

Atelier Relations amoureuses saines et égalitaires

Trucs et Astuces

Mélanie Latreille, Intervenante jeunesse à Regard en Elle

Ginette Hurtubise, parent d'adolescents

Statistiques

Selon une enquête de 2010-2011, environ la moitié des élèves fréquentant une école secondaire ont eu une relation amoureuse au cours des douze derniers mois. Parmi eux, 30 % ont subi au moins une forme de violence de la part de leur partenaire et 25 % en ont affligé.

Une relation saine et égalitaire c'est une relation où :

Les droits sont égaux pour les deux partenaires.

Les limites, besoins et opinions des deux partenaires sont respectés de façon égalitaire.

Les deux partenaires ont la même liberté de penser et d'agir.

Le consentement ou le « non » est respecté.

Le goût, les valeurs et la personnalité des deux partenaires sont respectés.

Les deux partenaires communiquent dans le respect.

Violence et contrôle dans une relation amoureuse

La violence c'est une prise de contrôle sur l'autre qui se traduit par des paroles, des comportements, des attitudes inacceptables.

La violence psychologique et verbale

Porter atteinte à la réputation, humilier, accuser, harceler.

Ignorer l'autre, bouder, le priver d'affection, manipuler, avoir un regard menaçant.

Menacer de se suicider ou toute autre menace, faire du chantage émotif.

Insulter, critiquer, dénigrer, crier, donner des ordres.

La violence sexuelle

Faire des pressions (manipulation, chantage émotif, marchandage) ou obliger l'autre à avoir des relations sexuelles ou des pratiques qu'il ou elle ne veut pas faire.

Harceler, refuser de porter un condom, humilier et comparer.

Obliger l'autre à regarder des revues ou des films pornographiques ou à faire de la cyberporno. Divulguer des photos nues du ou de la partenaire à d'autres personnes.

Commettre une agression à caractère sexuel : attouchements non désirés, agression sexuelle par son partenaire et/ou ses amis.

La violence sociale

Parler souvent négativement des amis et de la famille.

Priver l'autre de faire des activités sociales (souvent par de la manipulation, des crises de jalousie).

Lancer ou briser des objets.

La violence physique

Empêcher l'autre de passer, le ou la retenir.

Gifler, frapper, pousser, serrer un bras, menacer de mort, tuer.

Conflit, chicane ou violence

Conflit, chicane ou violence ?	
<u>Chicane, conflit</u>	<u>Violence, contrôle</u>
Les 2 jeunes argumentent sur un sujet de façon libre.	C'est souvent le ou la même qui veut gagner.
C'est souvent les mêmes sujets de discussion qui reviennent.	Le ou la jeune veut dominer l'autre et non le sujet de la discussion.
Les 2 jeunes veulent gagner mais sans détruire l'autre.	La victime veut que la situation cesse par peur d'être humiliée, blessée, boudée, contrainte à quelque chose.
Il n'y pas un des deux jeunes qui craint l'autre ou ce qui va se passer après la chicane.	La victime achète la paix.

Quelques conséquences chez la victime

Diminution de l'estime de soi

Honte, culpabilité, anxiété

Dépression, problèmes de santé

Isolement

Idées suicidaires

Aider le jeune en l'aidant à s'affirmer en...

Exprimant ses pensées, ses sentiments, ses opinions par des mots ou des gestes, et ce, d'une façon calme et appropriée;

S'intéressant aux sentiments, aux opinions, aux pensées des autres;

Reconnaissant et en se respectant;

En exprimant ses besoins, ses idées, ses goûts, ses droits et ceux des autres;

Exprimant un refus et en mettant ses limites;

Faisant des demandes;

L'informant sur le sujet des relations amoureuses (ex. : consulter des sites Internet);
Restant disponible pour écouter ce qu'ils vivent;
Validant les émotions qui se rattachent à leur vécu;
Préconisant un milieu non violent à la maison où les conflits sont réglés de façon égalitaire;
Discutant ouvertement sur la perception des jeunes sur différents sujets comme la violence, l'intimidation sur les réseaux sociaux, les stéréotypes, l'hypersexualisation...;
Se positionnant contre tous les comportements inacceptables.

Si l'enfant est violent, il est préférable de...

L'inviter à en parler;
Parler en termes d'une personne qui a des comportements inacceptables et/ou violents;
Ne pas banaliser les gestes de violence ni justifier la violence
Signaler l'urgence de la situation et faire appel à des ressources

Si l'enfant est victime, il est préférable de...

Le respecter, ne pas le juger, le déculpabiliser;
Ne pas dénigrer son amoureux/amoureuse et ne pas réagir avec violence;
Exprimer nos inquiétudes et regarder avec lui les choix possibles;
Ne pas l'obliger à rompre à tout prix pour éviter que l'enfant se distance et se referme;
Regarder des scénarios de protection;
L'encourager à aller chercher de l'aide et l'accompagner vers des ressources.

Les ressources

Services de police

Centre intégré de la santé et des services sociaux de Lanaudière (services sociaux, centre hospitalier, Centres jeunesse)

SOS Violence conjugale 1-800-363-9010

Regard en Elle (femmes, enfants, ados) 450-582-6000

La Traverse (femmes, enfants, ados) 450-759-5882

CAVAC (Centres d'aides aux victimes d'actes criminels) 1-888-755-6127

L'Avenue, justice alternative (gestion de la colère) 450-581-1459

CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
450-756-4999

CAHo (Centre d'aide pour hommes de Lanaudière) plus pour adultes 1-800-587-8759

adoslaviolence.org

regardenelle.org

www.aimesansviolence.be

www.lavenuejusticealternative.com

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces : Relations amoureuses saines et égalitaires* sur le site Internet suivant :

http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php