

# Être en couple

## ça veut dire quoi ?

Qu'est-ce que ça veut dire, exactement, être en couple ? Comment ça se passe ? Qu'est-ce que ça implique ? Pour en parler, Sandrine, notre journaliste, a rencontré des collégien(ne)s. Et elle répond aux questions que tu te poses !

Retrouve  
les avis  
d'ados sur  
le couple.

PODCAST  
**OKAPI**  
sur les  
ados

### Qu'entend-on par être en couple ?

Chacun(e) a sa définition. Pour certain(e)s, c'est juste se dire qu'on a une relation avec quelqu'un, sans qu'il ne se passe rien. Pour d'autres, c'est lorsqu'on est souvent ensemble, voire qu'on se tient la main ou qu'on s'embrasse... **Ce qui est sûr, c'est qu'il y a un petit truc en plus par rapport à l'amitié.** Quelque chose de fort, qui rapproche !

### Faut-il être amoureux(se) pour se mettre en couple ?

Être en couple sans s'aimer vraiment, c'est possible... au début de la relation ! En effet, les premières semaines, on peut ressentir pour l'autre personne beaucoup d'attraction, d'affection, d'admiration, sans que ce soit forcément encore de l'amour. **Ce sentiment se construit dans la durée, et cela prend plus ou moins de temps selon les personnes.** Mais si on veut que le couple fonctionne et dure, vous êtes unanimes (et on est d'accord) : au bout d'un moment, il faut être amoureux(se) !



## Comment savoir si quelqu'un veut être en couple avec moi ?

Difficile à dire... La personne cherche ton regard, te sourit, essaie de se trouver souvent en ta présence, de se rendre intéressant(e). Mais, si elle est timide, elle peut se montrer nerveuse, fuir ton regard. **Un comportement protecteur, des compliments, des plaisanteries peuvent traduire un crush qui dépasse l'amitié.** Pour en avoir le cœur net, prends ton courage à deux mains et va la voir pour lui poser la question ! Si tu es timide, déclare-lui ta flamme via les réseaux sociaux ou par un mot glissé dans son sac.

## Doit-on en parler aux parents ?

Rien ne t'y oblige. Eux, ils ne te racontent pas leur vie amoureuse, et c'est tant mieux ! Garde ton jardin secret, et fais l'apprentissage de l'amour par toi-même. Mais si tu as besoin d'en parler, de confier tes joies et tes peines de cœur à tes parents ou à des proches, ne t'en prive pas. Car tes parents te connaissent bien. Ils remarqueront très vite qu'il se passe quelque chose dans ta vie et te poseront peut-être des questions. Prépare-toi à y répondre... ou pas !

## Et les potes, comment on gère ?

À moins d'être super discret(ète), tes amis vont vite se rendre compte que tu es en couple et vont te bombarder de questions ! "Vous êtes ensemble ou pas ?" "Vous vous êtes embrassés ou pas ?" **Ça peut mettre la pression, n'hésite pas à dire stop.** C'est une situation nouvelle pour toi, qui génère des émotions diverses. Tu ressens une immense joie d'être avec quelqu'un, mais tu as peur car c'est l'inconnu. Tu as donc le droit d'être un peu perdu(e). Et tes amis n'ont pas à tout savoir de ta relation !

## Que fait-on quand on est en couple ?

Beaucoup ne font pas grand-chose, surtout au début, si ce n'est peut-être vous échanger des messages. **Progressivement, vous allez être plus souvent à deux, à la récré, puis en dehors du collège.** Vous allez peut-être rentrer des cours ensemble, puis aller vous balader le week-end, voir un film au ciné, etc. Bref, vous allez vous afficher ensemble en public.



## Au collège, comment on se comporte ?

Être en couple avec une personne de son collège ou de sa classe, ça motive pour aller en cours, car on sait qu'on va la/le retrouver ! Mais ça peut aussi devenir un problème ! Pour que ni votre relation ni vos résultats scolaires n'en souffrent, voici nos conseils : **ne vous asseyez pas tout le temps l'un à côté de l'autre, évitez de faire circuler des petits mots en cours, ne vous mettez pas toujours en binôme pour les travaux de groupe, privilégiez les pauses déjeuner à plusieurs, et respectez l'autre quand il/elle a envie d'être avec ses ami(e)s...** Et, surtout, ne négligez pas vos devoirs !



Audrey, 13 ans

"Certaines filles se mettent en couple parce que ça fait bien dans un groupe d'amis. Ça leur donne un genre. Alors qu'il faut d'abord être amoureux. Perso, je n'ai jamais été en couple et ce n'est pas grave."



Madeleine, 13 ans

"J'ai avoué mes sentiments à la personne avec qui je suis en couple... avec un poème ! Ça l'a fait craquer et elle a pleuré. Ça fait cinq mois qu'on est ensemble. Mon entourage est au courant, sauf mon père qui est plus strict. Mais je vais le lui dire."



Gemma, 11 ans

"À notre âge, je ne crois pas qu'il faille dire à ses parents qu'on est en couple. Déjà parce que c'est notre vie privée. Ensuite, ils risquent de poser des questions ou même de se moquer de nous. Enfin, on est encore jeune. Plus tard, on pourra leur en parler !"



Chiara, 13 ans

"Je suis en couple depuis six mois. C'est la première fois que j'aime vraiment quelqu'un... On se fait plein de câlins. Et ça restera dans mes souvenirs. Je suis sûre que dans trente ans, je m'en souviendrai encore !"





## En couple, on est obligé de tout faire à deux ?

Être amoureux, c'est souvent partager des découvertes, vivre des moments de complicité ou des émotions intenses... Si intenses que, parfois, on ne veut plus faire que ça, on a envie de passer tout son temps avec l'autre. Mais attention, **une relation fusionnelle comporte le risque que vous soyez moins attentifs aux autres personnes qui vous aiment autour de vous : vos amis !** Si vous les délaissez, ils risquent d'en souffrir. Alors, sachez ménager du temps pour votre amoureux(se) et du temps pour vos amis.

## Quand passe-t-on à la vitesse supérieure ?

L'amour, ce n'est pas un marathon ! D'autant qu'avant de partager une certaine intimité, il faut avoir confiance en la personne qui est en face de toi. Et ça prend du temps ! Ne t'inquiète pas, le moment viendra naturellement de vous prendre la main, de vous faire un câlin, de vous embrasser... **L'essentiel est d'être à l'écoute de l'autre et de respecter son intimité.** Car si elle/il n'est pas d'accord pour "passer aux choses sérieuses", tu dois respecter son choix et ne pas lui mettre la pression.

## Que faire quand le couple explose ?

Être en couple, c'est apprendre à se connaître et à connaître l'autre. Ensemble, vous allez affronter des épreuves et grandir physiquement et psychiquement. Et parfois de manière différente... Si vous acceptez que l'autre change et que votre couple évolue, votre relation peut durer. **Mais si vous sentez que quelque chose ne va pas, vous devez en discuter.** Malheureusement, l'amour peut s'éteindre car les sentiments, ça ne se commande pas.

## "Être en couple, pour moi..."

Dans le podcast **Ma vie d'ado**, tu retrouveras ce que les collégiens pensent des couples. Ça fait quoi d'être en couple... mais aussi de ne pas l'être. À écouter avec ce flashcode, et sur Spotify, Deezer, Okapi.fr et les plateformes de podcasts.



**Ornella, 12 ans**  
"Je n'ai jamais été en couple, et je n'en ai pas trop envie. Je me trouve trop jeune. Pour l'instant, je préfère rester avec mes amis."



**Gastard, 13 ans**  
"Depuis qu'il est en couple, mon pote délaisse un peu ses copains. On discute toujours ensemble, mais il passe plus de temps avec sa copine qu'avec nous. Même en dehors du collège. C'est dommage..."



**Sarah, 11 ans**  
"Avant, j'étais en couple avec un garçon : lui était amoureux, moi un peu moins. Alors on s'est séparés d'un commun accord et aujourd'hui, nous sommes les meilleurs amis du monde."

## Faut-il (forcément) être en couple ?

C'est fréquent, au collège, de ne jamais avoir été en couple et d'avoir juste eu quelques crushs par-ci par-là ! Est-ce grave ? "Non, si on se sent bien quand on est seul(e). Quand on est équilibré(e) et heureux(se), nul besoin d'être absolument en couple", assure **Maëlle Challan-Belval, conseillère conjugale et formatrice.**

L'adolescence est une période de grands bouleversements durant laquelle on change énormément, physiquement et psychologiquement, on est submergé par toutes sortes d'émotions. "Il faut mettre à profit ce temps pour réfléchir, apprivoiser tous ces sentiments qui nous traversent, pour apprendre à mieux se connaître et à développer sa personnalité. Ensuite, on est réellement en mesure de partager et de s'épanouir au sein d'un couple", poursuit Maëlle Challan-Belval. En effet, sans cela, tu risques de chercher non pas à rendre l'autre heureux(se), mais à te rassurer, à te faire admirer. Et tu risques aussi de dire oui à la première personne qui s'intéresse à toi, par peur de rester seul(e). Tu vaud mieux que ça !

## Et toi, es-tu prête(e) à être en couple ?

- ☐ J'ai plutôt confiance en moi.
- ☐ Je veux être avec une personne avec qui j'aime rigoler, partager mes centres d'intérêt.
- ☐ Je veux être avec une personne pour laquelle j'éprouve des sentiments forts.
- ☐ Je veux être avec une personne qui éprouve des sentiments forts pour moi.
- ☐ Je suis prêt(e) à écouter l'autre.
- ☐ J'ai un caractère plutôt affirmé.
- ☐ J'ai un vrai crush sur quelqu'un.
- ☐ Je ne me suis jamais mis(e) en couple pour me la pêter sur les RS.
- ☐ Je n'ai pas peur d'évoquer mes sentiments.
- ☐ Je ne cherche pas à être en couple à tout prix.

**Si tu as coché au moins 5 cases, tu es prêt(e) à être en couple. Sinon, inutile de te précipiter : tu as tout le temps devant toi !**

## Comment faire quand ça ne marche plus ?

Quitter quelqu'un, ce n'est pas facile... et il faut le faire dans le respect de l'autre. C'est important quand on a passé du temps ensemble et qu'on a été amoureux(se). Bref, le message impersonnel via Snap, ce n'est pas très digne. **Le mieux est d'aller voir l'autre et lui expliquer les raisons de ta décision, en l'assurant.** Si c'est trop difficile, écris-lui une lettre. Ça permet de donner des explications, qu'il/elle pourra lire au moment voulu. L'essentiel est de ne pas le ou la laisser dans l'incompréhension.



Merci pour leurs conseils à Maëlle Challan-Belval, conseillère conjugale, formatrice et présidente de Comitys (organisme de formation spécialisé dans l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle), ainsi qu'à Samuel Combiez, psychologue et directeur des opérations de l'association e-Enfance à Paris.

Merci aussi aux élèves de l'atelier cinéma du collège Sainte-Thérèse à Rambouillet (78), ainsi qu'à leur responsable Benjamin Pallier, qui se sont prêtés au jeu de la photo. Les ados photographiés interprètent un rôle. Ils ne forment pas un couple "en vrai".