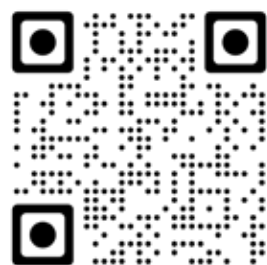


Où se situe ma relation?

	Saine	Sous tension	Malsaine	Comportement abusifs
Comment nous sentons-nous dans cette relation?	Stable En sécurité À l'aise	Instable Dans l'incertitude	Insécurité En état d'hypervigilance	En danger En état de peur
Comment communiquons-nous?	De façon respectueuse Avec une écoute active	En ignorant les opinions de l'autre De façon froide ou distante	Par des moqueries ou des commentaires désobligeants En s'isolant ou en évitant l'autre De façon irrespectueuse	En intimidant l'autre En dénigrant l'autre En injuriant l'autre
Comment nous traitons-nous mutuellement?	Avec des paroles encourageantes En prenant soin de l'autre En soutenant les rêves de l'autre	En ne tenant pas compte de l'autre En décourageant l'autre	En rabaissant l'autre En contrôlant l'autre En rejetant l'autre	En manipulant l'autre En blessant l'autre En ridiculisant l'autre
Comment sommes-nous intimes entre nous?	De façon consensuelle En cherchant l'épanouissement mutuel Sans pression	Sans consentement clair Par la manipulation passive	Par la culpabilité Par la contrainte De façon dégradante et honteuse	Par la violence et la contrainte exercées sans consentement



Si vous souhaitez parler à quelqu'un, contactez la Ligne d'information pour les familles.
Composez le 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) ou le 00-800-771-17722 (à l'international).

Où se situe ma relation? (suite)

	Saine	Sous tension	Malsaine	Comportement abusifs
Comment notre vie sociale se porte-t-elle?	Famille et réseau d'amies et amis Poursuite de nos propres intérêts	Moments tendus avec la famille et les amies et amis Retrait des situations sociales Questionnements à propos des déplacements de l'autre	Inquiétude de la part de la famille et des amies et amis Évitement des interactions sociales Isolement des amies et amis Surveillance (médias sociaux, en personne)	Empêcher la participation aux activités sociales La famille et les amis craignent pour leur sécurité
Comment nos relations familiales se portent-elles?	Attachement sécurisant Implication dans la vie de l'autre Limites fermes et claires	Engagement et temps limités avec la famille Pratiques parentales incohérentes	Tension Comparaison et critique des enfants Aucune implication dans la vie de l'autre	Réprimandes et intimidation Châtiment verbal sévère Châtiment physique
Comment traitons-nous les questions d'argent?	Partage des ressources financières et des décisions Transparence	Décisions financières et dépenses unilatérales Examen minutieux des dépenses	Restriction des dépenses Limitation ou non-partage de l'information financière	Transfert des fonds pour y empêcher l'accès Blocage de l'accès aux fonds
Comment manifestons-nous notre colère?	En discutant des problèmes En faisant une pause	En criant Par le traitement silencieux	Par la violence indirecte (casser des objets, détruire des biens, claquer les portes) Par des menaces de violence (propriété, animaux domestiques)	Par la violence directe (bousculer, agripper, secouer, frapper) En faisant du mal aux animaux de compagnie



Si vous souhaitez parler à quelqu'un, contactez la Ligne d'information pour les familles.
Composez le 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) ou le 00-800-771-17722 (à l'international).