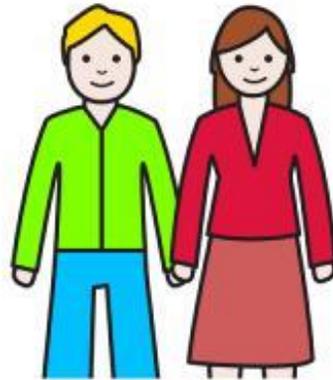
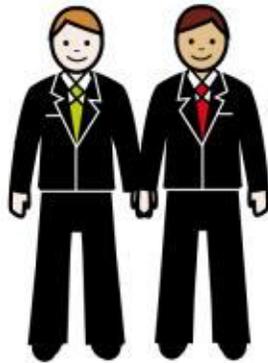




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Relation de Couples



Ces informations ne reflètent que le point de vue du Consortium et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elles contiennent.

Auteur des Pictogrammes : [Sergio Palao](#) **Origine:** [ARASAAC \(http://arasaac.org\)](http://arasaac.org) **Licenses:** [CC \(BY-NC-SA\)](#) **Propriété:** Aragon Goberment

Relations de couple



Avoir une bonne relation de couple.

Amour romantique = Amour toxique

Risques dans les relations

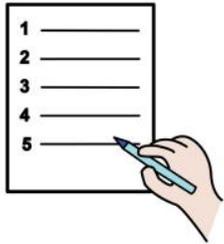
Relation de Couple



Avoir une bonne relation implique :

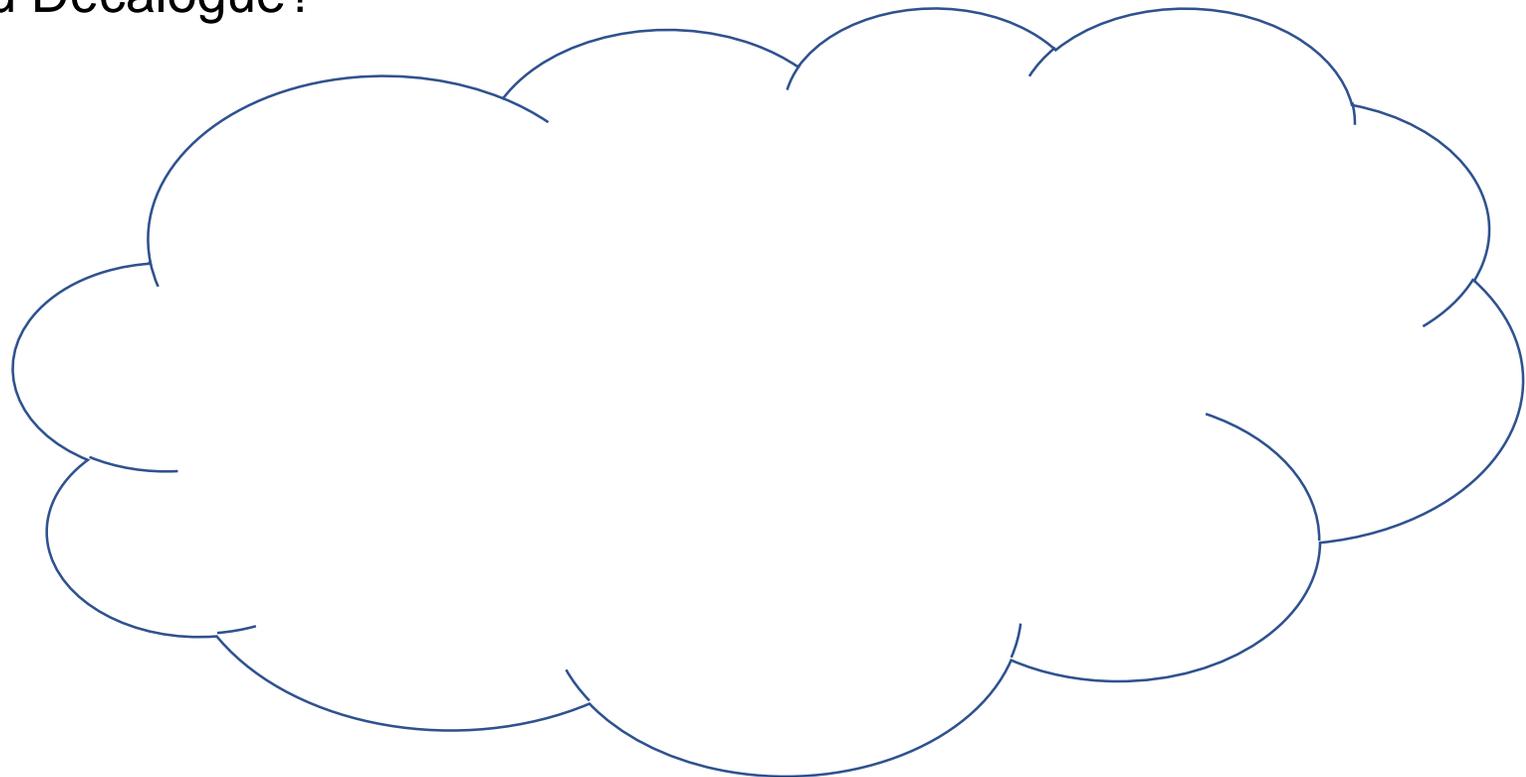
- Le respect et la liberté du couple** c'est de décider ce qu'il veut ou ne veut pas faire.
- Tenir compte des décisions et des préférences** de l'autre personne.
- Une personne n'est pas meilleure qu'une autre. Les deux personnes sont les mêmes.
- La sincérité.** Ne pas mentir.
- Respectez le fait que l'un ou l'autre d'entre vous souhaite poursuivre ou quitter la relation.
- Parler des problèmes et communiquer nos besoins.

Relation de Couple



Lisez le **Décatalogue d'une relation de couple saine.**

Que pensez-vous du Décatalogue?



Relation de Couple



Amour romantique = Amour toxique

Quand nous parlons de relations et d'amour, il y a beaucoup de mythes et d'idées fausses.

Quelques exemples :

- Mon couple est le centre de mon univers.
- Mon couple ne peut avoir les yeux que pour moi.
- On doit souffrir par amour.
- Consacrer tout mon temps à la personne que j'aime.
- L'amour pardonne tout.
- L'amour est éternel.
- La jalousie est une preuve d'amour.



Relation de Couple



Amour romantique = Amour toxique

Ecoutez les chansons suivantes:



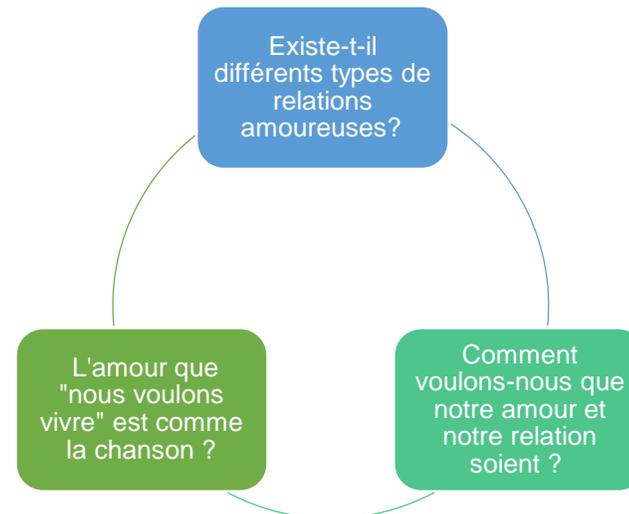
Relation de Couple



Amour romantique = Amour toxique

Quelles idées, phrases ou mots apparaissent dans la chanson sur l'amour ?

Réfléchissez !



Relation de Couple



Les risques dans les relations.

Si, vous voulez vivre une relation saine et sécuritaire, vous devriez éviter :



Situations de maltraitance



Situations d'abus sexuel

Relation de Couple



Les risques dans les relations.



Situations de maltraitance

Vous ne devez pas permettre:

- Manque de respect.
- Insultes.
- Ne pas respecter vos décisions.
- Jalousie.
- Vous contrôler.
- Agressions physiques.

Relation de Couple



Les risques dans les relations.



Situations d'abus sexuel

Vous ne devez pas permettre :

- Vous toucher si vous ne le voulez pas.
- Entretenir des relations intimes et/ou sexuelles si vous n'en avez pas envie.
- Que vos décisions soient pas respectées.

Relation de Couple



Les risques dans les relations.

Que puis-je faire pour éviter ou arrêter ces situations ?

- Mettre des limites à l'autre personne.
- Demandez de l'aide à d'autres personnes, organisations, professionnels....

Il y a des organisations qui peuvent vous aider à sortir de relations toxiques.

