

Les mises en situation :

(Masquer la réponse) Mise en situation égalitaire

**Proposition d'adapter la situation où Camille et Alex sont des filles dans un couple homosexuel*

Camille et Alex sont en couple depuis quelques mois. Ils aiment passer du temps ensemble, mais ils ont aussi chacun leurs propres activités : Camille fait du théâtre, Alex joue au soccer. Quand l'un a besoin d'espace ou veut sortir avec ses amis, l'autre respecte ce choix sans se fâcher. Ils se parlent ouvertement de ce qu'ils ressentent et prennent des décisions ensemble, comme planifier leurs sorties ou discuter de leurs limites.

Questions de réflexion :

Est-ce que cette relation semble égalitaire ?

Est-ce que le respect et la réciprocité sont présents dans cette situation ? Donne des exemples tirés de la mise en situation. Quels signes montrent que cette relation est égalitaire ?

Comment se sentent Camille et Alex, dans cette relation ?

Est-ce qu'ils devraient faire plus d'activités en couple pour prendre soin de leur relation ?
Explique ta réponse

(Masquer la réponse) Mise en situation inégalitaire

Depuis qu'ils sont ensemble, Sam demande à Jade de lui envoyer des messages pour dire où elle est et avec qui. Il lui dit que c'est « juste pour être rassuré ». Quand Jade ne répond pas tout de suite, Sam devient froid ou lui fait des reproches. Il lui a aussi demandé d'arrêter de parler à certains amis qu'il n'aime pas. Jade commence à se sentir étouffée, mais elle a peur de le blesser si elle en parle.

Questions de réflexion :

Est-ce que cette relation semble égalitaire ?

Quels signes, attitudes ou comportements permet d'identifier si cette relation est égalitaire ou pas ?

Comment se sent Jade dans cette situation ?

Quels conseils lui donnerais-tu ?

Crois-tu que Sam agit ainsi par amour ? Explique ta réponse

Les définitions :

Qu'est-ce qu'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité?

Une relation amoureuse égalitaire, c'est une relation où les deux personnes se sentent bien, respectées et libres d'être elles-mêmes. Il y a de la confiance, de l'écoute, du soutien et du plaisir à passer du temps ensemble. Chacun peut exprimer ses idées, ses émotions et ses limites sans avoir peur d'être jugé ou rejeté.

La **réciprocité**, c'est quand les deux partenaires donnent et reçoivent de manière équilibrée : ils s'écoutent, se partagent les décisions, et prennent soin l'un de l'autre.

Comportements d'une relation égalitaire et celle d'une relation non égalitaire.

Comment reconnaître une relation qui est inégalitaire ?

Une relation est inégalitaire quand une personne prend tout le contrôle ou ne respecte pas l'autre. Voici quelques signes :

- L'un des deux décide toujours pour l'autre
- Il y a de la jalousie excessive ou du contrôle (ex. : vérifier les messages, interdire de voir des amis)
- L'autre se sent souvent coupable, stressé ou obligé de faire des choses
- Il y a des insultes, des menaces ou du chantage émotionnel

Quels comportements montrent du respect dans une relation égalitaire ?

- Écouter l'autre sans l'interrompre
- Accepter les différences d'opinions
- Demander l'accord ou le consentement avant de faire quelque chose d'important
- Soutenir l'autre dans ses projets et ses émotions
- Faire confiance à l'autre et éviter de contrôler ou surveiller l'autre
- Respecter les limites personnelles (temps, espace, intimité)