

MA RELATION EST-ELLE SAINE OU TOXIQUE ?

Il n'est pas toujours facile d'évaluer nos relations, de savoir si elles sont saines ou toxiques, équilibrées ou violentes. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on est dedans. Difficile alors d'avoir le recul nécessaire sur nos relations amoureuses, familiales, amicales, et même professionnelles.

Tu peux utiliser le violentomètre pour réfléchir et prendre conscience que certains comportements et paroles que tu trouvais normaux ne le sont peut-être pas tant que ça. Tu peux aussi faire le test ci-dessous.

Si tu prends conscience que tu subis une relation violente, psychologiquement ou physiquement, n'hésite pas à en parler avec un ou une adulte.

- Est-ce que l'autre m'a déjà rabaissé.e ?
Si oui, 1 fois, plusieurs fois, souvent ?
- Est-ce que l'autre m'a déjà fait me sentir nul.le ?
Si oui, 1 fois, plusieurs fois, souvent ?
- Est-ce que l'autre a déjà haussé le ton en me parlant ?
Si oui, 1 fois, plusieurs fois, souvent ?
- Est-ce que je me suis mis.e à penser comme l'autre ? A changer mon avis pour coller à son opinion ?
- Est-ce que je me suis interdit de dire des choses importantes pour moi en pensant que l'autre allait moins m'aimer ?
- Est-ce que ma relation m'a empêché.e de faire mon travail scolaire ?
- Est-ce que cette relation m'a empêché.e de faire les choses que j'aime, mes loisirs par exemple ?
- Est-ce que depuis que cette relation a commencé, je vois moins mes amis ?
- Est-ce que depuis que cette relation a commencé, j'ai moins confiance en moi ?
- Est-ce que j'ai fait des choses contraires à mes principes, mes convictions ou mes envies pour faire plaisir à l'autre ?
- Est-ce que j'ai déjà eu peur de l'autre ou de ses réactions ?
- Dans les conflits, est-ce que l'autre a tendance à commencer tout en rejetant la faute sur moi ?

