

**RELATIONS SAINES
EST-CE POSSIBLE ???!**

NEON DYE INC.

**Mot-clé : Relation
saine et toxique**

L'ABSENCE DE COMMUNICATION, LES NON-DITS,
LE SILENCE, LA PEUR DU JUGEMENT ET DE
REJET A GÂCHÉ TANT DE RELATIONS QUI
AVAIENT POURTANT SI BIEN COMMENCÉ.

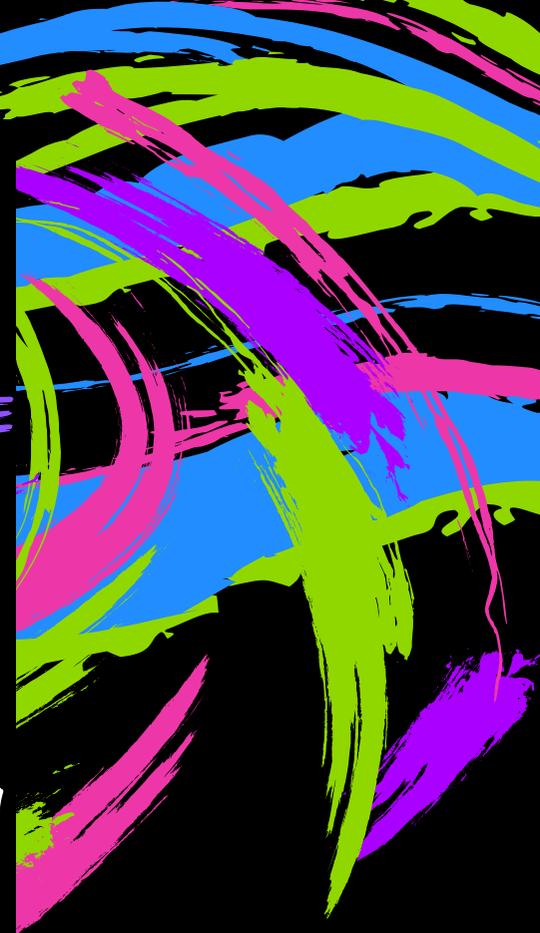
CHOISIR UNE PERSONNE AVEC QUI
VOUS POUVEZ VOUS OUVRIR, ÊTRE
VULNÉRABLE EN SÉCURITÉ.

LES TROIS PHASES DU COUPLE

LA RENCONTRE DÉCOUVERTE DE L'AUTRE, CURIOSITÉ, ON SE POSE
DES QUESTIONS, PÉRIODE D'IDÉALISATION DE L'AUTRE.

PREMIERS CONFLITS ALTERNANCE DE MOMENTS POSITIFS ET
NÉGATIFS, ON OSE EXPRIMER NOS BESOINS ET NOS LIMITES,
SOUVENT UNE PÉRIODE DE TURBULENCE TRÈS ÉMOTIONNELLE, QUI
PEUT ÊTRE DIFFICILE À VIVRE.

CONNEXION ET INTERDÉPENDANCE PHASE D'APAISEMENT, PLUS
DE SÉRÉNITÉ, DE STABILITÉ ET DE SÉCURITÉ, ON CONNAIT L'AUTRE
EN PROFONDEUR, ON L'ACCEPTE TEL QU'IL EST. ON PREND EN
COMPTE SON FONCTIONNEMENT ET SES BLESSURES. ON DEVIENT
AMIS, AMANT ET PARTENAIRES DE VIE.



LE RESPECT NON NÉGOCIABLE

LE RESPECT EST LA BASE NUMÉRO 1 À TOUTE RELATION SAINE ET ÉPANOUIE. C'EST UN CRITÈRE NON NÉGOCIABLE.

IL PEUT ARRIVER QUE L'AUTRE VOUS MANQUE DE RESPECT. DANS CE CAS, IL EST DE VOTRE RESPONSABILITÉ DE DIRE STOP, DE POSER DES LIMITES CLAIRES ET D'EXPRIMER CE QUI EST ACCEPTABLE POUR VOUS ET CE QUI NE L'EST PAS.

C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ DU RESPECT QU'ON VOUS DONNE

une relation
toxique



Sens
unique

une relation
saine



réciprocité

**POSER DES LIMITES CE N'EST
PAS NÉCESSAIREMENT DIRE
NON !**

**POSER DES LIMITES EST UNE DÉMARCHE PERSONNELLE QUI VISE
À NOUS PROTÉGER SUR LES PLANS PHYSIQUES,
PSYCHOLOGIQUES ET ÉMOTIONNEL.**

**SON BUT N'EST DONC PAS DE CONTRÔLER OU MANIPULER L'AUTRE
MAIS BIEN DE PROTÉGER SON ESPACE PERSONNEL.**

**POSER DES LIMITES EST AVANT TOUT UN ACTE DE BIENVEILLANCE
ENVERS SOI-MÊME**

MAIS POURQUOI C'EST DIFFICILE ??

- **On est trop " gentils (les) "**
- **On manque de confiance en soi**
- **On a peur que l'autre nous aime
plus**
- **On CRAINT D'ÊTRE JUGÉ**
- **On vit dans la dépendance affective**
- **On a peur des conséquences que
cela pourrait avoir**

SE PERDRE DANS LA RELATION

TU DOUTES TRÈS SOUVENT DE TOI, TES RESENTIS, CE QUI EST VRAI OU FAUX

TU ACCEPTES DES CHOSES QUI VONT À L'ENCONTRE DE TES VALEURS

TU N'OSÉS PAS ÊTRE TOI-MÊME

TU TE MET SANS CESSÉ EN QUESTION

TU NE RECONNAIS PAS LA PERSONNE QUE TU DEVIENS

TU CHANGES TES HABITUDES DANS LE BUT DE PLAIRE

TU ARRÊTES DES ACTIVITÉS QUE TU AIMES PARCE QUE L'AUTRE TE LE DEMANDE

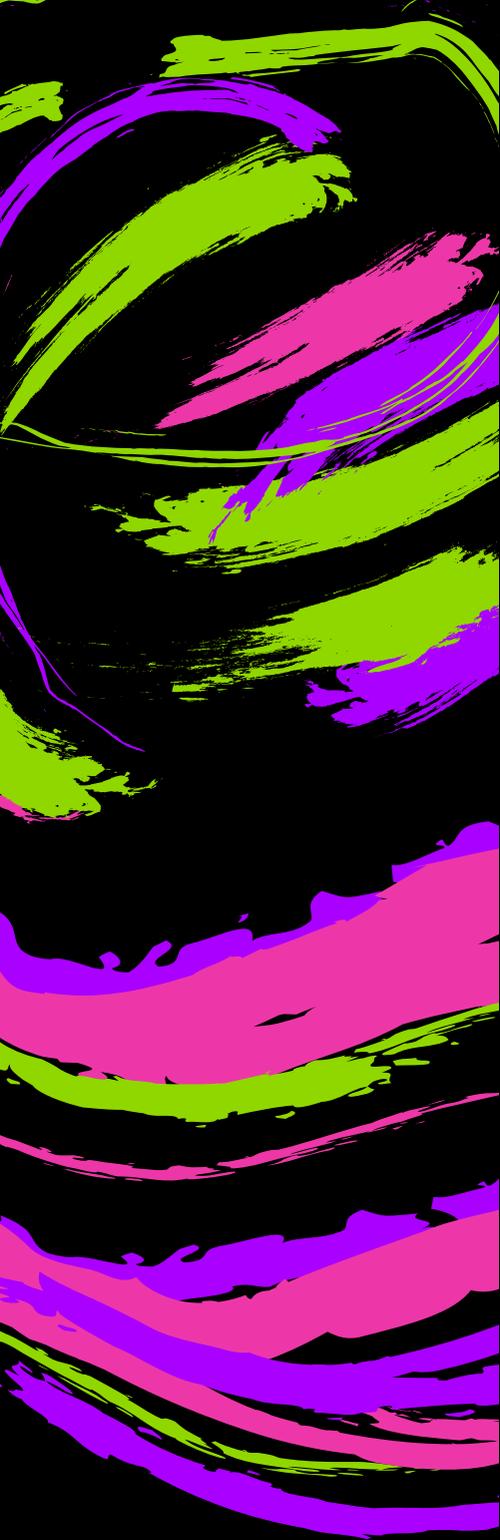
**LES CONFLITS
L'ESSENTIEL EST D'APPRENDRE
À BIEN SE DISPUTER ...**

•Un conflit est l'occasion de mieux se connaître, mieux se comprendre et permet de créer plus de connexion entre vous.

•Une communication efficace s'appuie sur écouter l'autre avec empathie, communiquer ses émotions, ses besoins.

S'exprimer de façon claire, éviter les jugements, interruptions lorsque l'autre prend la parole.

•Créer un espace de discussion bienveillant et sécuritaire



- J'aimerais qu'on s'écoute et qu'on explique tous deux ce qu'on ressent et ce dont on a besoin, est-ce qu'on peut parler ?
- Je sais qu'il n'y a pas de relation parfaite, je t'aime beaucoup et je veux résoudre notre problème, quand pouvons nous parler ?
- Je n'aime pas me disputer avec toi, j'aime savoir ce qui t'a dérangé et pouvoir mieux comprendre, quand pouvons nous parler ?

LA COMPLICITÉ

- **La complicité prend naissance dans la connaissance intime de l'autre : de ses ressentis, ses rêves, envies, son passé, ses difficultés, ses challenges, ses passions.**
- **C'est aussi la capacité de rire et de s'amuser ensemble. Cultiver l'amitié est essentiel à un couple heureux.**

LA CONFIANCE ET L'HONNÊTÉTÉ

**•On donne sa confiance et on attend
de l'HONNÊTÉTÉ. ON EST HONNÊTE ET
ON GAGNE LA CONFIANCE DE
L'AUTRE.**

**•L'essentiel pour vivre
sereinement ensemble, est DE
créer UN CLIMAT DE CONFIANCE
ET D'HONNÊTÉTÉ.**

RELATION DE CODÉPENDANCE

Vous essayez de changer ou de résoudre les problèmes de votre partenaire.

Vous essayez de contrôler les émotions de votre partenaire pour lui éviter de se sentir mal.

Vous vous concentrez sur les besoins de votre partenaire au détriment des vôtres.

Vous adaptez vos limites pour que votre partenaire se sente mieux.

Vous réprimez vos besoins et vos émotions pour plaire.

MISE EN SITUATION

MARC ET CYNTHIA



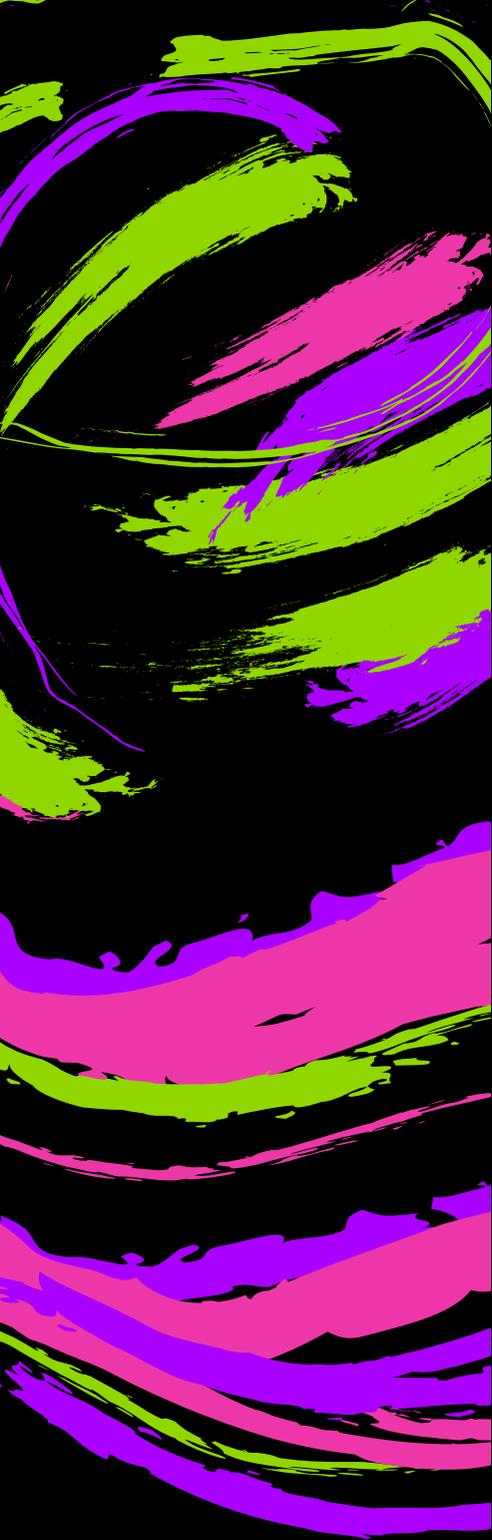
MISE EN SITUATION

AMÉLIE ET LÉA



Vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=gKl5-B2dl90&t=307s>



<https://ouvrelesyeux.ca/traconsleslimites/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>

<https://laviedesreines.com/relation-toxique/quelle-est-la-difference-entre-une-relation-toxique-et-une-relation-qui-a-simplement-besoin-de-travail/>