

Qu'est-ce qu'une relation saine?



Afin d'évoluer dans une relation saine, certaines caractéristiques doivent être présentes dans la relation.

Le respect : se respecter et respecter l'autre. Être à l'écoute de ses besoins et avoir un souci mutuel de ce que ressent l'autre.

Le sentiment de sécurité : pouvoir évoluer dans la relation en toute quiétude. Vivre une relation sans oppression ou élément menaçant reliés à la vie de couple.

L'égalité : lorsque nous parlons d'égalité, nous faisons référence au fait que chacune des personnes du couple a le pouvoir de prendre des décisions. Il y a de la place au sein de la relation pour que chacun puisse s'exprimer et partager ses besoins et opinions.

La confiance : le sentiment de confiance dans une relation saine se traduit dans le sentiment de sécurité et d'assurance que l'on peut se fier sur l'autre.

La communication : s'exprimer et être réellement à l'écoute de l'autre favorise de façon positive les possibilités d'évoluer dans une relation saine. Il doit y avoir de la place pour dire et verbaliser ce que nous ressentons et ce que sont nos perceptions. Il faut aussi se montrer disponible pour recevoir le contenu des échanges que l'autre veut bien nous partager.