



Concernant la santé de votre relation, pensez-vous être dans la zone **vert**, **jaune**, **orange**, or **rouge**?

Si vous avez envie d'en parler, nous sommes là pour vous écouter.  [SBMFC.ca/relationssaines](https://sbmfc.ca/relationssaines)

| SAINES | DIFFICILES | MALSAINES | VIOLENTES |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Égalité• Respect• Confiance• Communication• Sécurité | <ul style="list-style-type: none">• Pression• Malhonnêteté• Manque de communication | <ul style="list-style-type: none">• Manipulation• Culpabilité et honte• Isolement | <ul style="list-style-type: none">• Contrôle• Instabilité• Violence |
| <p>La relation favorise l'équilibre, le bien-être et l'estime de soi de chaque partenaire. Il y a de la joie, un sentiment de paix, une prévisibilité et de l'estime de soi. Les partenaires partagent des sentiments semblables au sujet de leur relation.</p> | <p>La relation passe d'un état relativement stable et prévisible à un état de tension et d'incertitude.</p> | <p>La relation affecte et perturbe l'équilibre, le bien-être et l'estime de soi d'un partenaire. Il y a de l'isolement, de la culpabilité, de la honte, de l'imprévisibilité et une perte d'estime de soi.</p> | <p>Des préjudices émotionnels, verbaux, sexuels, physiques, financiers ou sociaux surviennent au sein de la relation. C'est ce qu'on appelle la violence entre partenaires intimes. La relation est malsaine et dangereuse.</p> |

Où se situe ma relation?



Si vous avez envie d'en parler, nous sommes là pour vous écouter. [SBMFC.ca/relationssaines](https://www.sbmfc.ca/relationssaines)

| | SAINES | DIFFICILES | MALSAINES | VIOLENTES |
|--|--|--|--|---|
| Comment nous sentons-nous dans cette relation? | Stable En sécurité À l'aise | Instable Incertain | Fragile En alerte | En danger Craintif |
| Comment communiquons-nous? | Respectueusement Avec une écoute active | En ignorant les opinions de l'autre De façon froide ou distante | Par des commentaires désobligeants Par des moqueries En isolant ou en évitant l'autre De façon irrespectueuse | En intimidant l'autre En le dénigrant En l'injuriant |
| Comment nous traitons-nous mutuellement? | Encourager l'autre Prendre soin de l'autre Soutenir ses rêves | Ignorer l'autre Décourager l'autre | Rabaisser l'autre Contrôler l'autre Rejeter l'autre | Manipuler l'autre Blesser l'autre Ridiculiser l'autre |
| Comment sommes-nous intimes l'un avec l'autre? | De façon consensuelle En cherchant l'épanouissement mutuel Sans pression | Sans consentement clair Par la manipulation passive | En culpabilisant l'autre Sous la contrainte De façon dégradante et honteuse | Violence non consensuelle et force |

Où se situe ma relation (suite)?

Si vous avez envie d'en parler, nous sommes là pour vous écouter.  [SBMFC.ca/relationssaines](https://sbmfc.ca/relationssaines)



| | SAINES | DIFFICILES | MALSAINES | VIOLENTES |
|---|--|---|---|---|
| Comment notre vie sociale se porte-t-elle? | Réseau d'amis et famille Poursuite de ses propres intérêts | Moments tendus avec les amis et la famille Retrait des situations sociales Questionner l'autre sur ses allées et venues | La famille et les amis sont inquiets Évite les interactions sociales S'isole des amis Surveillance (médias sociaux, en personne) | Empêche les engagements sociaux La famille et les amis ne se sentent pas en sécurité |
| Comment nos relations familiales se portent-elles? | Attachement sécurisant Implication dans la vie des uns et des autres 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 |