



LES INGRÉDIENTS

POUR UNE RELATION SAINNE

La recette de Boussole



C

pour confiance

L'autre est présent pour moi quand j'ai besoin d'aide.



R

pour respect

Je suis à l'aise de partager mes sentiments, mes idées ou mes besoins avec l'autre. Quand je le fais, l'autre m'écoute.



A

pour acceptation

Je sens que je peux être moi-même en tout temps avec l'autre.



B

pour bien-être

Je me sens bien quand je suis avec l'autre.



E

pour égalité

Ce que je pense, ce que je ressens et ce que je veux ou ne veux pas est aussi important que ce que l'autre pense, ressent, veut ou ne veut pas. La confiance, le respect, l'acceptation et le bien-être sont partagés dans notre relation. Ça veut dire que la relation est réciproque et que les deux personnes sont considérées!

