

# Relations malsaines



## Éléments destructifs et malsains dans une relation

### Comportement désagréable

Avoir un comportement désagréable peut signifier :

- Essayer de prendre l'autre en défaut;
- Tenter de changer son partenaire, ou être obligé de changer ses convictions pour celles de l'autre;
- Laisser la jalousie prendre le pas dans la relation (p. ex. soupçonner l'autre de fréquenter un rival, craindre de perdre l'affection d'un autre);
- Mentir et cacher des choses;
- Manipuler l'autre;
- Avoir peur d'exprimer ses sentiments personnels à cause des conséquences possibles;
- Se sentir inadéquat(e) et avoir une piètre estime de soi, ou faire sentir l'autre comme tel.

### Comportement abusif

Avoir un comportement abusif peut se traduire par :

- **violence verbale** — faire des critiques ou des remarques sarcastiques, proférer des insultes, des jurons et des menaces;
- **violence psychologique** — boudier, ignorer l'autre, ne pas respecter ses promesses, ne pas montrer d'attention, d'affection ou d'amitié;
- **violence physique** — gifler, frapper, donner des coups de poing, pousser, etc. (ne laisse pas nécessairement de marques sur le corps);
- **violence sexuelle** — forcer l'autre à avoir des contacts sexuels non souhaités, allant de baisers à des relations complètes, actes sexuels posés sous la menace, la force, la tricherie ou la pression.

### Comportement contrôlant

Avoir un comportement contrôlant peut se traduire par :

- dire à l'autre comment s'habiller, quoi dire ou comment agir;
- insister pour connaître les faits et gestes de l'autre, et les endroits où il est allé;
- dicter à l'autre les fréquentations qu'il peut avoir;
- prendre toutes les décisions.