



EST-CE QUE  
MA  
RELATION  
EST  
SAINNE?

[OuvresLesYeux.ca/TraconsLesLimites](https://OuvresLesYeux.ca/TraconsLesLimites)

#Relationsaine



# 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 choisis.
- 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](https://OuvreLesYeux.ca/Quiz)

[#RelationSaine](https://#RelationSaine)

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

[OuvreLesYeux.ca](https://OuvreLesYeux.ca)

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

[Tracons-les-limites.ca](https://Tracons-les-limites.ca)