de vous*, de Sophie Calle, tous deux parus en 2007).

### Art dramatique :

Faire des improvisations ou des jeux de rôles avec des éléments imposés, tels que la façon d'annoncer à l'autre que l'on veut rompre, la rupture attribuable à un comportement dérangeant de l'autre, la rupture d'un commun accord, rompre pour être avec quelqu'un d'autre, la rupture du point de vue d'une fille et du point de vue d'un garçon, etc.

En rapport avec la rupture amoureuse, les jeunes peuvent compter sur différentes ressources, que ce soit pour parler, avoir des conseils, savoir comment aider un ou une de leurs proches, ou encore pour avoir une aide soutenue parce que la souffrance est trop grande. La liste de références ci-dessous pourrait être distribuée aux jeunes à l'occasion d'une activité sur la rupture amoureuse.

### VERS QUI SE TOURNER ?

Toute personne de ton entourage à qui tu fais confiance, jeune ou adulte, est indiquée pour recevoir tes confidences. N'oublie pas les ressources comme la ou le psychologue de l'école, l'infirmière et les intervenants des maisons de jeunes, qui sont là pour t'aider.

D'autres ressources peuvent également t'aider, selon ta situation particulière.

#### Tel-jeunes

1 800 263-2266  
[[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)]

#### Suicide-Action Montréal

Montréal : 514 723-4000  
Ailleurs au Québec : 1-866-APPELLE (277-3553)  
[<http://www.suicideactionmontreal.org/>]

#### Gai-Écoute (homosexualité, bisexualité)

Montréal : 514 866-0103  
Ailleurs au Québec : 1 800 505-1010  
[<http://www.gai-ecoute.qc.ca>]

#### Drogues, Aide et référence (si problèmes de consommation de drogues ou d'alcool)

514 265-2626  
[<http://www.info-reference.qc.ca/drogue.html>]

#### Violence dans les relations amoureuses

[<http://www.msss.gouv.qc.ca/violence/violence.html>]



## BIBLIOGRAPHIE

À vos marques... Party!, [Film], réalisateur: Frédéric D'Amours, Montréal, Crystal Films, disque DVD, 119 min.

BARRETTE, P. (2007). « À qui le p'tit cœur après neuf heures ? », Bulletin de l'Association québécoise des psychologues scolaires, [En ligne]. [http://www.aqps.qc.ca/public/publications/bulletin/07/07-01-03.htm] (10 octobre 2007).

BATANIAN, M. (2006). « La planète ado », Revue Notre-Dame, vol. 104, p. 1-29.

BATTAGLIA, D.M., F.D. RICHARD, D.L. DATTERI et C.G. LORD (1998). « Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships », Journal of Social and Personal Relationships, vol. 15, p. 829-845.

BAXTER, L.A. (1986). « Gender differences in the hetero-sexual relationship rules embedded in break-up accounts », Journal of Social and Personal Relationships, vol. 3, p. 289-306.

BUSBOOM, A.L., D.M. COLLINS, M.D. GIVERTZ ET L.A. LEVIN (2002). « Can we still be friends? Resources and barriers to friendship quality after romantic relationship dissolution », Personal Relationships, vol. 9, p. 215-223.

CALLE, S. (2007). Prenez soin de vous, Arles, Actes Sud, 425 p.

COMEAU, M., G. GOUPIL et J.C. LAVIGNE (1983). « Souriez, les enfants en ont besoin et vous aussi », Vie pédagogique, vol. 27, p. 33-34.

DE LA FAYETTE, Claire (2007). Amoureuse. Le cœur en fête, sans perdre la tête!, Paris, Éditions Fleurus, coll. « Le Dico des filles », 62 p.

DELAGRAVE, M. (1999). Les Ados mode d'emploi, Montréal, Éditions MNH, 108 p.

DOMAGALA-ZYSK, E. (2006). « The significance of adolescents' relationships with significant others and school failure », School Psychology International, vol. 27, p. 232-247.

Forgetting Sarah Marshall, [Film], réalisateur: Nicholas Stoller, États-Unis, Universal Pictures, disque DVD, 111 min.

GELLMAN, R., et C. GELLMAN-BARROUX (2001). « Les petits couples en 2001 », Annales médico-psychologiques, vol. 159, p. 722-725.

HARGREAVES, A. (2001). « Au-delà des renforcements intrinsèques : les relations émotionnelles des enseignants avec leurs élèves », Éducation et francophonie, vol. 29, [En ligne]. [http://www.acef.ca/c/revue/pdf/XXIX\_1\_175.pdf] (4 novembre 2007).

HETHERINGTON, J.A., et J.M. STOPPARD (2002). « The theme of disconnection in adolescent girls: Understanding of depression », Journal of Adolescence, vol. 25, p. 619-629.

MONROE, S.M., P. ROHDE, J.R. SEELEY et P.M. LEWINSOHN (1999). « Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder », Journal of Abnormal Psychology, vol. 108, p. 604-614.

RATELLE, C. (1998). « La peine d'amour à l'adolescence: la fin d'un conte de fées », Le petit Magazine de la formation personnelle et sociale, automne, 6 p., [En ligne]. [http://www.msss.gouv.qc.ca/its (section professionnels de l'éducation - Le petit magazine] (6 décembre 2007).

ROBERT, J. (2002). Full Sexuel. La vie amoureuse des adolescents, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 191 p.

ROBERT, J. (1999). Parlez-leur d'amour... et de sexualité, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 185 p.

SAFFREY, C., et M. EHRENBERG (2007). « When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment », Personal Relationships, vol. 14, p. 351-368.

SCHNEIDER, C.S., et D.A. KENNY (2000). « Cross-sex friends who were once romantic partners: Are they platonic friends now? », Journal of Social and Personal Relationships, vol. 17, p. 451-466.

SHEEHAN, M.A., et L. DILLMAN (1998). Why can't we be Friends? The Development of Cross-Sex Friendship Following Romantic Dissolution, manuscrit non publié, University of Connecticut.

SLANKA, C. (2007). Comment lui dire adieu, Paris, Éditions Liana Levi, 112 p.

SPENAR, R. (2007). « "It's not what I expected", A qualitative study of youth mentoring relationship failures, Journal of Adolescent Research, vol. 22, p. 331-354.

SPRECHER, S. (1994). « Two sides to the breakup of dating relationships », Personal Relationships, vol. 1, p. 199-222.

SPRECHER, S., D. FELMLEE, S. METTS, B. FEHR et D. VANNI (1998). « Factors associated with distress following the breakup of a close relationship », Journal of Social and Personal Relationships, vol. 15, p. 791-809.

STROSHINE, M.S., et A.L. ROBINSON (2003). « The decision to end abusive relationships. The role of offender characteristics », Criminal Justice and Behaviour, vol. 30, p. 97-117.

TAMRES, L.K., D. JANICKI et V.S. HELGESON (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping, Personality and Social Psychology Review, vol. 6, p. 2-30.

TASHIRO, T., et P. FRAZIER (2003). « "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups », Personal Relationships, vol. 10, p. 113-128.

TATAR, M. (1998). « Teachers as significant others: Gender differences in secondary school pupils' perception's, British Journal of Educational Psychology, vol. 68, p. 217-227.

TEL-JEUNES (2007). « Avant de casser... quelques pistes de réflexion », [En ligne]. [http://www.teljeunes.com] (7 novembre 2007).

TEL-JEUNES (2007). « Au cœur de la tempête : en pleine rupture... », [En ligne]. [http://www.teljeunes.com] (7 novembre 2007).

TROTTIER, G., et J.A. BÉLANGER, en collaboration avec M. DROLET et I. LAFLEUR (2000). Les peines d'amour chez les jeunes, Montréal, Éditions MNH, 204 p.

www.msss.gouv.qc.ca/its

Santé  
et Services sociaux

Québec



TEL-JEUNES  
www.teljeunes.com  
1 800 263-2266

UQÀM