





Capsule santé Santé publique Octobre 2016

Les relations amoureuses et amicales saines



Qu'est-ce qu'une relation amoureuse?

- Une relation amoureuse s'établit lorsque deux personnes ressentent un sentiment d'affection amoureux l'une envers l'autre.
- C'est une affaire de cœur dans le but de se découvrir et de mieux se connaître.



Qu'est-ce qu'une relation amicale?

- **L'amitié est un sentiment d'affection envers une autre personne.**
- **C'est un sentiment d'attachement et de sympathie.**



Les signes suivants font souvent partie d'une relation amoureuse ou amicale saine :

- **Vous pouvez partager vos pensées et vos sentiments sans craindre que l'autre personne se moque de vous.**
- **Vous vous faites confiance et vous communiquez de façon ouverte et honnête.**



Les signes suivants font souvent partie d'une relation amoureuse ou amicale saine :

- **Vous vous aimez pour ce que vous êtes et vous n'essayez pas de changer l'autre.**
- **Vous ne forcez jamais l'autre personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.**



Les signes suivants font souvent partie d'une relation amoureuse ou amicale saine :

- Vous pouvez admettre vos erreurs, vous excuser et pardonner.
- Vous vous soutenez et vous mettez tout l'effort possible pour maintenir une relation saine.



Les signes suivants font souvent partie d'une relation amoureuse ou amicale saine :

- **Vous vous permettez d'avoir votre espace personnel et d'autres amis.**
- **La jalousie et la colère ne devraient pas être perçues comme des preuves d'amour ou d'appréciation.**



Retenez ces mots clés :

Confiance

RESPECT

HONNÊTÉTÉ

Bonne communication

