

LES RELATIONS AMOUREUSES SAINES

C'EST QUOI?

Une vie de couple saine est un facteur déterminant pour favoriser le bien-être de l'être humain. Les relations saines permettent aux gens de se sentir en sécurité, respectés et acceptés comme ils sont. Les relations offrent donc des opportunités d'épanouissement personnel et de développement de l'estime de soi. Les relations malsaines quant à elles, font en sorte que les gens peuvent se sentir anxieux, confus, incertains et même en danger. Connaître ces différences peut t'aider à faire des choix quant aux personnes que tu fréquentes et à la durée de tes relations.

QUE FAIRE?

Voici quelques indices pour favoriser une relation amoureuse saine :

- ❖ **Sois toi-même** : Rester authentique à toi-même est un bon signe que tu es dans une relation saine. Changer pour que quelqu'un t'aime ne durera pas à long terme et ne fera que fâcher les gens qui te connaissent, comme tes amis et ta famille.
- ❖ **Honnêteté** : Les couples qui sont honnêtes se sentent plus à l'aise de parler de certaines choses concernant la relation, incluant les problèmes et les préoccupations. Être effrayé(e) de parler à son partenaire ou sentir de la pression pour parler de tes plus grands secrets sont des signes que ta relation n'est pas saine.
- ❖ **Communication** : Vous n'avez pas à parler tout le temps, mais vous devez rester en contact, spécialement par rapport aux choses qui sont importantes pour vous dans la relation amoureuse. Un manque de communication peut t'amener à te sentir isolé(e) ou confus(e) par rapport aux sentiments de ton chum ou de ta blonde. N'oublie pas qu'une partie d'une bonne communication est de demander à l'autre personne ce qu'elle pense et ressent, donc l'écouter lorsqu'elle a quelque chose à dire.
- ❖ **Respect** : Le respect est la clé d'une relation amoureuse saine. Quand les gens se respectent l'un et l'autre, ils se soutiennent et écoutent les préoccupations de l'autre personne. Ils se traitent eux-mêmes avec respect et refusent de faire des choses avec lesquelles ils ne sont pas d'accord.
- ❖ **Se sentir en sécurité** : Si tu te sens menacé(e) d'une quelconque façon, tu n'es pas dans une relation amoureuse saine. Se sentir en sécurité inclut le côté émotionnel et le côté physique. Tu devrais sentir que ton chum ou ta blonde n'essayera pas de te blesser, tant au niveau de tes sentiments ou ton corps.
- ❖ **Confiance** : La confiance consiste à être capable de compter sur quelqu'un. C'est de savoir que cette personne va tenir ses promesses et te dire la vérité. La confiance implique le sentiment que cette personne va te supporter et faire attention à toi, en plus d'avoir tes intérêts à cœur.
- ❖ **Égalité** : L'égalité garde la relation sécuritaire et juste. Être égaux dans la relation signifie de partager le pouvoir. Par exemple, de ne pas diriger l'autre. L'égalité peut aussi être de partager les efforts. Si tu essaies de contacter ton chum ou ta blonde 24h/24, 7 jours sur 7, mais qu'il/elle ne peut pas trouver le temps pour t'appeler, ta relation est peut-être inégale.
- ❖ **Support** : Est-ce qu'il vient à tes parties de baseball? Te demande-t-il comment tu as trouvé l'examen de maths? Est-ce qu'elle t'écoute lorsque tu es stressé à propos de quelque chose et que tu as besoin de parler? Ce sont des signes de support et c'est une qualité importante dans une relation amoureuse saine. Le support signifie de sentir que quelqu'un prend soin de nous et nous respecte.
- ❖ Si tu souhaites obtenir une **aide supplémentaire** dans la gestion de tes relations amoureuses, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivoix dans la section Service d'aide psychosociale.