Une relation saine et égalitaire... ça veut dire quoi, exactement?

L'intervenant Hommes & Gars et l'intervenante Accalmie peuvent t'aider à y voir plus clair







Voici quelques aspects d'une relation saine et égalitaire.



Respect de soi et de l'autre

Affirmation Liberté d'être soi-même Soutien

Sentiment de confiance **Bonne communication**

Honnêteté



Et ici, quelques clés de référence pour communiquer adéquatement avec une autre personne.



Se calmer et laisser de l'espace à une discussion éclairée



S'écouter soi-même et écouter l'autre



S'exprimer et laisser l'autre s'exprimer

Ces éléments sont tout aussi valables en amitié qu'en amour!



Dans une relation saine, lors d'un conflit, les partenaires veulent que la situation se règle et ils sont capables de se calmer, de s'écouter et de s'exprimer.



Dans une relation malsaine, le ou les partenaires cherchent à gagner à tout prix, à dévaloriser l'autre ou à le contrôler.

La violence dans une relation amoureuse se manifeste par tous les comportements qui affectent le bien-être des partenaires. Elle peut prendre plusieurs formes.

La violence et l'amour ne vont jamais ensemble!





Une relation saine et égalitaire... ça ressemble à quoi, exactement?

Les relations saines permettent aux gens de se sentir en sécurité, respectés et acceptés comme ils sont.

Les relations malsaines font en sorte que les gens se sentent anxieux, confus, incertains et même en danger.





Connaitre ces différences peut t'aider à faire des choix quant aux personnes que tu fréquentes et la durée de tes relations Si tu te poses des questions sur ta **relation**, il y a différentes ressources, aux Îles ou ailleurs, qui peuvent t'aider à y voir plus clair.



















Les maisons des jeunes, les personnes de confiance dans ton entourage, le personnel du milieu scolaire et tous ces organismes sont là pour te supporter et t'informer à tout moment.

Ce document informatif a été créé dans le cadre de la Campagne de sensibilisation **À part entière**, une collaboration entre La Maison d'aide et d'hébergement L'Accalmie, l'organisme Hommes & Gars et le CAMI (Council for Anglophone Magdalen Islanders).

Illustrations et mise en page - Alexandra Dion-Fortin

© Tous droits réservés, reproduction interdite sans autorisation



L'égalité entre partenaires, c'est chacun de nous à part entière!