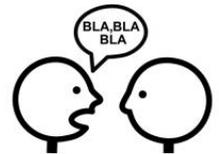




## Décalogue d'une relation de couple saine

1.- Il est important de communiquer mes besoins et mes attentes et ne pas attendre à ce que l'autre devine. Qu'est-ce que je veux ?

De quoi ai-je besoin ?



2.- Les relations doivent être fondées sur le respect, la confiance et la sincérité.



3.- Pour avoir une relation saine, J'ai besoin de me sentir bien avec l'autre personne.



Si l'autre personne ne me traite pas bien ou si je ne traite pas bien quelqu'un, il ne peut y avoir de bonne relation.

4.- Je peux faire des activités sans mon partenaire.

Il n'est pas nécessaire de tout faire avec mon partenaire.



5.- Je dois respecter mon partenaire tel qu'il est.





6.- J'ai droit à un espace personnel pour mon intimité.

Je ne suis pas obligée à raconter toutes les choses personnelles à mon partenaire.



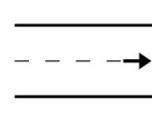
7.- Il est important d'être à l'aise avec l'autre personne mais chacun doit chercher le bonheur tout seul.



8.- La jalousie n'est pas bien dans une relation.  
Si je n'aime pas quelque chose, c'est mieux d'en parler.



9.- Si l'autre personne décide de mettre fin à notre relation  
Nous devons respecter sa décision sans insister.  
qu'il/elle revienne avec nous.



10.- Ne laissez jamais quelqu'un vous maltraiter.

