



SANTÉ SEXUELLE ET RELATIONS SAINES

PARLONS COMMUNICATION!

Dans un couple, les partenaires ont des points en commun, mais n'ont pas toujours les mêmes besoins, les mêmes envies, ni les mêmes humeurs. Rares sont les couples qui vivent toujours l'accord parfait; c'est pourquoi il est important de se parler.

COMMUNIQUER: LE SECRET D'UNE RELATION SAINES

La communication, c'est le ciment essentiel de toute relation. Pourquoi? Parce qu'elle crée un espace où on peut s'exprimer en toute sécurité et où on se sent compris, accepté et respecté.

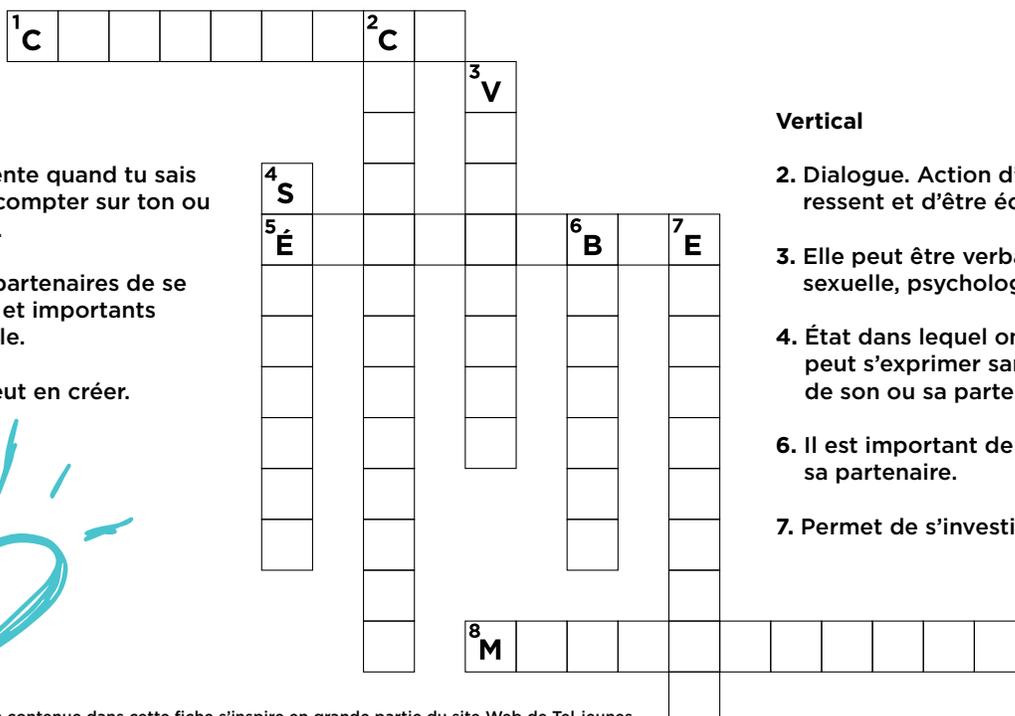
OSE COMMUNIQUER!

Parler de ses émotions n'est pas toujours facile, car s'ouvrir à l'autre nous place dans une position vulnérable. Toutefois, ne pas parler à son partenaire empêche de régler les problèmes qui peuvent s'aggraver au fil du temps. Dans certains cas, le silence peut être interprété comme de l'indifférence ou un manque d'intérêt et créer des malentendus.

COMMENT ÉTABLIR UNE COMMUNICATION SAINES ET RESPECTUEUSE?

- **Donner l'exemple:** en prenant l'initiative d'ouvrir la discussion, on démontre que la relation nous tient à cœur et on montre la voie à suivre pour mieux communiquer.
- **Parler au «je»:** En parlant de soi, on évite d'accuser l'autre et de le voir se refermer. Il est donc important d'exprimer ses propres émotions plutôt que de blâmer son partenaire.
- **Choisir le bon moment:** quand l'autre est réceptif, on se sent écouté et soutenu. Par contre, si ton partenaire se montre fermé, respecte-le et attends le bon moment pour lui parler.

MOTS CROISÉS



Horizontal

1. Elle est présente quand tu sais que tu peux compter sur ton ou ta partenaire.
5. Permet aux partenaires de se sentir égaux et importants dans le couple.
8. Le silence peut en créer.

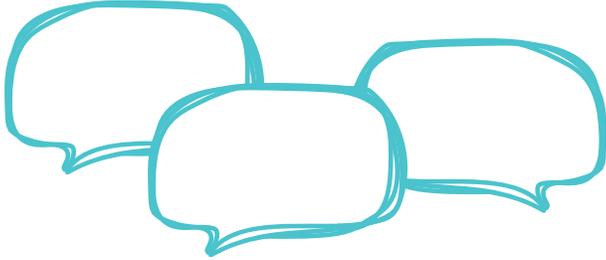
Vertical

2. Dialogue. Action d'exprimer ce qu'on ressent et d'être écouté.
3. Elle peut être verbale, physique, sexuelle, psychologique...
4. État dans lequel on se sent lorsque l'on peut s'exprimer sans craindre la réaction de son ou sa partenaire.
6. Il est important de les exprimer à son ou sa partenaire.
7. Permet de s'investir dans une relation.



LES MOTS QUI FONT MAL : COMMENT LES ÉVITER ?

C'est normal de se disputer de temps en temps ou d'être en colère. Toutefois, il faut éviter de se lancer des mots qui font mal. Comment s'exprimer sans blesser l'autre ? Comment réagir lorsque tu es victime de mots qui te font mal ? Voici quelques pistes.



Comment éviter de dire des mots qui blessent ?

- Quand tu es en colère, retiens les mots que tu risques de regretter.
- Calme-toi. Quand tu te sens plus en contrôle, parle en utilisant le « je ».
- Écoute ce que l'autre personne a à dire et essaie de trouver des pistes de solution avec elle.

RECONNAÎTRE LES MOTS QUI BLESSENT

Ces mots sont violents, agressifs, méchants ou méprisants. Ils ne laissent pas de traces visibles, mais ils sont douloureux et ils peuvent avoir de graves conséquences. Apprends à les reconnaître pour les éviter ! Voici des exemples.

1. Les mots qui exigent, qui donnent des ordres.
2. Les mots qui jugent, qui critiquent.
3. Les mots qui humilient, qui attaquent.

Que faire quand tu reçois des mots qui blessent ?

- Si les paroles d'une personne te blessent, dis-le-lui.
- Demande-lui d'arrêter et explique-lui ce que tu ressens.
- Si tu as l'impression que l'autre ne t'écoute pas, mets fin à la conversation sans monter le ton et sans utiliser des mots blessants.

TA RELATION TE REND MALHEUREUX OU TU CRAINS POUR TA SÉCURITÉ ?

Si tu vis un conflit qui dure et que tu ne vois pas de solution, discutes-en avec un adulte de confiance ou avec un intervenant de ta communauté. Tu arriveras sûrement à y voir plus clair !

VOICI D'AUTRES RESSOURCES QUE TU PEUX UTILISER :

Tel-jeunes

1 800 263-2266
www.teljeunes.com

SOS violence conjugale

1 800 363-9010
www.sosviolenceconjugale.ca

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles des Premières Nations et des Inuits
1 855 242-3310
www.espoirpourlemieuxetre.ca



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Solution des mots croisés

1. Confiance
2. Communication
3. Violence
4. Sécurité
5. Équilibre
6. Besoins
7. Engagement
8. Malentendus