

8 signes avant-coureurs d'une relation malsaine

Aucune relation n'est parfaite. 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.

1 Se sentir en danger

Tu ne devrais pas avoir à te soucier de ta sécurité lorsque tu es avec ton ou ta partenaire.

2 Être isolé

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.

4 Manque d'indépendance

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.

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

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.

8 Manque de respect

Si tu as constamment le sentiment que ton ou ta partenaire te manque de respect, cela pourrait être une piste de réflexion.



Cette ressource a été 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 et ressources, rends-toi au youthdatingviolence.prevnet.ca/poster

