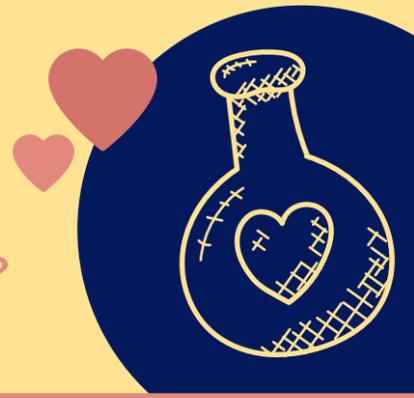


Les relations amoureuses positives à l'adolescence

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

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.