

Reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité¹

Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Reconnaître différentes caractéristiques comme :
 - se soucier de soi et de l'autre (considérer ce que l'autre ressent, vouloir son bien-être et son plaisir, se soucier de sa quiétude et de sa sécurité). Un équilibre est toutefois nécessaire entre le souci pour l'autre et le souci de soi ;
 - pratiquer le partage et l'écoute ;
 - favoriser l'épanouissement, le plaisir et le respect ;
 - favoriser un soutien mutuel.
- Reconnaître qu'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité tient compte des besoins des deux partenaires. Cela veut dire qu'il est possible, la plupart du temps :
 - d'aimer, d'être aimé et de se sentir aimé ;
 - de s'affirmer et d'être écouté par l'autre ;
 - de reconnaître l'autre et d'être reconnu, de sentir qu'on a de la valeur aux yeux de quelqu'un, d'être apprécié pour qui l'on est et de le ressentir concrètement ;
 - de se sentir en sécurité (physique et psychologique) ;
 - d'avoir un espace pour soi et de laisser de l'espace à l'autre ;
 - de respecter ses besoins sexuels et ceux de l'autre (attentes, limites).
- Comprendre l'intimité affective, l'échange d'expériences et de sentiments entre les partenaires. (À travers la communication [verbale ou non verbale], les partenaires créent une proximité qui les amènera à s'ouvrir l'un à l'autre. Cet espace relationnel permet donc de s'exprimer, de s'affirmer, de tenir compte de ses besoins et de ses limites, et ce, de façon mutuelle.)
- Comprendre la confiance et la proximité émotionnelle. (Partager une relation où, même s'ils sont très proches sur le plan émotionnel, les partenaires se sentent assez en confiance pour demeurer qui ils sont : « je suis qui je suis, tu es qui tu es, et chacun de nous apprend à être ensemble, sans perdre de vue que nous sommes des individus à part entière ».)
- Etc.

Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de reconnaître les caractéristiques d'une relation amoureuse égalitaire basée sur la réciprocité favorise l'adoption de gestes, de paroles et de comportements respectueux pour soi et l'autre. Cela permet de développer la capacité de bien interagir avec les autres. Ces concepts sont des notions prioritaires pour le développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

1. Il est à noter que ce contenu rejoint le contenu obligatoire en éducation à la sexualité du thème *Vie affective et amoureuse* prévu en 3^e secondaire. Pour plus d'informations au sujet des contenus en éducation à la sexualité, visiter cette page Web : <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/programmes-formations-evaluation/education-sexualite>.



Glossaire lié au contenu

RECONNAÎTRE LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION AMOUREUSE ÉGALITAIRE BASÉE SUR LA RÉCIPROCITÉ

Relation amoureuse égalitaire

Pour qu'une relation amoureuse soit considérée comme égalitaire, les partenaires doivent être libres de s'exprimer et d'agir comme ils le désirent (dans le respect de soi et de l'autre). Ils doivent considérer que leurs droits et leurs besoins sont égaux. Les partenaires ont les mêmes droits, mais aussi les mêmes responsabilités envers l'autre. Bien que chaque personne soit responsable de soi-même et de l'expression de ses besoins, une relation égalitaire est marquée par l'écoute entre les partenaires.

Réciprocité

Par définition, la réciprocité est un concept relationnel. Prise dans un sens très général, la réciprocité réfère à un état ou une relation impliquant une action ou influence mutuelle, le fait de donner et de recevoir, une correspondance, etc., entre deux parties ou deux choses.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).