

## UNE RELATION SAINES, C'EST :



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

Si tu es actuellement en relation avec quelqu'un, rappelle-toi que tu risques moins l'autoexploitation ou l'exploitation par l'autre si la relation est fondée sur l'attention, le respect et la dignité, et non sur des comportements de domination comme la flatterie mensongère, l'obstination et la pression (p. ex. si l'autre n'accepte pas que tu dises non).

### LA CONFIANCE

C'est savoir que vous pouvez vous fier l'un à l'autre, que vous ne divulguez pas des renseignements personnels et que vous ne direz rien qui puisse mettre l'autre dans l'embarras. *Remarque : Il y a exception à cette règle si tu t'inquiètes pour la sécurité et le bien-être de ton ami et que tu parles de tes inquiétudes à un adulte de confiance.*

### LE RESPECT MUTUEL

C'est apprécier l'amitié de l'autre et tenir compte des sentiments l'un de l'autre. C'est respecter l'opinion et le choix de l'autre personne et ne lui demander que des choses qui sont conformes à ses convictions et qu'elle pourra faire sans être mal à l'aise.

### LA PATIENCE

C'est être patient envers l'autre et comprendre que personne n'est parfait et que tout le monde peut se tromper. Rappelez-vous qu'on apprend de ses erreurs, mais essayez de ne pas refaire les mêmes.

### L'HONNÊTÉTÉ

C'est être sincère et penser vraiment ce que vous dites.

### LA LOYAUTÉ

C'est se défendre l'un l'autre.

### LA GENTILLESSE

C'est être généreux et se préoccuper de ce que l'autre ressent. C'est s'entraider pendant les périodes difficiles.

### L'INTIMITÉ

C'est partager avec l'autre ses expériences, ses sentiments et ses pensées.

### LA FIABILITÉ

C'est être là l'un pour l'autre quand vous promettez de l'être, et faire ce que vous avez prévu avec l'autre.

### LE PLAISIR

C'est apprécier le temps passé ensemble et partager des champs d'intérêt (activités, musique, livres, blagues, etc.).

### L'ÉCOUTE

C'est s'écouter activement l'un l'autre. C'est essayer de comprendre ce que l'autre personne ressent et veiller à ne pas la blesser.

## UNE RELATION MALSAINE, C'EST :



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

### MANIPULER »

Pour obtenir ce qu'elle veut, la personne peut menacer (p. ex. : de faire du mal à son partenaire, de rompre, de se faire du mal à elle-même ou de se suicider); acheter l'autre avec de l'argent, des cadeaux, des vêtements, de la nourriture, de l'alcool ou de la drogue; faire appel à la pitié et au sens de culpabilité de l'autre en lui disant par exemple qu'elle ne s'aime pas et qu'elle n'a personne dans la vie. L'autre a de la peine et veut alors « aider ».

### AGRESSER ET MALTRAITER »

C'est autant la violence sexuelle, que la violence physique ou psychologique. La violence sexuelle comprend le fait de forcer une personne à des attouchements sexuels, de menacer l'autre pour en obtenir des faveurs sexuelles, de faire consommer de l'alcool ou des drogues à l'autre pour en obtenir des faveurs sexuelles. La violence physique, c'est blesser physiquement l'autre personne (par exemple : la mordre, la frapper, la pousser, la gifler, lui donner des coups de pied ou de poing, la pincer). La violence psychologique signifie dénigrer, être sarcastique envers l'autre, l'humilier ou l'embarrasser et lui crier après. C'est aussi critiquer excessivement l'autre personne et ceux qui se soucient ou prennent soin d'elle.

### MENTIR ET MINIMISER »

C'est ne pas dire la vérité, inventer, faire des choses à l'insu de l'« ami » et ne pas prendre ses inquiétudes au sérieux. C'est trouver mille excuses pour un comportement répréhensible et faire comme si ce n'était pas si grave.

### AVOIR DES COMPORTEMENTS IMPRÉVISIBLES »

C'est se montrer très sensible et attentionné, puis se mettre subitement en colère et crier à l'adresse de l'autre, qui ne sait plus jamais de quelle humeur sera son partenaire et ce qu'elle peut en attendre.

### INTIMIDER »

C'est faire peur à l'autre de toutes sortes de façons : la regarder méchamment, serrer le poing, détruire quelque chose, donner des coups de poing dans le mur, utiliser une arme.

### INSISTER EXAGÉRÉMENT »

C'est faire pression sur l'autre pour l'inciter à faire ce qu'on veut et ne pas accepter son refus.

### ISOLER »

C'est dire à l'autre personne à qui elle peut parler ou qui elle peut regarder, qui elle doit prendre comme amis et où elle peut aller.

### REJETER »

C'est ne pas accepter l'autre et sa personnalité, la dénigrer ou ne pas tenir compte d'elle.