



Les Relations Amoureuses Saines



Le respect est à la base d'une relation saine

Les relations amoureuses saines

Les relations amoureuses saines (qu'elles soient en ligne, au téléphone ou en personne) se caractérisent par le respect, la sécurité, l'établissement de limites et la considération de l'autonomie, la confiance, la bienveillance, la communication et le plaisir. Ces caractéristiques sont des aspects très importants d'une relation saine et le respect est à la base de la plupart de celles-ci.



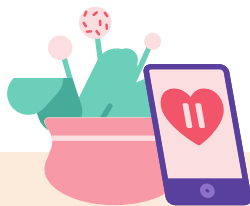
Les sentiments, les émotions, les désirs et les besoins de votre partenaire ont tout autant de valeur que les vôtres



Le Respect

Le respect est au cœur des relations saines. Les relations amoureuses peuvent être difficiles à gérer, car notre partenaire ne partage pas toujours les mêmes croyances, la même émotivité ou les mêmes désirs. Toutefois, les sentiments, les émotions, les désirs et les besoins de votre partenaire ont tout autant de valeur que les vôtres. Le cliché suivant : « traitez les autres comme vous aimeriez qu'ils vous traitent » illustre une manière simple et directe de comprendre les interactions saines. Lorsque nous respectons notre partenaire et que celui-ci nous respecte, nous sommes sur la bonne voie de rassembler un grand nombre des aspects qui constituent une relation saine. Nous devrions être conscient de nos limites et tenir compte de celles-ci, faire des efforts pour communiquer de manière constructive, être honnête envers les autres et faire preuve de compassion à l'égard des sentiments et des besoins des autres. Sans respect, il n'est pas possible d'avoir une relation saine.

vous n'avez pas à
 faire quoi que ce soit
 qui vous place en
 situation de danger,
 qui vous cause
 préjudice ou qui vous
 donne un sentiment
 d'insécurité



La Sécurité

La sécurité et le sentiment de sécurité sont un élément vital d'une relation amoureuse saine. Ainsi, votre partenaire et vous devez vous sentir en sécurité sur les plans physique (p. ex., bénéficier d'une protection des dangers physiques et des lésions corporelles) et psychologique (p. ex., bénéficier d'une protection du harcèlement psychologique ou affectif). Les préjudices peuvent survenir dans une relation de diverses façons, comme l'agressivité physique, les insultes constantes, le dénigrement, les contacts sexuels indésirables et un comportement dominateur. La sécurité concerne les espaces en ligne, et vous devriez veiller à protéger vos renseignements personnels comme vos mots de passe et l'adresse de votre domicile. Rappelez-vous que votre sécurité est primordiale : vous n'avez pas à faire quoi que ce soit qui vous place en situation de danger, qui vous cause préjudice ou qui vous donne un sentiment d'insécurité. Si vous ressentez actuellement un sentiment d'insécurité ou si vous croyez être en danger, veuillez communiquer avec les services d'urgence (composez le 911) ou consulter les ressources fournies dans ce guide.



Prenez le temps de connaître une personne en ligne avant de la rencontrer en vrai pour la première fois

Les Rencontres en Ligne

Les plateformes en ligne sont un moyen pratique d'établir des liens avec de nouvelles personnes. Si vous explorez des applications de rencontres en ligne pour établir des liens avec des partenaires potentiels, pensez à user de prudence dans vos partages. Lorsque vous créez un profil de rencontres en ligne, évitez d'inclure des détails personnels ou des informations d'identification comme votre nom de famille, vos coordonnées financières, l'adresse de votre domicile, votre numéro de téléphone ou votre lieu de travail.

Prenez le temps de connaître une personne en ligne avant de la rencontrer en vrai pour la première fois. Cela va vous aider à mieux déceler les signaux d'alerte dans un cas où la personne se présente sous un faux jour ou montre de fausses intentions. Si vous considérez que le temps est venu de rencontrer en personne une connexion en ligne, assurez-vous d'informer un ami de confiance ou un membre de votre famille de vos plans avant la rencontre. Cette rencontre doit se faire dans un endroit public, votre téléphone cellulaire doit être bien chargé et vous devez voir à votre propre transport. Rappelez-vous que si vous ressentez de la pression ou si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez toujours mettre fin au rendez-vous ou annuler vos plans. Votre sécurité devrait être votre première priorité.

facebook



dites “non” à ce qui
vous rend mal à l’aise




Les Limites et l'Autonomie

L'autonomie, c'est être libre de contrôle ou d'influence externe, et il s'agit d'un élément essentiel de toute relation. Lorsque nous sommes autonome, nous prenons soin de nous-même et nous établissons des limites avec les personnes de notre vie. Tout le monde a le droit de prendre des décisions pour soi-même, comme mettre un terme à une relation peu importe la raison, contrôler sa propre santé et son propre corps et dire « non » à ce qui rend mal à l'aise. Personne n'a le droit de contrôler votre vie, de vous forcer à faire quelque chose pour eux ou de vous toucher sans votre consentement. Les limites que nous établissons n'ont pas pour but de nous restreindre, mais bien de déterminer ce qui permet aux deux partenaires de se sentir à l'aise dans une relation. Par exemple, il est sain de prendre du temps à l'écart de notre partenaire et d'avoir nos propres intérêts et passe-temps. Les limites ne sont pas la même chose que les restrictions, car elles sont fondées sur la confiance mutuelle et la compréhension. En effet, les limites comportent le respect de l'autonomie de notre partenaire (p. ex., ne pas le toucher sans son consentement), tandis que les restrictions s'imposent envers quelqu'un (p. ex., interdire notre partenaire de texter d'autres personnes). Assurez-vous également de connaître les limites établies dans les interactions en ligne. Ressentir de la pression liée à une rencontre en personne ou à l'envoi de contenu explicite quand cela vous rend mal à l'aise n'est jamais convenable.

La Confiance

Lorsque nous nous sentons en sécurité et respecté dans une relation, nous développons de la confiance à l'égard de l'autre. La confiance consiste à savoir que notre partenaire est honnête et qu'il se préoccupe vraiment de nous en tant que personne. La confiance est aussi de donner et recevoir le bénéfice du doute. Cela ne signifie pas que nous ne devrions rien remettre en question dans nos relations ou que nous ne devrions pas nous exprimer lorsque nous ne sommes pas d'accord avec quelque chose. La confiance se fonde sur le respect, la sécurité et l'honnêteté; elle peut s'acquérir ou se perdre. Il n'est pas possible d'avoir une relation saine entièrement fonctionnelle sans établir une confiance bilatérale. La confiance demande du temps, surtout dans un contexte en ligne, et elle ne nécessite pas d'être « mise à l'épreuve ». N'oubliez pas que votre sécurité et votre bien-être passent en premier.

facebook



La confiance
demande du
temps, surtout
dans un contexte
en ligne



La bienveillance

La bienveillance est ce qui fait en sorte que les relations contribuent à notre bien-être. La bienveillance comporte une vaste variété de comportements dans une relation tels que : montrer que l'autre personne est importante, valorisée et appréciée; communiquer avec sensibilité en incluant et en accueillant les autres et en les écoutant avec intérêt et ouverture; soutenir les autres au travers leurs sentiments, comprendre ce qu'ils ressentent, aider, complimenter et exprimer de l'affection tant verbalement que non verbalement.



Une communication
saine consiste à
expliquer les problèmes
avec honnêteté de
manière respectueuse,
diplomatique et
bienveillante



La communication et la résolution de problèmes

Une communication ouverte qui est constructive et non violente est essentielle pour une relation saine. Dans une relation, nous devons nous sentir à l'aise de communiquer avec honnêteté et en toute franchise. Il est important d'être en mesure de partager nos idées, nos sentiments et nos désirs avec nos partenaires, et que ceux-ci fassent de même. Tout le monde se fâche ou se frustre à l'occasion dans le cadre d'une relation, mais il est essentiel de pouvoir parler des conflits et d'arriver à les résoudre de manière non violente. Une communication saine consiste à expliquer les problèmes avec honnêteté de manière respectueuse, diplomatique et bienveillante. C'est là la différence entre une communication assertive qui est directe mais constructive et une communication agressive qui est également directe mais à la fois hostile et destructive. Remarquez la façon dont votre partenaire vous parle en ligne et en personne. Vous devriez déterminer si sa façon de communiquer est dégradante, agressive ou manipulatrice.



Les relations saines devraient nous donner une sensation de bonheur et nous donner une bonne estime de nous-mêmes.

Le plaisir

Enfin, le plaisir est l'ingrédient essentiel qui crée un sentiment de joie mutuelle, de bonheur et d'unité dans une relation. Le plaisir fait partie des interactions en ligne et hors ligne et se retrouve dans les activités et les intérêts partagés que les deux partenaires aiment, en plus des actes de romance entre les partenaires. Les relations saines devraient nous donner une sensation de bonheur, nous faire sentir désirés, valorisés et nous donner une bonne estime de nous-mêmes. Cela ne veut pas dire que nous pouvons nous attendre à nous sentir joyeux en tout temps dans une relation, mais nous devons nourrir cet élément d'amusement et de joie partagée.

Relations Amoureuses

BILAN

Pensez à vos relations amoureuses actuelles (qu'elles soient en ligne, au téléphone ou en personne) et répondez aux questions suivantes par « oui » ou « non ».

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, votre relation pourrait montrer des signes de comportement malsain ou abusif. Rappelez-vous que les petits actes négatifs peuvent s'aggraver avec le temps. Bien qu'aucune relation ne soit parfaite, les comportements relationnels abusifs sont nocifs pour la santé mentale et la sécurité. Si vous ressentez actuellement un sentiment d'insécurité, veuillez consulter les ressources fournies dans ce guide.



- | | | |
|-----|----|--|
| YES | NO | Ma ou mon partenaire exige de savoir où je suis en tout temps. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire menace de me blesser ou de se faire du mal si nous ne sommes pas d'accord. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire me met souvent de la pression pour envoyer des photos, des vidéos ou des messages à teneur sexuelle. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire me dicte qui j'ai le droit ou qui je n'ai pas le droit de voir. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire partage mes messages, mes photos ou d'autres contenus privés sans mon consentement. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire me dit quoi porter ou de quoi je devrais avoir l'air. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire exige de regarder mon téléphone, mes comptes de réseau social ou mes courriels. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire me rabaisse ou me critique. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire me texte, m'appelle ou m'envoie des messages virtuels de manière excessive. |
| YES | NO | Ma ou mon partenaire exige que je lui donne des renseignements personnels (p. ex., mon adresse, mes informations de carte de crédit, etc.) |

facebook



List of Resources



SERVICES D'URGENCE

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en situation de danger immédiat, composez le 911 ou le numéro de votre police locale.



HEBERGEMENTFEMMES

Pour trouver de l'information sur les refuges et les services de soutien pour femmes de votre province ou votre territoire, rendez-vous au hebergementfemmes.ca



facebook





facebook