

Les *dates*



Ce feuillet d'information parle des *dates* (rencontres ou fréquentations) et des impacts possibles des handicaps physiques.

Certaines personnes veulent avoir des *dates*, d'autres personnes n'en veulent pas. Les bienfaits des *dates* sont qu'elles peuvent apporter une camaraderie et une intimité physique et qu'elles peuvent renforcer l'estime de soi. Par contre, les amitiés peuvent offrir plusieurs des mêmes bienfaits et peuvent être tout aussi importantes que les relations amoureuses.

Avec le financement de



Santé
Canada

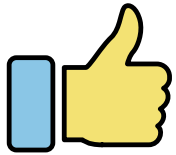
Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

Partie 1 : Se préparer à avoir des *dates*

Savoir que tu peux avoir des *dates*.



Toutes les personnes handicapées ont le droit d'avoir des *dates*, si elles le veulent.



De nombreuses personnes handicapées trouvent des relations dans lesquelles elles se sentent bien et qui les rendent heureuses.



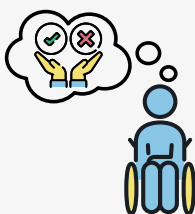
Il est possible que des personnes de ton entourage te disent que tu ne peux pas avoir des *dates* ou que tu ne devrais pas en avoir, à cause de ton handicap. Ce n'est pas vrai. De nombreuses personnes handicapées ont des *dates* ou des fréquentations.

Te connaître toi-même et connaître tes besoins.



Il est important que toi et la personne avec qui tu sors ayez envie de choses similaires et que vous vous sentiez bien dans la relation.

Certaines personnes recherchent une relation à long terme avec une seule personne, certaines veulent rencontrer plusieurs personnes différentes et certaines veulent avoir des relations plus occasionnelles.



Demande-toi ce qui te convient ou ne te convient pas. Réfléchis à ce qui est important pour toi, dans ta vie et dans tes relations.

En ayant des *dates* ou des fréquentations, tu apprendras aussi de nouvelles choses à propos de toi.

Te connaître toi-même et connaître tes besoins.



En te connaissant toi-même et en ayant conscience de tes besoins, tu seras plus capable de fixer tes limites et de demander ce dont tu as besoin, dans tes relations. Cela t'aidera à comprendre ce que tu es à l'aise ou n'es pas à l'aise de faire, dans une relation ou avec un-e partenaire.

Pour en savoir plus sur la façon de connaître tes limites et de les communiquer aux autres dans tes relations, lis le feuillet d'information [« Établir et maintenir des limites »](#).

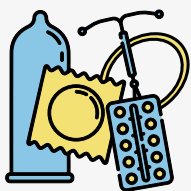


Mieux tu te connaîtras toi-même, plus tu seras capable de trouver des relations où tu te sentiras respecté-e, aimé-e et en sécurité.

Développer une estime sexuelle positive.



L'estime sexuelle positive, c'est le sentiment qu'on a le potentiel d'avoir des relations sexuelles positives et agréables. Ça t'aide à avoir confiance en toi quand tu as des relations sexuelles.



L'apprentissage de la santé sexuelle peut t'aider à développer une estime sexuelle positive. Pour en savoir plus sur différents sujets qui touchent la santé sexuelle, lis les [feuillets d'information du CIÉSCAN sur la santé sexuelle](#) pour les jeunes handicapé-es.



Pour connaître des moyens de te sentir bien et confiant-e dans ton identité, lis le feuillet d'information [« Développer une estime sexuelle positive »](#).

Faire face au capacitisme.



Le capacitisme, c'est l'ensemble des croyances et des sentiments négatifs que certaines personnes entretiennent à l'égard des personnes handicapées, dans la société. Le capacitisme peut rendre les *dates* plus difficiles pour les personnes handicapées.



À cause du capacitisme, certaines personnes ne veulent pas avoir des *dates* avec des personnes handicapées. Cela peut amener des personnes handicapées à se sentir mal dans leur peau et à hésiter à essayer de sortir avec quelqu'un.



Il y a d'autres personnes qui fétichisent les personnes handicapées. Ça veut dire qu'une personne non handicapée a un intérêt particulier à avoir des *dates* ou des expériences sexuelles avec une personne handicapée. Cela peut être problématique si la personne se concentre seulement sur le handicap et ne considère pas la personne handicapée comme une personne à part entière.



Dans plusieurs programmes de prestations d'invalidité du gouvernement, une personne handicapée qui se marie ou qui emménage avec un-e partenaire va perdre ses prestations. Cela peut être un obstacle pour les personnes handicapées qui souhaitent se marier ou avoir une relation à long terme ou des fréquentations.



Il est important de se rappeler que les croyances et les impressions négatives que certaines personnes entretiennent à l'égard des personnes handicapées, dans la société, ne sont pas vraies. Les personnes handicapées sont tout aussi précieuses et importantes que les autres et elles méritent autant d'amour, d'affection et de relations saines que les personnes non handicapées.

Les personnes qui souhaitent avoir une relation à long terme n'en trouvent pas toujours ou cela peut prendre beaucoup de temps. Cela peut être frustrant.

Il est important de te rappeler que même si tu as du mal à trouver une relation à long terme, tu es une personne digne et précieuse.

Partie 2 : Parler de ton handicap à une personne avec qui tu veux sortir

Tu as le choix de parler ou non de ton handicap à quelqu'un. Tu n'es pas obligé-e de révéler quoi que ce soit à une autre personne, au sujet de ton handicap, sauf si tu te sens à l'aise de le faire.

Raisons de parler de ton handicap à une personne avec qui tu as des *dates*.



Tu pourrais vouloir parler de ton handicap à une personne avec qui tu sors, parce que c'est un aspect important de ta vie. Cela peut aider une personne à mieux te comprendre, ainsi que tes expériences et tes besoins.



Ce qui est important, c'est d'exprimer tes besoins, tes limites et tes désirs à une personne que tu fréquentes, même si tu ne lui parles pas de ton handicap. Tu ne devrais pas faire quelque chose qui te met mal à l'aise ou qui est risqué pour toi, simplement pour plaire à quelqu'un. Un-e partenaire qui te soutient s'assurera de respecter tes besoins, tes limites et tes désirs.

Si une personne que tu fréquentes ne respecte pas tes besoins, tes limites et tes désirs, tu ne veux peut-être pas continuer à sortir avec elle.

Quand parler de ton handicap à quelqu'un?



Si tu veux parler de ton handicap à une personne avec qui tu sors, c'est à toi de décider quand en parler.



Certaines personnes handicapées parleront tout de suite de leur handicap à une personne qu'elles fréquentent.

Le fait de parler immédiatement de ton handicap à une personne avec qui tu sors peut t'aider à savoir si elle accepte ton handicap. Il est possible que certaines personnes n'acceptent pas ton handicap et cessent de parler avec toi. Cela pourrait te blesser. Mais certaines personnes continueront à sortir avec toi et tu sauras qu'elles acceptent ton handicap.

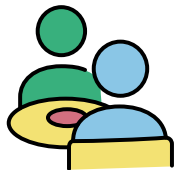


Avant de partager des choses au sujet de leur handicap, certaines personnes handicapées préfèrent attendre de faire un peu mieux connaissance.

Le fait d'attendre, avant de parler de ton handicap, peut permettre à une personne de connaître différentes parties de toi sans que ton handicap soit au centre de l'attention. Mais il est possible qu'au moment où tu parleras de ton handicap à une personne avec qui tu sors, celle-ci ne t'accepte pas.

Il est important de savoir que ce n'est pas ta faute si une personne n'accepte pas ton handicap.

Des choses à retenir :



Tu n'es pas obligé-e de révéler à quelqu'un des détails personnels sur qui tu es et sur ta vie, si tu n'es pas à l'aise de le faire.

Tu peux décider de partager certaines informations tout de suite et attendre pour partager d'autres détails plus tard.

Si tu rencontres une personne et que tu te sens à l'aise avec elle, tu auras peut-être envie de lui en dire plus sur toi. Cela peut inclure de lui dire plus de choses au sujet de ton handicap.



Il n'y a pas de « bonne façon » de parler de ton handicap à quelqu'un avec qui tu sors. C'est à toi de choisir comment et quand tu veux partager des informations au sujet de ton handicap.



Le plus important est que la personne avec qui tu sors comprenne tes besoins, qu'elle soit respectueuse et qu'elle te soutienne. Tu devrais sentir que tu peux vraiment être toi-même et que tu n'as pas à cacher des parties importantes de toi.



Quelqu'un qui n'accepte pas ton handicap n'est probablement pas une personne avec qui tu veux avoir des *dates*.

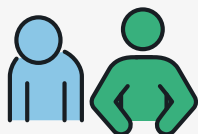


Tu mérites d'être apprécié-e, aimé-e et respecté-e, dans tes relations.

Faire face au rejet



Le rejet est un aspect difficile des rencontres. La plupart des gens qui ont des *dates* en feront l'expérience à un moment ou à un autre. Rappelle-toi que tu n'es pas la seule personne qui rencontre du rejet.



Rappelle-toi que lorsqu'une autre personne ne veut pas sortir avec toi, cela ne veut pas dire que tu as quelque chose qui cloche ou qui n'est pas correct.



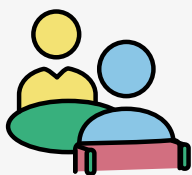
Le rejet peut te faire ressentir beaucoup d'émotions différentes. Tu pourrais, par exemple, te sentir triste, mal à l'aise, en colère ou frustré-e. Ces sentiments sont tous valables. Il est important que tu te permettes de ressentir ces émotions.



Lorsqu'une personne te dit qu'elle ne veut pas continuer à te fréquenter, tu voudrais peut-être vouloir savoir pourquoi. Mais bien souvent, il faudra accepter que tu ne sauras peut-être jamais. Cela peut être difficile à gérer.



Lorsqu'une personne te dit qu'elle ne veut pas continuer à te fréquenter, il est important de respecter ses souhaits et ses limites. Ne continue pas à essayer de communiquer avec elle si elle te dit qu'elle ne veut pas continuer à communiquer.



Parle de ce que tu ressens à quelqu'un en qui tu as confiance. Essaie de ne pas déverser tes émotions négatives sur les autres personnes.

Parler de tes émotions à une personne en qui tu as confiance peut t'aider à mieux comprendre tes émotions et à aller de l'avant de façon saine.



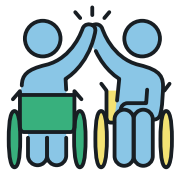
Après un certain temps, tu iras mieux. Lorsque tu te sentiras prêt-e, tu pourras essayer de recommencer à avoir des *dates* avec quelqu'un.

Partie 3 : L'utilisation d'applications ou de sites de rencontre

Les applications et les sites de rencontre sont un moyen populaire de rencontrer des gens pour avoir des *dates*.

Choisir une application ou un site de rencontre

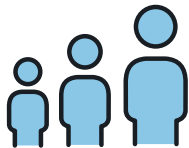
Il existe de nombreux types d'applications ou de sites de rencontre. Voici quelques exemples :



Certains sites et applis de rencontre sont pour tout le monde et d'autres s'adressent à des communautés spécifiques. Il existe, par exemple, des applis de rencontre uniquement pour les personnes handicapées ou pour les personnes LGBTQ+.



Certaines applications et certains sites de rencontre sont gratuits et d'autres sont payants. Il y en a qui offrent des fonctions gratuites et d'autres fonctions qui sont payantes.



Pour utiliser certains sites et applis, il faut avoir 18 ans ou plus.



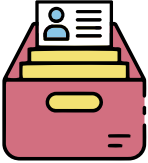
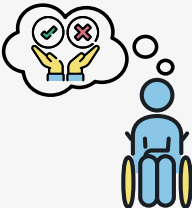
Certains sites et applis de rencontre t'encouragent à écrire plus de choses dans ton profil personnel. D'autres n'exigent pas que tu écrives des choses dans ton profil.



Certains sites et applis s'adressent surtout aux personnes qui recherchent des relations occasionnelles. D'autres sont pour des personnes qui recherchent une relation à long terme.

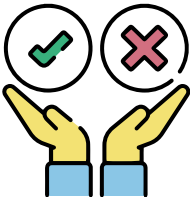
Certaines personnes aiment utiliser plusieurs applications/sites en même temps. D'autres préfèrent en utiliser juste un. Tu peux essayer différents sites et applis pour voir lesquels tu préfères.

Choses à inclure dans ton profil de rencontre

Informations à inclure	✓	Informations à NE PAS inclure	⊘
	Prénom ou surnom	Nom de famille	
	Le genre de choses que tu aimes faire Ce que tu cherches dans un-e partenaire	Trop d'informations sur le lieu où tu vis, ton lieu de travail ou les endroits où tu vas souvent P. ex. tu peux écrire dans quelle ville tu habites. N'écris pas l'adresse de ton domicile ni celle de ton lieu de travail	
	Des photos qui montrent qui tu es et des choses que tu aimes faire P. ex. une photo de toi en train de faire une activité que tu aimes	Des photos privées comme des photos de ta maison, de ta voiture/plaque d'immatriculation, ou des photos de toi nu-e ou d'autres personnes nues Des photos avec d'autres personnes qui ne veulent pas que leur photo soit affichée dans ton profil	
	Des informations sur ton handicap si tu veux les partager	Des informations à propos de ton handicap si tu ne veux pas en partager	

Communiquer avec des personnes sur des sites ou applis de rencontre

Choses que tu pourrais faire 	Choses qu'il vaut mieux éviter 
 Lorsque tu commences tout juste la communication avec des personnes, fais-le au moyen de l'application ou du site de rencontre.	Ne donne pas ton numéro de téléphone à une personne avec qui tu viens de commencer à communiquer.
 Sois honnête à propos de qui tu es. Mais être honnête ne signifie pas que tu dois tout dire à ton sujet à une personne aussitôt que vous commencez à faire connaissance.	Ne donne pas d'informations personnelles comme ton adresse ou tes coordonnées bancaires. N'envoie pas de photo de ta maison ou de ta voiture. N'envoie pas de photo de ta carte de crédit ou de ta carte de débit. Si quelqu'un te demande ce genre d'informations, arrête de lui parler. C'est peut-être une situation dangereuse. Parles-en à une personne en qui tu as confiance.
 Si une personne te met mal à l'aise ou si tu ne veux pas continuer à communiquer avec elle, c'est correct de mettre fin à la conversation.	Ne te sens pas obligé-e de continuer à communiquer avec une personne avec qui tu ne veux pas communiquer. Tu peux dire quelque chose comme « Je ne me sens pas à l'aise de parler de ça; parlons d'autre chose » ou « C'était sympa de parler avec toi, mais je dois y aller maintenant ».

Choses que tu pourrais faire 	Choses qu'il vaut mieux éviter 
 Un bon moyen pour commencer une conversation avec une personne peut être de lui poser une ou des questions sur quelque chose qu'elle a écrit ou sur une photo qu'elle affiche sur son profil de rencontre.	N'envoie pas d'argent aux gens. Si une personne te demande de l'argent, arrête de lui parler – c'est possible qu'elle cherche à te piéger.
 Pour apprendre à connaître une personne, tu peux lui poser des questions sur ce qu'elle fait dans le quotidien ou sur le genre de choses qu'elle aime. Poser des questions pourra t'aider à décider si c'est une personne que tu veux rencontrer pour une <i>date</i>.	Ne demande pas à quelqu'un des informations personnelles que tu ne te sentiras pas à l'aise de partager toi-même.

Pour en savoir plus sur les choses auxquelles tu dois faire attention si tu veux envoyer des photos/vidéos nues ou sexy de toi à quelqu'un, lis le feuillet d'information « [Sextage](#) ».

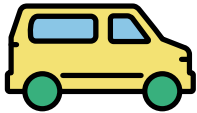


Partie 4 : Planifier une *date* et y aller

Comment te rendre à ton rendez-vous et rentrer chez toi après la *date* :

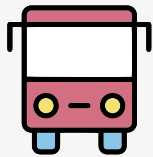
Si tu dois réserver un transport accessible, prévois-le.

Décidez ensemble de la date, de l'heure et du lieu, à l'avance, pour que tu puisses réserver ton transport le plus tôt possible.



Il peut être utile d'expliquer à la personne que tu vas rencontrer que les services de transport accessibles peuvent parfois être en retard. Une fois que tu es à bord du mode de transport, dis à la personne que tu vas rencontrer vers quelle heure tu penses arriver.

Explique à la personne que tu ne pourrais peut-être pas t'adapter à des changements de dernière minute parce que tu dois faire une réservation pour ton moyen de transport.



Si tu utilises les transports en commun, assure-toi de savoir comment te rendre à ta *date* et comment rentrer chez toi après.

Au cas où tu aurais besoin d'aide pour rentrer chez toi après une *date*, prévois quelqu'un que tu pourrais appeler pour venir te chercher.



Voici des exemples de situations possibles :

- Si tu veux quitter ta date plus tôt, mais que ton transport accessible a déjà été réservé pour un temps ultérieur.
- Tu te sens mal à l'aise lors de ta *date* et tu as besoin d'aide pour partir tout de suite.
- Les transports en commun que tu dois emprunter sont en panne et tu as besoin d'un autre moyen de rentrer chez toi.

Comment te rendre à ton rendez-vous et rentrer chez toi après la *date* :



Ce pourrait être une bonne idée de choisir un endroit que tu connais bien ou qui est plus proche de chez toi, pour une première *date*.

Si tu décides d'inviter la personne à venir chez toi, assure-toi d'avoir en place un plan de sécurité. Par exemple, exerce-toi à demander à ta *date* de partir si tu es mal à l'aise ou si tu veux mettre fin à la *date*.

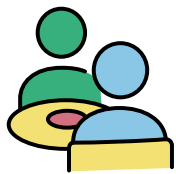


Si tu as rendez-vous avec une personne que tu ne connais pas bien, ne compte pas sur elle pour t'aider à rentrer chez toi après la *date*.



Si tu as besoin d'aide pour te préparer à une *date* (p. ex. pour te changer ou te laver), ce n'est peut-être pas une bonne idée de demander à une nouvelle *date*. Demande plutôt à une personne en qui tu as confiance (p. ex. un-e ami-e proche ou un-e travailleur-euse de soutien personnel).

Parle de ta *date* à une personne de confiance



Avant d'aller à ta *date*, dis à une personne de confiance que tu as une *date*, et dis-lui où tu vas et qui tu vas rencontrer.



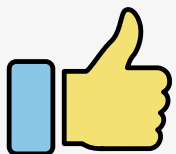
Pour la durée de la *date*, tu peux partager ta localisation avec la personne en qui tu as confiance.

Pour partager ton emplacement :

1. Ouvre l'application Google Maps sur ton téléphone
2. Clique sur ta photo de profil
3. Clique sur « Partage de position »

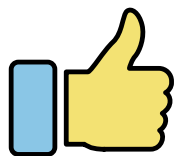


Si tu ne te sens pas en sécurité lors de ta *date*, téléphone à la personne en qui tu as confiance ou envoie-lui un message. Demande-lui de venir te chercher ou de t'aider à quitter ta *date* en toute sécurité.



À la fin de ta *date*, téléphone à la personne en qui tu as confiance ou envoie-lui un message pour l'informer de ton retour à la maison afin qu'elle sache que tu es en sécurité.

Aller à une *date*



Explique à la personne que tu vas rencontrer l'importance de respecter les plans que vous avez établis.

Si tu as besoin que tes *dates* soient plus planifiées, c'est important que la personne que tu vas rencontrer respecte les plans que vous faites ensemble.



Choisis un lieu de rendez-vous et une activité qui conviennent à tes besoins d'accessibilité.

Tu peux proposer un lieu ou une activité que tu connais bien.

Si tu essaies un nouveau lieu ou une nouvelle activité, tu peux regarder le lieu/l'activité sur Google pour voir si c'est possible de trouver plus d'information. Tu peux aussi essayer d'appeler le lieu ou l'activité pour demander si c'est possible de répondre à tes besoins d'accessibilité.

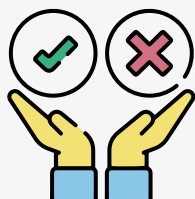


Fixe tes limites au sujet de ce qui te convient ou non pour la *date*.

Voici quelques exemples :

- Pendant combien de temps peux-tu être à l'aise, pour une *date*?
- Te sens-tu à l'aise d'aller chez quelqu'un ou que la personne vienne chez toi? Préfères-tu que la rencontre se fasse dans un lieu public?
- Quel type de touchers te convient ou ne te convient pas lors d'une *date*?

Pour savoir comment mettre des limites et respecter les limites dans tes relations, lis le feuillet d'information [« Établir et maintenir des limites dans différentes relations »](#).



Souviens-toi : si tu veux faire quelque chose à la personne avec qui tu as une *date*, ou avec elle ou pour elle, tu dois lui demander son consentement. Si la personne veut te faire quelque chose ou faire une chose avec toi ou pour toi, elle doit aussi te demander ton consentement.

Pour savoir comment demander et donner un consentement, lis le feuillet d'information [« Communiquer le consentement »](#).

Alcool et drogues



Lorsque tu bois de l'alcool ou consommes des drogues lors d'une *date*, il est important de faire attention. Certaines personnes consomment de l'alcool ou des drogues pour s'amuser et se laisser aller lors d'une *date*. Mais certaines personnes peuvent consommer de l'alcool ou des drogues pour profiter ou abuser d'une autre personne. Lorsque quelqu'un se fait abuser, ce n'est jamais de sa faute. Mais à cause de ce risque, il est important de se protéger.



Pendant la *date*, si tu prends une boisson, assure-toi de surveiller ton verre en tout temps. Si tu ne surveilles pas ton verre, il est possible que quelqu'un y mette une drogue.



Fais attention à la quantité d'alcool que tu consommes pendant une *date*.



Ne te sens pas obligé-e de boire de l'alcool ni d'en boire plus que tu ne le souhaites. Tu peux toujours dire non à l'alcool et prendre une boisson non alcoolisée comme un cocktail sans alcool (*mocktail*), une boisson gazeuse ou de l'eau.



Mélanger l'alcool et les drogues peut être nocif.

Mélanger de l'alcool/des drogues avec tes médicaments peut également être nocif. Parle à ton/ta prestataire de soins de santé ou à un-e pharmacien-ne pour connaître les interactions entre médicaments. Par exemple, demande s'il est sans danger de boire de l'alcool avec le ou les médicaments que tu prends.

Partie 5 : Décider si tu veux une autre *date* ou non

Après une *date*, toi et la personne que tu as rencontrée pouvez décider si vous voulez vous revoir pour une autre *date*.

Voici quelques questions que tu peux te poser pour décider si tu veux continuer à fréquenter une personne :



T'es-tu senti-e heureux-euse après ta date?



As-tu aimé être en compagnie de cette personne?



Le comportement et l'attitude de la personne t'ont-ils donné le sentiment d'être à l'aise, valorisé-e et respecté-e?



Avais-tu l'impression que la personne voulait apprendre à te connaître? Par exemple, est-ce qu'elle t'a posé des questions sur toi?



La personne a-t-elle écouté ce que tu avais à dire?



Avais-tu des points communs avec cette personne? Par exemple, vous intéressez-vous à des choses semblables ou avez-vous des goûts d'activités en commun?



As-tu trouvé cette personne intéressante? Veux-tu continuer à faire sa connaissance?

N'oublie pas que les *dates*, ce n'est pas seulement qu'une autre personne te choisisse. C'est aussi que tu choisisses l'autre personne.