

Si vous pensez à la santé de votre relation, êtes-vous dans la zone **verte**, **jaune**, **orange**, ou **rouge** ?

Saine

- Égalité
- Respect
- Confiance
- Communication
- Sécurité

La relation favorise l'équilibre, le bien-être et le sentiment d'identité de chaque partenaire.

Il y a de la joie, un sentiment de paix, une prévisibilité et une estime de soi. Les partenaires partagent des sentiments semblables au sujet de leur relation.

Sous tension

- Pression
- Malhonnêteté
- Manque de communication

La relation passe d'un état relativement stable et prévisible à un état de tension et d'incertitude.

Malsaine

- Manipulation
- Culpabilité et honte
- Isolement

La relation affecte et perturbe l'équilibre, le bien-être et l'image de soi d'un ou d'une partenaire.

Il y a de l'isolement, de la culpabilité, de la honte, de l'imprévisibilité et une perte d'estime de soi.

Comportement abusifs

- Contrôle
- Instabilité
- Violence

Des préjudices émotionnels, verbaux, sexuels, physiques, financiers ou sociaux surviennent au sein de la relation.

C'est ce que l'on appelle la violence conjugale. La relation est malsaine et dangereuse.



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).