



Les rencontres

La différence entre un rendez-vous et «sortir ensemble»

- **Un rendez-vous** consiste à faire une activité ou une sortie avec une autre personne.
- On parle de **sortir ensemble** lorsque des personnes entretiennent une relation d'ordre romantique.
 - Parfois, les personnes qui sortent ensemble ont des relations sexuelles, mais pas toujours.
 - Le choix d'entretenir ou non des relations sexuelles avec une autre personne dépend de nos valeurs respectives, de notre degré d'aisance et du moment où l'on se sent prêt(e) à avoir un rapport sexuel ensemble. Ces choix seront probablement différents selon les personnes.



Est-ce un rendez-vous?

- Avant de se rendre à un rendez-vous, il est important que les personnes impliquées communiquent pour s'assurer d'être d'accord sur la nature du rendez-vous.
- Un rendez-vous romantique n'en est un que si chaque personne en a conscience et est d'accord.



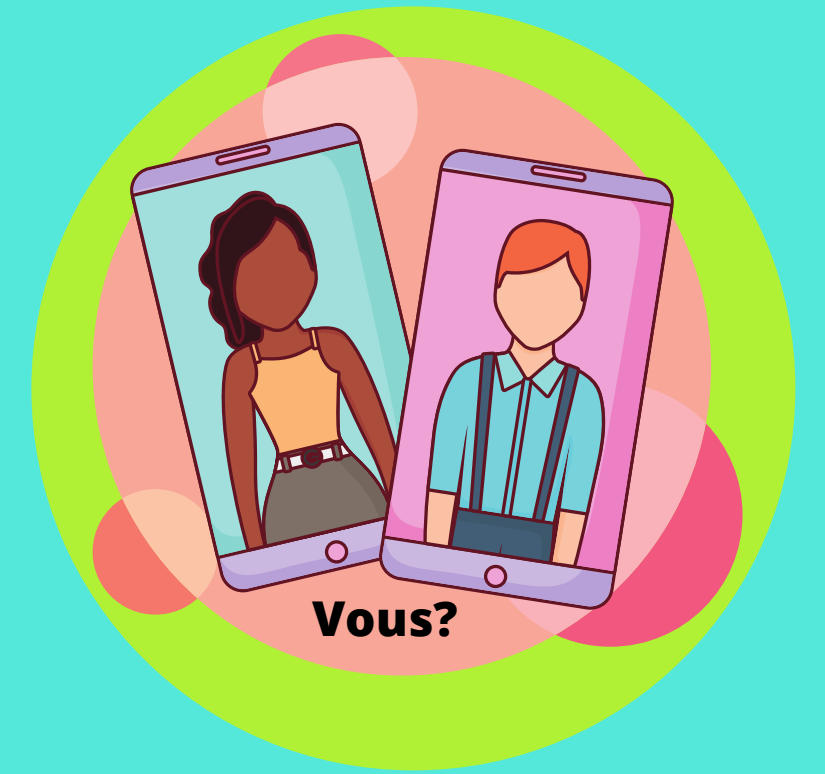
Quelques idées d'activités pour un rendez-vous:

- Sortir avec des ami(e)s
- Faire une balade ou une randonnée ensemble
- Assister ensemble à un événement au sein de la communauté
- Passer du temps ensemble en regardant un film ou en faisant une partie de jeux vidéo
- Aller au restaurant ensemble
- Aller boire un café ensemble
- Lorsque des personnes décident de passer du temps ensemble pour apprendre à se connaître et passer un bon moment, les activités ne manquent pas!



«Sortir ensemble» :

- On choisit de sortir avec une/des personne(s) parce que nous éprouvons un intérêt romantique et/ou sexuel pour elle(s).
- On sort ensemble pour apprendre à se connaître et voir si l'on est compatibles.
- Des personnes qui sortent ensemble ne sont pas encore engagées dans une relation sérieuse. Elles apprennent à se connaître au fur et à mesure et passent de bons moments ensemble.
- C'est cette phase qui nous aide à savoir si l'on souhaite aller plus loin dans la relation romantique et/ou sexuelle avec la/les personne(s) que l'on fréquente
- Cela peut déboucher sur une relation sérieuse, ou bien en rester là.



Comment faire des rencontres

- Il existe une multitude de façons de faire des rencontres. Avant de vous lancer, il peut être intéressant de réfléchir aux avantages et aux inconvénients de chaque façon de faire. Cela vous aidera à déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- Lors d'une première rencontre, vous pouvez discuter de vos centres d'intérêt communs avec la personne; cela constitue souvent un bon point de départ.





Inviter quelqu'un à sortir

Les façons d'inviter quelqu'un à sortir sont nombreuses!

Voici une liste qui vous aidera à penser à tout avant d'inviter quelqu'un à sortir.



☐ Est-ce que cette personne me plaît?

☐ Ai-je l'air de lui plaire?

☐ Ai-je envie d'apprendre à la connaître?

☐ Est-ce qu'elle a plus de 18 ans? (si je suis adulte, la personne doit aussi être adulte)

☐ Suis-je certain(e) qu'elle n'est pas de ma famille?

☐ Suis-je certain(e) que ce n'est pas mon enseignant(e) ou mon/ma supérieur(e)

☐ hiérarchique? Lui ai-je déjà parlé avant?

☐ Partageons-nous des centres d'intérêt communs?

☐ Le moment et l'endroit sont-ils appropriés pour lui demander? (p. ex., pas au travail)

☐ Suis-je capable d'accepter sa réponse et de respecter son choix si elle refuse?

Si vous avez répondu « oui » à toutes ces questions, c'est alors **peut-être** le moment d'inviter la personne à sortir. Cela ne veut pas dire qu'elle acceptera.

Si vous avez répondu « non » à au moins l'une de ces questions, ce n'est probablement pas le moment d'inviter la personne à sortir.



Qu'est-ce que le rejet?

Lorsqu'une personne dit à une autre qu'elle ne souhaite pas sortir avec elle ou s'engager dans une relation, cette dernière fait alors l'expérience du rejet.

Le rejet fait partie intégrante de l'expérience des rencontres et des relations

- Il s'agit d'une situation normale dans laquelle on peut se trouver lorsqu'on souhaite sortir avec quelqu'un. Par ailleurs, une personne a tout à fait le droit de dire « non ».
- Ne prenez pas les choses personnellement.
- Si la personne vous dit « non », il est important d'accepter son choix, tout comme il est important que l'on vous respecte lorsque c'est vous qui refusez.
- Si vous rejetez quelqu'un, il est essentiel que cette personne respecte votre choix.
- En général, le rejet provoque un sentiment de déception. Il peut aussi être douloureux, et c'est tout à fait normal.



References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.
Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.