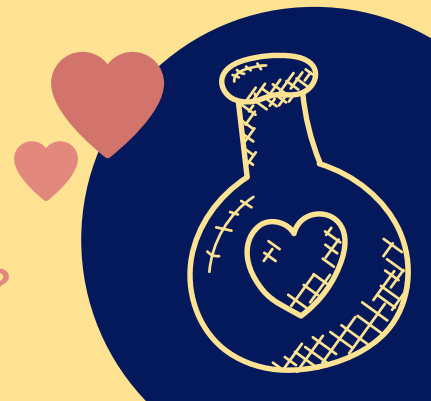


# Les relations amoureuses positives à l'adolescence

Comment les distinguer et quels en sont les ingrédients clés ?



## Affirmation de soi

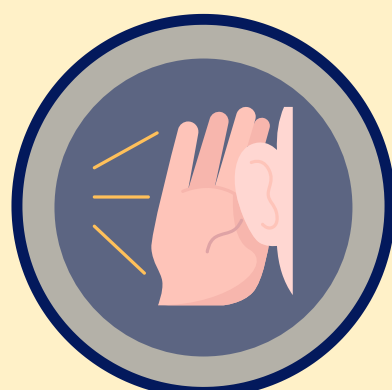
**Apprendre à bien se connaître et réfléchir à nos attentes et nos besoins est essentiel afin de s'affirmer de façon positive !**

S'affirmer signifie prendre des décisions qui correspondent à nos besoins et valeurs, établir nos limites et communiquer nos émotions de façon respectueuse à notre partenaire.

## Soutien offert

**Les besoins et sentiments de chaque personne sont tout aussi importants et méritent d'être entendus et respectés !**

Soutenir notre partenaire signifie être à l'écoute et disponible, accepter les choix de vie de l'autre, prendre en considération ses sentiments et attentes et lui apporter du réconfort au besoin.



## Individualité

**Pour s'épanouir dans une relation, il est important de prendre le temps de poursuivre nos propres projets et passions !**

Entretenir notre individualité signifie entretenir nos amitiés et nos intérêts en dehors de notre relation et trouver un équilibre entre le temps accordé à nos relations et nos passions.

## Engagement

**Les relations positives ne sont pas parfaites ! L'important est de résoudre nos difficultés de façon constructive.**

Être engagé.e signifie faire une place dans notre vie pour notre partenaire, accorder de l'importance à notre relation et être prêt.e à s'y investir et à faire des efforts pour la préserver.



## Connexion

**Une bonne façon de savoir si une relation est positive est de porter attention à comment on se sent en présence de l'autre.**

Se sentir connecté.e signifie être attaché.e émotionnellement à notre partenaire, éprouver du plaisir lors du temps passé ensemble et avoir le sentiment de s'épanouir dans sa relation.

## Il peut parfois être difficile de savoir si une relation est positive ou non...



### Apprendre à se connaître

- Quelles sont mes **attentes** dans une relation ?
- De quoi ai-je **besoin** pour me sentir bien dans une relation ?



### Réfléchir à sa relation

- Est-ce que ma relation **répond** à mes attentes et mes besoins ?
- Est-ce que ma relation me rend **heureux.se** ?



### Partager ses préoccupations

- **Discuter** de nos attentes et besoins avec notre partenaire est la meilleure façon de bâtir une **relation positive** !

**Aucune relation ne doit être maintenue à tout prix :**

*il faut faire la différence entre une difficulté passagère qui peut être résolue et une relation qui ne répond pas à nos besoins et attentes.*



Pour en savoir plus sur les projets du laboratoire : [www.lefac.uqam.ca](http://www.lefac.uqam.ca)

**Pour citer ce document:** Fortin, A., Paradis, A., Fortin, L., & Hébert, M. (2022, Oct.). *Les relations amoureuses positives à l'adolescence*. Laboratoire d'études sur le bien-être des familles et des couples et la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes interpersonnels et la résilience.