

## Pour une relation sans contrôle...<sup>5</sup>

- ▶ Exprimer clairement ses opinions et ses besoins sans les imposer et sans manipuler.
- ▶ Prendre le temps d'écouter l'autre.
- ▶ Vérifier auprès de l'autre comment il ou elle se sent dans la relation.
- ▶ Tenir compte des sentiments, des besoins et des limites de l'autre ainsi que des tiens.
- ▶ Accepte que l'autre soit différent·e de toi.
- ▶ Encourage l'autre dans ses projets, sans lui imposer ta manière de voir.
- ▶ Demande l'opinion de l'autre et tiens-en compte quand tu prends une décision qui concerne ton couple.
- ▶ Apprends à négocier, à faire des compromis et des ajustements en faveur des deux personnes.
- ▶ Préserve tes ami·e·s et les activités importantes pour toi.
- ▶ Permets à l'autre d'avoir ses amis-es et ses propres activités.

**Si tu sens que l'autre cherche à te contrôler**, réagis rapidement, par exemple en disant : « Je n'aime pas ça quand tu fais ça. » « Je ne me sens pas bien quand tu dis ça. »

**Si tu as de la difficulté à ne pas contrôler**, si ta jalousie te rend « malade », n'hésite pas à demander de l'aide.

**Si tu sens qu'on te contrôle**, n'hésite pas à demander de l'aide.

**Si tu sens que « tu ne vois pas clair » dans une situation**, prends le temps de respirer et de réfléchir avant d'agir.

**Si l'autre veut prendre une pause dans la relation**, accepte sa décision.

**Si la relation est terminée et que l'autre ne désire plus te voir**, même si cela est difficile, respecte sa décision.



<sup>5</sup> Adapté de : Rondeau et al. (2011). *Trousse premières amours : Outil « Trucs pour une relation sans contrôle »*. Direction de la santé publique de Montréal.