

## ACCUEILLIR SA PEINE

Être ado et vivre une première peine d'amour apporte son lot d'émotions. Pour certains, ça peut être quelque chose de difficile à vivre. D'abord, le jeune a peu ou pas d'expérience en termes de vécu amoureux. De plus, il est dur pour lui d'imaginer que la tristesse et la douleur s'atténueront puisqu'il s'agit de quelque chose de nouveau. Il n'a pas nécessairement de points de repère pour comprendre ce qui se passe. Alors, s'imaginer passer à travers cette situation lui semble impossible.

Vivre une peine d'amour, c'est aussi être fâché contre l'autre, ressentir de la colère ou de l'incompréhension. Certains jeunes auront de la difficulté à accepter la rupture. D'autres auront besoin de s'isoler ou encore agiront comme si la situation ne les affectait pas.

L'adolescent a donc besoin de sentir qu'on est là pour l'écouter sans jugement et pour l'accueillir dans toutes ses émotions et ses réactions. Il a aussi besoin qu'on l'aide à extérioriser ce qu'il ressent et surtout qu'on normalise ce qu'il vit. On peut lui expliquer qu'avec le temps, l'intensité des émotions diminue et qu'on finit par aller mieux. Il s'agit d'être compréhensif face à ses besoins et de ne pas forcer les choses. C'est lui laisser l'espace pour qu'il puisse parler de sa peine, de sa rupture et de sa relation amoureuse.

## ÉVITER DE BANALISER LE VÉCU

Peu importe l'âge de cette première peine d'amour ou de la durée de la relation, il est important de ne pas minimiser ce que le jeune vit. Évidemment, en tant qu'adultes, nous savons que la plupart des relations amoureuses à l'adolescence ne perdurent pas dans le temps. Également, nous savons que le jeune fera d'autres rencontres et qu'il tombera à nouveau amoureux.

Il faut garder en tête qu'un jeune en peine d'amour n'est pas en mesure de concevoir cette réalité pour le moment. Pour lui ou pour elle, cette relation était importante, significative et allait durer longtemps. Les émotions vécues étaient vraies. Le sentiment amoureux est possiblement encore présent et très fort.

Le jeune a donc besoin de ressentir qu'il est considéré et pris au sérieux dans ce qu'il ressent. Dans ce cas, il peut être pertinent d'éviter d'utiliser les phrases clichées comme : un de perdu, dix de retrouvés. Ou encore, cette personne ne mérite pas que tu pleures pour elle. Bien qu'elles partent d'une bonne intention, elles n'apportent pas nécessairement l'effet souhaité, qui est de reconforter l'autre.

## LUI PARLER DE PEINE D'AMOUR

En tant que parent, il est difficile de demeurer insensible à la tristesse de notre adolescent qui est en peine d'amour. Bien que nous voudrions éviter qu'il souffre, il faut se rappeler que vivre une rupture amoureuse fait partie des expériences de la vie. Cette situation permet à votre jeune d'en apprendre sur lui, sur ses émotions et sur sa façon de vivre la fin d'une relation. Il s'agit de l'accompagner à travers le processus et l'aider à prendre graduellement du recul face à la situation.

Certaines fins sont plus douloureuses que d'autres. La fin d'une relation ne signifie pas nécessairement qu'on doit jeter tout derrière soi ou tout oublier. Par exemple, on peut aider notre jeune à soulever les aspects positifs de la relation ou ce qu'il appréciait de la personne. On peut aussi lui expliquer que vivre une peine d'amour, c'est similaire à vivre un deuil. Il faut se laisser le temps de le vivre. Enfin, on peut aider notre jeune à trouver des moyens qui lui font du bien et qui lui permettront de se changer les idées.



### Sources utilisées pour la rédaction (en anglais) :

- [Un article sur les réseaux sociaux et les relations amoureuses à l'adolescence](#)
- [Un article sur les ruptures amoureuses à l'adolescence](#)
- [Un article sur les relations amoureuses à l'adolescence](#)