

# LES RELATIONS

Reproductible

## SIGNES D'UNE RELATION SAINES



**RESPECT** • Apprécier une personne pour ce qu'elle est.

**FIABILITÉ** • Aller jusqu'au bout quand on promet de faire quelque chose ou qu'on fait des projets avec quelqu'un.

**HONNÊTETÉ** • Dire la vérité et ne dire que des choses que l'on pense vraiment.

**PARTAGE** • Être ouvert à propos de ce que l'on aime ou n'aime pas, tout en étant à l'écoute des sentiments des autres.

**INDÉPENDANCE** • Laisser aux autres de l'espace personnel et comprendre que certaines personnes ont plus besoin de temps pour eux-mêmes que d'autres.

**CONFIANCE** • Garder pour soi les expériences racontées ou et les réflexions partagées, et ne pas les révéler à tout le monde.

**NÉGOCIATIONS SAINES** • En cas de désaccord, être capable de faire valoir son point de vue et arriver ensemble à une décision acceptable pour les deux parties.

**CONSIDÉRATION** • Se comporter de façon à ne blesser ou à n'offenser personne.

**INTIMITÉ** • Se rapprocher d'une personne en lui racontant ses expériences personnelles, en lui montrant de l'affection et en passant du temps avec elle.

**ÉCOUTE** • Prendre le temps d'écouter une personne qui a besoin de parler et l'écouter attentivement.

**PLAISIR** • Aimer se tenir avec une autre personne et rire ensemble.

*Donne trois exemples pour illustrer ce qu'est une relation saine :*

*Comment ça se **voit**? Comment ça **s'entend**? Comment ça se **ressent**?*

## SIGNES D'UNE RELATION MALSAINE



**JALOUSIE** • En vouloir à une personne parce qu'elle passe du temps avec d'autres.

**ENVAHISSEMENT** • Vouloir être avec une personne en tout temps et envahir constamment son espace personnel.

**RAGE** • Crier après quelqu'un ou lui faire une crise.

**CHICANE EXCESSIVE** • Se quereller sans arrêt.

**INDIFFÉRENCE** • Ne pas tenir compte et ne pas se soucier des sentiments d'une personne qui est fâchée.

**BLÂME** • Ne pas assumer la responsabilité de son comportement et faire porter le blâme sur quelqu'un d'autre.

**MENACE** • Intimider une personne et l'amener à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.

**OBSTINATION** • Ne pas accepter de se faire dire NON et continuer de harceler les autres pour obtenir ce que l'on veut.

**PITIÉ** • Tenter d'attirer la pitié sur soi pour gagner les autres à sa cause.

**CULPABILITÉ** • Amener quelqu'un à se sentir coupable d'avoir dit NON ou d'avoir refusé de faire quelque chose.

**CALCUL** • Compter chacune des faveurs rendues à quelqu'un en attendant la même chose en retour.

**VIOLENCE PHYSIQUE** • Infliger une blessure physique.

**EXPLOITATION SEXUELLE** • Exploiter sexuellement une personne pour profiter d'elle.

---

*Donne trois exemples pour illustrer ce qu'est une relation malsaine :  
Comment ça se **voit**? Comment ça **s'entend**? Comment ça se **ressent**?*