

Dans ma relation, je me sens...

COCHE OU SURLIGNE
TOUS LES SENTIMENTS
QUE TU RESSENS
DANS TA RELATION.

A



- Apprécié·e
- Bien
- Consentent·e
- Égal·e
- En confiance
- En sécurité
- Équilibré·e
- Excité·e
- Joyeux·euse
- Libre
- Moi-même
- Respecté·e
- Satisfait·e
- Soutenu·e
- Spécial·e

B



- Anxieux·euse
- Contrôlé·e
- Critiqué·e
- En danger
- Humilié·e
- Insécure
- Intimidé·e
- Invisible
- Jugé·e
- Mélangé·e
- Obligé·e
- Pris·e
- Rabaisé·e
- Seul·e
- Surveillé·e



Si tu as coché une ou plusieurs cases du côté B, tu es peut-être dans une relation malsaine. Vous avez le droit d'être différent-es, mais il est important que tu te sentes respecté-e et en confiance. Parles-en à une personne de ton entourage avec qui tu te sens à l'aise.

Tu peux aussi appeler les lignes d'aide anonymes accessibles par appel ou en ligne, comme Fem'aide ou Jeunesse, j'écoute.



Continue ta réflexion : quiz en ligne!



QUIZ

**PENSE-
BÊTE**

pense-bete.ca/quiz/

POUR PLUS D'INFO SUR LES
RELATIONS INTIMES SAINES ET LES
SIGNES AVERTISSEURS DE VIOLENCE,
POURSUIS TA RECHERCHE SUR

PENSE-BETE.CA



Financé par : **Ontario** 