

## LES RELATIONS AMOUREUSES

# Ma relation est-elle saine ?

MOTS CLÉS

soutien | confiance | consentement | respect | encouragement



Naviguer dans le monde des relations peut s'apparenter à l'exploration d'un jardin rempli d'émotions et d'expériences différentes. Mais comment savoir si ton jardin est florissant ? Passons en revue les signes d'une relation saine et la check-list qui t'aidera à déterminer si tu vis une relation positive ou plutôt compliquée.

## Comment mon/ma partenaire et moi faisons preuve de respect, de soutien et d'acceptation :

- Est-ce que je me sens valorisé(e) pour ce que je suis dans cette relation ?
- Nous comportons-nous l'un envers l'autre avec gentillesse et dans un esprit de soutien ?
- Nous soutenons-nous dans les moments de réussite comme dans les moments difficiles ?

## Comment mon/ma partenaire et moi communiquons :

- Abordons-nous ouvertement, calmement et respectueusement nos sentiments et nos problèmes ?
- Est-ce que je me sens écouté(e) et compris(e) dans cette relation ?
- Sommes-nous honnêtes l'un envers l'autre ?

### Comment mon/ma partenaire et moi faisons preuve de confiance et de compréhension :

- Mon/ma partenaire et moi avons-nous confiance l'un en l'autre ?
- Savons-nous gérer correctement les moments de jalousie dans notre relation ?
- Comprenons-nous les points de vue et les expériences passées de l'autre ?

### Comment mon/ma partenaire et moi gérons les conflits et la prise de décision :

- Acceptons-nous les opinions et les choix de l'autre lorsqu'ils sont différents ?
- Sommes-nous sur un pied d'égalité dans la prise de décision et faisons-nous des compromis ?
- Sommes-nous tous les deux capables de dire « non » ou d'être en désaccord avec l'autre ?

### Comment mon/ma partenaire et moi gérons les aspects physiques de notre relation :

- Est-ce que je me sens à l'aise pour exprimer mes limites physiques et dire quand, où, comment et si j'aime être touché(e) ?
- La question du consentement a-t-elle été abordée ? Le consentement est-il respecté ?
- Suis-je à l'aise pour parler de mes préférences physiques et sexuelles ?



## Comment nous fonctionnons en dehors de la relation :

- Nous accordons-nous de l'espace et du temps lorsque nous en avons besoin ?
- Nos amis et notre famille ont-ils une opinion positive de notre relation ?
- Nous encourageons-nous mutuellement à entretenir nos passe-temps et nos centres d'intérêt ?

Ce sont là quelques-uns des principes de base d'une relation saine. Combien de points ta relation a-t-elle cochés ? Plus ces points coïncident avec ta relation, plus il y a de chances qu'elle soit saine !

## Une relation saine peut avoir de nombreux effets positifs sur ta vie :

- Amélioration de tes compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles
- Acquisition d'une expérience utile pour tes futures relations
- Aide à la formation de ton identité (goûts et préférences)
- Amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi

Quoi qu'il en soit, garde toujours à l'esprit que tu mérites de recevoir de l'amour, du respect et du bonheur dans ta relation !

LES RELATIONS AMOUREUSES



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.