



RELATIONSSAINES

Jeunesse, J'écoute 

Discussions sur les relations saines avec vos adolescents

Il est important d'aborder la question des relations saines et la façon dont vos adolescents les perçoivent. Dans une relation saine, les deux personnes se sentent en sécurité, respectées et acceptées telles qu'elles sont. Dans une relation malsaine, une personne peut se sentir anxieuse, confuse, incertaine et même en danger. En parlant de ces distinctions avec vos adolescents, vous les aidez à faire des choix concernant les personnes qu'ils fréquentent et la durée de leurs relations.

Vous trouverez ci-dessous des indices d'une relation saine pour orienter vos discussions.

- **Authenticité** : il est important de se sentir à l'aise avec la personne que l'on fréquente. Changer de comportement ou d'apparence pour plaire à quelqu'un peut être inconfortable ou artificiel. Nous méritons tous d'être aimés comme nous sommes.
- **Honnêteté** : dans une relation saine, il faut être en mesure de parler de tout ce qui se passe, y compris des divergences d'opinions, des problèmes et des préoccupations.
- **Communication ouverte** : être capable de discuter des choses qui sont importantes dans la relation est crucial. Il faut pouvoir demander à son partenaire ce qu'il pense et ressent, et se sentir entendu lorsqu'on exprime ses pensées et ses sentiments.

- **Respect** : dans une relation saine, les partenaires se respectent et se soutiennent mutuellement, et écoutent les préoccupations de l'autre. Vos adolescents doivent également se traiter avec respect et être capables de dire non aux choses qui les mettent mal à l'aise.

- **Sentiment de sécurité** : si l'on se sent menacé de quelque manière que ce soit, il ne s'agit pas d'une relation saine. Le sentiment de sécurité s'applique sur les plans émotionnel et physique. Il est important de savoir que notre partenaire respectera nos limites et ne nous fera pas de mal, ni émotionnellement ni physiquement.

- **Confiance** : il s'agit de pouvoir compter sur l'autre personne, de croire qu'elle sera honnête et qu'elle tiendra ses promesses. Vos adolescents doivent se savoir soutenus par leurs partenaires. Dans une relation saine, les partenaires ont à cœur les intérêts de l'autre.

- **Égalité** : elle permet de maintenir des relations sûres et équitables. L'égalité dans une relation signifie de partager le pouvoir, de prendre des décisions ensemble et de ne pas donner des ordres à l'autre. Cette caractéristique peut également signifier de partager les efforts. Par exemple, si une personne envoie souvent des textos ou appelle fréquemment son partenaire, mais que ce dernier ne semble pas avoir de temps pour répondre, la relation peut être inégale.

- **Soutien** : consiste à se sentir respecté et apprécié. Dans une relation saine, les gens s'écoutent, s'encouragent, aident à résoudre les problèmes de l'autre et se montrent solidaires en participant aux événements importants dans la vie de l'autre personne.

Le fait d'avoir des conversations ouvertes et honnêtes avec vos adolescents au sujet des relations leur montre qu'ils peuvent se confier à vous s'ils ont des questions ou des problèmes. Trouvez des [ressources](#) de soutien pour vous ou vos enfants.

Les adolescents peuvent communiquer en tout temps avec [le service d'aide Crisis Text Line](#) propulsé par Jeunesse, J'écoute en textant jeunesFAC à 686868.

* Contenu adapté de Jeunesse, J'écoute : <https://jeunessejecoute.ca/>

