

Développer des relations saines

Bien que chaque relation soit unique à sa manière, toutes les relations ont besoin des mêmes ingrédients de base afin de s'épanouir. Les relations ne devraient pas être un devoir, mais leur entretien demande du travail. Voici quelques points communs à garder à l'esprit en ce qui a trait à toi et ta relation.



Communication

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

Indépendance



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

Confiance



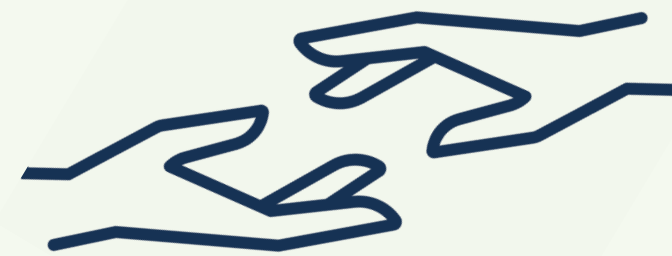
« Je sais que je peux parler à ma partenaire de choses personnelles. Si je me dispute avec ma famille, je sais que je peux me confier à elle »



Vulnérabilité

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

De bons réseaux de soutien

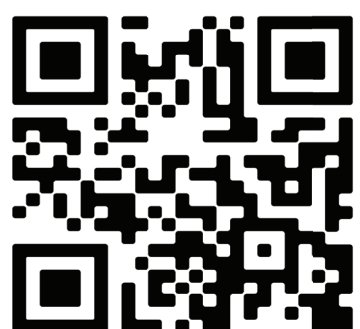


« Pour moi, le soutien, c'est le fait de savoir que je ne suis pas seul, qu'il y a quelqu'un à mes côtés qui peut m'aider à traverser des moments difficiles »

Estime de soi



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



Créée par le Comité consultatif national sur la jeunesse de PREVNet luttant contre la violence dans les fréquentations chez les jeunes. Pour plus d'informations:
youthdatingviolence.prevnet.ca/poster