

LOVE STORIES

Quelle est ton histoire?

4.0



BEE
SECURE

bee-secure.lu/lovestories

FR

Chapitre 1



Réseaux sociaux, applis de rencontres, être toujours connecté

Qu'il s'agisse d'amour, de romance, d'amitié, d'aventures, d'amusement - le changement numérique influence tes relations interpersonnelles de diverses manières. Tu rencontres les autres différemment. Tu mets en scène tes relations (amoureuses) sur le net. Les « J'aime » peuvent te faire plaisir, te rendre triste - ou jaloux. Peut-être envoies-tu aussi des photos flatteuses de toi ou es-tu tombé dans le piège d'inconnus qui prétendaient être amoureux de toi. Peut-être aussi que ton compagnon ne se « décolle » pas de son Smartphone ?

Ce dépliant te donne des conseils sur le comportement à adopter face à de telles situations. Pour que les nouveaux médias et technologies jouent toujours un rôle positif dans ton histoire.

Quelle est ton histoire ?

Tu sais sûrement à quel point il est vrai qu'Internet peut influencer une de tes relations ou celle d'une autre personne. N'hésite pas à parler de tes expériences, tes souhaits et tes préoccupations – qu'il s'agisse de te confier à ton compagnon/ta compagne ou à un autre proche.

**Si tu as des questions
ou si tu n'es pas
sûr, saches que la
communication est la
base de toute relation**

Parler de la façon dont on communique en ligne aide à mettre les choses au clair. Tu as également la possibilité de parler à des conseillers expérimentés - seul ou avec ton compagnon/ta compagne.

Chapitre 2



Swipe, Like, Match

Faire des rencontres n'a jamais été aussi simple : le grand amour n'est parfois qu'à quelques clics. Certaines distances et autres barrières peuvent ainsi être facilement surmontées.

Romance moderne ou arnaque amoureuse ?

Il existe de nombreuses histoires qui finissent bien et dans lesquelles les personnes trouvent leur moitié grâce à des applis de rencontres ou par hasard sur Internet. Cependant, berner les "amoureux" est également devenu tendance.

**ADOPTER UN
SCEPTICISME SAIN**

Il faut faire attention lorsque l'on fait la rencontre de personnes totalement inconnues. Une première rencontre physique doit toujours avoir lieu dans un endroit public, bien fréquenté, et si possible en étant accompagné d'une personne de confiance.

Chapitre 3



Tout ce qui brille n'est pas or.

Hier encore ils partageaient une photo ensemble sur Internet et aujourd'hui ils se séparent. Se représenter de façon positive sur Internet est important pour tous - également pour les couples. Il se peut cependant que la représentation fournie au public ne corresponde pas toujours aux vrais sentiments du couple. Même s'ils en donnent l'impression... les autres ne sont pas non plus toujours heureux !

Toutefois : partager des photos communes ou des souvenirs peut avoir des effets positifs sur ta relation, car tu montres ainsi à ta moitié que tu penses à lui ou à elle !

Peu est parfois déjà trop

Envoyer des photos intimes au partenaire ou à une autre personne n'est pas un fait rare - notamment chez les jeunes.

INTERNET N'OUBLIE RIEN

Que tu l'aies fait de ton plein grès ou que quelqu'un t'ait forcé à le faire, des photos envoyées et publiées en ligne peuvent mener à la catastrophe : dès lors que l'image est téléchargée sur la toile, elle échappe à tout contrôle ! Lors d'une dispute ou d'une séparation, ces photos peuvent rapidement être utilisées contre toi.

S'il est déjà trop tard, il est important que tu ne te renfermes pas et que tu reprennes le contrôle. Recherche de l'aide auprès d'une personne de confiance ou de BEE SECURE Helpline (8002 1234).



Chapitre 4



Tu es plus important à mes yeux que mon Smartphone.

Tu connais sûrement la situation : lors du dîner, le compagnon/la compagne passe trop de temps sur son Smartphone. Cela peut déclencher des sentiments et des jugements dont il/elle n'est peut-être pas conscient(e). Avant que le Smartphone ne devienne un concurrent de l'attention octroyée, vous devriez en tant que couple vous mettre d'accord sur vos positions. Pourquoi ne pas profiter du temps à deux simplement, sans être interrompus par le Smartphone par exemple ?

Tu as aimé ma photo, veux-tu m'épouser ?

Tout ce que l'on fait (en ligne) peut être interprété de manière différente par les autres. Par exemple, lorsque l'on indique que la photo de quelqu'un nous plaît.

**PARLER AVEC
HONNÊTÉTÉ**

Pour éviter tous malentendus, tu devrais parler avec ton compagnon/ta compagne de ces choses et lui dire comment tu l'as compris et ce que tu en as pensé. Ces discussions peuvent être très intéressantes et permettent parfois de se rapprocher.

Chapitre 5



Après la séparation - il a déjà une nouvelle petite amie ?

Sur les réseaux sociaux, on apprend aujourd'hui beaucoup (trop) vite ce que fait l'ex-compagnon/compagne. Pour l'un, cela peut être ressenti tel un couteau remué dans la plaie, pour l'autre, cela permet de faire plus facilement le deuil de cette relation. Hier encore sans importance, aujourd'hui sur le devant de la scène, les distances numériques sont nécessaires : comment prends-tu tes distances dans le cas d'une séparation avec ton ex ?

Elle fait de nouveau des blagues ?

Une séparation peut être très difficile : il n'existe aucune formule magique en ce qui concerne la bonne distance, chacun la gère à sa façon. Les réseaux sociaux peuvent enregistrer de nombreux souvenirs et les sortir continuellement.

**PRENDRE LA
DISTANCE
NÉCESSAIRE**

Si cela ne te dérange pas que ton ancienne relation te soit régulièrement rappelée, alors tout va bien. Il est également tout à fait légitime que tu décides de supprimer les photos et autres souvenirs, de ne plus faire apparaître les nouvelles de ton ex ou de le/la supprimer de ta liste d'amis pour te protéger.

Tu as le droit de prendre la distance dont tu as besoin - et ton ex aussi. Laisse-toi – et à ton ex-compagnon/compagne aussi – le temps et l'espace dont vous avez besoin - qui sait, quel type de relation (p.ex. amitié) naîtra à l'avenir entre vous ?

Chapitre 6

Qu'il s'agisse d'amour, de romance, d'amitié, d'aventures ou d'amusement - les relations peuvent être diverses. Grâce aux nouvelles formes de communication via Smartphone et Internet, trouver nos besoins et nos limites est entre nos mains. Peu importe le type de relation que tu essaies, aies le courage de te confronter à tes propres besoins et limites.

Si tu es en couple, discuter des points suivants peut vous permettre d'avancer :

Quels sont vos besoins et limites concernant la communication en ligne ?

- Vos Smartphones dans la chambre
- Vos Smartphones à table
- Photos de vous sur les réseaux sociaux
- Utilisation de chat pour discuter de problèmes/choses intimes
- Envoi de photos et de vidéos intimes entre vous

Astuce : activez, de temps en temps, le mode avion et profitez du moment présent à deux 😊

Si tu as des questions/Si tu te fais des soucis pour ta famille ou un(e) ami(e) ou si tu ne te sens pas bien, tu trouveras de l'aide auprès de la Erzéiongs- a Familjebëroding (AFP-Solidarité-Famille a.s.b.l.) Tél.: 46 000 41.



Erzéiongs- a
Familjebëroding
AFP Solidarité-Famille a.s.b.l.



Tel.: 46 000 41

Si tu as d'autres questions sur le sujet "relations en ligne" ou sur l'utilisation d'Internet en général, tu peux contacter gratuitement la BEE SECURE Helpline au 8002-1234.



Editeur : SNJ
Annexe Forum Geesseknäppchen
40, bld. Pierre Dupong
L-1430 Luxembourg
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg
snj@bee-secure.lu
www.snj.lu



Service National
de la Jeunesse



SECURITY
MADEIN.LU



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

La reproduction non commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées à condition de citer la source.



Consultez :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>

Notice légale

Cette publication a été réalisée par le SNJ (Service National de la Jeunesse) dans le cadre du projet BEE SECURE.

Le projet est mis en oeuvre par le Service National de la Jeunesse (SNJ), KannerJugendTelefon (KJT) et SecurityMadeIn.lu (SMILE g.i.e.).

