

EST-CE QUE MA RELATION EST SAINNE?

OuvreLeYeux.ca/TraconsLesLimites

#Relationsaine



DANS MA RELATION, JE ME SENS...

Coche ou surligne en jaune tous les sentiments que tu ressens dans ta relation.

A

- Appréciée
- Bien
- Consentante
- Égale
- En confiance
- En sécurité
- Équilibrée
- Excitée
- Joyeuse
- Libre
- Moi-même
- Respectée
- Satisfaite
- Soutenue
- Spéciale

B

- Anxieuse
- Contrôlée
- Critiquée
- En danger
- Humiliée
- Insécure
- Intimidée
- Invisible
- Jugée
- Mélangée
- Obligée
- Prise
- Rabaissée
- Seule
- Surveillée

Si tu as coché une ou plusieurs cases du côté B, tu es peut-être dans une relation malsaine. Renseigne-toi ou parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance.

MISES EN SITUATION

Encerle la réponse qui correspond le mieux à ta relation.

1. Tu as prévu une sortie mais, ton ou ta partenaire aimerait que vous restiez ensemble

- a) Tu vérifies auprès de tes amies si vous pouvez remettre votre sortie à plus tard.
- b) Tu te sens obligée de l'inviter.
- c) Vous décidez de vous planifier une soirée ensemble à un autre moment.

2. Lorsque vous écoutez un film

- a) L'autre choisit.
- b) Tu choisies.
- c) Vous choisissez ensemble.

3. Lorsque tu as des relations sexuelles, la protection

- a) C'est à toi de t'en occuper.
- b) Vous discutez des risques et choisissez les méthodes ensemble.
- c) Tu as peur d'en parler parce que ça risque de créer un conflit.

Réponses qui indiquent une relation saine : 1=c 2=c 3=b

CONTINUE TA RÉFLEXION : QUIZ EN LIGNE!



OuvreLesYeux.ca/Quiz

Pour plus d'info sur les **relations amoureuses saines** et les signes avertisseurs de violence, poursuis ta recherche sur :

OuvreLesYeux.ca

Pour en savoir plus sur les **agressions à caractère sexuel**, poursuis ta recherche sur :

Tracons-les-limites.ca

#RelationSaine