

# Comment dire à notre crush qu'on s'intéresse à lui.elle?



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

- C'est quoi la bonne façon de le faire?
- J'ai peur d'avouer mes sentiments. Est-ce que c'est normal?
- Comment ne pas avoir mal, être humilié.e ou rejeté.e?

**Normaliser les questionnements et émotions :** C'est pas facile d'avouer ses sentiments à quelqu'un! On peut avoir peur de le dire parce qu'on ne sait pas trop comment l'autre va réagir. On peut avoir peur de vivre du rejet ou même de vivre une humiliation.

**Donner des pistes de comment parler de ses sentiments :** Premièrement, tu peux te poser la question : est-ce que tu te sens prêt.e à en parler? Est-ce que c'est un bon contexte ? Si une personne t'intéresse, tu peux essayer de créer des moments avec elle. Plus on se voit, plus on a l'occasion d'apprendre à se connaître, avoir des discussions. Par exemple, en faisant des activités en gang pour apprendre à se connaître, se rapprocher et peut-être avoir envie de passer des moments seulement ensemble. Ça permet d'avoir des moments plus propices à développer quelque chose. Dans ces moments-là, tu peux même voir parfois des indices sur l'intérêt de l'autre.

Ensuite, si tu te sens prêt.e à te lancer et lui avouer tes sentiments, il y a plein de façons différentes de le faire (ex : par écrit, en face à face, seul.es, avec d'autres gens, d'une façon directe genre « je t'aime » ou indirecte genre t'approcher pour l'embrasser et voir si ça lui tente, etc.) Y'a pas une formule magique, vas-y à ta façon! Tu peux aussi lui dire comment tu te sens et tes craintes (ex : « j'ai vraiment peur que ça change les choses entre nous et je veux vraiment pas te perdre... »).

**Normaliser le fait que ça peut ne pas être facile :** Peu importe comment on le fait, ça peut être gênant et stressant et oui, il y a des risques que l'autre personne ne ressente pas la même chose pour nous et que pendant un moment, notre relation ne soit pas exactement pareille. Mais une chose est sûre : si on n'en parle pas, on ne pourra jamais le savoir. Ça se peut que la personne t'aime aussi! T'es super courageux.se de parler de tes sentiments.

**Donner des pistes si la personne n'est pas intéressée :** Même si tu prends le temps de bien faire les choses, il se peut que la personne ait besoin de temps pour réfléchir ou qu'elle te dise qu'elle n'est pas intéressée. Ce n'est jamais très agréable, mais au moins, tu sauras enfin ce qu'elle pense.

Si tu vis une grande déception, ne reste pas seul avec ta peine.

*Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.*

**Outil pratique :** N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur comment on fait pour lui dire qu'on l'aime, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/VkDJ8AovC8k>