



Rejet

Qu'est-ce que le rejet?

Le rejet correspond au fait de décliner l'offre formulée par une autre personne d'entretenir une relation amoureuse, sexuelle ou de pratiquer toute autre activité avec elle. Le rejet d'une demande à caractère émotionnel ou sexuel peut se manifester lorsqu'une personne ne veut pas sortir, entretenir de relation sexuelle, pratiquer une activité sexuelle, ni partager quoique ce soit avec un partenaire amoureux.

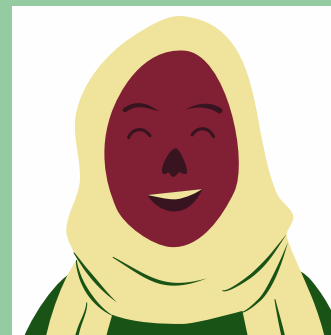
Le rejet peut être exprimé dans une relation amoureuse, dans une relation sexuelle, dans une relation amicale et dans tout autre type de relation.

Le rejet fait partie du processus ordinaire et courant des relations amoureuses et peut être vécu par la plupart des gens au cours de leur vie.



Le rejet peut être affligeant, consternant et douloureux au plan émotionnel pour bon nombre de personnes, mais cela fait partie de la vie.

Le rejet peut se manifester dans les deux sens. Une personne peut subir du rejet ou manifester du rejet à l'égard d'une autre personne.



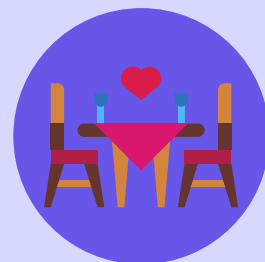
Il est important d'en savoir plus sur le rejet et sur les stratégies de gestion du rejet du point de vue des parties concernées.



Rejet

Subir le rejet de la part d'une personne

Une personne peut subir le rejet de plusieurs façons.
Une personne peut subir **le rejet au plan émotionnel**, dans la mesure où la personne qu'elle aime ne veut pas sortir ni entretenir de relation amoureuse avec elle.
Une personne peut subir le **rejet au plan sexuel**, dans la mesure où la personne qu'elle désire sexuellement ne veut pas entretenir de relation sexuelle avec elle.



Une personne peut manifester du rejet envers une autre personne de vive voix en disant « non ». Toutefois, il existe également d'autres façons d'exprimer son rejet à l'égard d'une personne.



Une personne peut ne pas prononcer le mot « non », elle peut dire autre chose pour faire comprendre à l'autre personne qu'elle ne souhaite pas entretenir une quelconque relation avec elle. Une personne peut s'abstenir de dire quoique ce soit, mais peut utiliser son langage corporel pour faire savoir à l'autre personne qu'elle n'est pas intéressée.

Il est important de reconnaître certaines des diverses manifestations de rejet, afin que la personne qui en subit puisse accepter et respecter la décision de l'autre personne.



Rejet

Subir le rejet de la part d'une personne

Voici certains exemples de manières employées par des gens pour décliner la proposition d'entretenir une relation amoureuse ou sexuelle avec une personne tierce :

Pour décliner une invitation à sortir avec une personne, certaines personnes peuvent affirmer ou se comporter comme suit :

- Par exemple, « je suis trop occupé(e) pour sortir avec une personne »
- « Je voudrais simplement que nous restions ami(e)s »
- « Je ne sais pas quoi répondre... »
- « Peut-être une autre fois... »
- « Je sors avec une autre personne »
- La personne ne donne aucune réponse

Le rejet dans une relation peut être exprimé de l'une des manières suivantes :

- Par exemple, « Je ne pense pas que nous devrions continuer de nous voir »
- « Nous devrions fréquenter d'autres personnes »
- « Je ne suis pas prêt(e) à entretenir une relation »
- « Nous devons mettre fin à notre relation »
- La personne n'est plus disposée à passer du temps avec l'autre personne
- La personne ne répond plus aux appels et aux messages



Rejet

Subir le rejet de la part d'une personne

Le refus d'entretenir une relation sexuelle peut être exprimé de l'une des manières suivantes :

- Par exemple, « Je suis fatigué(e) »
- « Je ne sais pas quoi répondre... »
- « Je ne suis pas encore prêt(e) »
- « Nous devons aller doucement »
- « Je ne suis pas à l'aise »
- « Regardons plutôt un film »
- « Ne me touche pas »
- « Je n'en ai pas envie »
- « Je ne t'aime pas de cette façon-là »
- « Je dois rentrer à la maison maintenant »
- La personne tourne le dos à l'autre personne
- La personne « se raidit » et reste très immobile
- La personne repousse l'autre personne
- La personne s'en va
- La personne aborde un sujet à vocation non sexuelle





Rejet

Comment gérer le rejet

Subir le rejet peut s'avérer douloureux au plan émotionnel. Il est possible de subir du rejet dans une relation amoureuse ou sexuelle, ce qu'il faut retenir c'est la compréhension des sentiments. Le fait de subir du rejet ne signifie pas que quelque chose cloche chez vous, cela peut suggérer que l'autre personne n'était simplement pas votre partenaire idéal.



Lorsqu'une personne subit du rejet, elle ne doit pas y accorder une importance disproportionnée! Plusieurs raisons peuvent justifier le fait pour une personne de décliner l'offre d'une relation amoureuse ou sexuelle de la part d'une autre, et cela est tout à fait normal!

Personne ne doit sortir, entretenir de relation, ni participer à une relation sexuelle avec une autre personne contre sa volonté. Ce choix lui revient et il doit être accepté et respecté par l'autre personne ayant essuyé le refus.



Rejet

Comment gérer le rejet

Lorsqu'une personne subit du rejet, il n'est pas approprié ni respectable qu'elle agisse de l'une des façons suivantes :

- essayer de faire changer d'avis à l'autre personne
- exercer de la pression ou contraindre l'autre personne à sortir avec elle, à avoir un rapport sexuel avec elle ou à continuer une relation
- essayer de culpabiliser la personne n'ayant pas envie de sortir, d'entretenir une relation sexuelle ou d'entamer une relation
- prononcer des paroles blessantes ou désobligeantes à l'endroit de l'autre personne et essayer de lui faire ressentir de l'inconfort



Chaque personne a le droit de prendre ses propres décisions concernant les personnes avec qui elle souhaite sortir, être en relation et avec qui elle souhaite avoir des rapports sexuels. Lorsqu'une personne décide de ne pas entretenir de relation avec une autre personne, son choix doit être respecté.

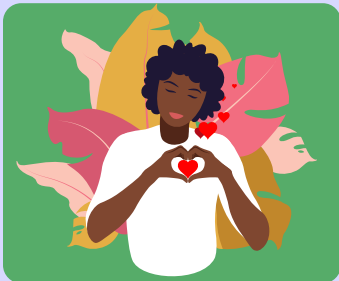


Rejet

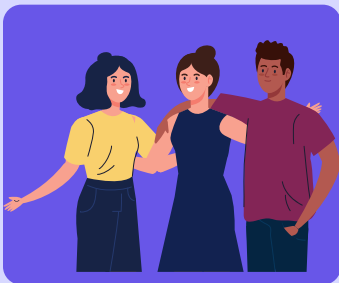
Comment gérer le rejet

Le rejet engendre généralement de la tristesse ou de la frustration, mais il est important que ces sentiments ne soient pas exprimés à l'endroit de la personne ayant manifesté du rejet.

En revanche, lorsqu'une personne subit du rejet, il peut s'avérer utile que celle-ci soit soutenue par ses ami(e)s, sa famille, une personne conseillère, afin qu'elle puisse surmonter ce rejet de manière appropriée.



Une personne qui vient de subir du rejet peut décider de prendre soin de sa personne. Elle peut pratiquer des activités qui lui tiennent à cœur ou s'adonner à des passe-temps qui lui procurent de la satisfaction.



Elle peut également trouver utile de consacrer du temps aux autres relations qu'elle a et qui lui apportent du réconfort et de la gaieté. Elle peut explorer des moyens de rencontrer de nouvelles personnes, qui pourraient davantage lui correspondre dans le cadre d'une relation amoureuse ou sexuelle.



Rejet

Qu'appelle-t-on fantômisisation?

La fantômisisation est un mot argotique qui revient parfois lorsqu'on évoque la question du rejet. Ce terme est plus commun dans les conversations autour des rendez-vous amoureux en ligne ou des relations en ligne.

La fantômisisation fait référence au fait pour une personne avec qui une autre sort d'agir subitement comme suit :

- arrêter de voir sa personne partenaire
- arrêter de parler à sa personne partenaire
- arrêter de répondre aux messages de sa personne partenaire
- mettre fin à toute communication avec sa personne partenaire
- disparaître littéralement, à l'image d'un fantôme

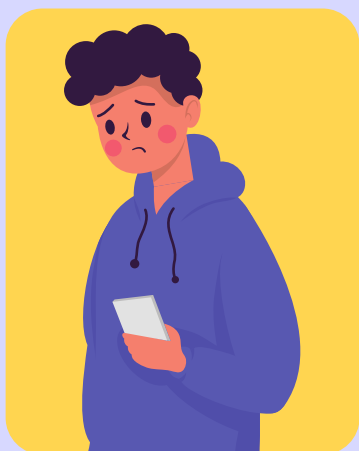


Lorsqu'une personne « se fantômise », cela signifie qu'elle rompt subitement tout contact avec l'autre personne. La personne « fantôme » ne rompt pas officiellement avec l'autre personne ou ne lui révèle pas qu'elle souhaite mettre fin à la relation amoureuse. Elle met simplement fin à toute communication avec l'autre personne sans en indiquer la raison.



Rejet

Pourquoi est-ce que les gens se fantômisent?



Plusieurs raisons poussent les gens à se fantômiser:

- La personne peut ne plus manifester de l'intérêt pour l'autre personne
- La personne peut ne pas savoir comment mettre fin à la relation de manière claire et directe
- La personne peut avoir rencontré une autre personne pour laquelle elle éprouve plus de sentiments
- La personne peut avoir une autre activité à laquelle elle doit consacrer l'essentiel de son temps
- La personne peut avoir peur d'informer l'autre personne de son refus de sortir avec elle
- La personne peut craindre pour sa sécurité si elle fait part de son refus à l'autre personne





Rejet

Que se passe-t-il lorsqu'une personne se fait fantômiser?

Si une personne se fait « fantômiser », cela signifie que la personne qui s'est fantômisée ne souhaite pas continuer la relation amoureuse et/ou toute relation sexuelle avec elle.



Lorsqu'une personne se fait « fantômiser » par une autre personne, cela peut être blessant, mais le rejet est une pratique courante dans les relations amoureuses et tout le monde doit savoir comment y faire face de manière responsable.

Lorsqu'une personne se fait « fantômiser », elle n'en saura vraiment jamais les raisons dans la mesure où la personne « fantôme » a mis fin à toute communication avec elle. Cette expérience peut être affligeante, frustrante et consternante.





Rejet

Que se passe-t-il lorsqu'une personne se fait fantômiser?



Lorsqu'une personne se fait « fantômiser », cela signifie que l'autre personne ne veut plus de la relation avec elle et veut y mettre un terme. Il est important que la personne laissée en plan accepte et respecte la décision de l'autre personne de mettre fin à la relation et qu'elle arrête d'essayer de la contacter ou de communiquer avec elle.

La fantômisation peut susciter des blessures et de la consternation chez les gens. Si une personne n'est pas intéressée par une relation amoureuse ou d'une autre nature avec une autre personne, elle devrait le dire clairement pour des raisons de bienséance. La personne peut être déçue ou bouleversée, mais elle doit pouvoir composer avec le rejet au cours de sa vie.





Rejet

Manifester du rejet à l'égard d'une personne

Lorsqu'une personne décline l'offre d'une autre, cela signifie qu'elle ne souhaite pas entretenir de relation amoureuse et/ou sexuelle avec cette dernière. Plusieurs raisons peuvent pousser une personne à ne pas vouloir d'une relation amicale ou sexuelle avec une autre personne. Ci-après quelques exemples :



Quelques raisons pour lesquelles une personne peut manifester du rejet à l'égard d'une autre personne :

- L'autre personne ne l'attire pas
- Elle ne veut pas se mettre en relation
- Elle ne considère l'autre que comme une personne amie
- Elle ne se sent pas à l'aise ou en sécurité
- Elle aime une autre personne
- Elle se rend compte que la relation est malsaine
- Elle n'éprouve aucun attachement émotionnel
- Elle n'est simplement pas intéressée!

Le fait de signifier son rejet vis-à-vis d'une autre personne peut être difficile, parce que la plupart des gens ne veulent pas blesser la personne dont elle décline l'offre!



Rejet

Manifester du rejet à l'égard d'une personne



Certaines personnes peuvent essayer d'éviter de décliner l'invitation frontalement en trouvant des excuses pour ne pas passer du temps avec la personne ou en évitant de parler ou de rencontrer la personne concernée.

Même si cette attitude est souvent animée d'une bonne intention afin de ne pas heurter les sentiments de l'autre personne, elle s'avère souvent inefficace ou inappropriée pour décliner une invitation ou une offre.





Rejet

Manifester du rejet à l'égard d'une personne

L'approche la plus respectueuse pour décliner la demande d'une personne consiste à être **honnête, direct(e) et clair(e)** avec la personne et à lui faire comprendre que vous ne souhaitez pas entretenir une relation avec elle. Apprendre à manifester du rejet de manière respectueuse et courtoise relève d'une compétence qu'il faut souvent parfaire avec la pratique.



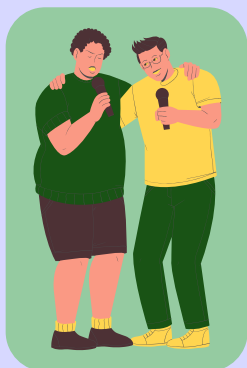
Quelques manières de décliner la demande d'une personne ou de mettre fin à une relation de manière respectueuse et courtoise :

- Par exemple : « Merci de l'invitation, mais je ne suis pas disposé(e) à sortir avec qui que ce soit en ce moment »
- « J'aime passer du temps avec toi en tant que personne amie, mais je n'envisage pas de relation amoureuse avec toi »
- « Je fréquente une personne avec qui j'éprouve un attachement plus étroit et que je souhaite revoir, par conséquent, je ne peux plus sortir avec toi »
- « Je ne pense pas que nous soyons faits l'un(e) pour l'autre, ainsi, je dois mettre fin à notre relation »
- « J'ai passé un moment plaisant avec toi au cours de notre rendez-vous amoureux. Cependant, je n'ai pas éprouvé de lien émotionnel, alors je n'envisage pas d'histoire amoureuse entre nous. Je souhaiterais que nous entretenions une relation amicale si ça t'intéresse »
- « Je n'éprouve pas les mêmes sentiments à ton égard, donc je ne souhaite pas sortir avec toi »



Rejet

Manifester du rejet à l'égard d'une personne



Lorsqu'une personne est **honnête**, **directe** et **claire** avec la personne dont elle décline l'invitation, cela permet à cette dernière de passer à autre chose et de s'intéresser à d'autres personnes qui pourraient lui correspondre.

Il peut arriver que la personne qui subit le rejet ne prête pas une oreille attentive à celle qui décline sa demande. Elle peut essayer de lui faire changer d'avis, elle peut ressentir de la frustration ou de la colère ou elle peut continuer d'inviter l'autre personne à sortir avec elle, à continuer la relation ou à entretenir des rapports sexuels avec elle. Cette attitude est **inappropriée** et cela n'est pas raisonnable.



Si la personne qui subit le rejet n'entend pas raison, l'autre personne peut faire preuve de fermeté et faire valoir le droit au respect de son intimité. Si une personne pousse l'autre à éprouver un sentiment d'inconfort ou d'insécurité, cette dernière doit obtenir de l'aide auprès d'une personne de confiance.



Rejet

Manifester du rejet à l'égard d'une personne

Si la personne dont l'offre a été déclinée persiste :

- Dites-lui « Je t'ai déjà donné ma réponse, je te prie de ne plus me le demander »
- Dites-lui « Je t'ai déjà dit non, tu dois accepter que je ne souhaite pas avoir une relation avec toi »
- Dites-lui « Je ne reviendrai pas sur ma décision. Tu dois me laisser tranquille »
- Dites-lui « Tu me mets dans l'embarras. Arrête de chercher à entrer en contact avec moi »

Si la personne qui subit le rejet rend l'autre personne mal à l'aise ou lui fait éprouver un sentiment d'insécurité :

- Cette dernière peut se confier à une personne de confiance (notamment un(e) ami(e), un(e) membre de la famille, une personne conseillère ou une ligne d'assistance téléphonique) afin d'obtenir de l'aide
- La personne peut bloquer/supprimer les coordonnées de l'autre personne de son téléphone, de ses médias sociaux, de son courriel, afin qu'elle ne puisse plus entrer en contact avec elle

Si une personne affirme qu'elle ne souhaite pas sortir ni se mettre en relation ni avoir une relation sexuelle avec une autre, la personne dont la demande est rejetée ne doit pas continuer d'exercer une quelconque pression, au risque de se rendre coupable de harcèlement sexuel et cette pratique est illégale.

Les personnes qui ont besoin de soutien peuvent contacter **Kids Help Phone** au numéro **1-800-668-6868** ou par message en envoyant **CONNECT** au **686868**. Pour en savoir plus, veuillez visiter le site Web à l'adresse [kidshelpphone.ca](https://www.kidshelpphone.ca)