

LA RELATION DE COUPLE

Lorsqu'une relation commence à se détériorer, il est essentiel de prendre les moyens d'y travailler ou d'y mettre fin le plus rapidement possible. Des disputes continues ou un partenaire contrôlant peuvent avoir un impact négatif à long terme sur l'estime de soi de la personne. Il est donc important de pouvoir reconnaître les différences entre une relation saine et une relation abusive.

Éléments	Relation dysfonctionnelle ou abusive	Relation saine
Communication	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peur ou crainte d'exprimer ses sentiments 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respect, chacun s'exprime librement ▪ Désaccord sur certains sujets, mais gestion des conflits sans abus physique et/ou verbal
Jalousie ou méfiance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disputes sur le temps consacré avec des amis ou la famille ▪ Isolement ▪ Non-respect de l'intimité (ex. vérifier les appels, les comptes de réseaux sociaux, lire les courriels) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La confiance et l'honnêteté sont réciproques ▪ La relation amoureuse représente une partie de leurs vies respectives, mais leur vie comprend aussi les amis, la famille, les études, leurs activités, les loisirs, etc.
Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment de peur ▪ Anxiété en présence du partenaire ▪ Effort pour l'accommoder ▪ Soulagement lorsque le partenaire contrôlant n'est pas à la maison ▪ Peur de rompre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chacun des partenaires se sent en sécurité ▪ Aucune peur n'est ressentie
Problèmes de colère	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impression de « marcher sur des œufs » ▪ Doit constamment modifier sa façon d'agir ▪ Doit constamment analyser ses paroles 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chacun est libre de s'exprimer sans abus physique et/ou verbal
Comportements contrôlants	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tentative de contrôle sur la carrière, les loisirs, l'apparence, les amitiés, etc. ▪ Sentiment de devoir obéir ▪ Manipulation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respect des choix de chacun ▪ Affirmation de soi
Résolution de problèmes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les mêmes sujets sont toujours sources de disputes ▪ Tendance à ramener de « vieilles blessures » 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les partenaires vivent des hauts et des bas, mais il y a plus de périodes où la relation va bien que de périodes difficiles ▪ Les prises de décision se font en couple
Réactions	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réactions exagérées : fortes réactions émotionnelles à des discussions, à des commentaires ou à des gestes sans importance ▪ Changements d'humeur fréquents ou extrêmes (ex. manifestation de tendresse avant l'abus de pouvoir) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expression saine des sentiments ▪ Affirmation de soi ▪ Les réactions de chacun sont prévisibles
Égalité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manque d'équilibre (l'un des partenaires donne ou exige plus que sa juste part) ▪ Les valeurs, les intérêts et les désirs de l'un des partenaires dominant 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les partenaires partagent des intérêts communs, ils ont des valeurs en commun et les deux respectent l'individualité de chacun
Violence*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menaces de mort ou de blessures 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucune
Usage de la force*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Violence conjugale (physique, psychologique, économique ou sexuelle) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucune

* Ces éléments ne sont présents que dans le cadre d'une relation abusive.