



02

Intimité

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
02 | Intimité



Présenté par
ViiV Healthcare

Intimité

Le cahier d'activités

Table des matières

Le contenu de ce guide est pour tous ceux qui sont âgés 18 et plus.

En discuter	06
Environnement	08
Définitions	10
Prochaines étapes	12
Découvrir ce que Nous Voulons, demander ce dont nous Avons Besoin	16
Activité: Bingo du plaisir	18
Activité: Introduction au désir	24
Activité: Qu'est-ce que je veux?	28
Conclusion	31

**Bienvenue au
Le cahier d'activités: Intimité –
nous sommes heureux que vous
soyez ici.**

C'est peut-être la première fois que vous explorez cette série, ou vous y revenez peut-être avec un ami, un partenaire, votre fournisseur de soins de santé ou tout simplement vous-même. Il n'y a pas de "bonne" façon de l'utiliser – ces cahiers d'activités sont conçus pour être complétés en tant que série, un cahier à la fois, ou activité par activité, en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Cette série est consacrée au plaisir, et au fait que le plaisir et l'intimité sont de vraies raisons de se soigner et de lutter contre le VIH et faire de la prévention. Il s'agit de recadrer la façon dont nous envisageons la santé et le bien-être – en plaçant le plaisir au premier plan, comme une raison et un moyen de favoriser votre santé.

Dans chaque cahier d'activités, vous trouverez des exercices interactifs, des jeux et des incitations à explorer tous les sujets, depuis la découverte de vos propres désirs jusqu'aux conversations avec votre prestataire de soins de santé. En parcourant chaque cahier d'activités, gardez à l'esprit les points suivants
Gardez à l'esprit que rien n'est une instruction – il s'agit simplement d'une invitation à réfléchir, à apprendre et à s'amuser.

C'est parti!

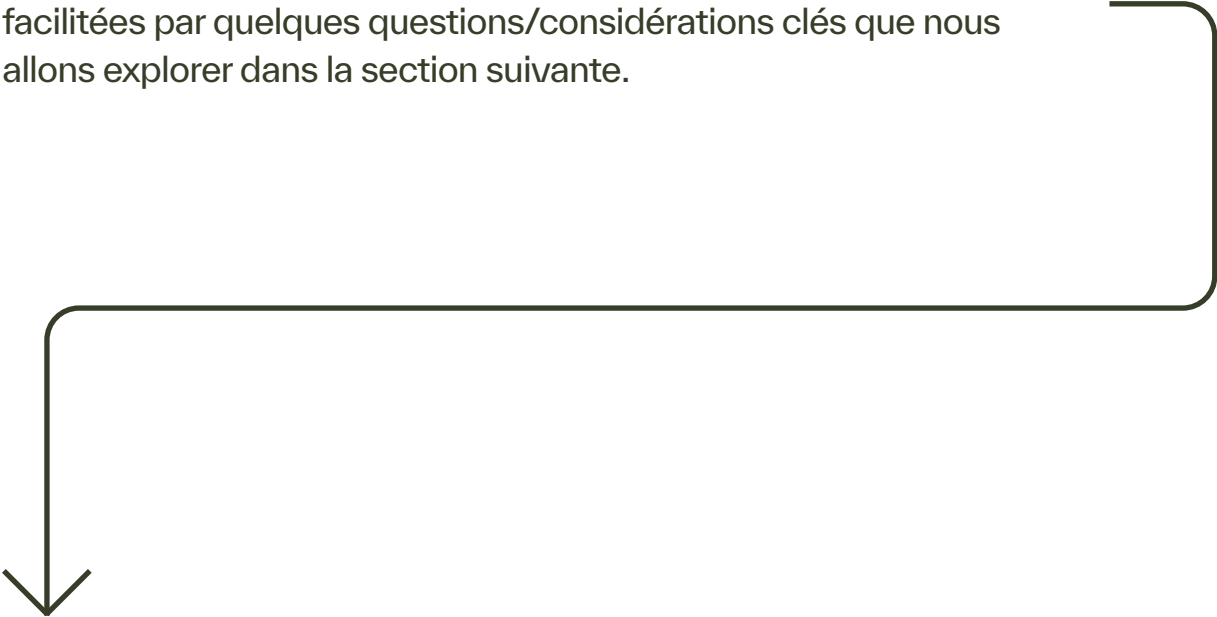


EN



DISCUTER

Comme beaucoup de choses, les conversations difficiles – en particulier avec les personnes avec lesquelles nous sommes intimes – demandent un certain apprentissage. C'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de parler de santé sexuelle, y compris de prévention du VIH. Ces conversations sont parfois facilitées par quelques questions/considérations clés que nous allons explorer dans la section suivante.



① Environnement

S'agit-il du meilleur environnement pour cette conversation et si non, comment? Est-ce que je peux créer cet environnement optimale (ou la plus proche possible)?

② Définitions

Avons-nous suffisamment travaillé pour entamer la conversation avec les mêmes points de référence? Avons-nous les mêmes définitions?

③ Et après?

Dois-je partager cela avec cette personne? Cela me rapprochera vers le résultat que je souhaite et est-ce sûr?

① Environnement

Nous sommes tous passés par là.

Tu es tellement _____
(remplissez le blanc) de ce que vous ressentez ou de ce qui vient de se passer que vous devez avoir une conversation avec votre partenaire immédiatement. Même si c'est au milieu de la nuit. Même si vous vous trouvez dans le rayon des produits surgelés de l'épicerie.

Faites un arrêt sur image. Même si cela peut sembler mieux sur le moment, pour avoir ce que nous voulons à long terme, il est généralement préférable de mieux concevoir notre environnement de communication et de le faire avec intention.

Entraînons-nous à créer un environnement idéal.

Choisissez une conversation que vous souhaitez avoir avec votre partenaire.

À quel moment de la journée votre partenaire se sent le plus ouvert à la conversation (le matin, le soir, le week-end, etc.)?

Quels types de distractions devez-vous éliminer pour avoir une conversation productive (par exemple, télévision éteinte, téléphone éloigné, porte fermée, éclairage d'ambiance)?

Pour votre partenaire:

Pour vous-même:

De quoi avez-vous besoin dans la pièce pour vous sentir détendu (par exemple, une porte fermée qui se verrouille, un éclairage faible, un bruit de fond ou pas de bruit de fond)?

Quels sont les éléments que vous devez demander au début de la conversation pour aider votre partenaire à être partager (que doit-il/elle/iel demander)?

Par exemple:

Ne m'interrompt pas avant que j'ai terminé

Ne regarde pas ton téléphone

S'il te plaît, ne partage pas cette conversation

S'il te plaît, comprend que je suis très anxieux

② Définitions

Parfois nous pensons que, parce que nous parlons la même langue, nous avons une compréhension commune du sens des mots, mais ce n'est pas toujours le cas. Ce que signifie être "sensible" pour quelqu'un peut être différent pour quelqu'un d'autre. Il en va de même pour montrer à quelqu'un qu'on l'aime ou même pour définir ce qu'est la "dispute."

Il est important d'essayer de définir certains éléments avec votre partenaire afin de vous assurer que lorsque vous parlez de choses compliquées, vous partez du principe que vous comprenez au moins les définitions des uns et des autres.

Définissons-les:

Vous et votre partenaire devez remplir la partie suivante, puis l'échanger et en discuter.

Pour vous.

Définissez les mots, termes et idées suivants:

Vous montrez à quelqu'un que vous l'aimez en

C'est le cas lorsque vous êtes en désaccord

S'engager envers quelqu'un c'est

Être un partenaire loyal signifie que

Être affectueux signifie

Qu'est-ce qui vous a surpris dans ce qu'a écrit votre partenaire?

Une grande dispute a lieu lorsque

Qu'est-ce qui les a surpris dans votre fiche?

Vous montrez du respect à votre partenaire lorsque

Sur quoi l'alignement s'est-il fait?

Vous savez que vous pouvez faire confiance à votre partenaire lorsqu'il

Qu'est-ce qui a été le plus différent?

Définitions (suite)

Pour votre partenaire.

Définissez les mots, termes et idées suivants:

Vous montrez à quelqu'un que vous l'aimez en

Ce que se passe lorsque vous êtes en désaccord

l'on s'engage envers quelqu'un.

Être un partenaire loyal signifie que

Être affectueux signifie

Qu'est-ce qui vous a surpris dans ce qu'a écrit votre partenaire?

Une grande dispute a lieu lorsque

Qu'est-ce qui les a surpris dans votre fiche?

Vous montrez du respect à votre partenaire lorsque

Sur quoi l'alignement s'est-il fait?

Vous savez que vous pouvez faire confiance à votre partenaire lorsque

Qu'est-ce qui a été le plus différent?

③ Et après?

Maintenant que vous savez quel environnement vous souhaitez créer et que vous travaillez à l'élaboration de définitions communes, passons à l'étape suivante. Il y a beaucoup de choses que nous devons dire à nos partenaires — parfois ce sont des choses importantes comme notre vision de la relation, les changements importants que nous devons faire.

D'autres fois, il s'agit d'ajustements plus petits, comme une nouvelle chose dont vous avez découvert que vous avez besoin le matin ou une activité que vous souhaitez explorer. Quoi qu'il en soit, la discussion a lieu dans le partenariat, mais il peut toujours sembler difficile et accablant d'en discuter — en particulier pour les choses importantes.

**Questions à se
poser pour évaluer
ce que nous
partageons, où
et quand nous le
faisons:**

1. Ai-je confiance en cette personne pour utiliser ces informations de manière productive pour moi et pour notre relation?

Oui ____ Non ____

Si la réponse est non, comment puis-je définir productive?

Par exemple, "productive" pourrait signifier que la personne décide de ne pas poursuivre la relation. Mais cela peut aussi signifier que cette personne n'est pas la bonne personne pour vous parce que celle-ci ne peut pas répondre à vos besoins. Dans ce cas, même si cela fait mal, c'est plus productif de se rapprocher de la personne qui peut vous donner ce dont vous avez besoin et que vous méritez tous les deux.

2.

Ai-je un objectif clair en partageant cela? Est-ce que je comprends ce que j'attends de l'autre personne lorsque je partage cela?

Il est très difficile pour les gens de nous donner ce que nous voulons, si nous ne savons pas ce que c'est. Lorsque nous révélons quelque chose, en particulier quelque chose d'important, il est important de comprendre ce que nous attendons de l'autre personne en ce qui concerne sa réaction. Par exemple, voulons-nous l'acceptation, le pardon, le soutien, l'affirmation?

Je veux _____

Ai-je fait part à cette personne, lors de la préparation de cette conversation, de ce que j'attends d'elle/de ce dont j'ai besoin?

Oui ____ Non ____

Ai-je fait le travail de définition ci-dessus avec eux à l'avance pour m'assurer que mon partenaire comprenne ce que je veux précisément ou comment je définis ce que je demande?

3.

Oui ____ Non ____

Est-il prudent de partager cette information avec cette personne?

Oui ____ Non ____

Malheureusement, nous ne pouvons pas tout partager avec tout le monde. Il se peut qu'ils ne soient pas prêts à l'entendre. Il se peut que nous n'ayons pas fait le travail en amont pour aider à créer une conversation fructueuse. Il se peut aussi que, pour des raisons indépendantes de notre volonté, il ne soit pas prudent d'en parler. Il est toujours important de s'interroger et d'être très honnête avec soi-même sur ce point et de faire de sa sécurité une priorité.

N'oubliez pas: les discussions délicates nécessitent de la pratique! Vous pouvez revenir à cet exercice chaque fois que vous en avez besoin. C'est simplement le premier pas vers l'acquisition du langage nécessaire pour communiquer avec votre partenaire sur tout ce dont vous avez besoin, y compris les raisons de la prévention du VIH.

DÉCOUVRIR CE QUE

NOUS VOULONS,

DEMANDER CE DONT

NOUS AVONS BESOIN

Le Plaisir

Le premier jour de l'été

Sieste sur la plage

Votre glace préférée après une longue journée

Cette sensation de picotement qui parcourt le corps pendant l'orgasme

Ce frisson provoqué par le toucher d'un partenaire, ou

Une raison de se prévenir du VIH.

Il s'agit là d'expériences auxquelles il faut penser pour comprendre ce qui vous apporte de la joie et du bonheur, également appelés plaisir.

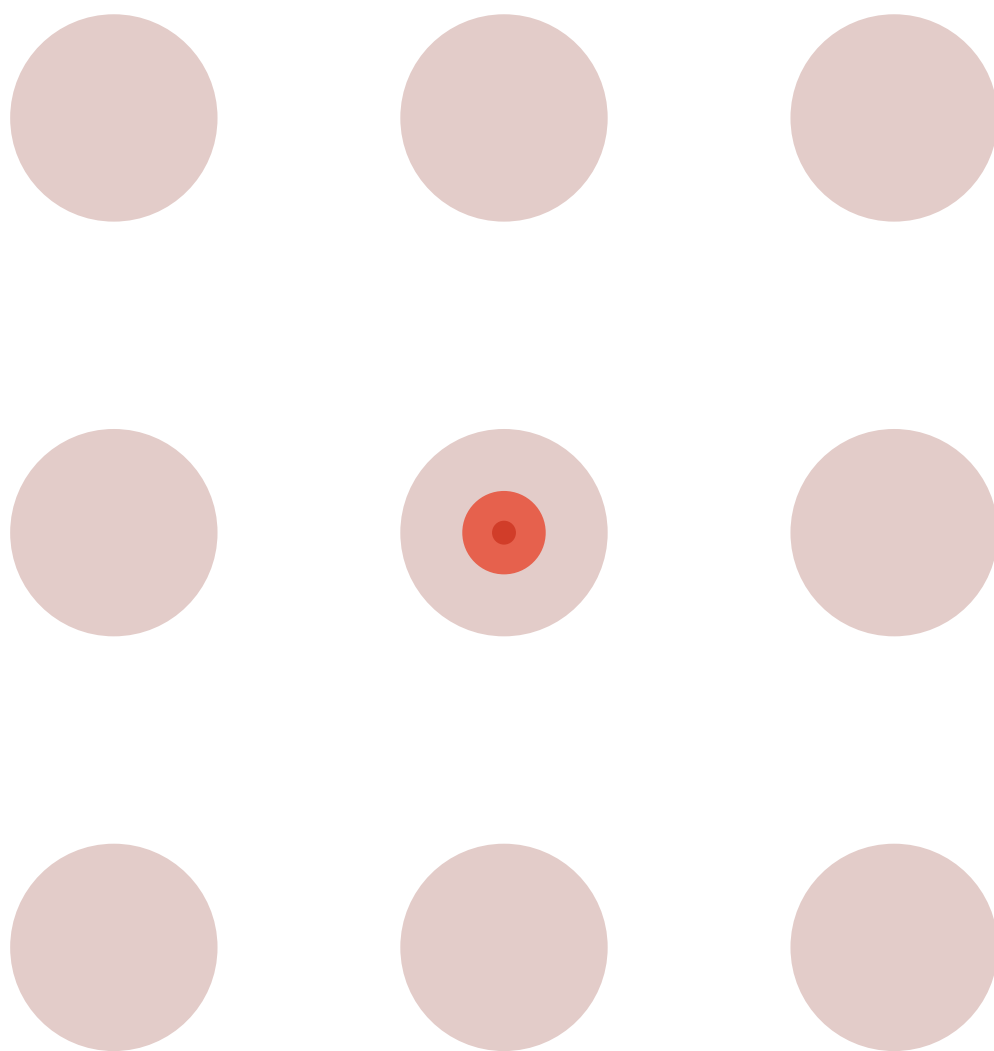
Que ce soit en solo ou avec un partenaire, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au plaisir?

Cette section de ce cahier est consacrée à la découverte, à l'exploration et à l'apprentissage. Exprimer ce qui nous procure du plaisir. Et trouver des moyens d'en apporter davantage dans nos vies et avec nos partenaires.

Comprendre ses besoins et ceux de son partenaire demande du temps et de la pratique. Les activités proposées dans cette section vous aideront à renforcer vos liens. À ce que vous voulez sur le plan émotionnel et physique, ainsi que sur le plan mental.



Activité Plaisir Bingo



Pour cette activité, vous allez réfléchir à toutes les choses qui vous procurent continuellement du plaisir; elles peuvent être sexuelles ou non, car rappelez-vous que le plaisir et l'intimité ne sont pas seulement synonymes de sexe.

Vous allez jouer au bingo avec un petit quelque chose en plus.

Partie 1: Créez une liste de 15 choses qui vous font plaisir

Instructions: Sur la page suivante, vous et votre partenaire allez écrire individuellement ce qui vous procure du plaisir. Vous pouvez le faire ensemble ou séparément, c'est votre choix. Lorsque vous dressez votre liste, pensez à ce qui vous procure du plaisir au quotidien dans votre vie et dans la chambre à coucher. Il peut s'agir de quelque chose que vous avez expérimenté en solo ou que vous appréciez avec un partenaire. Cet espace est destiné à l'exploration et à l'apprentissage de ce qui vous permet de vous sentir connecté à votre corps, à votre esprit et à votre âme.

Voici quelques questions à se poser quand vous créez votre liste:

Quels sont les odeurs, les goûts ou les sons qui vous procurent du plaisir?

Quelles sont les idées qui vous font plaisir?

Quelle sensation (toucher) vous procure du plaisir?

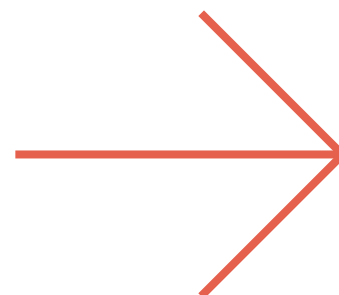
Quel paysage vous fait plaisir?

Partenaire 01

Partenaire 02

Partie 2: Créez vos cartes de bingo

Dans les deux tableaux, vous et votre/vos partenaire(s) allez élaborer vos cartes de bingo en se basant sur votre liste de 15 éléments qui vous apportent du plaisir.



● **BINGO PLAISIR** ●

Nom du Joueur/euse: _____

		CHOISIR VOTRE PLAISIR		

● **BINGO PLAISIR** ●

Nom du Joueur/euse: _____

		CHOISIR VOTRE PLAISIR		

BINGO PLAISIR



Nom du Joueur/euse: _____

		CHOISIR VOTRE PLAISIR		

BINGO PLAISIR



Nom du Joueur/euse: _____

		CHOISIR VOTRE PLAISIR		

Partie 3 : Il est temps d'échanger les cartes

Une fois que chaque case est remplie, relisez votre carte de bingo et échangez avec votre partenaire.

Contrairement à un jeu de bingo classique, nous ne tirerons pas de boules avec des numéros pour marquer nos cartes.

Au Bingo du plaisir, vous devez conserver la carte de plaisir de votre partenaire jusqu'à ce que chaque case soit rayée. Idéalement, vous devriez essayer de barrer au moins une case par jour, mais en fonction de la carte de plaisir de votre partenaire et de la vie, cela peut prendre du temps pour compléter toute la carte.

En fin de compte, l'objectif est de comprendre ce qui vous procure du plaisir, ce qui en procure à votre partenaire et comment contribuer activement au **plaisir de l'autre**.



Rappel: Pratiquer la prévention du VIH en ayant recours à la PrEP est une façon gérable, intelligente et prioritaire de pouvoir profiter de ce type de plaisir tout en préservant sa santé.

N'oubliez pas qu'il faut du temps pour comprendre vos besoins, alors restez patient et amusez-vous tout au long de votre parcours. Veillez également à conserver la carte de bingo dans un endroit sûr, comme un portefeuille, sur la table de nuit ou peut-être sur votre réfrigérateur, que tous vos invités puissent la voir!

Activité

Introduction

au Désir

Maintenant que vous savez ce qui vous procure du plaisir, à vous et à votre partenaire, il est temps de parler de vos désirs.

Le désir est un sentiment fort de vouloir quelque chose ou de souhaiter que quelque chose se produise.

Pensez-y comme à une fringale ou à une envie de sucre. Que vous ayez envie d'une tarte au citron vert faite maison par votre partenaire ou de faire l'amour sur le dessus du four où cuit la tarte, être capable d'exprimer ces sentiments devrait vous permettre de vous sentir confiant et libre.

Il est important de se sentir à l'aise et en sécurité pour exprimer ses désirs, même s'ils semblent tabous. Par exemple, si vous souhaitez que des personnes vous regardent pendant les rapports sexuels parce que cela intensifie votre plaisir, vous ne devez pas avoir honte de le faire.

Le fait de pouvoir exprimer ses désirs donne une impression de puissance et intensifie la connexion avec vous-même et votre partenaire. Dans cette section, vous développerez les compétences et le langage qui vous permettront d'assumer, d'exprimer et de concrétiser vos désirs avec un ou plusieurs partenaires.



Première partie: pour la première partie de cette activité, vous allez identifier le rôle que joue actuellement le désir dans votre relation.

Instructions: Chaque partenaire doit découper de ce cahier son propre "Questionnaire des désirs." Inscrivez votre nom en haut, prenez un stylo et commencez le compte à rebours. Vous aurez 20 minutes pour répondre aux questions ci-dessous. Une fois le temps écoulé, réunissez-vous avec votre partenaire dans un endroit où vous vous sentez tous les deux à l'aise, car il est temps de vous écouter les uns les autres.

Posez-vous les questions à tour de rôle et n'hésitez pas à dire "je passe" si vous ne voulez pas partager. Il peut être difficile de répondre à certaines de ces questions — lorsque votre partenaire vous fait part de ses réactions, soyez attentif à ce qu'il/elle/iel ressent et donnez du réconfort en cours de route. Cela peut consister à lui prendre la main ou toucher la jambe, à établir un contact visuel ou à ne pas l'interrompre pendant qu'il parle.

Questionnaire des désirs

Que signifie le désir pour vous?

Sur une échelle de 1 (pas important) à 5 (très important), dans quelle mesure est-il important de comprendre les désirs de votre partenaire?

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____ ⑤ _____

Sur une échelle de 1 (pas important) à 5 (très important), dans quelle mesure est-il important que votre partenaire comprenne vos désirs?

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____ ⑤ _____

Qu'est-ce que votre partenaire fait qui vous excite?

Qu'est-ce que votre partenaire fait qui vous déplaît?

Y a-t-il une chose que votre partenaire avait l'habitude de faire et qui vous manque?

Quel est votre souvenir sexuel préféré? Il n'est pas nécessaire que ce soit avec votre partenaire actuel ou même une histoire réelle; il peut s'agir d'un fantasme que vous n'arrivez pas à vous sortir de la tête.

Y a-t-il quelque chose de nouveau que vous avez envie d'essayer avec votre partenaire sur le plan sexuel? Si oui, de quoi s'agit-il?

Partie 2

Il est maintenant temps de partager. Posez les questions à tour de rôle, en suivant les instructions de la page 25. Lorsque vous avez terminé, réfléchissez à ce que vous avez ressenti lors de cette expérience. N'hésitez pas à dire "je passe" si vous ne voulez pas partager.

Qu'avez-vous ressenti en entendant les réponses de votre partenaire au questionnaire sur le désir?

Avez-vous l'impression de consacrer suffisamment de temps et d'efforts à ce domaine de votre relation?

Si ce n'est pas le cas, comment souhaiteriez-vous vous améliorer?

Réfléchir

Activité

Qu'est-ce que je veux?



Une fois que vous avez tous deux partagé votre liste, il est temps d'aller chercher ce que vous voulez chacun sur le plan romantique, sexuel, émotionnel, physique, intellectuel et même spirituel, si c'est votre truc.

Pensez à un moment où vous avez souhaité que quelqu'un vienne vous dire ou vous montrer ce que vous avez toujours

Instructions: Pour cette partie, vous êtes invité à exprimer ce que vous voulez, ce dont vous rêvez et ce que vous désirez dans votre relation. Vous devez noter les grandes choses, les petites choses et la façon dont vous pouvez leur consacrer du temps et de l'espace dans le tableau ci-dessous.

*La prévention du VIH figure-t-elle sur votre liste? Pourquoi ou pourquoi pas?

DÉSIRS ROMANTIQUES

Grands:

Petit:

Comment?

BESOINS ÉMOTIONNELS

Grands:

Petit:

Comment?

BESOINS INTELLECTUELS

Grands:

Petit:

Comment?

DÉSIRS SEXUELS

Grands:

Petit:

Comment?

SOUHAITS PHYSIQUES

Grands:

Petit:

Comment?

LES SOUHAITS DE BIEN-ÊTRE

Grands:

Petit:

Comment?

D'autres souhaits?

D'autres souhaits?

D'autres souhaits?

Et c'est terminé! Respirez profondément et remerciez-vous d'être là.

Il est crucial de garder à l'esprit que chacun a ses propres motivations pour s'impliquer dans la prévention du VIH. L'une d'entre elles pourrait être d'accroître le plaisir et d'approfondir l'intimité tout en se sentant mieux protégé. Il ne s'agit que d'un outil parmi d'autres pour vous aider à explorer le paysage de l'intimité/du sexe, du désir et du plaisir - et à développer le langage nécessaire pour en parler à vos partenaires et aux prestataires de soins de santé.

La prévention du VIH commence ici. Ce n'est qu'un début.

La prévention du VIH, c'est le plaisir.
La prévention du VIH, c'est l'intimité.
La prévention du VIH, c'est le désir.
La prévention du VIH est se protéger.
La prévention du VIH est _____.



Cette collection d'activités et d'exercices fait partie d'une série.

Scannez le code pour explorer la collection complète, télécharger des copies numériques, accéder à des informations sur la prévention du VIH et vous connecter à des ressources.

[Découvrez la collection ici.](#)



#RISKTOREASONS

Votre avis nous intéresse! Faites nous part de vos commentaires sur ce cahier d'activités en scannant la page ci-dessous et de prendre 2 minutes pour répondre à notre enquête.



[Répondez à l'enquête.](#)



2

Intimité

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
02 | Intimité



Présenté par
ViiV Healthcare