

Nous avons besoin d'ami·x·e·s:

Nous sommes parfois tristes à cause de l'état du monde et déçu·x·e·s par les gens qui nous entourent. Que faire de nos sentiments, soucis et souhaits ?

En parler peut aider. C'est pourquoi nous devons nous entourer de personnes en qui nous avons confiance, que nous aimons. Les ami·x·e·s nous donnent de l'assurance et du soutien. Et ce qui est encore plus beau: **toi aussi, tu es un refuge affectif pour tes ami·x·e·s.**

Les discussions ne suffisent pas toujours à résoudre les problèmes. Parfois, le soutien professionnel est nécessaire. Contacts sur drgay.ch

Et demander régulièrement: comment vas-tu ?
Avoir en face de soi une personne qui écoute, s'intéresse et compatit soulage et fait du bien. Des conseils à ce sujet sur comment-vas-tu.ch

Comment rester ami·x·e·s:

Clarifier les attentes

En termes de relation, les besoins de chacun·x·e diffèrent. Le besoin de proximité et de distance varie d'une personne à l'autre. Discutez-en; non seulement dans vos relations amoureuses, mais aussi dans vos relations amicales: **est-ce que tout va bien comme ça – pour vous deux ?**

Admettre la différence

Je suis moi, tu es toi, et cela doit rester ainsi. Personne ne doit changer pour l'autre. Mais respectez-vous mutuellement. C'est ainsi que vous créez un cadre de confiance. **Savez-vous en quoi vous êtes différent·x·e·s et en quoi vous vous ressemblez ?**

Entretenir la relation

Des jeux de société une fois par mois, une sortie au cinéma une fois par semaine ou un message vocal le soir: entretenez votre relation avec des rituels bien à vous. **Que faites-vous pour être sûr·x·e·s de vous voir régulièrement ?**

Dr. Gay

Parlons-nous.

Parlons de nous.

Parlons de nos sentiments,
de nos soucis et de nos souhaits.

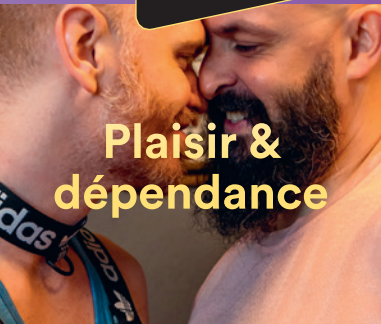
CHECKPOINT



Dr. Gay



Parlons. De ...



Plaisir & dépendance

Consommer de l'alcool et des substances ou aller à la gym tous les jours peut être plaisant et un moyen de trouver un équilibre. Mais parfois, c'est aussi le signe d'un stress ou d'un surmenage.



Aborder le sujet: «Qu'est-ce que les substances t'apportent que tu ne trouves nulle part ailleurs ?»

Nous vivons notre sexualité avec fierté, autodétermination et authenticité. Mais parfois, nous avons honte de nos désirs, de notre corps, de notre statut sérologique ou de nos expériences.



Aborder le sujet: «Quels sont les aspects de ta sexualité dont tu ne me parles pas parce que tu en as honte ?»



Sexualité & honte



Solitude & isolement

Nous aimons bien être seul·x·e·s, pour avoir un peu de temps pour nous-mêmes. Mais parfois, le sentiment de solitude nous envahit comme un nuage sombre. Nous croyons que personne ne nous aime ou que nous ne pouvons partager nos soucis avec personne.

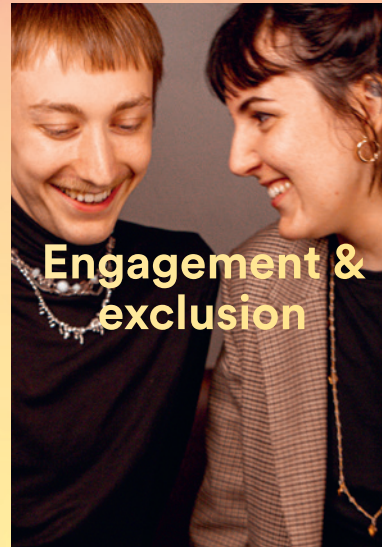


Aborder le sujet: «Comment ressens-tu le sentiment de confort dont tu as besoin ?»

Faire partie d'une communauté et faire l'expérience de la solidarité est l'une des choses les plus importantes de la vie. Mais parfois, nous nous comportons mal les un·x·e·s envers les autres: le culte du corps, les insultes, la discrimination ou la fétichisation nous blessent profondément.



Aborder le sujet: «Dans quels moments te sens-tu incompris ?»



Engagement & exclusion



Hauts & bas

Grâce à nos ami·x·e·s, nous vivons les meilleurs moments de notre vie. Mais parfois, nous ne faisons pas assez d'efforts et nous nous blessons mutuellement. Pardonnez-vous, réconfortez-vous et osez changer quelque chose si vous le jugez nécessaire.



Aborder le sujet: «Quand est-ce que tu t'inquiètes le plus pour moi ?»

Et de quoi aimerais-tu parler avec tes ami·x·e·s ?

Et n'oublie pas qu'il existe des professionnel·x·le·s, si tu as besoin de soutien.