

Vérifie si tu es bien engagé(e) en amour...

Respect

- ✓ J'utilise un langage respectueux et j'agis de façon à ne pas dénigrer l'autre.
- ✓ Je respecte son besoin de ne pas voir révélé des confidences qu'il/elle a faites ou des photos de nature intime.
- ✓ Je fais l'effort de comprendre les désirs et les émotions de mon/ma partenaire.
- ✓ Je consulte l'autre et je suis prêt à faire des compromis tout en respectant mes valeurs et mes besoins.
- ✓ Si j'ai des attitudes négatives comme la jalousie, de l'impulsivité ou des paroles blessantes, je cherche des solutions.

Communication

- ✓ Je fais preuve de transparence dans ma relation.
- ✓ Je suis capable de l'écouter et d'échanger.
- ✓ En situation de conflit, j'écoute le point de vue de l'autre. Si nécessaire, je reprends la discussion quand chacun est calmé.

Affection et Sexualité

- ✓ Je montre que je me préoccupe de mon/ma partenaire.
- ✓ Je lui donne des signes d'affection de bien des façons, autres que sexuelle.
- ✓ Je suis attentif/ve à respecter les limites de l'autre dans la sexualité.
- ✓ Je tente de parler clairement de mes attentes, désirs et limites au plan affectif et sexuel.
- ✓ Je prends les moyens pour se protéger d'une ITS ou d'une grossesse non-désirée.

Rapprochement

- ✓ Je fais preuve d'attention et de loyauté.
- ✓ Je fais confiance à mon/ma partenaire.
- ✓ Je partage mes émotions.
- ✓ Je soutiens mon/ma partenaire durant des périodes difficiles.

Partage des buts et convictions

- ✓ J'ai des convictions et des valeurs similaires à mon/ma partenaire.
- ✓ Je reconnais et respecte les différences chez l'autre.
- ✓ J'accepte et respecte les intérêts particuliers de l'autre.
- ✓ Je l'appuie dans l'atteinte de ses objectifs personnels.

**Au niveau de l'engagement,
toi et ton amoureux (se)
êtes-vous sur la même longueur d'onde?**

Partage d'expériences

- ✓ Je partage des intérêts et des amis communs ou des connaissances.
- ✓ Je parle de mes expériences.
- ✓ Je valorise le fait que moi et mon partenaire aimions être ensemble et rire ensemble.

Confiance en moi

- ✓ J'irai chercher de l'aide si ma relation tourne mal (parents, intervenants, ressources).