

# Comment se porte votre relation?

Répondez à ce questionnaire	Oui	Non	Parfois
1. Mon partenaire ne veut pas que je parle à mes ami(e)s ou que je passe du temps avec eux(elles).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mon partenaire croit que la jalousie est une preuve de loyauté et d'amour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mon partenaire critique ou dicte la façon dont je m'habille, parle ou danse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nous sommes tous les deux francs au sujet de nos sentiments et nous en parlons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Parfois, les taquineries de mon partenaire me blessent (injures, il m'ignore, il me rabat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nous avons confiance l'un envers l'autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mon partenaire m'a déjà poussée, empoignée ou frappée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nous décidons ensemble ce que nous allons faire ensemble durant nos temps libres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je ferais l'impossible pour maintenir notre relation sur un bon pied.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. J'ai l'impression que je dois marcher sur des coquilles d'œufs pour empêcher mon partenaire de se mettre en colère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mon partenaire exerce des pressions pour que je fasse des choses contre ma volonté. (ex. : sexe, fumer, boire, enfreindre des règles)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mon partenaire m'effraie lorsqu'il passe d'un état calme à un état explosif au sujet de banalités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je me sens libre de dire « non sans avoir à en expliquer les raisons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mon partenaire me fait sentir bien dans ma peau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'ai le sentiment que je suis à blâmer si mon partenaire a un comportement abusif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Résultats du questionnaire

Oui aux questions 4,6,8,13 et 14 = Vous avez probablement une bonne relation.

Oui ou Parfois aux questions 1,2,3,5,7,9,10,11,12 ou 15 = Vous pourriez être engagé dans une relation malsaine et potentiellement dangereuse.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes engagée dans une relation malsaine, cherchez de l'aide auprès de votre titulaire de classe, d'un pair conseiller, de vos parents ou d'un médecin, ou appelez :

- Le programme de santé sexuelle du Service de santé publique de Sudbury et du district, 522-9200
- La ligne Kids Helpline, 1-800-668-6868
- La maison Genevra de Sudbury, 674-2210
- Le Centre de crise en cas d'agression sexuelle, 675-1323

# QUESTIONNAIRE DE VALEURS

Qu'est-ce qui est important pour toi dans une relation?

Valeurs:

- |                        |                                    |                        |
|------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 1. même religion       | 10. intelligence                   | 18. sens de l'humour   |
| 2. même race           | 11. amour                          | 19. confiance en soi   |
| 3. honnêteté           | 12. communication                  | 20. argent             |
| 4. confidentialité     | 13. amis en commun                 | 21. fidélité           |
| 5. sexualité           | 14. buts semblables dans<br>la vie | 22. flexible           |
| 6. intérêts semblables | 15. égalité                        | 23. respect de l'autre |
| 7. appui mutuel        | 16. bonheur                        | 24. le plaisir         |
| 8. beauté              | 17. liberté                        | 25. amitié             |
| 9. éducation           |                                    | 26. tendresse          |

Nécessaire	Important	Agréable mais pas nécessaire	Pas important

# MES VALEURS DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

En établissant ce qui est important dans ta vie, tu peux prendre conscience que les valeurs, selon l'importance que tu leur accordes et comment tu t'en sers dans tes relations interpersonnelles, varient d'une personne à l'autre. Fais cet exercice seul et compare tes réponses avec les amis qui t'entourent, cela vous permettra peut-être de mieux vous comprendre. Mets les chiffres de 1 à 15 dans les carrés correspondants (1 étant le plus important et 15 le moins important).

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Le respect de soi-même | <input type="checkbox"/> Le respect des autres   |
| <input type="checkbox"/> La beauté              | <input type="checkbox"/> Le plaisir              |
| <input type="checkbox"/> L'amitié               | <input type="checkbox"/> L'admiration des autres |
| <input type="checkbox"/> Le bonheur             | <input type="checkbox"/> L'honnêteté             |
| <input type="checkbox"/> La fidélité            | <input type="checkbox"/> Le don de soi           |
| <input type="checkbox"/> L'intelligence         | <input type="checkbox"/> Le sens de l'humour     |
| <input type="checkbox"/> La confiance de soi    | <input type="checkbox"/> L'égalité               |
| <input type="checkbox"/> La tendresse           |  |

Adapté de: « Programme d'éducation sexuelle », Centres jeunesse de Montréal, 1999.