

Développer des relations saines

Développer et maintenir une **relation saine** demande une volonté d'être honnête avec son, sa ou ses partenaire.s. Bien que chaque relation soit unique à sa manière, il existe certains points que l'on devrait retrouver dans une relation saine. Toutes les relations ont besoin des mêmes ingrédients de base afin de s'épanouir, comme une communication forte, de la confiance et de la vulnérabilité. Cette ressource a été conçue pour t'aider à analyser ta relation et à identifier les points sains de ta relation et ceux sur lesquels tu pourrais travailler.

Les relations ne sont pas censées être un calvaire. Elles ne devraient pas être un devoir, mais leur entretien demande du travail. Garder nos relations saines peut aussi nous aider à rester en bonne santé et heureux.

Voici quelques points communs à garder à l'esprit en ce qui a trait à toi et ta relation. Personne n'est parfait en tout, mais prendre du temps et faire des efforts pour renforcer ta relation peut faire toute la différence.

COMMUNICATION

« Quand je discute avec mon partenaire, il m'écoute et accorde de l'importance à ce que j'ai à dire »

- Je suis en mesure de parler à mon, ma ou mes partenaire.s de mes problèmes sans que ceux-ci soient mis « en attente » ou ignorés.
- Je peux avoir des conversations qui ne mènent pas à de vives disputes.
- Je suis capable de parler (même si cela peut être embarrassant) de choses personnelles telles que le sexe, la santé mentale, la santé physique, les environnements, etc. avec mon ou ma partenaire.

CONFIANCE

- Je sais que je peux faire confiance à mon ou ma partenaire avec des informations personnelles sur moi.
- Mon ou ma partenaire et moi nous faisons confiance pour être honnêtes l'un envers l'autre.
- Je n'ai pas l'impression de devoir m'inquiéter de la fidélité et de l'honnêteté de mon ou ma partenaire.

« Je sais que je peux parler à ma partenaire de choses personnelles. Si je me dispute avec ma famille, je sais que je peux me confier à elle »



INDÉPENDANCE

« Dans ma relation, j'ai assez d'espace pour grandir en tant que personne, être moi-même et avoir mes occupations personnelles »

- Je sens que je peux être moi-même et avoir mes propres intérêts, passe-temps et passions. Mon, ma ou mes partenaire.s ne m'empêche pas d'être moi.
- Je ne ressens pas le besoin d'être en contact permanent avec mon ou ma partenaire. Je peux exister indépendamment de lui ou elle sans qu'il y ait de problème.
- Je vois et passe encore du temps avec mes ami.e.s et d'autres personnes que mon ou ma partenaire.
-

VULNÉRABILITÉ

- Je peux être vulnérable et exprimer mes sentiments, mes peurs et mes angoisses à mon ou ma partenaire.
- Je n'ai pas peur de montrer mes émotions, y compris la douleur, la tristesse, la colère ou la frustration, à mon ou ma partenaire.

« Je me sens assez en confiance pour m'ouvrir à mon partenaire et ne rien lui cacher de ma personne ou de mes sentiments »

« Pour moi, le soutien, c'est le fait de savoir que je ne suis pas seul, qu'il y a quelqu'un à mes côtés qui peut m'aider à traverser des moments difficiles »

DE BONS RÉSEAUX DE SOUTIEN

- Je me sens à l'aise avec mon réseau de soutien, y compris mon partenaire. Je suis entourée de personnes comme mes parents, mes amis et le reste de mon entourage, qui peuvent me soutenir quand j'en ai besoin.
- J'ai autour de moi de personnes à qui je peux parler quand je ne vais pas bien ou quand quelque chose ne va pas.

ESTIME DE SOI

- J'aime la personne que je suis et cette estime de moi ne repose pas sur l'amour que me porte mon partenaire.
- J'ai confiance en moi. Je sais que j'ai de la valeur, et je ne laisserai pas les autres me l'enlever.

« Mon estime de moi vient de mon for intérieur – je sais qui je suis et je connais ma valeur »

Une relation n'est pas un long fleuve tranquille – chaque relation demande du temps et du travail, mais, nous pouvons nouer des relations saines et heureuses avec nos partenaires, notre famille, nos amis et nos communautés.