



un  
garçon

une  
& fille

amitié, amour,  
respect...



# L'amitié

## AMITIÉ, AMOUR, RESPECT :

3 mots...

*pas forcément clichés !*

Dans cette brochure je vais essayer d'être direct avec toi, comme un ami ou une amie plus âgé(e) pourrait le faire.

### Amitié, Amour, Respect...

Sur le papier, ça te parle peut-être pas beaucoup, mais arrête-toi deux secondes, vois ce que j'ai à te dire et après tu aviseras.



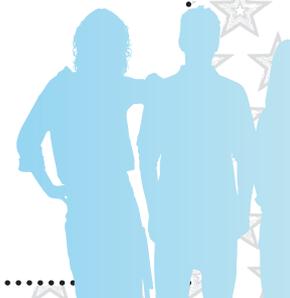
Un ami c'est ton meilleur pote, c'est quelqu'un à qui tu tiens énormément et à qui tu dis tout, même tes secrets les plus intimes dont tu ne parlerais même pas à tes parents. C'est celui que tu peux appeler à n'importe quelle heure du jour et de la nuit et qui traverserait la terre entière pour t'aider en cas de soucis.

Être un ami, c'est écouter l'autre, même si parfois il te saoule. C'est le conseiller et le défendre quand il est critiqué.

Tu peux penser que tes amis sont ceux qui se fringuent comme toi, qui parlent comme toi ou encore qui viennent du même coin que toi. Pas seulement, un ami c'est aussi celui qui est capable de te faire découvrir et aimer quelque chose ou quelqu'un d'autre.

C'est celui que tu garderas toute ta vie à tes côtés.

Un seul ami, parfois ça suffit...





## L'amour

Adorer, kiffer, séduire, draguer, embrasser...

L'Amour c'est tout ça à la fois et parfois beaucoup plus ! Adolescence rime souvent avec : flirt, premier baiser et première relation sexuelle au moment où tu te sentiras prêt(e).

Qui dit Amour dit aussi parfois déceptions sentimentales. Des moments douloureux, certes, mais qui t'aident à devenir plus fort, à apprendre, et à ne pas reproduire les mêmes erreurs.

Enfin, l'Amour, c'est également le partage, la communication, la confiance, la complicité et surtout le Respect.



## Le respect

Le respect ça marche dans les deux sens, c'est la base de toute relation. Que ce soit avec tes potes, ton copain, ta copine, tes parents et même le prof que tu supportes le moins, en les respectant tu t'assures à ton tour d'être respecté(e).

Parler de Respect, ça veut dire accepter l'autre tel qu'il est : religion, couleur de peau, milieu social...

Tu verras d'ailleurs que c'est souvent au contact de personnes différentes de toi que tu t'enrichiras le plus.





## QUELQUES CONSEILS et nos 7 Gigas de la réussite amoureuse

### ★ La séduction

Il n'y a pas de secret ! Pour une relation amoureuse durable, pas question de t'installer dans la routine et le train-train quotidien ! Il est essentiel que tu continues de plaire à ton copain ou à ta copine, et que tu essaies de le ou la surprendre de temps en temps, juste pour entretenir la flamme ! Pourquoi pas un petit cadeau, un texto amoureux...

### ★ Les sorties

Une aventure amoureuse ça se bichonne. Si tu veux éviter la routine, rien de tel qu'une sortie en amoureux : ciné, ballade... Les possibilités ne manquent pas.

### ★ La tendresse

Des câlins, des petites attentions, des mots doux.... La tendresse est super importante dans un couple. Elle permet en plus de faire oublier les petites crises passagères.



### ★ La communication

C'est le fondement de toute relation amoureuse. Une bonne communication c'est partager, c'est discuter avec l'autre, c'est savoir parler de tous les sujets librement, même ceux qui fâchent. C'est aussi écouter, quoi qu'il ou elle dit. Une bonne communication, c'est la clef du bonheur amoureux.

### ★ La franchise

Elle découle de la communication. Pour préserver ta relation, il est important que tu sois sincère et honnête avec ton copain ou ta copine. Si tu commences à mentir t'es fichu(e), c'est le pire des fléaux dans un couple ! Ça risquerait de t'apporter des ennuis, des contrariétés et de la culpabilité. La vérité ressurgit souvent malgré nous alors protège-toi.

### ★ Le pardon

Erreurs, non-dits, incompréhensions, les sources de conflits sont nombreuses dans un couple et quand chacun pense avoir raison et campe sur ses positions, les conséquences peuvent être désastreuses. Plutôt que de t'entêter, mets-toi à la place de l'autre, arrête-toi deux secondes sur la situation et prends du recul. Apprends à pardonner et à t'excuser quand tu as tort. C'est pas facile mais ça renforcera ton couple.

### ★ La tolérance

On a tous des défauts et toi le premier ! Et plutôt que de les pointer du doigt, tu dois apprendre à les accepter et à vivre avec. Nul n'est parfait, il ne faut jamais l'oublier !



# Institut des Hauts-de-Seine

[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)  
[www.gigalavie.fr](http://www.gigalavie.fr)



Conception : Institut des Hauts-de-Seine / graphisme : juliecazac / crédits photos : ©Stockphoto.com

