



## RELATIONSSAINES

### Modèle et schéma du continuum des relations intimes

Toutes les relations s'inscrivent dans un continuum : elles varient de saines à malsaines et les relations violentes se situent à l'extrémité. Les relations ne sont pas stationnaires. Au contraire, elles évoluent et changent en fonction des différentes situations ou des facteurs de stress.

Un couple peut naturellement bouger entre la zone saine et la zone difficile. Par contre, si les problèmes relationnels se situent dans la zone malsaine, les partenaires peuvent avoir besoin d'un soutien externe ou d'une intervention comme une thérapie pour améliorer leur situation. Les relations malsaines peuvent rapidement dégénérer en situation de violence.

Bien que le modèle du continuum des relations intimes soit inspiré du continuum de la santé mentale, cela ne signifie pas que si vous êtes blessé ou malade (dans la zone orange ou rouge), votre relation est dans la zone de même couleur (malsaine ou violente). Cependant, les recherches suggèrent qu'il y aurait un lien entre la santé mentale d'une personne et sa santé relationnelle, car chacune a une incidence sur l'autre. Quoiqu'il en soit, il est important de comprendre que, quelle que soit la zone dans laquelle vous vous trouvez dans le continuum de la santé mentale, cela ne justifie pas les comportements inacceptables ou le mauvais traitement d'un partenaire. Si vous adoptez ce genre de comportement, ou si vous vous croyez à risque de le faire, demandez de l'aide immédiatement.

Si une partie de la relation se trouve dans la zone de violence, la sécurité physique de la personne est la priorité. Le soutien externe et l'intervention sont alors essentiels.

**Si vous croyez être en danger immédiat,  
communiquez avec les autorités.**

## Continuum des relations intimes

SAINES	DIFFICILES	MALSAINES	VIOLENTES
Caractéristiques des relations			
Égalité			
Respect	Pression	Manipulation	Contrôle
Confiance	Malhonnêteté	Culpabilité et honte	Instabilité
Communication	Manque de communication	Isolement	Violence
Sécurité			
<p>La relation favorise l'équilibre, le bien-être et l'estime de soi de chaque partenaire. Il y a de la joie, un sentiment de paix, une prévisibilité et de l'estime de soi. Les partenaires partagent des sentiments semblables au sujet de leur relation.</p>	<p>La relation passe d'un état relativement stable et prévisible à un état de tension et d'incertitude.</p> <p>Il y a des écarts grandissants entre les sentiments, les besoins et les objectifs de chaque partenaire au sujet de la relation.</p> <p>Si aucune mesure n'est prise pour rétablir l'équilibre de la relation, celle-ci peut progresser vers les zones orange et rouge. Passer du temps seul ou en couple et participer à un atelier de communication sont quelques exemples de mesures qui peuvent vous aider.</p>	<p>La relation affecte et perturbe l'équilibre, le bien-être et l'estime de soi d'un partenaire. Il y a de l'isolement, de la culpabilité, de la honte, de l'imprévisibilité et une perte d'estime de soi.</p> <p>La relation peut suivre des cycles répétés d'aggravation, d'accès de colère, de pardon et de lune de miel.</p> <p>La relation peut rapidement dégénérer en une situation de violence.</p>	<p>Des préjudices émotionnels, verbaux, sexuels, physiques, financiers ou sociaux surviennent au sein de la relation. C'est ce qu'on appelle la violence conjugale. La relation est malsaine et dangereuse.</p> <p>Il est important de protéger la sécurité physique des partenaires avant d'aborder la relation.</p>

# Schéma du continuum des relations intimes

## SCHÉMA : OÙ SE SITUE MA RELATION?

<b>Comment nous sentons-nous dans cette relation?</b>	Stable En sécurité À l'aise	Instable Incertain	Fragile En alerte	En danger Crainitif
<b>Comment communiquons-nous?</b>	Respectueusement Avec une écoute active	En ignorant les opinions de l'autre De façon froide ou distante	Par des commentaires désobligeants Par des moqueries En isolant ou en évitant l'autre De façon irrespectueuse	En intimidant l'autre En le dénigrant En l'injuriant
<b>Comment nous traitons-nous mutuellement?</b>	Encourager l'autre Prendre soin de l'autre Soutenir ses rêves	Ignorer l'autre Décourager l'autre	Rabaisser l'autre Contrôler l'autre Rejeter l'autre	Manipuler l'autre Blesser l'autre Ridiculiser l'autre
<b>Comment sommes-nous intimes l'un avec l'autre?</b>	De façon consensuelle En cherchant l'épanouissement mutuel Sans pression	Sans consentement clair Par la manipulation passive	En culpabilisant l'autre Sous la contrainte De façon dégradante et honteuse	Violence non consensuelle et force
<b>Comment notre vie sociale se porte-t-elle?</b>	Réseau d'amis et famille Poursuite de ses propres intérêts	Moments tendus avec les amis et la famille Retrait des situations sociales Questionner l'autre sur ses allées et venues	La famille et les amis sont inquiets Évite les interactions sociales S'isole des amis Surveillance (médias sociaux, en personne)	Empêche les engagements sociaux La famille et les amis ne se sentent pas en sécurité
<b>Comment nos relations familiales se portent-elles?</b>	Attachement sécurisant Implication dans la vie des uns et des autres Limites fermes et claires	Engagement et temps limités avec la famille Pratiques parentales incohérentes	Tension Comparaison et critique des enfants Aucune implication dans la vie de l'autre	Réprimandes et intimidation Châtiment verbal sévère Châtiment physique
<b>Comment traitons-nous les questions d'argent?</b>	Partage des ressources financières et des décisions Transparence	Décisions financières et dépenses unilatérales Examen minutieux des dépenses	Restriction des dépenses Limitation ou non-partage de l'information financière	Transfert des fonds pour y empêcher l'accès Blocage de l'accès aux fonds
<b>Comment manifestons-nous notre colère?</b>	En discutant des problèmes En faisant une pause	En criant Par le traitement silencieux	Par la violence indirecte (casser des objets, détruire des biens, claquer les portes) Par des menaces de violence (propriété, animaux domestiques)	Par la violence directe (bousculer, agripper, secouer, frapper) En faisant du mal aux animaux de compagnie
	<b>SAINES</b>	<b>DIFFICILES</b>	<b>MALSAINES</b>	<b>VIOLENTES</b>