

# GUIDE POUR LES RENDEZ-VOUS AMOUREUX

## L'ANONYME

### AVANT LE RENDEZ-VOUS



1

Se **laver**.



2

- ▶ Se préparer, se mettre joli-e.
- ▶ Porter des vêtements **confortables** et qui te font sentir joli-e.
- ▶ Mettre du déodorant.



3

- ▶ Arriver à **l'heure** au rendez-vous.
- ▶ Planifier un **point de rencontre** précis et une heure précise.



4

Aller vers **l'activité**.

### PENDANT LE RENDEZ-VOUS

- 1 **Saluer** l'autre et, selon le confort, se donner la main ou se faire un câlin. Demander comment elle/il/iel va.
- 2 Parler de vos **points communs** (ex. : des personnes que vous connaissez ou des lieux que vous fréquentez tou·tes les deux).
- 3 Poser des **questions** sur l'autre (voir au verso pour des idées de questions à poser).
- 4 Démontrer de l'intérêt si tu es intéressé·e par l'autre (voir au verso).

*\*Il est normal de ressentir du stress et que l'autre personne en ressent aussi!*



### APRÈS LE RENDEZ-VOUS

- 1 **Remercier** la personne du bon moment passé.
- 2 **Mettre au clair comment tu te sens face à l'autre**. Si tu sais déjà que tu aimerais revoir la personne ou que tu n'as pas envie de la revoir, tu peux lui dire à ce moment. Tu peux aussi prendre le temps d'y penser et lui revenir plus tard.
- 3 Vous pouvez tout de suite **organiser une autre rencontre** si les deux le veulent. Il faut respecter l'autre si elle/il/iel ne veut pas d'un autre rendez-vous, même si tu es déçu·e.
- 4 S'assurer du **consentement** de chacun·e si vous voulez avoir des **rapprochements** (ex. : un câlin ou un baiser sur la bouche à la fin de la rencontre).



TRUCS POUR UNE BONNE CONVERSATION

1

Réagir à ce que l'autre personne dit

« Oh, intéressant! »  
« Moi aussi je me sens comme ça »  
« Pas moi, je préfère... »

2


Poser d'autres questions pour continuer la conversation

« Quel est le nom de ton animal de compagnie? »  
« Ton animal a quel âge? »


3

Demander : et toi?

QUESTIONS À POSER POUR APPRENDRE À CONNAÎTRE L'AUTRE



Qu'est-ce que tu aimes faire de ton temps libre?



Quel genre de musique écoutes-tu?



Où aimerais-tu voyager?



Aimerais-tu avoir un animal de compagnie?



Pratiques-tu un sport? Lequel?



As-tu des frères et sœurs?



Quel est ton plat préféré?



Quel émission et vidéos regardes-tu?



Quelle est ta saison préférée?

Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui?

As-tu un travail?

Quel est ta date de fête?

FAÇONS DE DÉMONTRER TON INTÉRÊT

- ▶ Regarder l'autre dans les yeux
- ▶ Sourire
- ▶ Poser des questions sur l'autre (ne pas parler uniquement de toi)
- ▶ Écouter et regarder l'autre quand elle/il/iel parle et ne pas lui couper la parole
- ▶ Complimenter l'autre (ex. : j'aime ce que tu portes, j'aime ton sourire, c'est intéressant quand tu parles, etc.)
- ▶ Se rapprocher de l'autre, si les deux le veulent (ex. : prendre la main)

*\*Si l'autre agit de cette façon, ça peut vouloir dire qu'elle/il/iel est intéressé·e à toi! Mais c'est toujours mieux de vérifier en le demandant.*