



Être en amour d'égal à égal

Pour une rencontre agréable



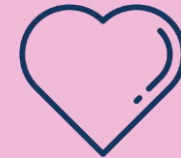
Respect



Ouverture



Participation



Empathie



On se rejoint sur Kahoot!

www.kahoot.it

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé
d'ignorer les textos
ou les appels de
quelqu'un • e.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé
d'ignorer les textos
ou les appels de
quelqu'un·e.

Ça t'est déjà arrivé
que quelqu'un·e
ignore tes textos
ou tes appels.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé d'ignorer les textos ou les appels de quelqu'un·e.

Ça t'est déjà arrivé que quelqu'un·e ignore tes textos ou tes appels.

Tu as déjà essayé de régler un conflit par texto et ce n'était pas facile.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé d'ignorer les textos ou les appels de quelqu'un·e.

Ça t'est déjà arrivé que quelqu'un·e ignore tes textos ou tes appels.

Tu as déjà essayé de régler un conflit par texto et ce n'était pas facile.

Ça t'est déjà arrivé que l'autre t'énerve tellement que tu n'as pas envie de lui parler.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé d'ignorer les textos ou les appels de quelqu'un·e.

Ça t'est déjà arrivé que quelqu'un·e ignore tes textos ou tes appels.

Tu as déjà essayé de régler un conflit par texto et ce n'était pas facile.

Ça t'est déjà arrivé que l'autre t'énerve tellement que tu n'as pas envie de lui parler.

Ça t'est déjà arrivé de crier sur quelqu'un·e quand tu étais très en colère.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé d'ignorer les textos ou les appels de quelqu'un·e.

Ça t'est déjà arrivé que quelqu'un·e ignore tes textos ou tes appels.

Tu as déjà essayé de régler un conflit par texto et ce n'était pas facile.

Ça t'est déjà arrivé que l'autre t'énerve tellement que tu n'as pas envie de lui parler.

Ça t'est déjà arrivé de crier sur quelqu'un·e quand tu étais très en colère.

Ça t'est déjà arrivé de claquer une porte ou casser quelque chose parce que tu étais très en colère.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre "y'a rien", alors que *clairement* il y avait de quoi.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre "y'a rien", alors que *clairement* il y avait de quoi.

Ça t'est déjà arrivé de dire des choses qui dépassent ta pensée quand tu étais très en colère et de te sentir mal après.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre "y'a rien", alors que *clairement* il y avait de quoi.

Ça t'est déjà arrivé de dire des choses qui dépassent ta pensée quand tu étais très en colère et de te sentir mal après.

Ça t'est déjà arrivé de ne pas *écouter* l'autre et de juste penser à ce que tu voulais lui répondre.

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre "y'a rien", alors que *clairement* il y avait de quoi.

Ça t'est déjà arrivé de dire des choses qui dépassent ta pensée quand tu étais très en colère et de te sentir mal après.

Ça t'est déjà arrivé de ne pas *écouter* l'autre et de juste penser à ce que tu voulais lui répondre.

Ça t'est arrivé de garder des choses pour toi, accumuler, rien dire et que ça finisse par sortir tout croche!

Baisse un doigt si...

Ça t'est déjà arrivé que la personne te demande ce qui se passe et que tu fasses juste répondre "y'a rien", alors que *clairement* il y avait de quoi.

Ça t'est déjà arrivé de dire des choses qui dépassent ta pensée quand tu étais très en colère et de te sentir mal après.

Ça t'est déjà arrivé de ne pas *écouter* l'autre et de juste penser à ce que tu voulais lui répondre.

Ça t'est arrivé de garder des choses pour toi, accumuler, rien dire et que ça finisse par sortir tout croche!

**Combien de
doigts te reste-
t-il?**

Finalement...

Pour toi, qu'est-ce que ça prend dans une relation amoureuse?

Qu'est-ce qui est super important pour que ce soit une relation où on se sent bien?



Une relation saine et égalitaire c'est...

- Échanger nos points de vue, parler de nos limites, de nos besoins et de ce qui est important pour nous.
- Être à l'écoute de comment on se sent: ce qu'on aime ou pas, ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
- Sentir que nos valeurs et besoins sont respecté·es.
- Trouver un équilibre qui permet aux 2 de se sentir bien.

Témoignage d'Élodie



Comment te sens-tu, dans ta relation?

- Blessé.e physiquement ou psychologiquement
- Insulté.e, dénigré.e, rabaissé.e
- Contrôlé.e, manipulé.e, menacé.e, isolé.e
- Coupable, honteux.se, humilié.e
- Contraint.e à faire des choses qu'on ne veut pas
- Apeuré.e de dire ce qu'on pense ou ressent
- Scruté.e tout le temps
- Chicanes répétitives qui amènent des émotions intenses et difficiles

**Si tu te sens comme ça,
ce sont des signaux
d'alarme importants.**

Parles-en.

La violence, c'est toujours inacceptable et ce n'est jamais de notre faute, peu importe...

Le nombre de fois
que ça arrive

L'amour que la
personne ressent
pour nous

Les excuses
qu'elle donne pour
expliquer ses
comportements

Les trucs qu'elle
fait de bien ou
pour se "racheter"



Et n'oublie pas
Tel-jeunes est toujours là pour toi



Tel·jeunes