



ALLIANCE
Pro-jeunesse

Prévention de
la **VIOLENCE**
dans les
RELATIONS



Manuel Étudiant

Qu'est-ce qu'est Vague par Vague?

Vague par Vague/Making Waves est un programme provincial de prévention de la violence dans les relations qui fait preuve d'innovation et de succès depuis 1995. Guidés par les principes d'égalité, d'équité et de diversité, nous invitons les jeunes à s'engager auprès de leurs pairs afin qu'ils puissent explorer et se sensibiliser aux problèmes de violence qui peuvent exister dans les relations. Ces jeunes deviennent alors des partenaires actifs dans la poursuite d'un monde dans lequel la violence n'est pas tolérée.

Vague par Vague/Making Waves a été créé par Simone Leibovitch, Debrah Westenburg et Linda Légère. Ces trois femmes travaillaient auprès des victimes d'abus et ont décidé qu'elles voulaient essayer davantage de vraiment faire une différence. Elles ont commencé à parler et travailler avec des adolescents et se sont vite aperçues que les jeunes apprennent mieux lorsqu'ils sont éduqués par leurs pairs. Elles se sont aussi rendu compte que les jeunes ont des très bonnes idées et qu'avec un peu d'appui ils peuvent faire des choses vraiment incroyables.

Avec l'aide d'un comité consultatif composé d'étudiants pour nous garder sur la bonne piste, Vague par Vague/Making Waves travaille très fort à sensibiliser les gens et à créer un monde dans lequel la violence est reconnue par TOUS comme n'étant aucunement tolérable. À notre avis, ce but ne peut être atteint qu'en écoutant VRAIMENT de près ce que les

Vague par Vague/ Making Waves veut entendre de vous!

535 Beaverbrook Ct., Suite B10

Fredericton NB

E3B 1X6

(506) 462-0323 (poste 3)

Table des Matières

Liste de ressources: Aide et information-----p. 4

Que veut dire « sortir ensemble »?-----p. 6

L'abus et la violence-----p. 9

Tout au sujet des relations-----p. 31

Comment réagir aux mauvais traitements-----p. 39

Les limites personnelles, la communication et les agressions sexuelles-----p. 57

Les stéréotypes-----p. 68

Faire vos propres vagues -----p. 73



Où puis-je aller pour recevoir de l'aide et des renseignements?

Vague par vague/Making Waves est un programme de Partners for Youth Inc.

· www.partnersforyouth.ca

· Tél.: 1-888-739-1555

Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton

· www.fsacc.ca

· Tél.: (24 heures): (506) 454-0437

Chimo offre des renseignements, des services d'orientation et peuvent vous référer à d'autres professionnels selon vos besoins.

· Tél.: 1-800-667-5005

www.chimohelpline.ca

Jeunesse J'écoute est un service de consultation professionnel pour les jeunes, par téléphone et en ligne, gratuit, anonyme et confidentiel.

Tél.: 1-800-668-6868

www.jeunessejecoute.ca

Fredericton Lesbians And Gays (FLAG) est un service par téléphone qui offre des renseignements sur des questions de sexualité. Le service est disponible du lundi au jeudi de 18h à 21h.

Les maisons de transition sont des endroits sécuritaires pour des femmes qui veulent s'échapper d'une relation abusive. Elles fournissent aussi des services d'orientation, de conseil et d'éducation sur

Bathurst - Maison de Passage House

(506) 546-9540

Campbellton - Maison Notre Dame

(506) 753-4703

Edmundston - Escale Madavic

(506) 739-6265

www.escalemadavic.com

Fredericton - Women in Transition House

(506) 459-2300

www.ee.unb.ca/Groups/AEEGS/transition.html

Liberty Lane Inc.—Second Stage Housing

(506) 458-9774

www.libertylane.ca

Kent County - Maison Sérénité/Serenity House

(506) 743-1530

Miramichi - Miramichi Emergency Centre for Women

(506) 622-8865

miramichi.shelternet.ca

Moncton - Crossroads for Women/Carrefour pour femmes

(506) 853-0811

www.crossroadsforwomen.ca

Saint John - Hestia House

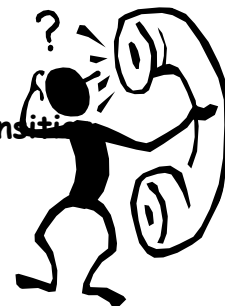
(506) 634-7570

www.hestiahouse.ca

St. Stephen - Fundy Region Transition House

(506) 466-4485

fundy.shelternet.ca



Gignoo Transition House -Ressources pour les Autochtones (Fredericton)

1-800-565-6878

Prévention de la Violence

Basé au Nouveau Brunswick



www.silentwitness.ca

Le projet "Témoin silencieux" est une exposition de silhouettes faites en bois et peint en rouge, chacune représentative d'une femme de la région qui a été tuée par un mari, un partenaire ou une personne qu'elle a connue de façon intime. Cette exposition passe d'une communauté à l'autre afin de sensibiliser les gens au sujet de la violence dans les relations. Le site web du projet contient des renseignements, des ressources et deux pièces de théâtre qui peuvent être mises en scène dans votre communauté : *A Young Woman's Cry for Help* et *An Aboriginal Youth's Cry for Help*.

www.thehealingjourney.ca

Le site web "Les sentiers de la guérison" contient plusieurs informations et ressources qui ont rapport à la prévention de la violence. Ces ressources ont été créés surtout pour les collectivités autochtones.

www.gnb.ca

Le site web du gouvernement provincial contient plusieurs ressources, y compris :

- *Répertoire des services aux victimes de mauvais traitements* - www.gnb.ca/0037/report/Directoryfre.pdf
- Bureau du conseil exécutif, La Direction des questions féminines - L'Initiative sur la prévention de la violence - www.gnb.ca/0012/violence/index-f.asp
- *Protocoles relatifs à la violence faite aux femmes* - www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Protection/Women/WomanAbuse-f.pdf

SPEIJ-NB - www.legal-info-legale.nb.ca/fr/abuse_and_violence

Les ressources nationales

Le Centre national d'information sur la violence dans la famille - www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/index-fra.php

Ce site web contient plusieurs renseignements sur la violence dans la famille, y compris des ressources, des statistiques et des rapports sur le sujet.

Le Cercle national autochtone contre la violence familiale - www.nacafv.ca/fr

Ce site web contient beaucoup d'informations et des rapports sur la violence dans la famille.

Native Women's Association (Association de femmes Autochtones)- www.nwac.ca

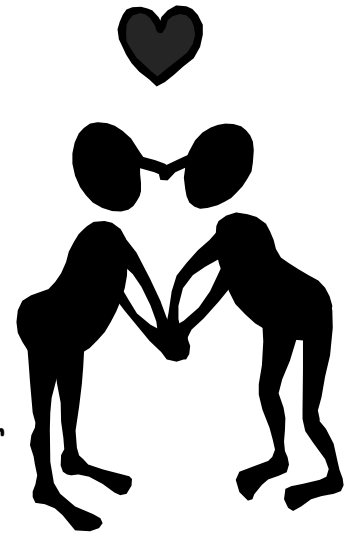
Aboriginal Youth Network (Réseau de jeunes Autochtones)- www.ayn.ca

Que veut dire "sortir ensemble"?

"Sortir ensemble" signifie différentes choses pour différentes personnes, en particulier à travers les générations! Pourtant, "sortir ensemble" peut être généralement définie comme deux personnes qui sont dans une relation intime. La relation peut être sexuelle, mais il n'a pas besoin d'y être. Il peut être sérieux ou relaxe, hétéro ou gay, monogame ou ouvert, à court terme ou à long terme.

La chose importante à retenir est que la violence peut se produire dans toutes sortes de relations intimes, indépendamment de la race, la religion, la capacité, le sexe, l'orientation ou la culture sexuelle.

Pour plus d'informations sur l'identité de genre, l'expression de genre et l'orientation sexuelle Aller à www.mygsa.ca



Visitez www.kidshelpphone.ca et jouer "True Colours" pour tester vos connaissances sur l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle et l'image corporelle! Et pendant que vous y êtes, entrez "Gender Bread World" pour mieux comprendre les stéréotypes sexuels, ainsi que votre propre identité sexuelle, l'expression de genre et l'orientation sexuelle!

- TYPES DE**
- Sortir ensemble
 - Être ensemble
 - Être avec quelqu'un
 - Se voir
 - "Bae"
 - Partenaires
 - Plusieurs statut Facebook
 - Just Ami(e)s
 - Ami(e)s avec bénéfiques
 - Passer du temps avec
 - Un couple
 - Etc.

FRÉQUENTATIONS!

www.loveisrespect.org

Dating FAQ'S

Alors ... est-ce qu'on sort ensemble?

Il est important que vous et votre partenaire êtes d'accord sur une définition de votre relation et d'accord sur les règles de base! Gardez ces questions à l'esprit:

- Avez-vous des sentiments pour cette personne?
- Cherchez vous tous les deux une relation sérieuse?
- Passez vous du temps ensemble sans un group d'amis?
- Avez-vous partagé votre statut de relation en ligne? Comme sur Facebook?
- Est-ce que les deux personnes dans la relation sont d'accord que la relation est exclusive? Ou accord pour dire qu'il est ouvert?

Est-ce que ça compte si c'est seulement sexuelle?

Même si la relation est tout simplement une relation sexuelle, votre partenaire ne devrait pas vous manquer de respect ou vous contrôler . Vous devriez être en mesure de communiquer vos sentiments sans avoir peur des conséquences négatives ou d'abus. Rappelez-vous, les règles d'une relation saine appliquent toujours, quelle que soit la façon dont vous définissez.

Nous ne sommes pas "un couple" ... Comment puis-je être abusé?

L'abus affecte tous les types de relations, pas seulement à long terme ou de relations engagées. Si quelque chose vous rend inconfortable ou effrayé, vous pourriez éprouver des signes d'avertissement d'une rela-



- ☑ Il est toujours correct de mettre fin à une sortie plus tôt que prévu.
- ☑ Dites vos plans à quelqu'un, y compris la place de rendez-vous et l'heure de re-
- ☑ Faites des plans pour appeler quelqu'un quand vous arrivez à la maison afin qu'ils
- ☑ Soyez conscient que les drogues et l'alcool affectent le
- ☑ Si vous décidez de quitter une fête avec quelqu'un, assurez-vous d'informer un ami. Faites-leur savoir que vous partez, où vous allez et quand vous vous attendez d'être à la maison.
- ☑ Si vous rencontrez quelqu'un en personne pour la première fois, comme quelqu'un que vous avez rencontré en ligne, rencontrez-vous dans un milieu public. Vous pouvez même amener un ami ou inviter la personne à un événement de groupe.
- ☑ Organisez votre propre transport quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois. Si vous ne conduisez pas, demandez à un parent ou un ami de vous transporter.
- ☑ Ayez un deuxième plan pour rentrer à la maison en sécurité - assurez-vous d'avoir de l'argent pour un taxi, ou que vous avez un numéro de téléphone pour quelqu'un qui est disponible pour venir vous chercher.
- ☑ Soyez au courant des informations que vous partagez en ligne. Ne pas partager des détails personnels tels que votre adresse ou numéro de téléphone. Partager des informations comme votre école ou votre lieu de travail peut aussi permettre aux gens de vous trouver.
- ☑ Ne laissez pas quelqu'un vous forcer à faire quelque chose ou d'aller quelque part qui vous rend mal à l'aise.
- ☑ Même si vous avez connu quelqu'un comme un ami, ils peuvent se comporter différemment sur une sortie.

L'abus et La violence

Dans cette section...

Comment définir la violence dans les fréquentations

Le cycle des mauvais traitements

Les mauvais traitements, le pouvoir et le contrôle

À quoi ressemblent les mauvais traitements?

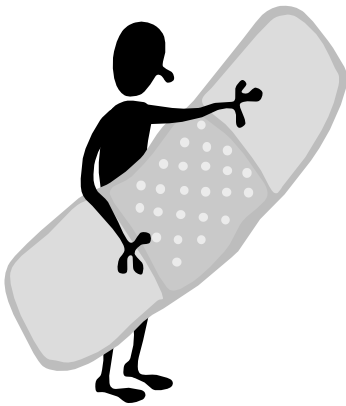
Sain? Malsain? Abusif?

Quels effets est-ce que les mauvais traitements ont sur vous?

Pourquoi est-ce que certaines personnes restent dans une relation malsaine?

Comment définir la violence dans les fréquentations

Nous définissons la violence dans les fréquentations comme étant n'importe quel acte abusif ou mauvais traitement entre deux personnes qui sont engagées dans une relation intime : que ce soit lorsqu'elles « se côtoient », lorsqu'elles se présentent comme « couple » ou même lorsqu'elles ne sont plus en-



Certains pensent qu'une personne qui souffre de mauvais traitements doit avoir des bleus ou un œil au beurre noir. Il y a plusieurs types de mauvais traitements et ils ne laissent pas toutes des marques visibles!

Connaissez les faits!

- ⇒ Quelqu'un qui souffre de mauvais traitements est une victime.
- ⇒ Il n'y a personne qui mérite d'être abusé.
- ⇒ N'importe qui peut être engagé dans une relation abusive, soit comme victime ou comme auteur de mauvais traitements.
- ⇒ Les filles aussi bien que les garçons peuvent être violentes envers leurs partenaires.
- ⇒ Il est plus commun d'être maltraité par quelqu'un qu'on connaît que par un étranger.
- ⇒ Il est possible d'être victime de mauvais traitements peu importe si vous êtes dans une fréquentation homogène ou hétérogène.

Les victimes de mauvais traitements ne sont pas toujours des étrangers. Ça peut aussi bien être vous, vos amis, vos parents, d'autres personnes dans votre collectivité... Ça peut être n'importe qui!

Est-ce que l'abus est vraiment un cycle?

Comprendre l'abus comme un « cycle » est devenu populaire dans les années 1970. En fait, de nombreux thérapeutes, conseillers, éducateurs et médias utilise ce terme aujourd'hui pour décrire l'abus. Récemment, toutefois, les gens ont été en désaccord avec l'utilisation du mot « cycle » car il suppose que la violence est prévisible et répétitif. Les relations abusives ne sont pas prévisibles. La violence ne se produit pas le long d'une ligne de temps spécifique ou dans un ordre spécifique.

Le cycle de la violence a inclut souvent ces trois étapes:

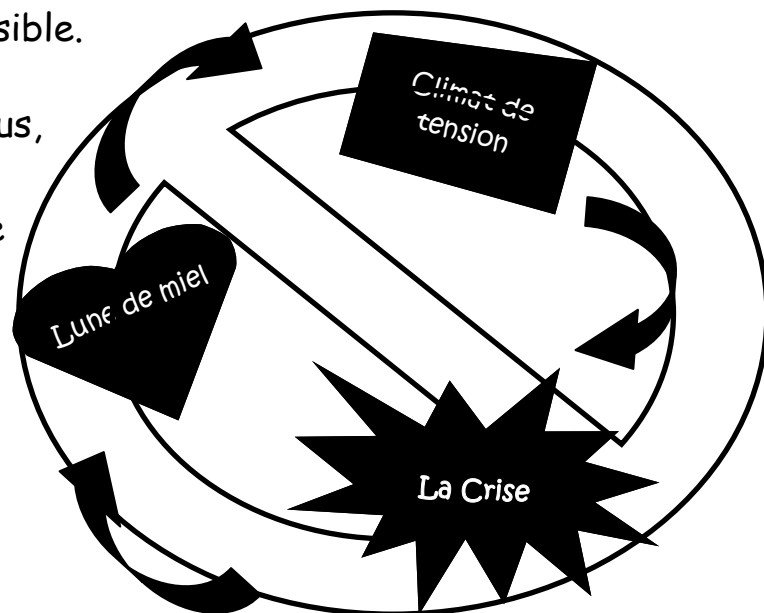
1. Climat de tensions
2. La crise
3. Lune de miel


Si la violence était cyclique, il serait prévisible. Bien qu'il existe souvent des modèles reconnaissables dans les relations, l'abus se produit rarement dans un cycle prévisible.

Le «cycle de la violence" est également problématique, car elle peut perpétuer une mentalité de blâmer le/la victime. En d'autres mots, ceux qui sont l'objet d'abus peuvent être blâmés pour la poursuite de la violence, ainsi qu'être blâmé pour ne pas avoir sorti de la relation à l'étape "lune de miel".

Rappelez-vous: l'abus ne se

De plus,
la
phase

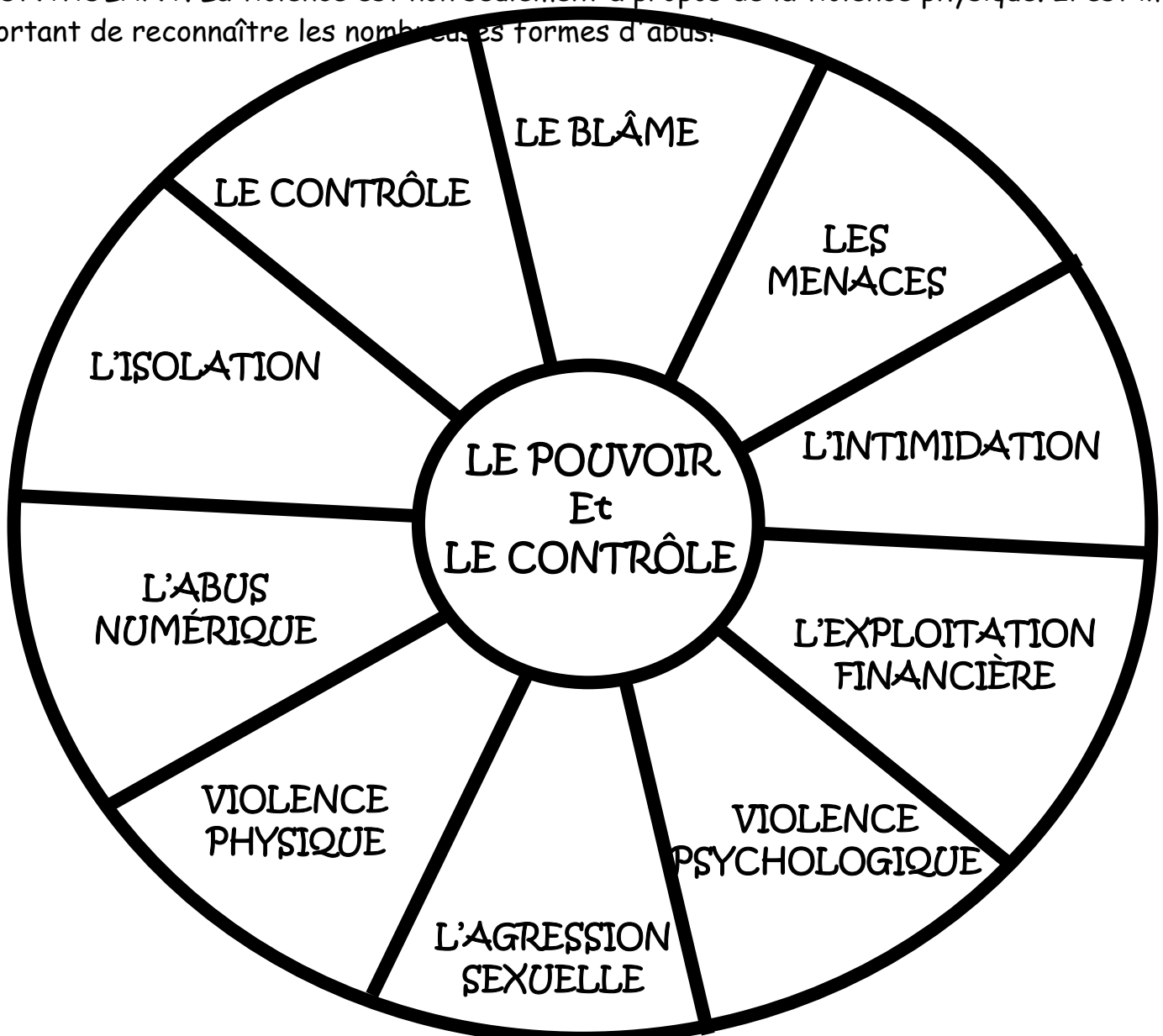


Donc, si nous ne pouvons pas décrire l'abus comme un cycle, comment pouvons-nous le décrire? 

La **Roue du Pouvoir et de Contrôle** sur la page suivante est un outil utile pour comprendre les types de comportements qui sont souvent trouvés dans

La roue du POUVOIR et de CONTRÔLE

Les gens qui sont abusifs se sentent souvent comme ils ont le droit d'être au pouvoir et avoir le contrôle sur leur partenaire. Il n'est pas nécessairement dû au fait que le partenaire violent veut ou désire le pouvoir et contrôle. C'est plutôt, un sens de droit. Un droit de dominer qui entraîne les tactiques abusives qui les rendent PUISSANT et CONTRÔLANT. La violence est non seulement à propos de la violence physique. Il est important de reconnaître les nombreuses formes d'abus!



La Roue de Pouvoir et de Contrôle est un outil pour nous aider à comprendre le contexte et les comportements de violence. Puisqu'il y a tellement de différents types de relations, il y a aussi beaucoup de différents types de Roue de Pouvoir et de Contrôle!

Consultez le site Web suivant pour plus d'informations!

Menaces

Les agresseurs vous disent : « fais ce que je te dis, ou tu va le regretter ». Ils peuvent vous menacer disant qu'ils vont vous faire du mal ou faire du mal à quelqu'un que vous aimez Ils peuvent menacer quelque chose qui a beaucoup d'importance pour vous, comme vos animaux domestiques. Ils peuvent même menacer de se faire mal à eux-mêmes.

Agression Sexuelle

Les agresseurs ne respectent pas vos limites. Ils peuvent vous forcer ou vous pousser à faire des choses dont vous ne voulez pas. Ils peuvent profiter de vous lorsque vous êtes sous les effets de l'alcool ou des drogues. Ils peuvent faire des commentaires qui vous gênent ou vous traiter de putain ou de tapette.

Isolement

Il est possible qu'un agresseur ne veuille pas que vous parliez à vos amis ou à votre famille. Ils veulent vous dire avec qui vous avez le droit de parler et ce que vous avez le droit de faire. Ils vous font sentir comme si vous êtes prisonnier et seul.

Violence psychologique

Les agresseurs sont irrespectueux. Ils peuvent jurer après vous, vous injurier ou vous dire que vous n'avez aucune valeur. Ils peuvent vous gêner devant les autres, vous traiter injustement et abaisser votre estime de soi. Ils peuvent dire que vous êtes stupide ou que vous êtes si peu intéressant que personne d'autre ne voudrait de vous.

L'abus Numérique

Les gens abusifs peuvent vous envoyer des courriels / images négatives et insultantes, à travers des réseaux comme Facebook, Twitter, ou d'autres médias sociaux. Ils peuvent utiliser Facebook et Twitter pour garder un œil constant sur vous. Ils peuvent voler ou insister que vous leur donnez votre mot de passe, ou vous « texter » constamment et vous faire sentir comme si vous ne répondez pas, vous serez punis.

L'exploitation Financière

Les gens abusifs peuvent contrôler l'argent que vous avez et vous forcer à dépenser de l'argent sur eux. Ils peuvent utiliser l'argent pour vous menacer ou vous manipuler. Ils peuvent également contrôler vos biens, comme votre téléphone, ordinateur ou voiture. Ils peuvent même vous empêcher d'obtenir ou de garder un emploi.

Intimidation

Les agresseurs vous effraient sans même vous toucher. Ils peuvent crier, jurer après vous, casser des choses, claquer des portes, frapper des murs ou vous parler dans le blanc des yeux. Ils peuvent vous fixer des yeux de façon à vous intimider ou même vous bloquer le passage pour que vous ne puissiez pas vous enfuir.

Blâme

Les agresseurs souvent n'acceptent pas de prendre la responsabilité pour leurs comportements. Quand quelque chose ne va pas, ils peuvent vous blâmer ou blâmer l'alcool, les drogues, le stress, même la température. S'ils font quelque chose pour vous faire mal, ils vous disent que c'est de votre faute, que vous l'avez forcé.

À quoi ressemble vraiment les mauvais traitements?

Mon chum m'a frappé. Je sais que ce n'est pas correct, mais je n'ai pas pu casser avec lui. Je l'aime et il m'aime. C'est pour ça qu'il m'a frappé. Il m'a dit qu'il m'aime beaucoup. Je l'ai rendu jaloux en passant trop de temps avec mes

Je n'ai pas couché avec lui, mais ça n'a vraiment pas d'importance. Il a déjà annoncé que je l'ai

Moi et ma blonde, nous avons un fils. Notre relation ne va pas bien, mais quand j'essaye de lui en parler, elle me dit que si je

Mon copain a vraiment un tempérament. L'autre jour, je suis arrivé en retard pour le rencontrer après l'école. Il est devenu tellement en colère qu'il a

Ça fait environ deux mois que je suis dans ma première relation homogène. Ça va bien, mais je n'ai pas dit à ma famille ou mes amis. Mon partenaire vit dans une autre communauté et m'a dit que si jamais

Je ne faisais pas très bien à l'école. Ma blonde avait toujours les meilleures notes en classe. Elle a publié nos

Je faisais de la planche à roulettes tous les jours, je mettais beaucoup d'argent dans ma planche à roulettes. Mais mon partenaire a récemment déclaré qu'il est injuste de dépenser mon argent sur des choses qui sont seulement à mon avantage, parce que nous sommes un couple. Mon partenaire m'a dit que je dois dépenser de l'argent sur des choses que nous pouvons faire ensemble ... Je suppose que cela signifie que mon partenaire veut

Moi et mon chum, nous sommes dans tous les mêmes classes. Il m'a dit que nous pourrions alors toujours être ensemble. Il a appliqué au Dairy Queen quand j'ai commencé à travailler là et il fait maintenant en sorte que nous ayons toujours les mêmes heures de travail. Il

Nous avons sortis ensemble pendant environ un an, mais ensuite nous avons commencé à développer des différences dans nos intérêts. Je voulais sortir avec d'autres personnes. Mon amie m'a dit qu'elle m'aime et qu'elle ne pouvait pas vivre sans moi ... puis

Mon partenaire a les mots de passe à mon courriel et mon compte Facebook. Il dit que si je n'ai rien à cacher, je devrais lui donner . Mais je me sens bizarre à ce sujet ... je me sens

Ma petite amie et moi nous sommes ensemble depuis quelques mois. L'autre jour, quand j'étais avec des amis au parc, elle est passée et m'a fixé des yeux de façon à m'intimider. Je ne savais pas ce que j'avais fait, mais j'ai

Pouvez-vous penser à d'autres exemples de :

Intimidation

Isolement

Menaces

Blâme

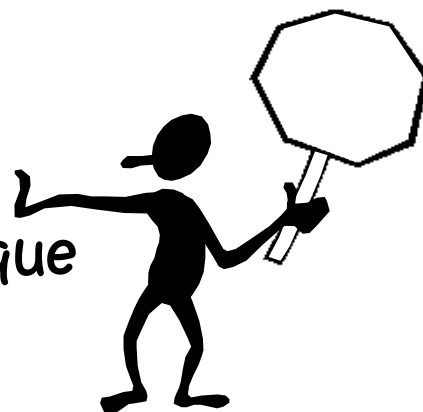
Abus Financière

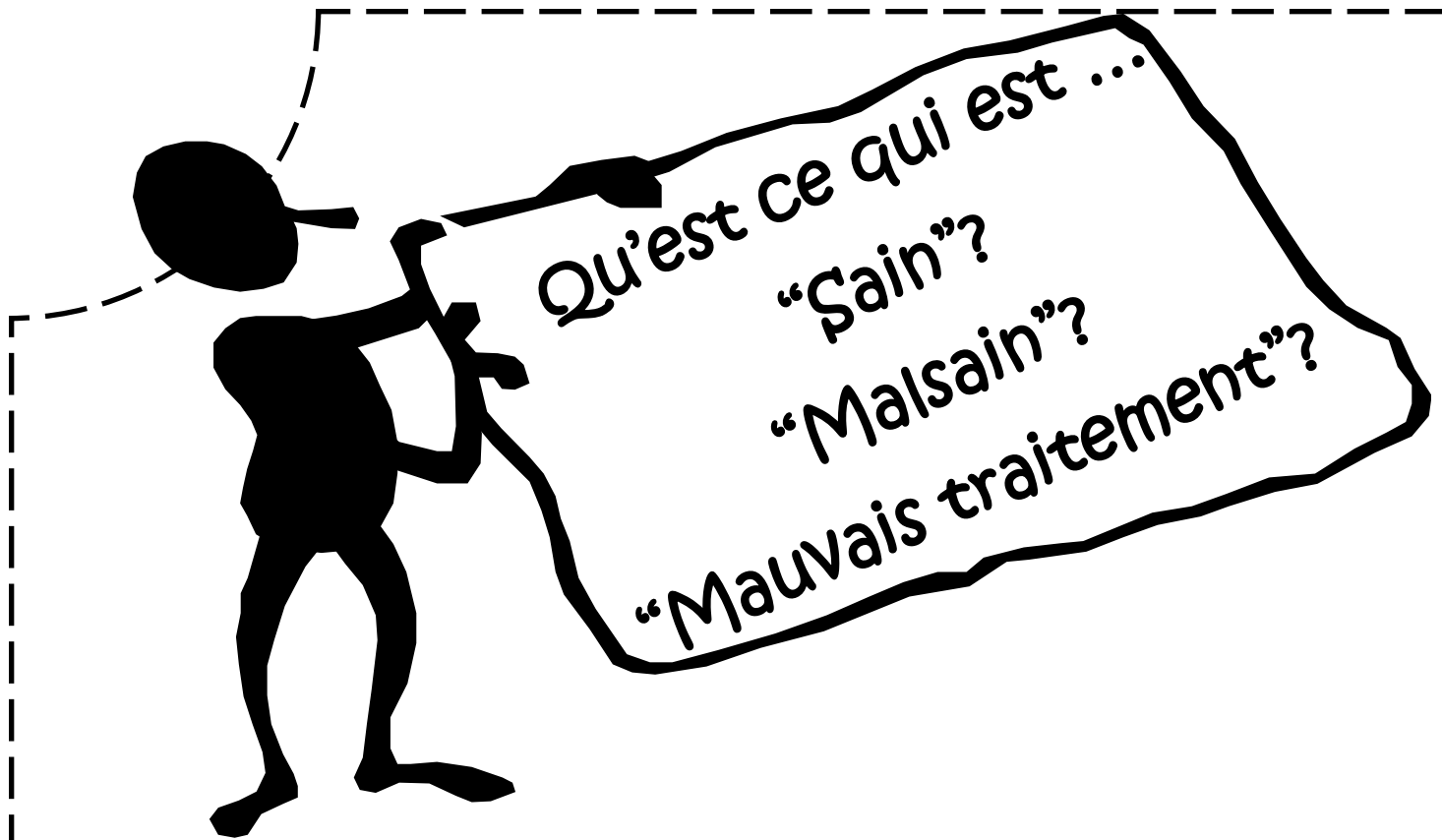
Abus Sexuel

Violence physique

Abus Numérique

Violence Psychologique





ESPACE PERSONNELLE

SAIN - Vous vous faites confiance et vous vous sentez à l'aise quand votre partenaire passe de leur temps avec d'autres personnes.

MALSAIN - Vous êtes jaloux quand votre partenaire parle de quelqu'un d'autre.

MAUVAIS TRAITEMENT - Vous êtes souvent accusés d'être un flirt. On ne vous fait jamais confiance et on vous dit avec qui vous avez le droit de parler.

Le SEXE et l'INTIMITÉ

SAIN - Vous êtes honnêtes quand vous parlez de vos sentiments. Vous êtes capables de bien communiquer. Vos limites sont respectées.

MALSAIN - Ça vous gêne de parler de vos sentiments, parce que vous ne pensez pas que votre partenaire voudra vous écouter.

MAUVAIS TRAITEMENT - On ignore vos besoins et vos désirs et vous êtes parfois poussé ou forcé à faire des choses

CONFLIT

SAIN - Vous pouvez ne pas être d'accord sans qu'il y ait un manque de respect.

MALSAIN - Vous ne pouvez pas être désaccords sans que vous vous disputiez.

MAUVAIS TRAITEMENT - Vous avez peur d'être désaccord parce que vous avez peur qu'on s'enrage ou qu'on vous fasse mal.

DÉSACCORDS

SAIN - On vous écoute et vous respecte.

MALSAIN - Vous êtes ignorés et vous vous sentez comme si vous ne pouvez jamais vous exprimer.

MAUVAIS TRAITEMENT - On vous traite avec un manque de respect et on ne vous donne pas le droit d'avoir votre propre opinion.

COMMUNICATION

SAIN - Vous vous sentez en sécurité et assez fort pour parler de vos sentiments.

MALSAIN - Vous vous sentez mal à l'aise et évitez de parler de vos sentiments.

Vous n'avez pas à accepter des gestes irrespectueux! Si votre relation est malsaine, décidez si vous et votre partenaire désirez et êtes capables de l'améliorer. Si vous êtes victimes de mauvais traitements dans votre relation, il se peut que vous ayez besoin d'aide.

PERSONNE MÉRITE D'ÊTRE TRAITÉ AVEC UN MANQUE DE RESPECT

Quels effets ont les mauvais traitements sur VOUS?

Vous pensez peut-être que vous ne pourriez JAMAIS être victimes de mauvais traitements. En réalité, n'importe qui peut devenir victime de mauvais traitements. Peu importe votre sexe, votre race, votre religion, que vous ayez beaucoup d'argent ou rien du tout, que vous habitiez une région urbaine ou rurale, que vous soyez plus jeune ou plus vieux, que vous fréquentiez un gars ou une fille, il n'existe aucune façon d'identifier qui finira par être piégé dans une relation malsaine.



Quand vous êtes dans une relation malsaine, il se peut que vous perdiez votre **estime** et votre **confiance** en soi, que vous ne vous sentiez plus en **sécurité** ou que vous perdiez votre **liberté**. Sans tout ça, il pourrait alors vous sembler impossible de casser votre relation.

ESTIME DE SOI

Il est important que vous ayez de l'estime de soi. Votre partenaire devrait vous respecter et vous apprécier. Votre partenaire ne devrait jamais vous gêner ou vous faire sentir comme

Il est important que vous vous sentiez capable de vous débrouiller. Votre partenaire devrait aussi être confiant en vous. Votre partenaire ne devrait jamais vous faire sentir comme si vous êtes

CONFIANCE

Il est important de rester autonome. Votre partenaire devrait vous encourager à être vous-même. On ne devrait jamais essayer de vous

Il est important que vous vous sentiez toujours en sécurité. Votre partenaire devrait vous faire sentir plus et non pas moins en sécurité. On ne devrait jamais vous

SÉCURITÉ

LIBERTÉ

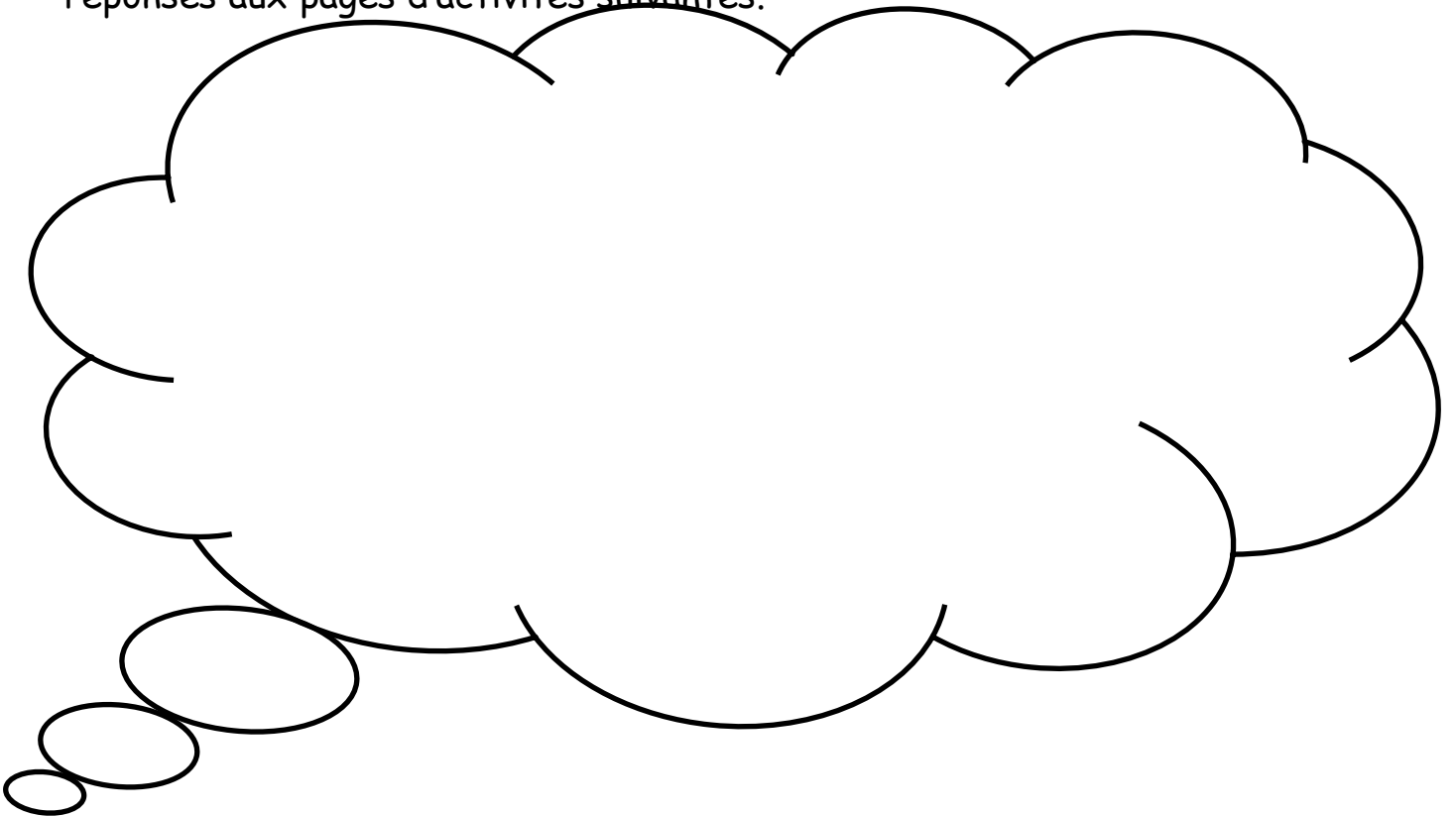
contrôler ou de vous dire quoi faire. Vous devriez toujours pouvoir faire vos propres décisions sur qui vous

Être en amour c'est d'être respecté, encouragé et de se sentir comme si on nous fait confiance. Être en amour c'est de se sentir qu'on est en sécurité.

Quand être l'amour vous fait de la peine:

Pourquoi rester dans une relation malsaine?

Utilisez cet espace pour écrire vos pensées. Écrivez des raisons pour lesquelles une personne peut choisir de rester dans une relation abusive. Comparez vos réponses aux pages d'activités suivantes.



Il existe plusieurs raisons pour lesquelles une personne se sentirait incapable de casser une relation malsaine. On doit se souvenir que le début d'une nouvelle relation est souvent très amusant et excitant. Même des agresseurs peuvent parfois être gentils et romantiques. Il est possible que ces



Je le mérite.

Elle m'a dit qu'elle se suiciderait si je la laissais.

Nous nous sommes déjà laissé, mais elle finit toujours par me convaincre de

Même si on se laisserait, je le verrai partout. Je ne peux pas m'en sortir.

Je peux m'arranger. Notre relation n'est pas toujours

Nous avons une relation semblable à celle de mes parents, alors ça doit

J'ai peur d'être seul.

Je n'ai jamais entendu parler d'un gars qui est victime

Il ne m'a jamais vraiment frappé, alors ce n'est pas du mauvais

Notre relation était très bonne au début. Je pourrais l'arranger

Il me ferait mal si je par-

Elle a un emploi. Si je pars, je n'aurais pas

Nous avons un enfant. Je ne veux pas être un parent seul.

Il est seulement jaloux parce qu'il m'aime tant.

Les gens me disent toujours comment chanceux je suis d'être avec

Si on se laisse je perdrais toutes mes

Pensez-y...

Les mots que vous avez besoin d'insérer dans ce grille de Sudoku suggèrent neuf raisons possibles pour lesquelles une personne peut choisir de rester dans une relation abusive.

Pour résoudre le grille de Sudoku:

Chaque boîte dans les grilles (3x3) doit contenir l'un des 9 raisons

Déni	Pas D'argent	Honte	Enfants	La Peur	Blâme	Pas de Soutien	Fidélité	Piégé
Blâme	La Peur		Pas de Soutien		Fidélité			
Pas de Soutien	Fidélité	Enfants		Déni		La Peur		
La Peur	Enfants			Pas D'argent		Déni		Fidélité
Honte	Piégé						Blâme	
Pas D'argent		Fidélité		Blâme			Enfants	Honte
Fidélité		Pas de Soutien		Piégé		Honte	La Peur	
Piégé			Honte		Pas de Soutien		Pas D'argent	Déni
Enfants		Pas D'argent	Déni	Fidélité		Blâme		

Trouvez les réponses chez:

Conflicting Emotions, Pressure and Reliance

Espérons que la grille de Sudoku vous a aidés à réfléchir sur les nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut choisir de rester dans une relation abusive. Comme vous avez déjà compris, il y a beaucoup plus que les neuf raisons dans la grille.



Allons-y plus en détails:

- ♦ **Le Peur:** Une personne peut avoir peur de ce qui se passera si elles quittent.
- ♦ **Le Dénî:** Une personne peut avoir grandi dans un environnement violent, où les relations abusives étaient courantes et non reconnu comme malsain. La personne peut croire que c'est normal.
- ♦ **La Honte:** Il peut être très difficile pour une personne d'admettre qu'ils sont maltraités.
- ♦ **Blâme:** Une personne qui est constamment intimidé et abaissé peut éventuellement commencer à croire ces choses. Ils peuvent même avoir une faible estime de soi et croire que la violence est de leur faute et que par conséquent il y a des choses qu'ils peuvent faire pour le rendre meilleur.
- ♦ **Pas de Soutien:** Si la personne qui est abusive est populaire, il peut être difficile pour une personne qui est victime de violence de dire à leurs amis et leur famille parce qu'ils ont peur que personne ne les croire ou les soutien.
- ♦ **Fidélité:** Une personne peut rester dans une relation abusive en espérant que les choses vont changer. La personne peut vouloir que l'abus cesse, mais pas que la relation termine entièrement.
- ♦ **Enfants:** Une personne peut se sentir comme elle est obligée d'élever leur enfant (s) avec ses deux parents même si cela signifie rester dans une relation abusive.

Pourquoi certaines personnes sont-elles abusives?

Ce n'est jamais correct d'être abusif. Il n'y a aucune raison acceptable d'être irrespectueux envers votre partenaire ou de lui faire du mal.

Il est parfois difficile de comprendre pourquoi certaines personnes sont irrespectueuses et abusives envers les autres, surtout quand il s'agit de personnes qu'ils aiment.



Si

Les agresseurs peuvent croire que l'intimidation est une façon acceptable d'influencer les autres.

peut être utile de comprendre que...

vous
vous
demandez
pourquoi, ça

Les agresseurs ont souvent un manque d'estime de soi.

Souvent des auteurs de mauvais traitements sont des gens qui ne se sentent pas bien dans leurs peaux. Ils peuvent croire que personne ne pourrait les aimer ou avoir peur que leur partenaire les laisse. Ils peuvent croire que s'ils paraissent puissants les gens ne remarqueront pas qu'ils ont peur.

Certains pensent que si vous aimez quelqu'un, vous devez essayer de les contrôler. Ils pensent qu'avoir ce genre de contrôle fera en sorte que leurs partenaires se sentent protégés. Ils ne veulent pas que leurs partenaires fassent des décisions. Ils veulent pouvoir choisir avec qui leurs partenaires peuvent parler, où ils peuvent aller et ce qu'ils peuvent faire.

Les agresseurs peuvent ne pas être bons à communiquer avec les autres.

Les agresseurs peuvent avoir de la difficulté à communiquer et à parler de leurs sentiments. Ils pensent peut-être que des partenaires devraient toujours être du même avis et ne jamais avoir des opinions divergentes. Au lieu d'apprendre à communiquer, ils se fient sur la violence pour répondre à leurs problèmes.

Les agresseurs croient souvent qu'être en amour c'est d'avoir le contrôle.

Les agresseurs peuvent croire que leurs partenaires leur appartiennent.

Certains pensent que leurs partenaires leurs appartiennent et qu'ils ont le droit de les contrôler. Ils sont très jaloux et ne respectent pas l'individualité de leur partenaire. Ils pensent que leurs partenaires leur doivent des relations sexuelles et ne se soucient jamais de

Les agresseurs peuvent souvent croire aux mythes.

leurs sentiments.

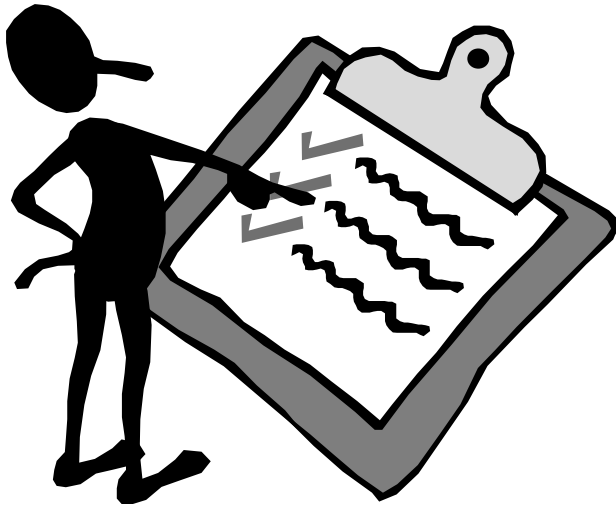
Dans notre société, les hommes sont souvent vus comme étant puissants et dominants. Les femmes sont souvent vues comme étant faibles, vulnérables et soumises, ou à l'autre extrême, sexuelles, manipulatrices et égoïstes. Les filles sont

Suis-je un bon partenaire?

Êtes-vous un bon partenaire? Répondez oui ou non aux questions ci-dessous et comptez vos points sur la page suivante pour découvrir!

1. J'oublie de remercier mon/ma partenaire quand il/elle fait quelque chose d'agréable pour moi?	Oui	Non
2. J'ignore les appels de mon/ma partenaire si je n'ai pas envie de parler?	Oui	Non
3. Je deviens jaloux quand mon/ma partenaire fait un(e) nouvel(le) ami(e)?	Oui	Non
4. J'ai de la difficulté à prendre le temps d'écouter mon/ma partenaire quand quelque chose les dérange?	Oui	Non
5. Je décourage mon/ma partenaire d'essayer quelque chose de nouveau comme se joindre à un club?	Oui	Non
6. J'appelle, texte, ou conduit devant la maison de mon/ma partenaire beaucoup?	Oui	Non
7. Je tombe en colère quand mon/ma partenaire veut passer du temps avec leurs amis et leur famille?	Oui	Non
8. Je me moque de mon/ma partenaire pour leur goût en musique ou de vêtements?	Oui	Non
9. Je critique mon/ma partenaire pour leur goût en musique ou de vêtements?	Oui	Non
10. Je me moque de l'apparence de mon/ma partenaire?	Oui	Non
11. J'ai accusé mon/ma partenaire de flirter ou tricher même si je ne suis pas certain de ce qui est arrivé?	Oui	Non
12. J'ai jeté mes frustrations sur mon/ma partenaire, en leur donnant attitude?	Oui	Non
13. Je lance des choses si je suis en colère contre mon/ma partenaire ou je fait des choses comme frapper les murs ou conduire dangereusement?	Oui	Non
14. Je lis les textes de mon/ma partenaire ou je fouille dans leurs objets personnels, comme leur portefeuille ou sac à main?	Oui	Non
15. J'ai dit à mon/ma partenaire, qu'ils sont la raison de ma mauvaise humeur, même si elles ne sont pas	Oui	Non
16. j'essaye de faire mon/ma partenaire se sentir coupable de choses qu'ils ne contrôlent pas?	Oui	Non
17. J'ai dit des choses à mon partenaire en sachant qu'ils sont blessantes?	Oui	Non
18. J'ai fait mon partenaire se sentir mal à propos de choses de gentil qu'ils ont fait pour moi que je n'aime pas, même si je sais qu'ils ont essayé de leur mieux?	Oui	Non

Vos Points



- Donnez-vous un point pour chaque «Oui» vous avez répondu aux questions 1-4
- Donnez-vous cinq points pour chaque "Oui" vous avez répondu aux questions 5-20.

Score: 0 Points

Si vous avez zéro points, félicitations! Vous faites un bon partenaire! On dirait que vous êtes très conscient de vos actions et respectueux des sentiments de votre partenaire - ce sont les composantes d'une relation saine. Gardez les choses sur la bonne voie!

Score: 1-2 Points

Si vous avez obtenu un ou deux points, il peut y avoir un certain nombre de choses dans votre relation qui pourraient utiliser un peu d'attention. Personne n'est parfaite, mais il est important d'être conscient de vos actions et essayer d'éviter de blesser vos partenaires. Rappelez-vous que la communication est essentielle à la construction d'une relation saine!

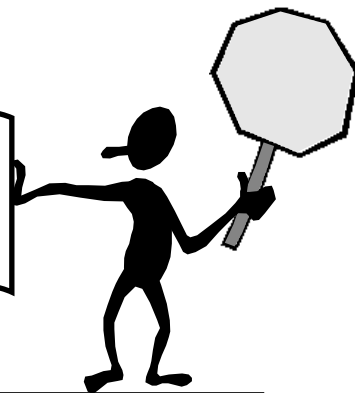
Score: 3-4 Points

Si vous avez obtenu trois ou quatre points, il est possible que certaines de vos actions peuvent nuire à votre partenaire et votre relation. Tandis que vos comportements ne sont pas toujours abusives, ils peuvent détériorer la relation au fil du temps si vous ne changez pas.

Score: 5 Points or More

Si vous avez obtenu cinq points ou plus, certaines de vos actions peuvent être abusives. Vous ne le réalisez peut-être pas, mais ces comportements sont endommageant. La première étape pour améliorer votre relation est de prendre conscience de vos gestes malsaines et d'admettre qu'ils ne sont pas correct. Il est important de prendre le problème en charge et d'obtenir de l'aide. Une habitude malsaine est difficile à changer, donc discuter avec quelqu'un de confiance pour d'obtenir de l'aide.

Puis-je cesser d'être violent?



Si vous êtes violent envers votre partenaire, la première partie du changement (et la plus difficile) est d'admettre vos comportements sont MAUVAIS..

Il est très important de prendre la RESPONSABILITÉ et d'obtenir de l'aide pour y mettre fin. Si vous avez déjà pris cette étape, vous êtes sur la bonne voie.

Que dois-je savoir?



Changer de comportement est un processus long et difficile, cela peut prendre du temps et vous ne pouvez pas le faire seul.

Avec l'aide, vous pouvez changer et apprendre à traiter votre partenaire avec un respect véritable. Il est extrêmement important que vous obtenez de l'aide professionnelle à travers ce processus.

Vous devriez prendre des mesures pour mettre fin à tous les types d'abus maintenant, non seulement la violence physique et sexuelle.

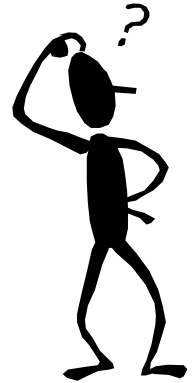
Que puis-je faire?

- Rappelez-vous, la violence est un choix. Il n'y a pas d'excuses et personne à blâmer pour votre comportement.
- Concentrez sur la façon dont votre abus affecte votre partenaire, votre famille ou vos enfants. acceptez pleinement la sévérité que vous avez blessé les gens que vous aimez.
- Acceptez les conséquences de vos actions. Votre partenaire a le droit d'obtenir de l'aide de la police ou les tribunaux. Vous pouvez faire face à des conséquences juridiques pour vos actions abusives, que ce soit avec du temps en prison ou une ordonnance restrictive.
- Obtenez de l'aide d'un programme qui se concentre sur les relations abusives. Un bon programme vous aidera à cesser d'être abusif et de créer une meilleure relation pour vous et votre partenaire.
- Respectez le droit de votre partenaire d'être en sécurité et en santé lorsque vous faites vos changements dans votre comportement, même si cela signifie que vous ne pouvez pas être ensemble.

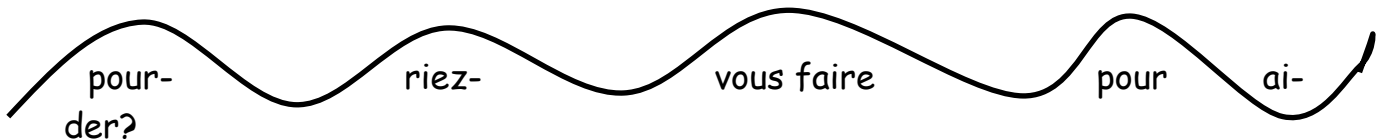


Questions de discussion

1. Si votre meilleur ami était jaloux, contrôlant, ou blessant, il ne serait probablement pas votre meilleur ami pour longtemps. Mais certaines personnes pensent qu'il est correct de tolérer un tel comportement d'un partenaire, chum ou blonde. Pourquoi?
2. Les gens disent souvent que la fondation d'une relation saine est une bonne amitié. Qu'est-ce que ça veut dire? Quelles sont les qualités que vous cherchez à la fois un ami et un partenaire?
3. Certaines relations commencent bien, puis tournent mal. Un partenaire peut commencer à agresser émotionnellement, physiquement, ou sexuellement l'autre. Quels sont quelques exemples de comportements abusifs? Est-ce la personne qui est victime de violence est responsable?
4. Beaucoup de gens essaient d'impressionner leurs amis. De quelle manière ce type de pression des paires affecte les relations?
5. Croyez-vous qu'il est facile ou difficile de quitter une relation malsaine? Si un ami se confie à vous qu'il a été maltraités, émotionnellement, physiquement ou sexuellement par leur partenaire, que



- "Je ne voulais pas dire ce que je disais. J'étais ivre."
- "Je ne te frapperais jamais sobre"
- "Boire me transforme en une personne différente. Cela n'est pas qui je suis



6. Si vous êtes dans une relation abusive, la drogue et l'alcool peuvent souvent faire une situation malsaine pire. Pensez à si oui ou non ces énoncés suivants justifient un comportement abusif:



Tout au sujet des Relations

DANS CETTE SECTION...

Les relations saines 101

Examinez votre relation

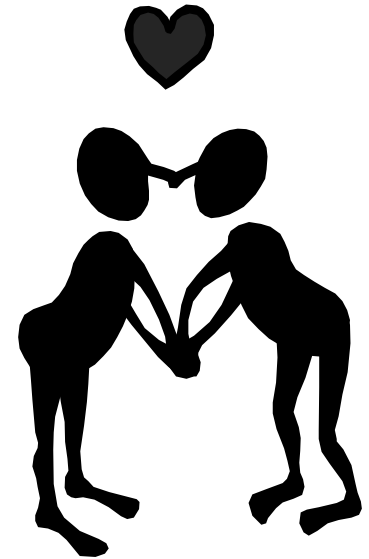
L'amour c'est.. L'amour ce n'est pas...

Combien savez-vous de l'abus?

Les relations saines 101

Dans une relation saine...

- ♥ Vous n'êtes pas toujours d'accord, mais vous savez qu'il est bon de discuter de vos différences.
- ♥ Vous vous sentez à l'aise de passer du temps sans votre partenaire.
- ♥ Vous êtes VRAIMENT à l'écoute l'un de l'autre.
- ♥ Vous vous respectez et vous vous appréciez.
- ♥ Il n'y a aucun sentiment de peur entre vous.
- ♥ Vous vous considérez égaux.
- ♥ Vous vous appuyez dans la poursuite de vos buts.
- ♥ Vous vous sentez à l'aise et



Comment avoir une relation saine...

- ♥ Soyez honnête entre partenaires.
- ♥ Donnez vous de l'espace personnel et gardez votre autonomie.
- ♥ Exprimez-vous clairement.
- ♥ Apprenez à écouter.
- ♥ Soyez responsable de vos sentiments.
- ♥ Respectez et appréciez vous même et votre partenaire.
- ♥ N'attendez vous pas que votre partenaire soit celui qui règle tous vos



Healthy Relationships 101

It's good to be able to recognize abuse in relationships; it's also important to know what is in a healthy relationship! Search the puzzle below to find words



You can find the answers at www.thehealingjourney.ca

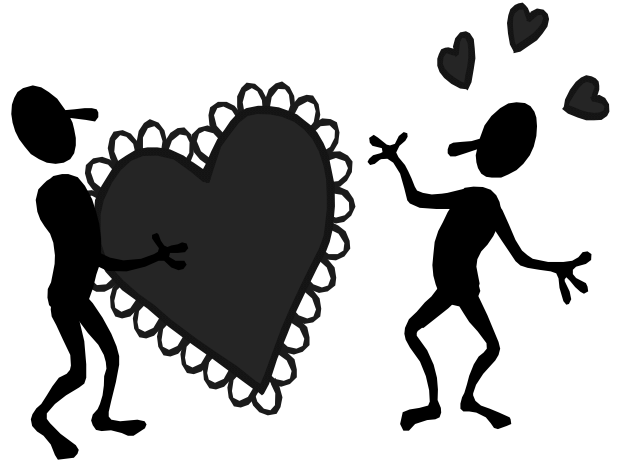
Jetez un coup d'oeil sur votre propre relation ...

Tout le monde mérite d'être dans une relation saine et sans danger! Savez-vous si votre relation est saine? Répondez Oui ou non aux questions suivantes, puis sur la page suivante, vous verrez comment marquer vos réponses.

1. Me supporte beaucoup	Oui	Non
2. M'encourage à essayer de nouvelles choses	Oui	Non
3. Aime m'écouter quand j'ai quelque chose qui me dérange	Oui	Non
4. Comprend que j'ai ma propre vie aussi	Oui	Non
5. N'est pas très bien aimé par mes amis	Oui	Non
6. Dit que je suis trop impliqué dans différentes activités	Oui	Non
7. Me texte ou m'appelle tout le temps	Oui	Non
8. Pense que je passe trop de temps à essayer d'être belle	Oui	Non
9. Deviens extrêmement jaloux ou possessif	Oui	Non
10. M'accuse de flirter ou tricher	Oui	Non
11. Vérifie constamment sur moi	Oui	Non
12. Contrôles ce que je porte ou comment je regarde	Oui	Non
13. Essaie de contrôler ce que je fais et qui je vois	Oui	Non
14. Essaie de m'empêcher de voir ou de parler à ma famille et mes amis	Oui	Non
15. A des grands sauts d'humeur et de colère. Il crie après moi une minute et à l'autre il est doux et fin.	Oui	Non
16. Je me sens nerveux ou comme je suis entrain de "marcher sur des écailles d'œufs"	Oui	Non
17. M'abaisse , m'appelle des noms, me critique	Oui	Non
18. Me donne l'impression que je ne peux rien faire ou me blâme pour des problèmes	Oui	Non
19. Me donne l'impression comme personne d'autre ne voudrait m'aimer	Oui	Non
20. Menace de blesser ma famille ou mes amis	Oui	Non
21. Menace de se faire mal à cause de moi	Oui	Non
22. Menace de briser mes affaires	Oui	Non
23. Me poigne, me pousse, m'enfile, m'étouffe, me donne des coups de poing, me donne des claques, me retient vers le bas, me lance des choses ou me blesse d'une certaine manière	Oui	Non
24. Brise ou me lance choses pour m'intimider	Oui	Non
25. Me cris ou m'humilie devant d'autres personnes	Oui	Non

Scoring

- Donnez-vous un point pour chaque «non» vous avez répondu pour les numéros 1-4
- Donnez-vous un point pour chaque «Oui» vous avez répondu pour les numéros 5-8
- Donnez-vous cinq points pour chaque «Oui» pour les numéros 9 et plus



Score: 0 Points

Vous avez obtenu un zéro? Ne vous inquiétez pas - c'est une bonne chose! Il semble que votre relation fût sur la bonne voie. Maintenir une relation saine prend un peu de travail - Beau travail!

Score: 1-2 Points

Si vous avez obtenu un ou deux points, vous pourriez remarquer un peu de choses dans vos relations qui sont malsaines, mais cela ne signifie pas nécessairement qu'ils sont des signes d'avertissement. Il est toujours une bonne idée de garder l'œil ouvert et assurez-vous qu'un modèle malsain n'est pas en développement. Parlez-en à votre partenaire et leur faire savoir ce que vous aimez et n'aimez pas, encouragez-les à faire de même! Rappelez-vous, la communication est toujours importante lors de la construction d'une relation saine.

Score: 3-4 Points

Si vous avez obtenu trois ou quatre points, il peut y avoir quelques signes d'avertissement que votre relation est abusive. Il ne faut pas ignorer ces mauvais signes. Quelque chose qui commence petit peut se développer à être pire au fil du temps. Aucune relation est parfaite - il faut travailler fort! Mais dans une relation saine, vous ne trouverez pas de comportements abusifs.

Score: 5 Points ou Plus

Si vous avez obtenu cinq points ou plus, il y a certainement des signes d'avertissement dans votre relation et vous pouvez être dans une relation abusive. Rappelez-vous que la chose la plus importante est votre sécurité. Pensez à faire un plan de sécurité, référer aux pages 49-52 de ce manuel.

Appelez Chimo ou Jeunesse à l'écoute pour du soutien, ou parlez à votre con-

L'amour c'est... L'amour ce n'est pas...

Examinez le tableau ci-dessous et identifiez lesquels des termes ont rapport à une relation saine / malsaine.

Manipulation	Être ignoré	Le confort	Devoir changer qui vous êtes
La confiance	Communication	Être affectueux	Le toucher consensuel
La sexualité	L'isolement	La peur	Être autoritaire
L'honnêteté	La jalousie	Le plaisir	S'oublier soi-même
La cruauté	Les mauvais traitements	Être obsédé	Travailler ensemble
Partager	Être près l'un de l'autre	La sécurité	Le contact physique indésirable
Faire des compromis	Être méchant	Des mensonges	Être égoïste
Le respect	Le mal	L'autonomie	Des émotions fortes
L'amitié	La responsabilité	La violence	Travailler fort
S'amuser	Le danger	L'ouverture d'Esprit	L'intimidation

Cette activité peut aussi être faite en groupe. Imprimez les mots ci-dessus en grandes lettres sur des petites fiches. Divisez un mur en trois catégories que vous étiquetez : "Ce qu'est l'amour...", " Ce qui n'est pas l'amour" et "Pas sûr/ça dépend". Distribuez les fiches et demandez au groupe de les mettre dans une des catégories identifiées. Une fois que tous les mots ont été catégorisés, passez chaque mot l'un après l'autre pour en discuter et explorer des points de vues divergentes. Si les participants ont de la difficulté à catégoriser un tel mot, notez combien difficile il est parfois de dire la

Que savez-vous au sujet de l'abus?

Choisissez si les phrases suivantes sont vraies ou fausses :

1 - Il est possible que quelqu'un mérite d'être maltraité.

VRAI ou FAUX

2 - Il est normal d'être jaloux quand on est en amour.

VRAI ou FAUX

3 - Il est possible de changer quelqu'un si on les aime assez fort.

VRAI ou FAUX

4 - L'alcool suscite les mauvais traitements.

VRAI ou FAUX

5 - Les agresseurs ne peuvent tout simplement pas se contrôler.

VRAI ou FAUX

6 - On doit aimer d'être maltraité pour rester dans une relation malsaine.

VRAI ou FAUX

7 - Les filles ne maltraitent jamais les gars.

VRAI ou FAUX

8 - La violence physique est plus sérieuse que les autres sortes de mauvais traitements.

VRAI ou FAUX

9 - Il n'y a jamais de mauvais traitements dans les relations homosexuelles.

QUIZ
POP

Pensez
vous
que
vous
con-
naissez
bien le
sujet?

Tour-
nez la
page
pour
savoir...

Les mauvais traitements sont souvent mal compris. Ne croyez pas les mythes! Voici les faits :

1. Il est possible que quelqu'un mérite d'être maltraité... **FAUX!**
Personne ne mérite d'être maltraité. Même si quelqu'un commet une erreur ou vous enrage, la violence n'est jamais justifiée. Il y a toujours une meilleure solution.
2. Il est normal d'être jaloux quand on est en amour...**FAUX!** La jalousie est un signe qu'il y a un manque de confiance. Quoique nous pouvons tous éprouver de la jalousie de temps en temps, vous n'avez jamais le droit d'essayer de contrôler votre partenaire parce que vous êtes jaloux.
3. Il est possible de changer quelqu'un si on les aime assez fort...**FAUX!** Si vous aimez quelqu'un, vous ne devriez pas essayer de les changer. S'il a beaucoup de problèmes ou s'il vous maltraite, il doit changer son comportement lui-même. Vous ne pouvez pas les contrôler ou les arrêter de vous maltraiter.
4. L'alcool suscite les mauvais traitements...**FAUX!** Plusieurs personnes boivent de l'alcool sans pour autant maltraiter les autres. Certains aussi choisissent de maltraiter les autres sans qu'ils soient sous l'influence de l'alcool. Certains encore cherchent à blâmer l'alcool pour leur comportement, mais l'alcool n'est pas une raison pour être violent.
5. Les agresseurs ne peuvent tout simplement pas se contrôler...**FAUX!** Les agresseurs sont conscients de ce qu'ils font et sont responsables pour leurs comportements.
6. On doit aimer d'être maltraité pour rester dans une relation malsaine...**FAUX!** Personne ne veut être maltraité. Être en amour peut être très mêlant. Ils aimeraient peut-être sauf garder leur relation, même s'ils ne veulent plus être maltraités.
7. Les filles ne maltraitent jamais les gars...**FAUX!** N'importe qui peut être traité de façon irrespectueuse par quelqu'un qui leur est cher, même des gars. Certaines filles sont violentes et manipulatrices.
8. La violence physique est plus sérieuse que les autres sortes de mauvais traitements...**FAUX!** La violence physique n'est qu'une sorte de mauvais traitement. Aucune sorte de mauvais traitement est plus sérieuse que les autres. Sans même vous

Comment réagir aux Mauvais Traitements

DANS CETTE SECTION...

Parlons-en

Y a -t-il trop de colère?

Que doit-on faire si on a peur?

Est-il venu le temps de le laisser?

Laisser votre partenaire : Des conseils sur comment rester en sécurité

Où puis-je aller pour recevoir de l'aide?

Planifier à l'avance

Comment aider un ami qui est dans une relation malsaine

Comment aider un(e) ami(e) qui est abusif(ve)



PARLONS-EN

Il est important d'apprendre à connaître votre partenaire et de discuter à propos de votre relation. Voici quelques éléments de réflexion...pour vous et pour votre partenaire

Voici les choses qui sont importantes pour moi dans une relation :

Voici les choses que je cherche quand je choisis un partenaire :

Ce n'est pas correct si mon partenaire...

Si jamais je me sens comme si nous passons trop de temps ensemble, je vais :

Si mon partenaire veut faire quelque chose de sexuelle que je ne veux pas, je vais :

Si jamais je me sens jaloux, je Vais...

Si mon partenaire choisie de me parler d'un problème, je Vais...

Si mon partenaire essaye de me dire avec qui j'ai le droit de passer mon temps, je Vais...

Quand je suis fâché après mon partenaire, je Vais...

Les drogues et l'alcool peuvent avoir un effet sur le Comportement d'une personne. Si mon partenaire est en train de boire ou d'utiliser des drogues, ou si je suis sous l'influence d'alcool ou de drogues, je Vais...

Si mon partenaire devient violent, je Vais...

Y a-t-il trop de colère?

Que devriez-vous faire si votre partenaire s'enrage et vous fait peur? Que devriez-vous faire s'il choisie de casser des choses ou de frapper des murs quand il est en colère? Que devriez-vous faire s'il s'enrage et vous blâme pour des choses qui ne sont pas de ta faute



Parlez-le quand vous êtes tous les deux calmes, pas au plein milieu d'une dispute. Ni l'un ni l'autre devrait être sous l'influence de l'alcool ou des drogues. Dites-lui que sa colère vous fait peur et qu'il doit se contrôler. Discutez de ce qu'il va faire pour changer son comportement.

Faites-le comprendre que vous n'avez aucun contrôle sur son comportement. Ils auront peut-être besoin d'aide d'un spécialiste si la relation est pour continuer.

Parlez-en à vos amis, votre famille ou à quelqu'un à qui vous faites confiance. C'est plus facile de décider quoi faire à propos d'un comportement malsain si vous avez quelqu'un qui vous aide et vous appuie.

Si vous ne faites rien, il se peut que l'agresseur prenne pour acquis que ce genre de comportement est correct. Il se peut aussi qu'il ne réalise pas que leur comportement manipulateur ou violent est en effet un exemple de mauvais traitement.

Que devriez-vous faire si vous avez peur et que vous vous sentez en danger?

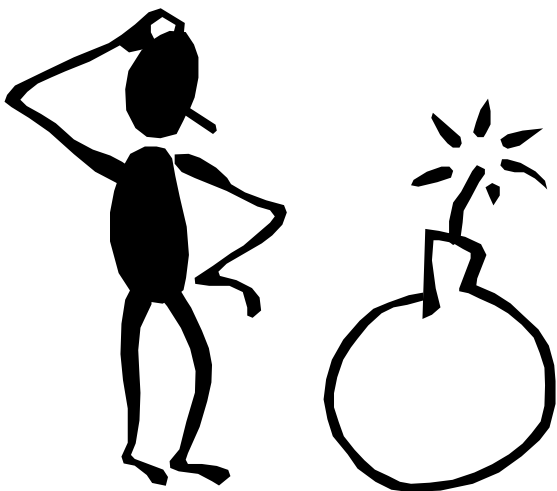
La violence et les mauvais traitements sont à prendre au sérieux. Faites ce qu'il faut pour vous éloigner d'une situation dangereuse.

Si on vous a fait mal ou que vous avez peur, parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider. Demandez de l'aide. Parlez-en à vos parents, votre famille, un enseignant, un conseiller en orientation, votre directeur d'école, un membre de la communauté, la police ou n'importe qui d'autre à qui vous faites confiance.

Il se peut que vous aurez besoin de laisser votre partenaire. S'il est violent, vous ne devriez pas être seul avec lui quand vous lui parlez.

N'importe qui, gars ou fille, peut appeler une maison d'accueil pour de l'aide. Ceux qui travaillent dans ce domaine savent très bien ce que sont les mauvais traitements et ils peuvent vous aider à rester en sécurité. Vous n'avez pas à leur donner votre nom... vous n'avez qu'à expliquer que vous êtes inquiet et ils essayeront de vous aider.

Au Nouveau-Brunswick, tous les bottins téléphoniques ont une liste de numéros qui pourraient vous être utile à la deuxième page.



Certains ont été gravement blessés parce qu'ils n'ont pas pris au sérieux les mauvais traitements. Protégez-vous. Demandez de l'aide.

Est-il venu le temps de le laisser?

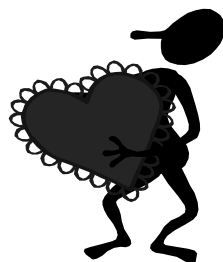
La peur et le contrôle n'ont pas rapport à l'amour. Rester dans une relation malsaine n'aidera pas. Le plus important est de ne pas tolérer des mauvais traitements. Expliquez-le à quel point il vous fait mal. Dites-

Qu'arrive-t-il si je décide de le laisser?

Laisser un partenaire peut être une décision très difficile. Peut-être que vous aimez votre partenaire et que vous espérez que son comportement change. Peut-être que vous avez peur qu'il vous fera du mal ou que vous avez peur d'être seul. Il se peut que votre partenaire pleure, qu'il vous dise comment beaucoup il vous aime et qu'il ne peut pas vivre sans vous. Peut-être que vous avez peur que vous le croiserez dans les corridors de votre école ou en ville.

Laisser un partenaire peut être un changement très difficile, surtout si vous les aimez ou s'il dit qu'il vous aime. Souvenez-vous que si quelqu'un vous maltraite, il n'est pas en train de vous aimer ou de vous respecter. Vous méritez d'être aimé et respecté.

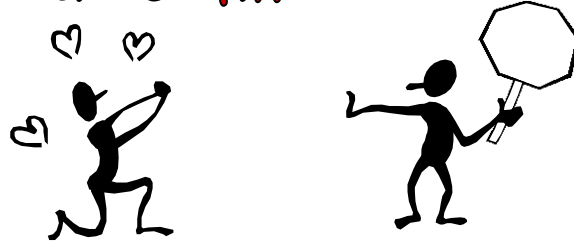
Votre partenaire essaiera peut-être de vous manipuler si vous pensez le laisser. Il promettra peut-être qu'il changera son comportement. Peut-



Être prêt pour une relation c'est d'être prêt à prendre des décisions difficiles.

Laisser votre partenaire :

Des conseils sur comment rester en sécurité



Laisser un partenaire peut être dangereux. S'il vous maltraite, il se peut que son comportement empire ou qu'il continue de vous maltraiter. Il commencera peut-être à vous harceler, vous suivre ou qu'il menace de vous faire du mal. Vous avez accès à des ressources qui peuvent vous aider. Ceux qui travaillent dans les maisons d'accueil peuvent vous donner des conseils, que vous soyez un gars ou une fille. Il se peut que

- Il se peut que ce soit prudent de casser votre relation dans un endroit public.
- Invitez un ami pour vous appuyer si vous pensez que ce serait utile.
- Parlez de vos inquiétudes avec vos amis.
- Si être seul à la maison ou à des endroits publics vous rendent mal à l'aise, demandez à un ami ou un membre de votre famille et rester avec vous.
- Sauf gardez des numéros de téléphone qui sont importants dans votre téléphone cellulaire juste au cas que vous ayez besoin d'aide.
- Bloquez les numéros de téléphone des personnes avec qui vous ne voulez pas parler.
- Changez votre adresse courriel et vos mots de passe.
- Changez vos paramètres de sécurité sur vos comptes de réseaux sociaux (Facebook, etc) pour vous assurer de bloquer les personnes qui ne devraient pas avoir accès à ce genre d'information.
- Il pourrait être utile d'en parler à un enseignant ou un conseiller en orientation.
- Dites à votre employeur si vous pensez que votre ancien partenaire pourrait se rendre à votre lieu de travail.
- Si votre ancien partenaire vous confronte, éloignez-vous aussi vite que possible.

Où puis-je aller pour recevoir de l'aide?

**La
Police**

Votre Frère

Vos
PARENTS

Enseignants

Une TANTE
ou un ONCLE

MEMBRES DE LA
COMMUNAUTÉ

Une Maison D'accueil

MÉDECIN DE FAMILLE

**ALLIANCE PRO-
JEUNESSE**

ANCIENS

GRAND-PARENTS

CONSEILLERS EN ORIENTATION

CENTRE POUR LES VICTIMES
D'AGRESSIONS SEXUELLES



Votre
SOEUR

Un AMI

Votre EN-
TRAÎNEUR

**GROUPE
JEUNESSE**

CENTRE POUR
ADOLESCENTS

**CENTRE
D'AMITIÉ**

**CENTRE COM-
MUNAUTAIRE**

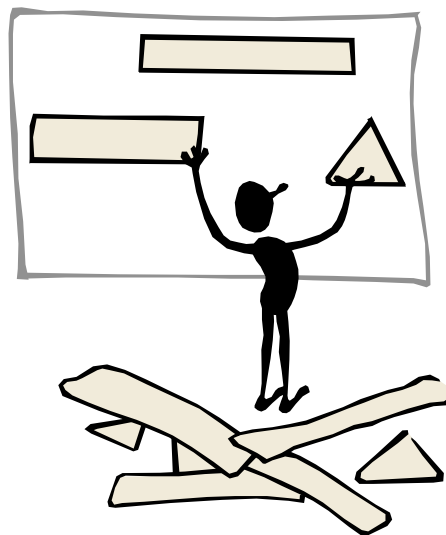
CENTRE DE RESSOURCES FAMILIALES

Planifier d'avance : Où Vais-je aller si j'ai besoin d'aide?

Que vous soyez célibataire, en train de fréquenter, ou dans une relation stable, il est important de penser à votre sécurité!

Pourquoi ai-je besoin d'un plan de sécurité?

Tout le monde mérite une relation qui est saine, sécuritaire et positive. Si vous êtes dans une relation qui vous fait du mal, il est important de savoir que l'abus n'est pas de votre faute. Il est également important de commencer à penser à des façons de vous tenir à l'abri de l'abus ... peu importe si vous décidez de mettre fin à la relation ou non. Tandis que vous ne pouvez pas contrôler le comportement de votre partenaire, vous pouvez prendre des mesures pour vous garder aussi sûr que possible!



Qu'est-ce qu'un plan de sécurité?

Un plan de sécurité est un guide pratique qui aide à réduire le risque d'être blessé par la personne qui vous maltraite. Il contient des informations spécifiques pour vous et votre vie qui va vous garder en sécurité.

À RETENIR: Assurez-vous de conserver une copie de votre plan de sécurité dans un endroit sécuritaire et accessible. Il peut même être une bonne idée de donner une copie à

Plan de sécurité page 1

Rester en sécurité à l'école

La façon la plus sécuritaire pour me rendre à l'école et à la maison est:

Si je dois quitter l'école en situation d'urgence, je peux rentrer à la maison en sécurité par:

Je peux m'assurer qu'un ami marche avec moi entre les classes. Je demanderai à:

Je vais manger mon dîner et passer mes périodes libres

Je pourrais parler aux personnes suivantes à l'école si je dois réaménager mon horaire afin d'éviter la personne qui me maltraite, ou si j'ai besoin d'aide pour rester en sécurité à l'école.

Conseiller scolaire
Entraîneur
Enseignants:

Directeur

Si je vis avec mon agresseur, je vais avoir un sac prêt avec ces éléments importants dans le cas où je dois partir rapidement (cocher toutes les cases):

- téléphone cellulaire avec chargeur
- de l'argent
- tes clés
- permis de conduire ou une autre forme d'identification
- certificat de naissance, carte d'assurance sociale, d'autres documents
- Changement de vêtements
- médicaments
- photo ou autres objets de valeur

Rester en sécurité à la maison

Je peux dire à ce membre de la famille à propos de ce qui se passe dans ma relation:

Il peut y avoir des moments où personne d'autre est à la maison. Pendant ces périodes, quand je peux avoir les gens avec moi. Je demanderai à:

La meilleure façon de quitter ma maison en situation d'urgence est:

Si je dois partir en situation d'urgence, je devrais essayer d'aller à un endroit qui est public et inconnu de mon agresseur. Je pourrais aller ici:

Plan de sécurité page 2

Rester en sécurité Émotionnellement

La personne qui me maltraitait essaie souvent de me faire sentir mal à en disant ou en faisant ceci:

Quand ils le font, je vais penser à des choses que j'aime de moi-même:

Je vais faire des choses que j'aime comme:

Si je me sens triste, déprimé ou effrayé, je peux appeler mes amis ou membres de famille suivant:

Nom: _____

Num. #: _____

Nom: _____

Num. #: _____

Nom: _____

Num. #: _____

En cas d'urgence, je pourrais appeler ces amis ou membres de famille à tout moment du jour ou de la nuit:

Nom: _____

Num. #: _____

Nom: _____

Num. #: _____

Nom: _____

Num. #: _____

Obtenir de l'aide dans votre communauté

En cas D'urgences: 911

CHIMO Ligne de crise 24h: 1-800-667-5005

Poste de police local: _____

Num. #: _____

Adresse: _____

Organization de violence domestique locale: _____

Num. #: _____

Adresse: _____

Conseils juridiques gratuits Local: _____

Num. #: _____

Adresse: _____

Plan de sécurité page 3

Voici choses que je peux faire pour me garder en sécurité tous les jours:

- Je vais porter mon téléphone portable et des numéros de téléphone importants sur moi en tout temps
- Je vais rester en contact avec une personne de confiance
- Je vais rester en dehors des endroits isolés et essayer de ne jamais me promener seul
- Je vais éviter les endroits où mon agresseur ou ses amis et membres de famille risquent d'être
- Je vais garder les portes et fenêtres verrouillées quand je suis à la maison, surtout si je suis seul
- Je vais éviter de parler à mon agresseur. Si cela est absolument nécessaire, je ferai en sorte qu'il y a des gens autour dans le cas où la situation devient dangereuse
- Je vais appeler le 911 si ma sécurité est en danger
- Je peux regarder en obtenir une ordonnance de protection de sorte que je vais avoir un soutien juridique qui garde mon agresseur loin

Voici choses que je peux faire pour me garder en sécurité dans ma vie sociale:

- Je vais demander à mes amis de garder leurs téléphones portables avec eux pendant qu'ils sont avec moi au cas où nous sommes séparés et j'ai besoin d'aide
- Si possible, je vais aller à différents centres commerciaux, banques, épiceries, salles de cinéma, etc. que ceux ou mon agresseur va ou connaît
- Je ne vais pas sortir seul, surtout la nuit
- Peu importe où je vais, je vais être au courant de la façon de partir en toute sécurité en cas d'urgence
- Je vais partir si je me sens mal à l'aise dans une situation peu importe ce que mes amis

Voici choses que je peux faire pour rester en sécurité en ligne et avec mon cellulaire:

- Je ne vais pas dire ou faire n'importe quoi en ligne que je ne veux pas faire en personne
- Je configure tous mes profils en ligne pour être aussi privé qu'ils peuvent l'être
- Je vais sauvegarder et conserver les textes, messages et commentaires qui sont abusifs, menaçants ou harcelants
- Je ne donnerai pas le mot de passe à personne autre que mes parents ou tuteurs
- Si l'abus et le harcèlement ne cesse pas, je vais changer mon nom d'utilisateur, mon adresse courriel et / ou mon numéro de téléphone cellulaire
- Je ne vais pas répondre à des appels, bloqués ou des numéros privés inconnus
- Je peux vérifier si ma compagnie de téléphone peut bloquer le numéro de téléphone de mon agresseur

Notes...

Comment aider un ami qui est dans une relation malsaine

PARLEZ-le. ÉCOUTEZ DE PRÈS ce qu'il veut vous dire. Ne coupez-le pas la parole. Laissez-le vous parler.

NE PAS JUGER eux. Ils font de leur mieux. L'abus n'est pas leur faute.

CROYEZ-le. Si quelqu'un vous dit qu'il est victime de mauvais traitements, il est probable qu'il vous dise la vérité. Il se peut qu'il se réfère à un autre de vos ami ou quelqu'un d'autre que vous connaissez. Souvenez-vous que même des gens qui sont "gentils" peuvent

SOYEZ HONNÊTE. Si vous ne pensez pas pouvoir l'aider, suggérez qu'il demande à quelqu'un d'autre : un parent, un enseignant, un conseiller en orientation, un membre de la famille ou quelqu'un d'autre dans

APPUYEZ-le. Demandez-le ce qu'il veut faire. Il se peut qu'il vous demande d'aller avec lui vous parler à un parent, un conseiller en orientation ou une personne

DITES-le qu'il ne mérite pas d'être maltraité. Il pourrait penser que c'est de sa faute. Personne ne mérite d'être victime de mauvais



SOUVENEZ-VOUS qu'il pourrait avoir honte. Il pourrait être gêné d'en parler. Il pourrait croire qu'il fait du mal à leur partenaire quand il parle des mauvais traitements. Ça fait peut-être longtemps qu'il garde ce secret.



N'ESSAYEZ PAS d'affronter vous-même l'agresseur. S'il est violent, ça pourrait être dangereux pour vous et pourrait empirer la situation

N'INSULTEZ PAS l'agresseur. Il se peut que votre ami l'aime encore. Il pourrait choisir de ne pas vous en parler s'il pense que vous êtes

Soyez prudent avec vos expressions faciales et votre langage corporel. S'il pense que vous ne le croyez pas ou que vous êtes tanné ou pressé, il pourrait ne plus être à l'aise de vous en parler. **RESPECTEZ** leur liberté d'espace. Même le serrer dans vos bras ou mettre

NE CRITIQUEZ-LE PAS. Ne maltraitez-le pas vous-mêmes en lui disant qu'il est stupide parce qu'il tient à rester dans

RESPECTEZ leur vie privée. Ne commencez pas de commérages ou des rumeurs à propos de ce qu'il choisie de

Comment aideriez-vous?

Avez-vous déjà eu envie d'aider un ami dans une relation abusive, mais ne saviez pas comment?

Avez-vous déjà essayé d'aider quelqu'un qui n'a pas mis fin à leur relation? Avez-vous été déçu? Êtes-vous demandé pourquoi vous avez même pris la peine?

Aider une personne dans une relation abusive peut être frustrant. Soyez patient. Mais en essayant d'aider vous montrez à votre ami que vous les soutenez et qu'ils peuvent vous faire confiance

Rappelez-vous, il est difficile et effrayant de quitter une relation malsaine. Répondez à ce questionnaire pour savoir comment vous êtes prêt à aider!

1. Votre ami Élise et Jean, un homme qu'elle a rencontré au travail, ont sorti ensemble pendant un certain temps. Un jour, Jean est apparu à l'école d'Élise et l'a vu donner un câlin à un ami masculin. Jean l'a pris par le bras et l'a amené vers sa voiture où il l'a appelé une salope et une tricheuse.

Si j'aurais vu cela se produire ...

- Je dirai à Élise que j'étais inquiet pour elle et je l'aiderais à trouver des informations sur les relations abusives (2)
- Je le dirais à un autre ami et j'espérais qu'il ferait quelque chose pour aider Élise (1)
- Je le laisserais faire, ce n'est pas de mes affaires. (0)

2. Elizabeth sort avec son camarade de classe Marc. Les choses semblent très bien, mais en privé, Marc n'est pas gentil. Il agrippe les bras d'Elizabeth fort et laisse des bleus. Quand il a découvert qu'elle était enceinte, il l'a poussé à plusieurs reprises et l'a crié à parce qu'elle a gâché sa vie.

Si Elizabeth me demanderait pour de l'aide ...

- Je lui dirais que je suis la mauvaise personne pour parler avec et qu'elle devrait parler à un conseiller (1)
- Je ne voudrais pas m'impliquer parce qu'il n'est pas mon problème (0)
- Je laisserais savoir que je suis là pour elle et j'irais avec elle pour obtenir de l'aide (2)

3. Joe et Éric sortent ensemble depuis un an. Joe est vraiment jaloux et accuse Éric

4. Rebecca et Janet se sont rencontrés au centre commercial. Quand ils ont commencé à se fréquenter, Rebecca était très douce. Au fil du temps, elle a commencé à intimider Janet et une fois elle a terminé une chicane en la frappant. Les choses ont empiré et Rebecca a dit à Janet que si elle lui laissait, elle se tuerait.

Si je savais cela et un autre ami me demanderait si Janet était correct ...

- Je leur dis de l'ignorer - ils sont les deux des filles. Si Janet ne demande pas de l'aide, Ce n'est pas des affaires à personne (0)
- Je ferais semblant que je ne savais pas et je leur dirais de demander directement à Janet (1)
- Je leur dirais que je suis inquiète aussi de Janet et que nous devrions aller ensemble pour lui offrir notre aide (2)

5. Ana et Jeremy se fréquentent depuis deux ans et ont un enfant ensemble. Ana a été physiquement violent envers Jeremy et crie parfois à leur enfant. Jeremy aime Ana et ne veut pas séparer la famille.

Si je disais à Jeremy que j'étais inquiet pour lui et son bébé et je lui offrirais de l'aide, mais il me refuse mon offre et me dit que je me suis trompé de Ana ...

Je ne le prendrais pas personnellement et je lui donnerais des informations sur les relations abusives et comment d'obtenir de l'aide(2)

Points Je serais vraiment bouleversé qu'il ne m'a pas écouté et lui dirait que je ne l'aiderai pas(0)

Je le laisserait seul et lui dirait de m'appeler si jamais il voulait parler (1)

Score 8-10 Points

Quand ça vient à vos amis, vous êtes prêt à vous mettre hors de votre zone de confort pour leur donner le support dont ils ont besoin. C'est génial! Être dans une relation abusive n'est jamais facile, donc en laissant vos amis savoir qu'ils peuvent compter sur votre aide est la meilleure chose que vous pouvez faire!

Re-

Score 5-7 Points

Vous vous souciez de vos amis et votre cœur est à la bonne place, mais vous avez une certaine difficulté à tendre la main. Certaines personnes dans des relations abusives ne se rendent pas compte qu'ils sont en danger ou peuvent avoir peur de demander de l'aide. Vous ne devriez pas avoir peur de leur tendre la main et leur faire savoir que vous êtes inquiets pour leur sécurité. Au moins, vous saurez que vous avez fait de votre mieux et ils sauront que vous êtes quelqu'un qu'ils peuvent faire confiance!

Score 0-4 Points

Faire face à quelqu'un qui est dans une relation abusive peut être difficile. Mais cela ne signifie pas que vous ne devriez pas au moins essayer. Rappelez-vous qu'être dans une relation abusive est effrayant, et certaines personnes ne savent pas comment demander de l'aide. Soyez là pour vos amis. Vous pouvez être la seule personne qu'ils peuvent faire confiance.

Comment aider un ami qui est abusif

- ☑ Identifiez les mauvais traitements quand vous les voyez. Il se peut que votre ami ne sache pas qu'il est en train de maltraiter son partenaire. Dites-lui que son comportement n'est pas acceptable.
- ☑ Aidez-lui à être responsable pour de comportement. Dites-lui qu'il ne peut pas blâmer l'alcool, les drogues ou leur partenaire même. Ce ne sont pas de bonnes excuses.
- ☑ Dites-lui qu'il a un choix à faire. Il peut apprendre à ne pas continuer son comportement.
- ☑ Donnez-lui des faits au sujet des mauvais traitements. S'il ne change pas son comportement, il pourrait perdre des personnes qui lui sont chères.
- ☑ Offrez d'aller avec lui demander de l'aide à un enseignant, un conseiller en orientation ou une personne communautaire de ressource. Appuyez-le.



SOUVENEZ-VOUS...

- Vous ne pouvez pas changer ou contrôler le comportement de quelqu'un qui maltraite ou qui est maltraité.
- C'est normal de se sentir impuissant, frustré et d'avoir peur.
- Vous n'êtes pas responsable pour le comportement des autres.
- Parfois la meilleure chose à faire est tout simplement d'être à l'écoute de quelqu'un qui a besoin d'aide

Les limites personnelles, la communication et les agressions sexuelles

DANS CETTE SECTION...

Quand on dit NON, ça veut dire NON!

Quoi faire si vous êtes victime d'agressions sexuelles

Discutons de nos limites personnelles

Des conseils sur quoi faire dans une situation de conflit

Tout au sujet du CONSENTEMENT

Aussi important que le consentement est, on n'en parle pas assez souvent! Il est donc compréhensible si vous êtes un peu incertain à ce sujet .

Vous avez probablement entendu le consentement être expliqué par "non veut dire non", mais cela ne nous donne pas une image complète du consentement, car il met la responsabilité sur une personne de résister ou d'accepter.

"non veut dire non" signifie vraiment non, mais beaucoup d'autres actions comme se retirer, se figer, en disant vous êtes fatigué, pleurer veulent aussi dire non. Il existe de nombreuses façons de communiquer non.

COMMENT FONCTIONNE LE CONSENTEMENT?

Certaines personnes pensent que parler de consentement peut être gênant. -- c'est loin d'être vrai! Si quoi que ce soit, l'ambiance est beaucoup plus positive lorsque les deux partenaires sont heureux et peuvent exprimer librement ce qu'ils veulent

Si vous êtes en pleine dans le moment, voici quelques suggestions de choses à dire:

- Es-tu installé confortablement?
- Est-ce correct?

Le consentement ressemble à...



- Communiquer à chaque étape. Par exemple demander s'il est correct d'enlever la chemise de votre partenaire et ne pas simplement supposer qu'ils sont à l'aise.
- Respectez que quand ils ne disent pas "non" cela ne signifie pas "oui"
- Oubliez les règles du genre. Les filles ne sont pas les seuls qui pourraient vouloir prendre les choses lentement et ce n'est pas la responsabilité d'un

Le consentement ne ressemble pas à...



- Supposez que l'habillement sexy, de flirter, d'accepter une conduite et / ou d'accepter un verre, etc., signifie le consentement à quelque chose de plus.
- Dire oui (ou ne rien dire) en étant sous l'influence de drogues ou d'alcool.

Quelques **drapeaux rouges** qui indiquent que vos partenaires ne respectent pas le consentement sont ...

- Il vous force à faire des choses que vous ne voulez pas faire
- Ils vous font sentir comme vous leurs "devez" - parce que vous sortez avec ou ils vous ont donné un cadeau.
- Ils réagissent négativement (avec la tristesse ou la colère) si vous dites «non» à quelque chose ou ne consentez pas immédiatement.
- Ils ignorent vos souhaits et ne portent pas d'attention à vos indices non ver-

OBTENEZ LE CONSENTEMENT À CHAQUE FOIS

Dans une relation saine, il est important de toujours discuter et de respecter les limites de l'autre .

Il n'est pas correct de présumer qu'une fois que quelqu'un participe à une activité, cela signifie qu'elle consent pour chaque fois à l'avenir aussi. Ce n'est pas le cas.

Que ce soit la première fois ou la 100e fois, dans une relation engagée ou même un mariage, personne n'est jamais obligé de donner son consentement simplement parce qu'elle l'a donné dans le passé!

Une personne peut décider d'arrêter une activité, même si elle a accepté plus tôt.

Pour encore plus d'information, consultez cette vidéo sur le consentement ... c'est un peu comme offrir une tasse de thé à quelqu'un

https://www.youtube.com/watch?v=Wzkb5N_h0kY



Le consentement est ce qui manque dans la violence sexuelle

Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite. Une agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique

Tel que défini sur le site <http://www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca/>, la violence sexuelle est...

Ne vous sentez pas coupable. Ce n'est pas de votre faute. L'agresseur même est à blâmer pour son comportement. Vous n'avez rien fait pour mériter d'être maltraité.

Consulter un médecin le plus vite possible. Vous devez être examiné pour vous assurer de ne pas avoir des blessures ou des infections transmises sexuellement. Si vous êtes une fille et que votre agresseur était mâle, vous devez aussi considérer le risque d'être enceinte.

Décidez si vous voulez en parler à la police. Essayez de le faire aussi vite que possible. Si vous choisissez de leur en parler juste après que l'agression a eu lieu, ne prenez pas de douche et ne changez pas votre linge. Il se peut que cela nuise à leur collecte de preuves.

Rejoignez quelqu'un qui vous aime et avec qui vous vous sentez sûre. Décidez à qui vous voulez en parler. Trouvez quelqu'un à qui vous faites confiance.

Faites tout le nécessaire pour que vous vous sentiez sains et saufs. Parlez-en à quelqu'un qui peut vous conseiller. Des amis et votre famille peuvent aussi être utiles, mais ils ne savent peut-être pas comment vraiment vous aider. Un conseiller professionnel peut vous aider à faire face à ce qui vient de vous arriver. Ceux qui reçoivent de l'aide d'un conseiller professionnel après avoir été agressé ont

Peut importe ce que vous avez dit ou faites, être agressé sexuellement n'est

JAMAIS DE VOTRE FAUTE!

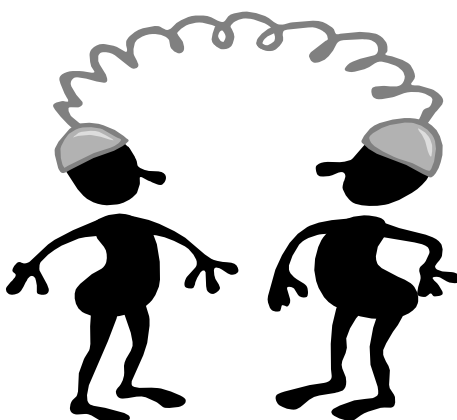
souvent moins de problèmes que ceux qui ne le font pas.

Penser à LES LIMITES

Que vous soyez seulement des amis avec des avantages ou que vous sortez ensemble depuis longtemps, établir vos limites personnelles est un aspect important de toutes les relations.

Nous avons tous nos propres limites personnelles et il est important que vous connaissiez les vôtres. Réfléchissez à savoir quels genres de rapports sexuels vous seriez prêts à avoir et quels vous ne seriez pas. Il est important d'y penser même si vous n'êtes pas actuellement dans une relation.

Dans une relation saine, il est important de discuter de vos limites personnelles. Vous devrez en parler et décidez quels genres de rapports sexuelles vous sont acceptables. Soyez clair et précis. N'attendez-vous pas à ce que votre partenaire puisse lire dans vos pensées! Vous et votre partenaire devez pouvoir reconnaître et respecter chacun vos limites personnelles.



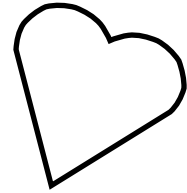
Pensez à vos limites numérique, émotionnelle et physique

Avec

www.loveisrespect.org

temps, il se peut que vos limites changent. Au fur et à mesure que vous vieillissez et que vous devenez plus confortable avec votre partenaire, vous déciderez peut-être que certaines activités vous semblent tout d'un

Les limites numériques...



Il peut être difficile de trouver la ligne entre sains et malsains une fois qu'une relation est en ligne. Quelles sont les règles pour Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ou Tumblr? Comment devrait ressembler votre relation «numérique»?

Avant que vous parliez à votre partenaire au sujet de votre relation électronique, vérifiez vous et voyez ce qui vous fait sentir à l'aise! Commencez par l'examen de vos ... **Les Limites Numériques**

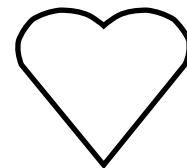
- Est-il correct de "tagger" l'autre personne?
- Est-ce que nous publions notre statut de relation?
- Quand est-il correct de me texter?
- Est-il acceptable d'utiliser les appareils de l'autre?

Les mots de passe sont privés: Même si vous faites confiance à votre partenaire, ne partagez pas vos mots de passes pour vos téléphones ou vos comptes de sites. Comme vous devriez être en mesure de passer du temps seul, vous avez le droit à votre propre vie privée en ligne. Juste pour être sûr, vos mots de passes devraient rester à vous.

Les photos et le « sextage »: Il est important d'avoir des limites numériques sur ce que vous êtes à l'aise d'envoyer par message texte. Une fois que vous avez frappé envoyer sur une photo ou un texte, vous perdez le contrôle sur qui peut le voir. Si votre partenaire vous « sexte » et exige que vous le « sextez » de retour, vous devriez être en mesure de leur dire que vous n'êtes pas confortable de la faire et il ne devrait pas se fâcher ou vous menacer.

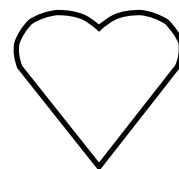
N'OUBLIEZ PAS: C'est un crime fédéral au Canada d'envoyer des photos nues, sexuellement suggestifs ou explicites d'un mineur (moins de 18 ans) de votre cellulaire ou en ligne

Les limites émotionnelles



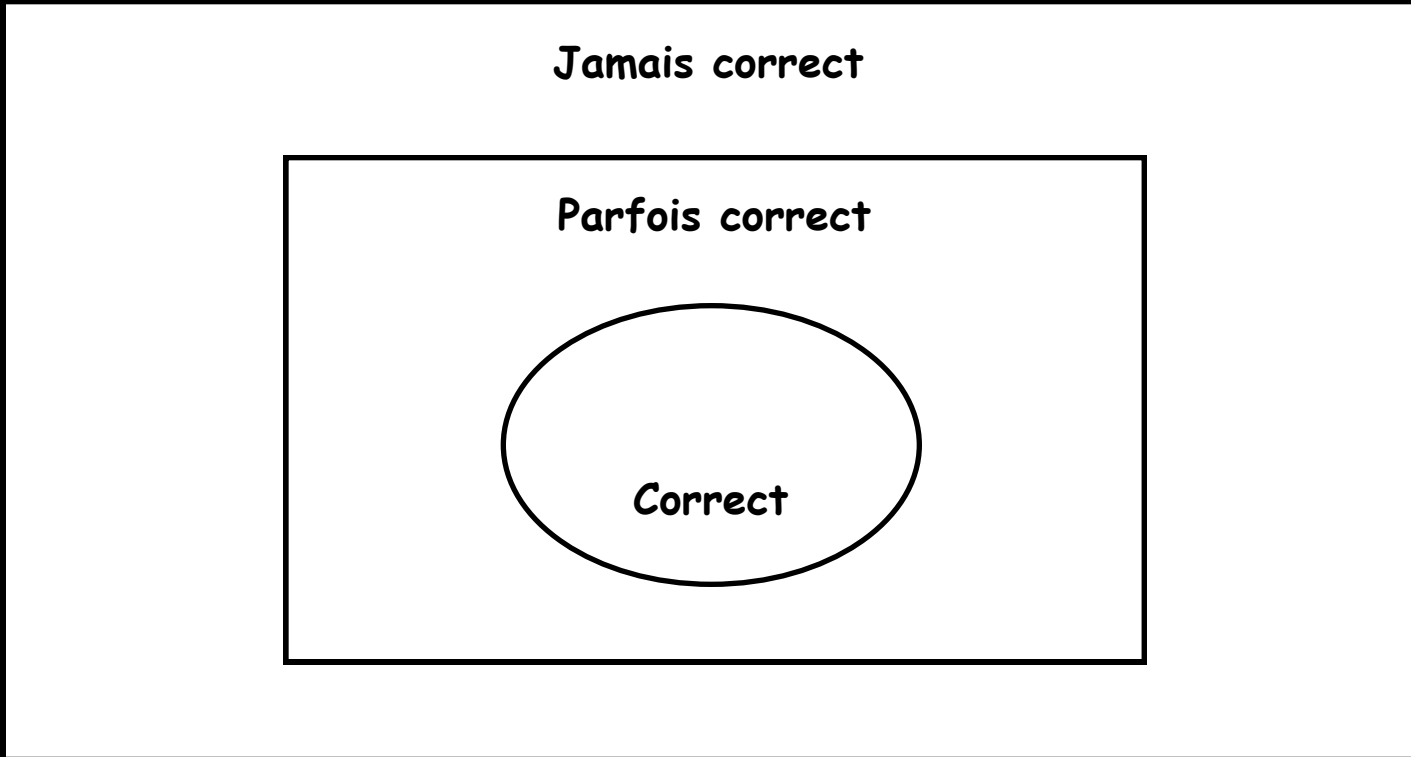
- LE "JE T'AIME": Dire "je t'aime" peut arriver à différents moments pour plusieurs gens. Si votre partenaire vous le dit et vous ne vous sentez pas prêt ... ne vous sentez pas mal - vous n'êtes peut-être pas encore prêt. Laissez votre partenaire savoir comment cela vous a fait sentir quand il/elle l'a dit et exprimer vos objectifs pour la relation.
- TEMPS SÉPARÉS: Aussi amusant que c'est de passer beaucoup de temps avec votre partenaire, rappelez-vous qu'il est important de passer un peu de temps séparés de l'autre. Vous et votre partenaire devriez vous sentir libre de sortir avec des amis (de tout genre) ou de la famille, sans avoir à obtenir la permission.

Les limites physiques



- PRENEZ VOTRE TEMPS: Les actes physiques avec votre partenaire n'ont pas besoin de se produire au début de la relation, si vous n'êtes pas prêt. Dans une relation saine, les personnes impliquées se comprennent et savent comment loin chacun veut aller. Et, ils communiquent si les choses changent. Il n'y a pas un livre de règles qui disent que vous devez aller si loin à un certain âge ou à un certain moment dans une relation, donc prenez les choses à votre propre rythme.
- LE SEXE N'EST PAS UNE DEVISE: Vous ne devez rien à votre partenaire. Tout simplement parce que votre partenaire vous emmène à dîner, vous achète un cadeau, vous dit "Je vous aime" ne veut pas dire que vous devez de-



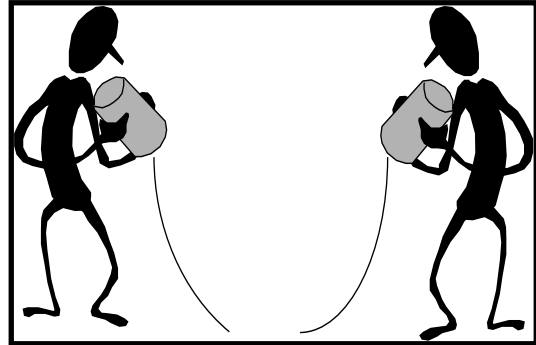


Câliner	parler des mesures de contraception	Dire "non"	Se toucher
Se serrer	le sexe oral	S'embrasser	Passer du temps sans son partenaire
S'embrasser "à la française"		Acheter des mesures de contraception	Se masser
Enlever son linge		Arrêter nos rapports sexuels n'importe quand	
Rapports sexuels	Parler à vos amis au sujet de vos rapports sexuels avec votre partenaire		
Être seul avec ton partenaire		Parler au sujet de vos limites personnelles	masturbation
Avoir des rapports sexuels quand on est ivre		Parler d'avoir des rapports sexuels de façon plus sécuritaire	
Prendre des photos sexuelles	Donner un suçon	Se tenir les mains en public	

La communication efficace

TROUVER LE BON MOMENT

Si quelque chose vous dérange et vous voulez avoir une conversation sérieuse, n'interrompez pas votre partenaire quand il est occupé, sur le point de sommeil, ou stressé au sujet d'un prochain test. Ne pas démarrer des conversations sérieuses dans des lieux publics (à moins que vous ne



PARLEZ FACE À FACE

Évitez de parler de choses sérieuses dans des messages texte ou des e-mails, ils peuvent sou-

NE TOLÉREZ PAS UN COMPORTEMENT IRRESPECTUEUX

Si votre partenaire ne respecte pas vos limites même après que vous lui en avez

VÉRIFIEZ VOTRE LANGAGE CORPOREL

Établissez un contact visuel lorsque vous parlez, assoyez vous et faites face à votre partenaire. Faites-leur savoir que vous écoutez et que vous vous souciez vraiment. Ne textez

Utilisez le "Je"

L'autre personne peut se sentir attaqué si vous dites des choses comme "Vous me faites sentir ..." ou «Votre problème est ...". Il est plus clair pour dire

UTILISER LA RÈGLE 48 HEURES

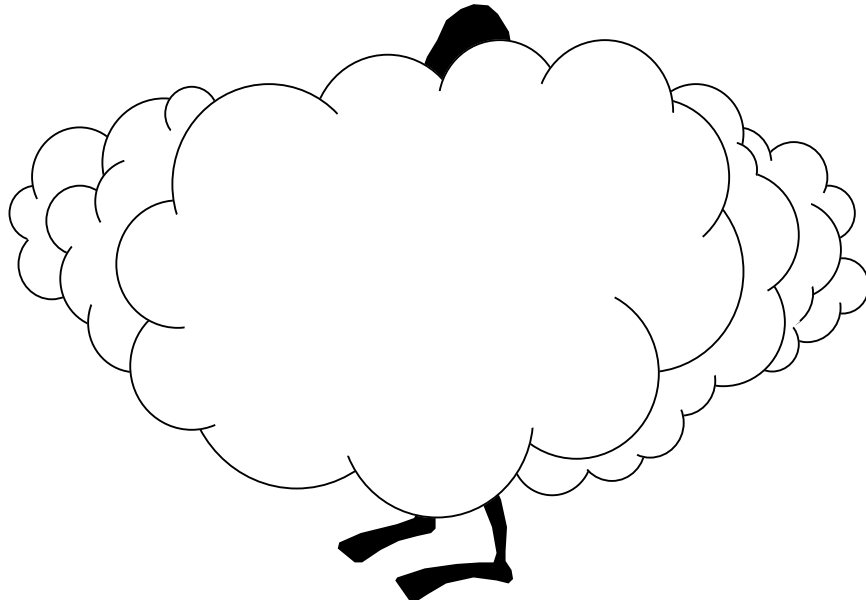
Si votre partenaire fait quelque chose qui vous fâche, vous devez leur laisser savoir, mais vous ne devez pas le faire tout de suite. Si vous êtes encore blessé 48 heures plus tard, dites leur quelque chose.

SOYEZ HONNÊTE

Parfois, la vérité fait mal, mais il est essentiel dans les relations saines. Avouez que vous n'êtes pas toujours parfait et

Notes...

Les stéréotypes



DANS CETTE SECTION...

Que sont les stéréotypes?

Les mythes de notre société

Pensez-y!

Que sont des stéréotypes?

! Les stéréotypes...

- ! ...sont des jugements faits auprès d'une personne ou d'un groupe de personnes.
- ! ...peuvent être ou ne pas être vrais pour ceux qui sont dans le groupe.

Ne croyez pas tout ce qu'on vous dit! Pensez aux stéréotypes que vous connaissez au sujet de ceux qui :



...ont beaucoup de percings.

...aiment jouer au hockey.

...portent des lunettes.

...portent du linge d'une marque populaire

...aiment faire de la planche à roulette.

...viennent d'autres cultures

...fréquentent certaines écoles

...habitent une certaine communauté

...aiment du hip hop...du heavy metal...du rap...du country...du pop...l'opéra...

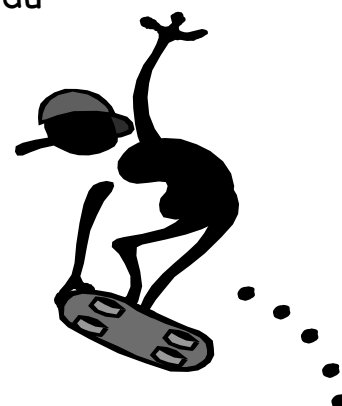
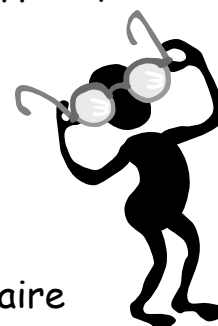
...jouent des jeux vidéos

...passent leur temps au gymnase

...font leur propre linge

...ont des tatouages

...aiment leur cours de science



Nous sommes tous uniques.

Il est venu le temps d'oublier les stéréotypes!

Les stéréotypes nous affectent tous!

Tout le monde est blessé par les stéréotypes masculins et féminins. Nous sommes tous dit comment faire, comment agir et comment ressembler. Qu'est-ce qui arrive aux gens qui ne correspondent pas aux stéréotypes? Pensez à l'image des médias d'un homme «réel» ou une «vraie» femme. Les gens qui identifient comme trans* peuvent être particulièrement blessés en raison du fait que souvent ils ne rentrent

TRANS*:

est le fait pour une personne de se sentir comme ayant une identité sexuelle opposée à son sexe phy-

Les stéréotypes et le MÉDIA!

Nous apprenons à propos du genre de plusieurs endroits ...les médias ont une influence sur la façon dont nous pensons des genres et malheureusement, cela propage souvent des stéréotypes sexistes et des messages de violence. Pensez aux déclarations sur la page suivante. Nos opinions concernant le moment où la violence est acceptable ou non peut être influencée par la façon dont nous percevons les genres et les relations.

Par exemple, parce que les hommes sont stéréotypés comme ayant une raison «biologique» d'agir de façon violente et de manière agressive, nous pouvons généralement accepter la violence des hommes dans certaines circonstances. **CECI N'EST PAS CORRECT.** Les femmes sont constamment objectivées dans les médias, ce qui peut conduire à une société qui accepte (ou qui ne peuvent pas reconnaître) la violence contre les femmes. **CECI N'EST PAS CORRECT.**

Les stéréotypes peuvent être DANGEREUX!



Ceux et celles qui cherchent à conformer aux images de l'homme et de la femme idéal finiront tout probablement par être déçus et se sentir mal dans leurs peaux. Ils pourraient perdre de l'estime de soi, ce qui peut mener à la violence.

Plusieurs agresseurs ont des idées très précises sur les rôles des hommes et des femmes dans la société et s'ils ne réussissent pas à y conformer, ils finissent parfois par manquer de respect, menacer les autres ou même à devenir violents. Ceux qui se sentent mal dans leurs

peaux croient parfois qu'ils méritent d'être maltraités.

Les mythes de notre société

À chaque jour nous recevons des messages du monde qui nous entoure. On essaye de nous influencer, de définir ce que nous devrions ressembler et comment nous devrions agir. Ces messages nous viennent de nos amis, nos parents, nos enseignants, la télévision, les films, la musique, l'internet, les personnes célèbres... La société qui nous entoure tente d'influencer notre perception de soi et des autres. Soyez conscients de ces messages et de l'influence qu'ils peuvent avoir sur comment vous choisissez de traiter les autres.

Ce n'est pas féminin! Soyez un homme! Tu pleures comme une fille!

Les hommes doivent être forts! Ils devraient être en charge et avoir le contrôle.

Les hommes n'expriment pas leurs sentiments. Ils ne pleurent pas et n'ont jamais peur.

C'est correct si l'on utilise des stéréotypes des hommes et femmes pour vendre des choses.

Les femmes sont faibles et doivent être protégées par les hommes.

Il est nécessaire d'avoir quelqu'un qui est en charge dans une relation amoureuse.

Il y a quelque chose de mal avec quelqu'un qui est célibataire.

C'est correct si vous utilisez les autres pour combler vos désirs.

Si vous aimez votre partenaire assez fort, tout finira par bien aller.

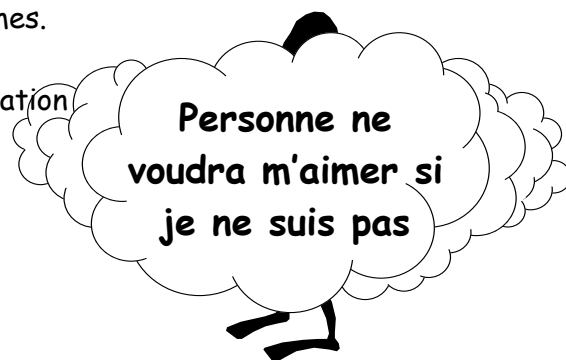
Être dans une relation malsaine est quand même meilleure que d'être seul.

Ça prend un gars et une fille pour avoir une relation amoureuse. Ceux qui se disent homosexuels ou bisexuels sont tout simplement mêlés, malades ou en train d'expérimenter.

Si vous êtes dans une relation amoureuse, vous méritez des rapports sexuels.

Les filles qui ont des rapports sexuels sont des putains. Des gars qui ont des rapports sexuels sont "cools".

La violence physique est une manière de régler un problème.

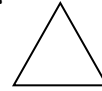


Pensez-y!

Me voici:

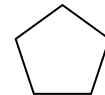
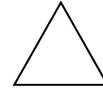
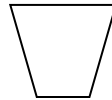
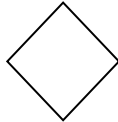
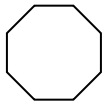



Les médias et la société nous envoient plusieurs messages sur comment nous devrions agir et à quoi nous devrions ressembler :

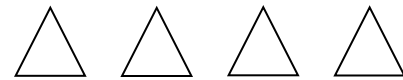


← La personne parfaite

Je ne ressemble pas à l'image de l'homme ou de la femme idéal. Mes amis ressemblent à :



Les médias ne démontrent que très rarement des images de personnes typiques. On nous dit que nous devrions essayer de ressembler aux images qu'ils nous fournissent. On nous dit qu'on doit faire tout notre possible  pour ressembler à :



ENNUIYANT!

On essaye constamment de nous influencer pour qu'on ressemble à :



Ce qui peut nous faire nous sentir mal dans notre propre peau.

Certaines personnes choisissent seulement des amis qui se soumettent aux stéréotypes. Certains aussi essayent de se séparer de ceux qui sont différents

**Soyez fiers de qui vous êtes.
Aidez les autres à aussi être fiers de qui ils sont!**

Comment faire vos propres vagues

DANS CETTE SECTION...

Savoir c'est pouvoir!

Impliquez-vous! Parlez-en à voix forte!

Faites des vagues dans votre communauté!

Des conseils sur comment coordonner des ateliers

Leçons de vie

Savoir c'est pouvoir

Les faits:

Lors d'une étude faite auprès d'un groupe d'adolescents de la 7e à la 11e année, des chercheurs ont trouvé que 29% des filles et 13% des gars ont été victimes de mauvais traitements dans leurs fréquentations. (Le Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale, 2002)

Nous pouvons tous être victimes de mauvais traitements, que vous soyez un gars ou une fille ou que vous soyez dans une relation amoureuse hétéro ou homosexuelle.

Vous POUVEZ faire une différence.

Si vous êtes dans une situation difficile, ou si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide, vous n'êtes pas seul. Il y a des personnes à qui vous avez accès qui peuvent

vous aider.

Parlez-en à votre enseignant, un conseiller de votre



Les mauvais traitements ne sont jamais acceptables

seiller en orientation, un parent, la direction de votre école ou quelqu'un d'autre dans votre communauté. Vous pouvez aussi toujours

Impliquez-vous! Parlez-en à voix forte!

Nous vous félicitons pour votre désir de vous impliquer et c'est toujours bon d'en parler avec les autres, mais vous devez premièrement examiner vos propres attitudes et comportements.

Assurez-vous que toutes vos relations sont établies à partir d'un sentiment de respect et d'égalité. Essayez toujours de promouvoir l'estime de soi et les relations saines.

Contestez des comportements qui sont sexistes, abusifs, racistes ou homophobes. Souvenez-vous, rien dire quand vous remarquez un mauvais traitement laisse supposer que ça ne vous dérange pas.

Assurez-vous d'être honnête et amicale quand vous communiquez avec les autres. Soyez honnête au sujet de vos sentiments et ne faites pas de compromis quant à vos croyances et vos valeurs.

Soyez un exemple pour les comportements sains.

FAITES UNE DIFFÉRENCE!
Joignez-vous à d'autres personnes et parlez-en à voix forte! Essayez toujours d'améliorer notre société. Informez-vous davantage sur ces sujets et partagez ce que vous apprenez avec vos pairs.

Faites des Vagues dans votre communauté!

Mettez sur scène la pièce de théâtre : "The Many Faces of Abuse."

Saviez-vous que Vague par vague a une pièce de théâtre? Demandez au coordonnateur de Vague par

Peinturer une murale.

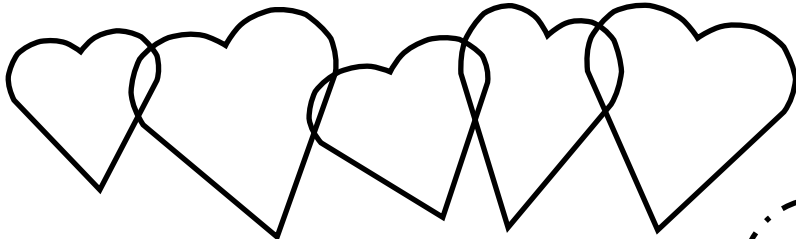
Soyez certain d'avoir la permission avant de commencer à peindre! Trouvez-vous des amis qui sont artistiques pour vous aider et n'oubliez pas de nous envoyer une

Présentez un atelier.

Développez et présentez un atelier dans votre communauté, à votre école ou à une autre école dans la région. Il y a plusieurs choix de sujets que vous pourriez faire : les relations saines, les limites personnelles, l'estime de soi, la communication efficace, les médias et les stéréotypes... Choisissez quelque chose qui vous intéresse. Faites une recherche sur le sujet et

Lancer une campagne de twitter

Commencer une conversation dans votre communauté en ligne; sensibiliser les gens sur les relations saines!



Le mur de l'embarras.

Faites une cueillette de publicités, d'affiches, etc. Créez un mur de la renommé et affichez-y des images positives que vous avez trouvés. Ensuite, créez un mur de l'embarras pour afficher les images négatives. Ajoutez des remarques qui expliquent l'influence des médias et pourquoi

Composez un poème, écrivez un récit ou une rédaction afin de promouvoir le message de Vague par vague.

Faites une soumission pour que votre travail soit publié dans le journal étudiant de votre école ou les journaux locaux. Nous

Préparez une série de faits et de statistiques à mentionner lors des annonces du matin dans votre école ou même sur une station de radio local. Il y a plusieurs statistiques et renseignements dans ce manuel que vous pourriez utiliser. Faites une cueillette de données et rédiger un texte

Préparez une présentation pour une rencontre du personnel scolaire ou de la communauté. Parlez de Vague par vague avec vos enseignants ou des membres de votre communauté. Les adultes peuvent aussi avoir des

Organise une compétition d'affiches. Fournissez aux participants des renseignements sur la violence dans les relations pour ajouter à leurs affiches, ou invitez les à choisir des thèmes, par exemple : "La violence dans les médias", "l'Influence des stéréotypes", "Comment rester en sécurité"

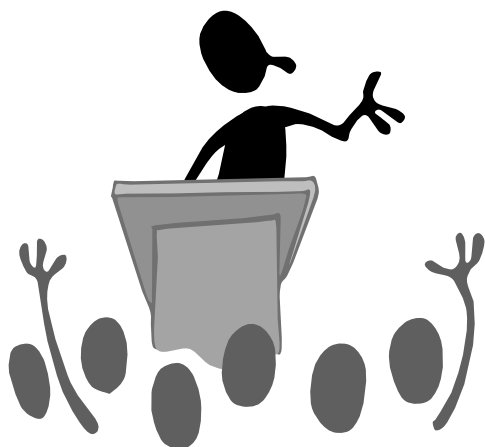
Invitez un expert à parler de la violence dans les fréquentations. Il y a plusieurs organismes dans la communauté que vous pourriez approcher : des maisons d'accueil, le Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton, un ancien, une école ou une infirmière, un centre de santé sur la

Faites un film, un jeu vidéo ou une application: Si vous avez une passion pour les ordinateurs et les médias sociaux, créez votre propre film, jeu vidéo ou application

Faites vos propres affiches.

Faites des affiches que vous pouvez mettre un peu partout dans la communauté ou à l'école. Il y a beaucoup de renseignements dans ce manuel qui pourraient vous servir comme point de départ. Vous pourriez créer des affiches qui comprennent des renseignements sur les relations saines, des exemples d'indices qu'une relation pourrait être malsaine, des conseils sur la

Faites vos propres t-shirts. N'importe quel style que vous voulez! Prévoyez de porter vos t-shirts le même jour ou à un événement qui a déjà lieu dans votre



Des conseils sur comment coordonner des ateliers

Un bon coordonnateur joue plusieurs rôles : leader, éducateur, modérateur, "expert"... votre but est de créer un environnement servant à motiver les membres de votre groupe à apprendre. Soyez un bon modèle! Montrez à vos pairs et aux membres de votre communauté que les jeunes peuvent faire une différence! Faites-les comprendre que la violence dans

CONNAISSEZ LE SUJET - Familiarisez-vous avec les matériaux que vous allez présenter et faites un peu de recherches supplémentaires pour que vous soyez plus confiant. Écrivez les grandes lignes de votre atelier sur une feuille pour que vous puissiez vous y référer au besoin au cours de votre présentation. Des fiches peuvent aussi vous être utiles pour vous aider à



CONNAISSEZ VOTRE PUBLIC - Combien de personnes va-t-il y avoir? Savoir leurs âges et leurs sexes peut parfois changer comment votre atelier devrait être présenté? S'ils ne se connaissent pas, vous voudrez peut-être leur fournir des porte-noms et leur donner plus de temps à se rencontrer. Rappelez-vous que certains des participants pourraient être victimes de mauvais traitements.



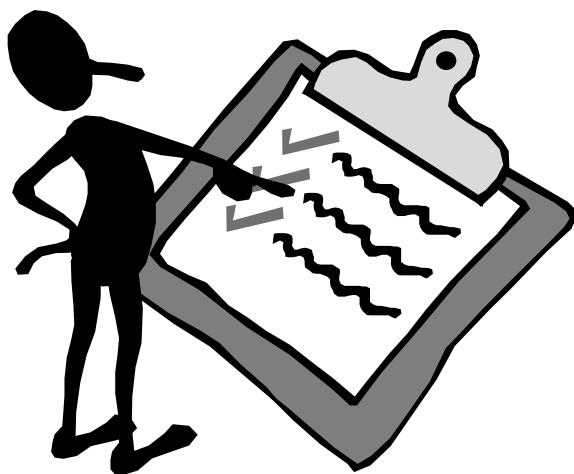
CONNAISSEZ L'ESPACE - Comment d'escape aurez-vous besoin pour faire votre présentation? Pensez à comment ils vont se tenir et si vous avez besoin de chaises ou de tables. Organisez la pièce pour qu'ils peuvent tous vous voir, vous entendre et participer à l'atelier.

SOYEZ PRÊTS - Prenez le temps de pratiquer votre atelier. Faites une liste de matériaux et de ressources que vous aurez besoin. Si vous planifiez d'utiliser de l'équipement électronique, assurez-vous que votre équipement fonctionne avant que les participants arrivent.



SOYEZ FLEXIBLE - Chaque présentation est différente. Certains groupes seront très actifs, tandis que d'autres seront plus difficiles à motiver. Préparez plein d'activités pour passer le temps, y compris quelques activités d'extra juste au cas.

SOYEZ INTERACTIFS - L'apprentissage devrait être intéressant et amusant! Servez-vous d'activités, de jeux, de jeux de rôles et n'oubliez pas les discussions en groupe. Essayez d'impliquer tout le monde. Nous apprenons en faisant. Des cours magistraux sont ennuyants! Soyez créatifs et laissez vos participants apprendre entre eux.



CONNAISSEZ VOS LIMITES - Décidez d'avance quels sujets vous vous sentez confortables à aborder. Si les participants vous posent des questions que vous ne pouvez pas répondre, dites-leur que vous trouverez la réponse et communiquerez avec eux une fois que vous l'avez trouvée. Soyez certain de faire un suivi!

DES LEÇONS DE VIE

Acceptez-vous comme vous êtes et les autres
comme ils sont.

Soyez impliqué dans les activités de votre com-
munauté

Faites une différence

Ayez confiance que vous êtes assez bon.

Informez-vous!

Évaluez vos idées.

Soyez fiers de qui vous êtes.

Défendez vos croyances!

Donnez voix forte à vos opinions.

Soyez vivants.

Prenez le contrôle de votre vie.

Éliminez les barrières.

Soyez conscients.

Ayez confiance en vous-même.

Soyez un bon modèle.

Faites des vagues!

Alliance Pro-jeunesse

aimerait souligner le travail des personnes et des organisations suivantes. Nous avons adaptés certains de leurs matériaux et nous étions inspirés par leurs concepts. Sans leurs efforts, le programme Vague par vague/ Making Waves n'aurait pas été possible.

Fredericton Sexual Assault Centre
The Empowerment Project

Diana Tikasz, Mississauga Hospital Sexual Assault Team, 1990
Lindsay's Story—Education for Date Rape Prevention

Respect Can't Be Beat—Dating Violence Intervention Project

Cumberland County Transition House Association
Outreach to Teens

The Healing Journey -- Family Violence Prevention in Aboriginal Communities www.thehealingjourney.ca

Vague par vague / Making Waves

est rendu possible grâce à la générosité de:

Condition féminine Canada

La Province du Nouveau Brunswick

The Canadian Women's Foundation

The Counselling Foundation of Canada

La Fondation Leacross

La Fondation McCain

La Fondation MacMurray

RCMP Family Violence Initiatives Foundation

Partners Foundation

La Fondation Muriel McQueen Fergusson