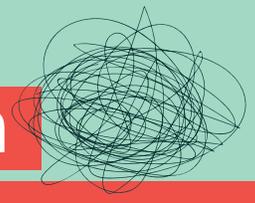


# Comment savoir quand on est en amour? Comment savoir si la personne nous aime/s'intéresse à nous?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Comment on sait si c'est de l'amour ou de l'amitié?
- J'aime quelqu'un.e. Comment je sais si la personne m'aime aussi?

**Normaliser les questionnements :** Beaucoup de jeunes se demandent comment savoir quand on est amoureux.se (différence amitié vs sentiment amoureux), comment savoir si la personne s'intéresse à nous et comment dire à la personne qu'on l'aime, etc. C'est une des questions qui est la plus posée à Tel-jeunes. C'est vrai que ça peut être flou, stressant, pas facile. Et dévoiler ses sentiments, ça demande du courage!

**Parler des signes qui peuvent nous aider à savoir si on est en amour ou non :** Pour savoir si on est en amour, on peut se demander :

- Y a-t-il une personne qui occupe (beaucoup!) mes pensées en ce moment?
- Est-ce que je trouve cette personne unique et spéciale?
- Est-ce que j'ai l'impression de l'aimer d'une façon différente de mes ami-e-s ou de mes parents?
- Est-ce que je ressens de la nervosité/fébrilité quand je suis avec lui ou elle?
- Est-ce que mon corps réagit quand je pense à cette personne? Est-ce que j'ai des papillons dans le ventre ou une boule dans l'estomac?
- Est-ce que j'aimerais qu'il ou elle me remarque et s'intéresse à moi?
- Est-ce que j'ai envie de découvrir cette personne dans l'intimité, en savoir plus sur elle, passer beaucoup de temps avec elle?

**Parler des signes qui peuvent nous aider à savoir si l'autre est intéressé.e :** Malheureusement, il est impossible de savoir assurément si une autre personne est intéressée, car on ne sait pas ce qui se passe dans sa tête. Toutefois, on peut envoyer quelques signes d'intérêt (ex : faire des compliments, envoyer des invitations, nommer qu'on a envie de connaître l'autre davantage). Parfois, la réponse à ces signes d'intérêt permet de te donner quelques indices.

*Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.*

**Outil pratique :** N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur comment si on est en amour, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/AAwvMiLpa48>