

8 signes avant-coureurs d'une relation malsaine

Une relation est un projet en constante évolution. Aucune relation n'est parfaite. Les relations sont compliquées et il n'y en a pas deux pareilles. Les relations peuvent être déroutantes, frustrantes, stimulantes, excitantes et bien plus encore. Réfléchir aux éventuels signes avant-coureurs d'une relation malsaine peut nous aider à remarquer les signaux d'alerte présents dans nos propres relations. Il est donc important de reconnaître les signes **avant-coureurs** suivants:

1 SE SENTIR EN DANGER

Si tu te sens en danger, même si tu n'as pas d'exemples concrets ou que tu n'arrives pas à mettre le doigt sur le problème, cela peut être le signe d'une relation malsaine. Tu ne devrais pas avoir à te soucier de ta sécurité lorsque tu es avec ton ou ta partenaire.

2 ÊTRE ISOLÉ

Tu mérites de communiquer avec tes systèmes de soutien, tes pairs et des adultes bienveillants. Si tu sens que ton ou ta partenaire essaie de t'isoler de ta communauté, cela peut être un gros signal d'alerte.

3 MANQUE DE CONSENTEMENT OU NON-RESPECT DES LIMITES

Tu as le droit de prendre des décisions à propos de ton corps, de ta vie et de tes relations. Tu ne devrais jamais te sentir forcé.e de faire quelque chose que tu ne veux pas faire. Ton corps, tes choix.

Les limites sont des lignes directrices que nous installons entre nous et d'autres personnes pour nous aider à nous sentir en sécurité et à l'aise. Un exemple de limite est de ne pas se tenir la main en public. Tu as le droit de définir tes propres limites et de voir ces limites respectées.



4

CO-DÉPENDANCE

Si tu as l'impression que tout ton monde tourne autour de ton ou ta partenaire et que tu penses ne pas pouvoir passer du temps sans cette personne, tu peux te trouver dans une relation de codépendance. Cela signifie que tu te sens toujours obligé.e de passer tout ton temps avec ton ou ta partenaire et de le ou la faire passer avant tout le monde.

5

MANIPULATION

La manipulation se produit lorsque ton ou ta partenaire te ment ou te fait croire des choses. Si tu as souvent l'impression que ton ou ta partenaire essaie de contrôler tes actions ou tes sentiments, cela pourrait être une piste de réflexion. Par exemple, si ton ou ta partenaire surveille tes messages et te dis avec qui tu devrais être ami.e sur les médias sociaux, cela peut être le signe d'une relation malsaine.

6

COMMUNICATION MALSAINE

Tu ne devrais pas avoir peur de communiquer tes besoins ou d'entamer une conversation avec ton ou ta partenaire.

7

AVOIR CONSTAMMENT PEUR POUR TA RELATION

Tu ne devrais pas avoir constamment peur pour ta relation. Toutes les relations traversent des hauts et des bas, mais tu ne devrais pas être constamment paniqué.e à l'idée que ta relation se termine ou que ton ou ta partenaire rompe soudainement.

8

MANQUE DE RESPECT

Si tu as constamment le sentiment que ton ou ta partenaire te manque de respect (par exemple, manque de respect envers tes idées, tes valeurs ou tes intérêts), cela pourrait être une piste de réflexion.

Si tu te poses des questions sur ta relation ou si tu ne te sens pas en sécurité, tu peux trouver des ressources et de l'aide ici et ici. Nous sommes tous différents et certains éléments pouvant être des signes avant-coureurs pour toi n'ont peut-être pas été listés ci-dessus. Cela ne veut pas dire que ce tu remarques n'est pas important. Fais confiance à ton instinct et fais-toi confiance.

