



## Fiche préventive

---

### Elle était une fois... - Se war emol...

*VERSION FRANCAISE CI-DESSOUS.*

#### Se war emol, meng Bezéiung. Mä ass meng Bezéiung gesond ?

Fir all Ausso, identifizéier wat am noosten kënnt, zu wéi s du dech an denger Bezéiung mat dengem Partner oder denger Partnerin fills. Probéier esou éierlech wéi méiglech mat dir ze sinn.

Wann s du dech wéinst dem Questionnaire Froen iwwert deng Bezéiung stells, kanns du mat enger Persoun aus dengem Entourage schwätzen, mat där du dech wuel fills. Fir dir ze hëllefen kanns du och eng spezialiséiert Struktur uruffen!

[www.violence.lu](http://www.violence.lu) HELPLINE : 2060 1060

Eis Ekipp vu Fachpersoune steet zu Ärer Verfügung! Dir sollt net eleng bleiwen!

[www.planning.lu](http://www.planning.lu) Telefonsnummern: 48 59 76 oder 54 51 51 (Esch) 81 87 87 (Ettelbréck)

All d'Déngschtleeschungen, déi zu Ärer Verfügung sinn, fannt Dir op [Aide – Violence.lu](http://Aide-Violence.lu)

Fir all Ausso, identifizéier wat am noosten kënnt, zu wéi s du dech an denger Bezéiung mat dengem Partner oder denger Partnerin fills. Probéier esou éierlech wéi méiglech mat dir ze sinn.

1. Wann s du eng Aktivitéit eleng méchs, da fills du dech:
  - A. Gutt
  - B. Schëlleg
2. Wann hien oder hatt e sexuelle Kontakt wënscht, da fills du dech:
  - A. Fräi ze wielen
  - B. Dozu gezwong
3. Du schwätzt dech mat him aus, wéi s du dech fills:
  - A. Geurteelt
  - B. Nogelauschtert
4. Wann däi Partner oder deng Partnerin eng sexuell Demande mécht, mat där du dech onwuel fills, da fills du dech:
  - A. Fräi se ze refuséieren
  - B. Ënnert Drock

5. Wann hien oder hatt Frust oder Roserei ausdréckt, da fills du dech:
  - A. Besuergt
  - B. Empathesch (du fills och d'Emotiounen vun deem aneren an du bass verständnisvoll).
6. Wann s du en SMS kriss währenddeem du mat Frënn bass, da fills du dech:
  - A. Iwwerwaacht
  - B. Beléift
7. Wann dir ënnerschiddlech Meenungen hutt, da fills du dech:
  - A. Respektéiert
  - B. Erniddregt
8. Wann Dir allenzwee zesummen doheem sidd, da fills du dech:
  - A. Onwuel
  - B. A Sécherheet
9. Wann s du un deng Koppelbeziéung denks an un déi, déi s du mat denge Frënn / Frëndinnen an denger Famill hues, da fills du dech:
  - A. Equilibréiert
  - B. Isoléiert
10. Wann s du e Feeler gemaach hues, da fills du dech:
  - A. Rassicéiert
  - B. Kriticéiert
11. Wanns du mat denge Frënn/Frëndinnen iwwert Är Beziéunge schwätzt, da fills du dech:
  - A. Duercherneen
  - B. Wuel
12. Deng Elteren organiséieren eng kleng Rees fir de Weekend, an du muss et dengem Partner oder denger Partnerin matdeelen. Du fills dech dann:
  - A. Opgereegt
  - B. Ängschtlech
13. Wann s du e schlechten Dag verbruecht hues, da fills du dech:
  - A. Ignoréiert
  - B. Getréischt
14. Bei dengem (éischten) Verkéier, fills du dech:
  - A. Bereet
  - B. Forcéiert
15. Wanns du him sees, dass du dech an enger neier Aktivitéit ageschriwwen hues, da fills du dech:
  - A. Ënnerstëtzt
  - B. Blaméiert

- Am Allgemengen, wann s du dech net wuel mat dengem Äntwerte fills, da schwätzt mat enger Persoun aus dengem Entourage, enger Fachpersoun.
- Du bass an enger Relatioun, wou et wichteg ass, sech Froen ze stellen, well wann ee Gefiller fir eng Persoun huet, da wëll een, datt et klappt, an heiansdo huet een Tendenz, Saachen z'akzeptéieren, déi een net misst. An dat ass ni eng gutt Léisung... Schwätzt mat enger Persoun aus dengem Entourage, enger Fachpersoun.
- Du kanns an enger Beziéung sinn, déi net gesond ass. Dir kënnt ënnerschiddlech sidd, mä et ass wichteg, dass du dech respektéiert an a Sécherheet fills. Schwätzt doriwwer mat enger Persoun aus dengem Entourage, mat där du dech wuel fills. Et ginn och anonym Helplinen oder Strukturen wéi.

# Elle était une fois... - Se war emol...

## Elle était une fois ma relation. Mais ma relation est-elle saine ?

Source : [#RelationSaine – Ouvrir les yeux](#)

Pour chaque énoncé, identifie ce qui se rapproche le plus de comment tu te sens dans ta relation avec ton ou ta partenaire. Tente d'être le/la plus honnête possible avec toi-même.

Si ce questionnaire t'amène à te poser des questions sur ta relation, tu peux en parler à une personne de ton entourage avec qui tu te sens à l'aise. Tu peux aussi appeler une structure spécialisée pour t'aider !

[www.violence.lu](http://www.violence.lu)

HELPLINE : 2060 1060

Notre équipe de professionnelles reste disponible pour vous! Vous ne devez pas rester seul.e !

[www.planning.lu](http://www.planning.lu)

Téléphones : 48 59 76 ou 54 51 51 (Esch) 81 87 87 (Ettelbruck)

Tous les services à votre disposition sur [Aide – Violence.lu](#)

Pour chaque énoncé, identifie ce qui se rapproche le plus de comment tu te sens dans ta relation avec ton ou ta partenaire. Tente d'être la plus honnête possible avec toi-même.

1. Tu fais une activité seul.e, tu te sens :
  - A. Bien
  - B. Coupable
2. Il ou elle désire un contact sexuel, tu te sens :
  - A. Libre de choisir
  - B. Obligé.e
3. Tu lui confies comment tu te sens :
  - A. Jugé.e
  - B. Écouté.e
4. Ton ou ta partenaire fait une demande sexuelle avec laquelle tu n'es pas à l'aise, tu te sens :
  - A. Libre de refuser
  - B. Sous pression
5. Il ou elle exprime une frustration ou de la colère, tu te sens :
  - A. Anxieux.se
  - B. Empathique (tu ressens aussi les émotions de l'autre et tu es compréhensif.ve).
6. Tu reçois un texto pendant que tu es avec tes ami.e.s, tu te sens :
  - A. Surveillé.e
  - B. Aimé.e
7. Vous avez une différence d'opinions, tu te sens :
  - A. Respecté.e
  - B. Rabaissé.e

8. Vous êtes tous/toutes les deux ensembles à la maison, tu te sens :
  - A. Mal à l'aise
  - B. En sécurité
9. Quand tu penses à ta relation de couple et à celle que tu as avec tes ami.e.s et ta famille, tu te sens :
  - A. Équilibré.e
  - B. Isolé.e
10. Tu as fait une erreur, tu te sens :
  - A. Rassuré.e
  - B. Critiqué.e
11. Tes ami.e.s et toi discutez de vos relations, tu te sens :
  - A. Confus.e
  - B. Bien
12. Tes parents organisent un petit voyage pour le week-end, juste ta famille, et tu dois l'annoncer à ton ou ta partenaire, tu te sens :
  - A. Excité.e
  - B. Craintif.ve
13. Tu as passé une mauvaise journée, tu te sens :
  - A. Ignoré.e
  - B. Réconforté.e
14. Au moment de ta (première) relation sexuelle, tu te sens :
  - A. Prêt.e
  - B. Forcé.e
15. Tu lui dit que tu t'es inscrit.e à une nouvelle activité, tu te sens :
  - A. Soutenu.e
  - B. Ridicule

- De façon générale, si tu ne te sens pas bien avec tes réponses, parles-en à quelqu'un.e de ton entourage ou un.e professionnel.le.
- Tu es dans une relation où il est important que tu te poses certaines questions car quand on a des sentiments pour quelqu'un.e, on veut que cela marche et parfois, on a tendance à accepter des choses que l'on ne devrait pas. Et ce n'est jamais la bonne solution... Parles-en à quelqu'un.e de ton entourage ou un.e professionnel.le.
- Tu peux te trouver dans une relation qui n'est pas saine. Vous avez le droit d'être différent.e.s, mais il est important que tu te sentes respecté.e et en confiance. Parles-en à une personne de ton entourage avec qui tu te sens à l'aise. Il y a aussi des lignes d'aide anonymes ou des structures.

---

Et ass de Moment wou d'Bezéiung vun der Koppel zum Schluss kënnt, datt de Risiko vun déidlecher Gewalt am héchsten ass fir Fraen, déi Affer vun haislecher Gewalt sinn.

**Wann s du an direkter Gefor bass, da ruff d'Polizei 113 un!**

C'est au moment où la relation de couple prend fin que le risque de violence mortelle est le plus élevé pour les femmes victimes de violence conjugale.

**Si tu es en danger immédiat, appelle la police 113 !**

---

@ Tous droits réservés au Planning Familial Luxembourg & [AOCVF](#)

Source : [#RelationSaine – Ouvre les yeux](#)  
Quizz original en ligne sur le site de l'[AOCVF](#)

