

Mon plan de relations saines

1. À ce stade de ma vie, les fréquentations sont une chose que je veux explorer.
Oui/Non/Ça dépend de _____
2. Facteurs pouvant influencer ma prise de décision (encercler toutes les réponses applicables) :
 - Mes valeurs, y compris mes valeurs religieuses s'il y a lieu.
 - Les valeurs de mes parents (ou tuteur-trices) et de ma famille.
 - Les personnes sur lesquelles je peux compter pour du soutien (Si tu considères que les seules personnes sur lesquelles tu peux compter sont des membres de ta famille, détermine à quels égards tu peux leur faire confiance pour leur dévoiler tes expériences).
 - Si je suis prêt-e à faire face aux risques et/ou conséquences possibles.
 - Si je suis prêt-e sur le plan émotionnel.
 - Volonté/curiosité d'avoir des fréquentations et des relations romantiques.
 - Autre : _____
3. Si j'avais des fréquentations, dans quelles situations serais-je à l'aise? (encercler toutes les réponses applicables)
 - Avec une personne pour laquelle j'ai le béguin depuis des mois.
 - Avec un-e ami-e de longue date pour lequel ou laquelle j'ai développé des sentiments.
 - Avec une personne de ma classe que j'ai commencé à apprécier le jour même.
 - Avec une personne dont j'ai vu la photo et qui m'attire physiquement.
 - Avec une personne pour laquelle j'ai développé une attirance émotionnelle au fil du temps.
 - Avec une personne rencontrée par l'entremise d'ami-es.
 - Avec une personne rencontrée en ligne.
 - Avec une personne rencontrée lors d'un rendez-vous organisé par un-e ami-e.
 - Autre : _____
4. Comment savoir si j'ai envie de fréquenter quelqu'un? Voici des signes qui démontrent mon intérêt :

5. Si je commençais à fréquenter quelqu'un, voici des activités que j'aimerais faire ensemble :

6. Si je commençais à fréquenter quelqu'un, voici des activités que je ne voudrais pas faire ensemble :

7. Voici des façons de prendre soin de moi dans ma relation (encercler toutes les réponses applicables) :

- Je peux continuer les activités/loisirs que j'aime faire seul-e ou avec mes ami-es.
- Je peux continuer de passer du temps avec ma famille et mes ami-es.
- Je peux m'accorder du temps le jour ou la semaine.
- Je peux communiquer mes limites à mon ou ma partenaire en sachant qu'elles seront respectées.
- Je peux communiquer mes demandes, mes besoins et mes désirs en sachant qu'ils seront respectés.
- Si je ne peux faire aucune de ces choses dans ma relation, je peux en parler avec des adultes dignes de confiance.
- Autre : _____

8. Si je me sens jaloux-se dans ma relation, je peux faire les choses suivantes (encercler toutes les réponses applicables) :

- Parler de ce que je ressens avec des personnes dignes de confiance.
- Explorer pourquoi je me sens jaloux-se avec l'aide d'un-e conseiller-ère.
- Parler de ce que je ressens à mon ou ma partenaire sans exprimer de blâme.
- Autre : _____

9. Mes questions au sujet des relations saines :

10. Où puis-je trouver des réponses exactes et sans jugement à ces questions?

11. Mes trois actions pour créer des relations saines dans ma vie sont :

1.

2.

3.
