

L'amour

QU'EST-CE QUE
ÇA SIGNIFIE?



Plaisir

Famille

Amis

Romance

Sourires

Baisers

Se parler

Gentillesse

Partage

Honnêteté

Sécurité

Soutien

Acceptation

Respect

Plaisir

L'amour,

c'est plus que des
relations sexuelles!

Dans une relation amoureuse, les partenaires :



s'informent sur ce que l'autre aime;



respectent les désirs, les souhaits, les choix et les
sentiments de l'autre;



parlent de ce qui, chez l'autre, les rend joyeux,
enthousiastes, tristes, effrayés ou nerveux ou les
met en colère;



choisissent la compagnie de l'autre et aiment passer du
temps ensemble;

adoptent des pratiques sexuelles sécuritaires –
elles et ils se protègent pour éviter les infections
transmissibles sexuellement et une grossesse
non désirée;



expriment sainement leurs désaccords – rien de mal
à se fâcher, mais se mentir, se tromper ou se blesser
mutuellement, ce N'EST PAS acceptable;



se confient à l'autre, et prennent le temps
d'apprendre à se connaître, à se faire confiance
et à se sentir à l'aise ensemble.



Es-tu prête ou prêt pour
une relation

romantique?

As-tu confiance
en toi?

Crois-tu mériter
qu'on te traite bien?

As-tu pris une décision
sur la contraception et la
grossesse?

Connais-tu tes
organes génitaux et
sais-tu comment ils
fonctionnent?



Sais-tu ce que tu
attends d'une relation?
Tout le monde ne veut pas
forcément avoir des relations
sexuelles, ni se marier ou avoir
des enfants.

Peux-tu parler de pratiques
sexuelles sécuritaires et prendre
des décisions à cet égard?

Es-tu capable de discuter
avec ta ou ton partenaire?
Lui dis-tu ce que tu aimes et n'aimes pas?
Discutez-vous des façons de protéger votre santé?

Piqpaguutiq-
qatiaqtumik:

Uqautigilaqut Uvaptigut



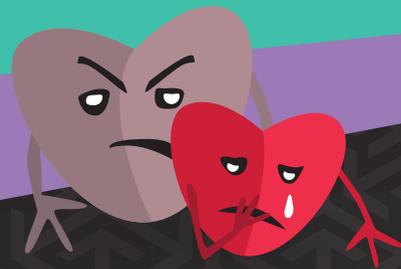
Pour en savoir plus sur les
relations saines et apprendre à
mieux communiquer,
discute avec une professionnelle
ou un professionnel en soins
infirmiers, en travail social ou en
santé mentale.

Consulte les sites suivants :

WWW.IRESPECTMYSELF.CA

WWW.SEXANDU.CA





Qu'est-ce qu'une relation malsaine?

- C'est lorsqu'une personne s'attend à ce que sa ou son partenaire fasse des choses qu'elle ou il est mal à l'aise de faire ou qui lui semble dangereuses.

Exemples :

La personne exige d'avoir des relations sexuelles avec sa ou son partenaire.

Elle exige que sa ou son partenaire lui envoie des photos d'elle ou de lui nue ou nu, ou diffuse ces photos sans son consentement.

Elle ne pense qu'aux relations sexuelles lorsqu'elle est avec sa ou son partenaire.

Elle veut avoir des relations sexuelles violentes.

Elle refuse d'utiliser un condom durant les relations sexuelles.

- Elle ne respecte pas sa ou son partenaire ou ne lui demande pas ce qu'elle ou il veut.
- La personne est violente envers sa ou son partenaire, que ce soit avec ses mots ou ses gestes. L'autre personne sent qu'elle doit faire attention à ce qu'elle dit ou fait.
- Jalousie ou manque de confiance : la personne ne veut pas que sa ou son partenaire passe du temps avec d'autres personnes ou fasse des choses sans elle.

Pour mettre fin à une relation malsaine, tu pourrais avoir besoin d'aide. Parles-en avec une personne de confiance :

- Infirmière ou infirmier
- Travailleuse ou travailleur en santé mentale
- Travailleuse sociale ou travailleur social
- Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut (1 800 265 3333)



Si tu es en danger ou que tu envisages de te blesser ou de blesser quelqu'un d'autre, appelle le numéro d'URGENCE de la GRC.

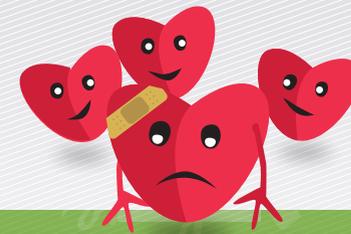
RUPTURES

Les relations amoureuses ne fonctionnent pas toujours.

Parfois, les partenaires prennent des directions opposées ou changent simplement d'idée. Tu te sentais en amour, mais la personne ne semble plus être celle qui te convient.

Que faire si tu envisages de rompre avec quelqu'un?

- Prévois la discussion : n'évite pas la situation et ne précipite pas les choses non plus.
- Respecte les sentiments de l'autre personne.
- Sois honnête et exprime clairement tes sentiments, mais sans méchanceté.
- Fais-le en personne, et non par message texte, par courriel ou au moyen de Facebook ou d'autres médias sociaux.
- Pour bien te préparer, exerce-toi avec une personne de confiance
- Si tu crains pour ta sécurité, assure-toi d'avoir quelqu'un à proximité.



GÉRER UNE RUPTURE

Une rupture peut être difficile pour les deux partenaires. C'est normal de se sentir triste. On pense parfois que les choses ne s'arrangeront jamais.

Le temps peut aider, et les conseils suivants aussi.

- Passe du temps avec des personnes qui te font du bien.
- Rappelle-toi tes forces.
- Prends soin de TOI. Consacre du temps à des activités que tu aimes et qui te font du bien : les promenades dans la nature, la couture, le cinéma, la pratique d'un sport ou les nouveaux apprentissages!

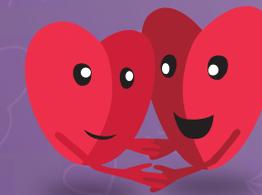


Si tu dis à une personne que tu ne veux plus la voir, elle n'a pas le droit de te suivre ou de communiquer avec toi. Si tu crains pour ta sécurité après une rupture, appelle la ligne d'URGENCE de la GRC.

AMÉLIORE tes relations

Suis ces conseils tout simples.

- Si tu as quelque chose d'important à dire à l'autre, choisis un moment où vous êtes tous les deux calmes et à l'abri des distractions.
- Sois honnête. Un petit mensonge ouvre la voie aux plus gros.
- Dis ce que tu veux, ce que tu ne veux pas et ce qui te fait du bien
 - « Quand tu ____, je me sens _____. »
 - « J'aime/je n'aime pas _____. »
 - « Si je comprends bien, ce que tu dis c'est _____. C'est bien ça? »
- Négocie. Tu ne peux pas toujours gagner, mais tu ne devrais pas perdre tout le temps non plus.
- Écoute bien pour comprendre ce que dit l'autre.
- Fixe des limites saines :
 - Entendez-vous sur les règles et les limites;
 - Gardez du temps chacun pour vous;
 - Passez du temps sans l'autre, avec des amis ou la famille, selon vos intérêts respectifs.
- Lorsque tu t'exprimes, emploie le « je » ou le « moi ». Dis ce que tu ressens et fais part de tes observations. Évite de blâmer ou d'accuser l'autre.



Tu es la personne la mieux placée pour évaluer ta relation. Parfois, il n'y a rien à faire pour l'améliorer.

SI TU ES EN DANGER OU QUE TU NE TE SENS PAS EN SÉCURITÉ DANS TA RELATION, DEMANDE DE L'AIDE POUR Y METTRE UN TERME.