



Les relations

Les relations: qu'est-ce que c'est?



- Les relations sont les liens entre les personnes.
- Dans leur vie, les gens développent de nombreux types de relations

Voici quelques exemples de relations qui peuvent se développer entre les personnes :

- Ami(e)s
- Meilleur(e)s ami(e)s
- Parent ou proche aidant et enfant
- Frères et sœurs
- Partenaires romantiques
- Partenaires sexuels
- Époux ou épouses
- Amitiés sexuelles
- Relations d'un soir
- Enseignant(e) et étudiant(e)
- Collègues
- Membres de l'équipe
- Colocataires
- Médecin et patient(e)
- Conseiller/conseillère et bénéficiaire des services





Relations saines et relations malsaines

- Il faut savoir que tous les types de relations peuvent être sains ou malsains, cela ne concerne pas seulement les relations romantiques ou sexuelles.



Les relations saines

- Dans une relation saine, les personnes impliquées créent un espace où chacun et chacune sent que l'autre/les autres la respectent, prennent soin d'elle, la soutiennent et la valorisent.
- Les relations saines offrent aux personnes un espace où elles se sentent à l'aise. Les relations saines procurent du plaisir et de la joie aux personnes qui en font partie.



Les relations malsaines

- Dans une relation malsaine, les caractéristiques d'une relation saine sont peu présentes ou manquent à l'appel.
- Les personnes qui se trouvent dans une relation malsaine ne se sentent pas respectées, soutenues ou valorisées par l'autre et elles peuvent se sentir en danger.





Healthy Relationships, Sexuality & Autism

Developed by: **Autism Nova Scotia**

Ce tableau présente les éléments indicateurs du caractère sain ou malsain d'une relation auxquels il faut prêter attention. Ces caractéristiques peuvent s'appliquer à des relations d'amitié, familiales, romantiques, sexuelles, entre collègues ou au sein d'une équipe, avec l'équipe enseignante, entre vous et votre responsable, etc.

RELATIONS SAINES	RELATIONS MALSAINES
Avec l'autre personne, vous vous écoutez et vous respectez mutuellement.	Avec l'autre personne, vous ne vous écoutez pas et ne vous respectez pas mutuellement.
Avec l'autre personne, vous vous donnez de l'espace afin de pouvoir passer du temps avec votre famille, vos amis ou votre/vos partenaire(s) romantique(s).	Vous et/ou l'autre personne faites preuve de jalousie lorsque l'autre passe du temps avec sa famille, ses amis ou son/ses partenaire(s) romantique(s).
Quand vous êtes avec l'autre personne, vous passez de bons moments.	Quand vous êtes ensemble, vous et/ou l'autre personne ne passez pas de bons moments. Vous ne faites que ce que l'autre personne décide par crainte qu'elle ne vous apprécie pas et/ou inversement.
Vous et l'autre personne êtes à l'aise à l'idée de vous parler quand quelque chose contrarie l'un(e) de vous.	Lorsque l'autre personne fait quelque chose qui vous contrarie, vous avez peur de le lui dire, et/ou inversement.
Avec l'autre personne, vous partagez librement vos pensées et vos sentiments.	Vous gardez vos sentiments et pensées pour vous parce que vous n'avez pas suffisamment confiance en l'autre personne, et/ou inversement.
Avec l'autre personne, vous vous réjouissez de vos réussites mutuelles et des événements heureux dans la vie de l'autre.	Vous et/ou l'autre personne êtes jaloux/jalouse des réussites et événements heureux dans la vie de l'autre.
Avec l'autre personne, vous respectez vos différences.	Vous et/ou l'autre personne êtes jaloux/jalouse des réussites et événements heureux dans la vie de l'autre.

En plus de la liste ci-dessus couvrant tous les types de relations, voici les caractéristiques saines ou malsaines à connaître dans les relations sexuelles

Des relations sexuelles saines	Relations sexuelles malsaines
Vous et votre ou vos partenaires pouvez parler de la contraception et des pratiques sexuelles sûres.	Vous et/ou votre (vos) partenaire(s) ne parlez pas de contrôle des naissances et de pratiques sexuelles sûres.
Vous et votre (vos) partenaire(s) pouvez-vous dire mutuellement ce que vous aimez et n'aimez pas sur le plan sexuel.	Vous et/ou votre/vos partenaire(s) gardez vos goûts sexuels secrets parce que vous craignez les réactions de l'autre personne.

©2020 Autism Nova Scotia

3/4

Pour plus de renseignements sur ce contenu ou pour toute question, veuillez contacter :
Yevonne Le Lacheur d'Autism Nova Scotia Courriel : programs@autismns.ca Téléphone : (902) 446-4995



Êtes-vous dans une relation malsaine?

- Si vous pensez vous trouver dans une relation malsaine, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela peut être un ou une ami(e), un membre de votre famille, votre médecin, conseiller(ère), un membre du clergé ou votre mentor.
- Si vous n'avez personne à qui parler en toute confiance, vous pouvez contacter un service de santé mentale de façon anonyme par téléphone.
- Quand la relation est malsaine, mettre fin à la relation immédiatement peut constituer l'option la plus saine, et il n'y a aucun mal à cela.
- Parfois, des personnes peuvent choisir de travailler ensemble (avec l'aide d'un(e) conseiller(ère) ou d'un(e) thérapeute) pour tenter de faire évoluer leur relation malsaine vers une relation saine.
 - Cela demande du travail, où chaque personne impliquée doit s'engager de façon égale à mettre en place des changements positifs dans le but de construire une relation basée sur la confiance, le respect, le soin et le soutien de l'autre/des autres personne(s), mais aussi de faire de la relation un espace où chacun(e) se sent à l'aise et en sécurité.
 - Parfois, les personnes travaillent ensemble à la création d'une relation saine avant de réaliser qu'elles ne sont tout simplement pas faites l'une pour l'autre, car elles attendent des choses différentes d'une relation. Elles peuvent alors décider de mettre fin à la relation, et ce n'est pas grave.



References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.

Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.