



#RelationSaine

OuvreLesYeux.ca/TraconsLesLimites

EST-CE QUE
MA
RELATION
EST
SAINES?

DANS MA RELATION, JE ME SENS...

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

A

- Appréciee
- 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
- Rabaisée
- 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 choisit.
 - 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

#RelationSaine

Pour plus d'info sur les **relations amoureuses saines** et les signes avvertisseurs 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