

# Est-il temps de METTRE UN FREIN À VOS RELATIONS?



## FEU VERT (relation saine)

**Les relations sont basées sur l'égalité et le respect**

- Prendre des décisions ensemble
- Discuter ouvertement des défis
- Aimer passer du temps ensemble ou séparément



## FEU JAUNE (relation malsaine)

**Les relations sont basées sur des tentatives de contrôler l'autre personne**

- Un des partenaires tente de prendre la plupart des décisions
- Un des partenaires fait pression sur l'autre en matière de sexualité
- Un des partenaires ne voit pas en quoi ses actes peuvent être blessants
- Présence de pression pour passer du temps uniquement avec son partenaire



## FEU ROUGE (relation de violence)

**Les relations sont basées sur le pouvoir et le contrôle**

- Une seule personne prend toutes les décisions concernant les choix sexuels, les amis et les limites
- Présence de pression pour passer tout son temps libre ensemble
- Présence de manipulation qui fait en sorte que la personne se sent coupable ou a l'impression d'être folle
- Craindre de parler de ce qui se passe réellement dans la relation
- Vivre dans la peur en raison de menaces ou d'actes de violence physique
- Destruction d'objets

*Adapté avec la permission du Service de santé de la région de York*



Durham Health Connection Line | 905-668-2020 ou 1-800-841-2729

[durham.ca/sexualhealth](https://durham.ca/sexualhealth)

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1 800 841 2729.

