

Est-ce une relation saine?



Est-ce que vous avez l'impression que :

- Vous vous sentez à l'aise et en sécurité ensemble ?
- Vous partagez de l'information de manière honnête et ouverte ?
- Vous vous écoutez ?
- Vous vous appuyez ?
- Vous partagez vos pensées, vos idées et vos sentiments ?
- Vous travaillez ensemble pour trouver des solutions à des problèmes ?
- Vous prenez des décisions ensemble ?
- Vous respectez le choix et les décisions de l'autre ?

Si vous avez répondu OUI à la majorité de ces questions, il semblerait que vous êtes dans une bonne relation.

Est-ce que vous avez l'impression que:

- L'autre personne ne vous écoute pas ou ne vous comprend pas ?
- Vous ne pouvez pas faire confiance à l'autre personne ?
- Vous vous sentez contrôlée par l'autre personne ?
- Vous avez peur, vous êtes jaloux ou jalouse et vous ressentez de la colère envers l'autre personne ?
- Vous sentez que tout ce qui arrive est de votre faute ?
- Vous vous faites critiquer et abaisser par l'autre personne devant la famille ou les ami(e) s ?
- Vous avez besoin de camoufler certaines choses ou de mentir à votre entourage par honte ou pour protéger l'autre personne ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, il semblerait que votre relation soit malsaine.

Est-ce que l'autre personne peut parfois ou assez souvent :

- Vous bousculer ou vous pousser ?
- Vous frapper avec ses mains ou avec un objet ?
- Vous donner des coups de pied ou des coups de poing ?
- Essayer de vous étrangler ?
- Vous mordre ?
- Vous secouer ?

- Vous saisir par le bras, le cou ou toute autre partie du corps dans le but de vous faire mal ?
- Vous pincer ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, il semblerait que vous êtes dans une relation où il y a de l'abus physique.

Est-ce que l'autre personne peut parfois ou assez souvent :

- Vous faire honte et vous insulter ?
- Vous abaisser et vous faire croire que vous êtes stupide ou que vous n'êtes bonne à rien ?
- Vous blâmer pour tout ce qui arrive de mal ?
- Vous isoler de vos ami(e) s ou des membres de votre famille ?
- Vous dire quoi faire, comment le faire, comment vous habiller et où vous pouvez aller ?
- Vous sacrer après ?
- Vous garder dans un état de peur en disant qu'il va vous faire mal ou vous tuer ?
- Vous insulter et vous crier des noms ?
- Parler de suicide ou de se faire mal si vous partez ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, il semblerait que vous êtes dans une relation où il y a de l'abus émotionnel, psychologique ou verbal.

Est-ce que l'autre personne va parfois ou assez souvent :

- Contrôler tout votre argent ?
- Contrôler la façon dont l'argent est dépensé ?
- Vous forcer à travailler et à lui remettre votre chèque de paie ?
- Vous empêcher d'avoir un compte de banque ou de caisse ?
- Vous empêcher de gagner de l'argent ou d'avoir votre propre argent ?
- Contrôler le budget familial ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, il semblerait que vous êtes dans une relation où il y a de l'abus économique.

Est-ce que l'autre personne peut parfois ou assez souvent :

- Vous donner des baisers (des becs) ou des caresses quand vous ne désirez pas qu'il le fasse ?
- Vous toucher les parties génitales quand vous ne désirez pas qu'il le fasse ?
- Vous violer en vous forçant à avoir des rapports sexuels ?

- Vous obliger à certains comportements sexuels avec lesquels vous n'êtes pas à l'aise ?
- Vous attacher contre vos désirs pour obtenir des rapports sexuels ?
- Vous insulter pendant un rapport sexuel ?
- Vous refuser des contacts sexuels dans le but de vous punir ou de vous contrôler ?
- Vous forcer à regarder de la pornographie ?

Si vous avez répondu OUI à au moins une de ces questions, il semblerait que vous êtes dans une relation où il y a de l'abus sexuel.

Voici quelques-uns des sentiments qui caractérisent une relation saine et équilibrée entre deux personnes. Une relation saine et équilibrée entre deux personnes, c'est une relation où...

- je me sens respecté(e) par mon ou ma partenaire;
- je me sens aimé(e) par la personne avec qui je suis;
- j'ai du plaisir à tout simplement passer du temps avec l'autre;
- je peux m'exprimer librement sans que mon ou ma partenaire porte un jugement;
- je me sens libre d'être moi-même, de penser et de dire ce que je veux;
- j'ai le sentiment que mes croyances et mes valeurs spirituelles sont respectées.

Sources : <http://www.pluri-elles.mb.ca/PDF/relation.PDF> et <http://www.adosante.org/Violence/03.shtml>