

Relations saines



Éléments constructifs et sains dans une relation

Respect mutuel

Se respecter mutuellement signifie :

- ♥ respecter les décisions et les choix de l'un l'autre;
- ♥ s'ouvrir à l'autre et s'accepter pour ce que l'on est.

Confiance mutuelle

Se faire confiance mutuellement signifie :

- ♥ éviter les mensonges, les secrets et la manipulation;
- ♥ s'assurer que la jalousie ne prend pas des proportions démesurées jusqu'à proscrire les autres amitiés;
- ♥ savoir qu'il faut du temps pour mériter la confiance de l'autre;
- ♥ être certain que les deux partenaires agissent dans le meilleur intérêt de l'un et de l'autre;
- ♥ croire en l'honnêteté et en la fiabilité de son partenaire/ami.

Soutien mutuel

Se soutenir mutuellement signifie :

- ♥ se réconforter et se comprendre l'un l'autre;
- ♥ faire en sorte d'être là l'un pour l'autre dans les bons et les mauvais moments;
- ♥ présenter des comportements qui aident les deux partenaires à développer une bonne estime de soi et à se valoriser.

Flexibilité

Être flexible signifie :

- ♥ laisser place au changement dans la relation et accueillir ce changement, notamment dans les rôles et sentiments de chacun par rapport à l'autre;

Communication et résolution de conflit

Communiquer et résoudre des conflits signifient :

- ♥ communiquer ses pensées et ses sentiments d'une façon ouverte et honnête;
- ♥ être capable de gérer les situations qui se présentent et ne pas laisser les problèmes s'accumuler;
- ♥ accepter le fait que les discussions et les mésententes sont normales dans toute relation;
- ♥ éviter les menaces et l'abus de la force physique.