



Une relation dans le respect

Luciegregoireconsultante.com

Cell 514-409-1515



Le respect, c'est le miroir de ce qu'on attend de l'autre

La complicité

La confiance

La l'empathie

La communication

Un manque de respect entraînera un sentiment de dévalorisation et de soumission.

Généralement l'un des partenaires voudra prendre le contrôle sur l'autre.

Il cherchera à avoir raison quoiqu'il adviene, sans écouter et prendre en considération les sentiments de l'autre.

Ca finira par s'immiscer au fil du temps.

D'où l'importance d'imposer ses limites et de se faire confiance, on doit s'affirmer et ne pas se laisser faire.

«Non, je ne peux accepter ce genre de commentaires»



Gérer la situation c'est une question de confiance en soi et d'affirmation

Mettez votre pied à terre !

Le Non-Respect sous différente facette

Les violences physiques ou psychologiques et le de contrôle de vos moindres faits et gestes n'ont pas leur place dans une relation.

Peu importe la situation de crise, quand "les mots dépassent la pensée" c'est déjà allé trop loin.

Assez c'est assez !

Pas facile quand on est impliqué, cependant il ne faut pas hésiter. Partez.

Les menaces et le chantage

Quand les échanges débutent avec "Si tu ne fais pas ..., je...", c'est péjoratif.

Il vous empêche de faire des choses sous la menace de représailles et que vous n'obéissez pas, il vous fera du chantage de rupture.

Bien qu'il aille voir ailleurs.

Sous aucune considération on ne peut vous forcer à avoir une relation (non consentie) ou vous met mal à l'aise, ne cédez pas à ses supplications et sa persuasion.

Il ne vous mérite pas, il ne fait que se servir de vous, ça devient de la manipulation malsaine.

Les secrets

Il ne devrait pas y exister de secret ou une double vie dans votre couple, la vérité finie toujours par sortir du sac et c'est là que les balivernes commence.

S'il vous garde que pour lui sans jamais vous inclure dans sa vie posez vous-même pas la question, vous n'aurez droit qu'à des histoires de fées.

Les reproches sur votre apparence

Qu'il critique votre physique ou vos vêtements ça ne devrait pas faire l'objet de remarques désobligeantes.

Vous êtes belle et bien dans votre corps c'est agréable, soyez en fière.

Il est qui pour vous juger?

La jalousie malade

Il ne vous fait pas confiance, il vous fait des crises, il vous harcèle en texto, il interprète chaque situation à sa façon, il vous est impossible de sortir avec des amis sans subir d'interrogatoires.

Il perd complètement le contrôle, il n'écouterait rien de ce que vous lui direz.

Le Non-Respect sous différente facette

Le jugement de vos amis

qu'il les juge lors de vos sorties ou qu'il refuse de vous accompagner sous prétexte qu'ils sont trop nul pour lui , c'est inacceptable

Il est loin d'être parfait

La comparaison du passé

Il est le meilleure, vos précédents ne valaient rien, toutes les filles le voudraient bien.

C'est drôle ces dernières relations n'ont pas durées, elles n'étaient pas à la hauteur.

L'étouffement

Il a besoin de tous savoir; ou es-tu? ou vas-tu? avec qui es-tu?, Combien de temps seras-tu parti? Du moment qu'il ne vous a plus sous son oeil, il perd son emprise

Vous aviez une vie vous aussi avant lui

Vous n'êtes pas sa mère

Le partage des tâches se fait à deux.

Vous vivez ensemble qu'il se ramasse et qu'il vous aide dans les corvées.

Il n'est pas le petit Roi

Vous êtes nul à ses yeux

Qu'il vous interrompt dans vos discussions pour vous rabaïsser, qu'il vous contredit ou qu'il rit de vous c'est irrespectueux

Il n'a pas sa place à vos cotés

Épier vos communications

Que ce soit votre cell ou votre ordi c'est une violation, un non respect à la vie privée

Il n'a nullement confiance en personne, il n'y voit que des soupçons et de la trahisons la situation est à son paroxysme



Sodus Pointe

Bien se comprendre

Respecter son partenaire

C'est le considérer, l'estimer pour sa personne, lui manifester de la courtoisie, lui parler poliment et écouter ce qu'il a à dire.

C'est tenir compte de ses sentiments, de ses besoins, de ses intérêts, de son espace de vie et de son identité.

Le respect se manifeste en faisant preuve d'intégrité.

C'est accepter qu'il dise non et trouver des compromis pour que personne ne soit lésé.

C'est bien connaître sa personnalité, savoir ce qu'il aime ou pas, ce qui le rend heureux (se) ou inconfortable.

Les signes qui ne mentent pas

CE QUE JE VIE

- Les membres de votre familles et vos amis (es) s'interrogent sur votre relation
- Vous vous remettez constamment en question.
- Vous vous sentez coupable pour chaque situation
- Vous le prenez en pitié
- Votre santé mental en est affectée

CE QUE JE GAGNE

- Vous serez libéré de son emprise
- Vous serez respecté
- Vous vous retrouverez
- Vous aurez confiance en vous
- Vous serez épanouis
- Vous aurez compris

**Pour qu'une relation
soit saine, on doit
faire un mélange
équilibré de
confiance, de
respect et d'humilité.**





Merci

Lucie Grégoire Consultante/Coach

Relation D'Aide

Luciegregoireconsultante.com

Cell 514-409-1515