



VOUS VOUS SENTEZ CONFUS(E)  
AU SUJET DE VOTRE RELATION?

**PARLONS-EN**

# ÉTABLISSEZ VOS LIMITES

## POURQUOI LES LIMITES SONT-ELLES IMPORTANTES?

Développer une compréhension mutuelle avec votre (vos) partenaire(s) est important pour une relation sûre et saine.

Vos limites devraient tenir compte des activités relationnelles à la fois en personne et en ligne.

Connaître vos limites numériques vous donnera, à vous et à votre partenaire, la confiance nécessaire pour vous engager dans des activités avec lesquelles vous êtes tous les deux à l'aise. Une fois que vous avez envoyé une photo ou un message, vous ne pouvez plus contrôler qui peut voir ce contenu. Déterminer vos limites avant ce moment favorisera le respect mutuel dans votre relation.

## QUELLES ACTIONS NE SONT JAMAIS CORRECTES?

- Restreindre vos contacts avec votre famille ou vos amis
- Critiquer ce qui est important pour vous
- Ignorer ou violer vos limites physiques ou numériques

Ces actions peuvent être des signes précurseurs d'une relation malsaine. Saviez-vous que 20 % des adolescents canadiens sont victimes de violence dans les rencontres physiques et que 10 à 30 % sont victimes de violence dans les rencontres en ligne? Si vous vivez l'une de ces actions au sein d'une relation ou si votre situation actuelle vous inquiète, vous pouvez contacter votre éducateur(trice) en sexualité pour obtenir de l'aide. **VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL(E).**

## 5 QUESTIONS À SE POSER

**1**

Êtes-vous à l'aise de le communiquer numériquement?

**2**

Est-ce que je peux vous baliser dans un article en ligne?

**3**

Est-ce que je peux téléphoner? Quand ça serait possible? Quand ça ne serait pas possible?

**4**

Est-ce que je peux publier des articles sur notre relation?

**5**

Mes limites numériques ont-elles changé?

Ayez des conversations régulières avec votre partenaire pour vous assurer que votre relation continue de refléter l'évolution de vos limites.

**DE BONNES CONVERSATIONS MÈNENT À D'EXCELLENTE RELATIONS!**



Vous avez d'autres questions?  
Vous cherchez une protection?  
Demandez à votre éducateur(trice)  
en sexualité.

Références :

1. <https://thatsnotcool.com>

2. <https://www.lovesrespect.org/resources/digital-boundaries/>

3. <https://www.nsvrc.org/i-ask-how-teach-consent-early>

4. <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-talking-about-sex/how-to-teach-your-teenager-about-consent>

5. <https://www.rainn.org/news/early-warning-signs-dating-violence>