

## La violence dans les relations entre adolescents

Les relations violentes ne constituent pas un problème uniquement chez les adultes. Les adolescents se retrouvent aussi dans des relations violentes. En effet, de nombreuses personnes font l'expérience de la violence dans leurs premières fréquentations. Le présent dépliant vise à décrire l'expression d'une relation saine et les signes avant-coureurs de la violence, à explorer certaines justifications pour lesquelles les jeunes restent dans des relations violentes et à t'offrir des conseils pour t'aider à rester en sécurité dans tes fréquentations. Avoir un plan d'urgence peut t'aider à te sortir de situations dangereuses lorsqu'elles se produisent.

### Signes d'une relation saine et positive

Il est important d'être en mesure de reconnaître les signes d'une relation violente. Il est cependant tout aussi important de savoir ce qu'est une relation saine. La communication est primordiale dans une relation saine. Voici quelques signes d'une relation amoureuse saine :

- ★ Une relation saine se construit sur le respect, la bienveillance et le bonheur.
- ★ Elle te procure du bien-être parce que tu sens qu'on te valorise et te respecte pour ce que tu es.
- ★ Chacun est traité sur un pied d'égalité.
- ★ Tu peux parler de tes sentiments.
- ★ Tu ne crains pas que l'autre se moque de toi ou te diminue.
- ★ Si tu es en désaccord, tu te sens à l'aise de parler de vos différends dans le calme et le respect.
- ★ Chacun assume les responsabilités de ses actes et ne blâme pas l'autre.
- ★ Vous ne blâmez pas l'autre personne quand quelque chose ne va pas.
- ★ Vous avez du plaisir ensemble et vous vous sentez heureux.

Une relation saine requiert du temps, de l'énergie et de l'engagement, mais elle en vaut la peine.



### Signes avant-coureurs d'une relation violente

Lorsque tu penses à « relation violente » ou « violence dans les fréquentations », tu penses probablement à des coups, des claques ou des coups de poing. La plupart du temps, la violence physique n'est pas commise lors des premières rencontres. Les mauvais traitements peuvent aussi prendre la forme d'insultes et de critiques. La violence non physique est parfois plus difficile à reconnaître, particulièrement si elle se manifeste de façon subtile et amusante. Cependant, elle est tout aussi blessante. La violence verbale peut être un signe que ta relation deviendra un jour violente. Que la violence soit physique, sexuelle, psychologique ou verbale, les formes de violence ont un trait en commun : la personne que tu fréquentes tente d'exercer sur toi un contrôle. Voici quelques signes de violence dans les relations entre adolescents.

#### Exemple

##### Jalousie

« Je ne supporte pas que d'autres gars te regardent. »

##### Contrôler où tu vas et qui tu vois (y compris le contact constant par téléphone, MI et courriel).

« Tu es où? Tu es avec qui? Appelle-moi. »

##### Te blâmer pour tout.

« Si tu ne t'habillais pas comme ça, je ne serais pas si jaloux. »

##### T'isoler de tes amis et de ta famille.

« Je ne peux pas croire que tu préfères passer du temps avec tes amies idiotes plutôt qu'avec moi. »

##### Te critiquer (violence verbale).

« Tu es chanceuse que je t'aime, personne d'autre n'est attiré par toi. »

##### Menacer de se blesser.

« Je ne peux pas vivre sans toi. Si tu me quittes, je vais me suicider. »

##### Antécédents de violence envers d'autres.

« Mon ex a dit à tout le monde que je l'avais forcée à avoir des relations sexuelles, mais c'est une menteuse. »

##### Te dire comment t'habiller et critiquer ton apparence.

« Tu as l'air d'une folle. On ne bouge pas d'ici jusqu'à ce que tu te changes. »

##### Utiliser la force physique ou menacer de te faire mal.

« J'ai fait un trou dans le mur avec mon poing parce que tu m'as fait fâcher. La prochaine fois je t'en donne un dans la face. »

##### Te contraindre d'avoir des relations sexuelles.

« Si tu m'aimais vraiment, tu ne me demanderais pas d'arrêter. » ou « C'est correct, on n'a pas besoin de protection. »

##### Se moquer de tes convictions spirituelles.

« Je ne peux pas croire que tu veuilles aller au powwow. C'est pour les perdants. »

#### As-tu un exemple à donner? Ajoute-le ici.

### Justifications pour lesquelles les adolescents restent dans une relation de violence

Il y a de nombreuses justifications pour lesquelles les adolescents restent dans une relation de violence. Voici ce qu'en disent parfois les adolescents :

- ★ La relation a très bien commencé. La violence est venue petit à petit. C'est difficile de partir maintenant parce que tout le monde pense qu'on est parfait l'un pour l'autre.
- ★ S'il est jaloux, c'est parce qu'il m'aime beaucoup.
- ★ Il me traite de façon tout à fait normale. Tout le monde fait la même chose.
- ★ Je n'ai pas d'argent. Si je ne sortais pas avec lui, je ne pourrais aller nulle part.
- ★ Si je me plains, je pourrais perdre mes amis. Ce sont aussi ses amis.
- ★ La situation peut parfois se corser, mais je ne suis pas dans une relation violente. Je n'ai jamais été frappée ou poussée.
- ★ Je reste avec lui parce que je sais comment donner autant que je reçois.
- ★ Je n'ai pas de moyen de transport. Alors, quand on sort, je ne peux pas simplement m'en aller si quelque chose ne va pas.
- ★ C'est mieux d'avoir quelqu'un qui t'aime et te fait mal que de n'avoir personne du tout.
- ★ C'est comme ça que la majorité des gens montrent leur amour, non? Ça se passe comme ça dans ma propre famille.
- ★ J'ai peur de ce qui pourrait se passer si je devais rompre.

### L'amour en ligne



Voici quelques conseils de sécurité lorsque tu rencontres des gens sur Internet, dans les salons de bavardage ou sur les sites de rencontres :

- ★ Ne donne pas de renseignements personnels en ligne. Tu ne sais pas si l'autre personne est vraiment une adolescente ou un adolescent.
- ★ Ne donne jamais d'information permettant de révéler ton identité, l'endroit où tu vis, où tu travailles et où tu vas à l'école.
- ★ Si tu développes une relation en ligne, fais attention si tu prévois une rencontre en personne.
- ★ Il est facile de partager les photos et les vidéos qui sont envoyés par Internet ou par téléphone. Ne te laisse pas convaincre d'envoyer des photos que tu ne montrerais pas à tout le monde.

Pour obtenir d'autres excellents conseils au sujet de la sécurité sur Internet, consulte le site Web de la GRC : [www.deal.org/fr](http://www.deal.org/fr).

Fais attention : ne confonds pas ces actes avec de l'amour et de l'affection.

## FRÉQUENTATIONS ENTRE ADOLESCENTS

La relation que vous vivez est-elle saine?



# MON PLAN D'URGENCE

Si je vis de la violence dans ma relation amoureuse, je peux en informer \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

*(Pense à un membre de la famille, une amie ou un ami, un aîné ou un médecin à qui tu pourrais te confier au sujet des mauvais traitements que tu subis).*

À l'école, je vais parler à \_\_\_\_\_  
*(Pense à une enseignante ou un enseignant de confiance, une conseillère ou un conseiller ou un membre du personnel de bureau).*

Si je sens qu'on me contraint ou si je ne me sens pas en sécurité, je peux appeler \_\_\_\_\_ pour qu'on m'accompagne à la maison.

Si je dois m'éloigner rapidement de quelqu'un qui m'inflige des mauvais traitements, je peux aller chez \_\_\_\_\_

*(Pense à une personne qui t'aiderait si tu devais te présenter chez elle sans avertir)*

Si je sors avec quelqu'un, je vais faire part de mes plans à \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
*(Pense à des amis qui sauraient quoi faire dans le cas d'une situation problématique).*

Si j'ai besoin d'aide et que je n'ai pas mon carnet d'adresses, je vais mémoriser ce numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

En cas d'urgence, je vais composer le 911 ou \_\_\_\_\_  
*(Ajoute le numéro de téléphone de la police ou de l'agent de bande).*

En cas de danger, mon mot-code est \_\_\_\_\_

Je vais confier mon mot-code à \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

Ils sauront que ça veut dire « Appelle la police. J'ai besoin d'aide immédiatement. »

**RIEN** n'excuse la violence!

## Conseils pour des fréquentations sécuritaires

Personne ne doit te maltraiter et tu ne dois pas infliger de mauvais traitements à aucune autre personne. Pour te protéger des mauvais traitements, tu dois d'abord les reconnaître. Apprends à reconnaître les signes avant-coureurs et prépare-toi à te protéger du danger. Pense à des façons d'accroître ta sécurité dans tes fréquentations. Voici quelques idées :

- ★ Apprends à connaître la personne que tu fréquentes. Lorsque vous parlez de vos groupes musicaux et de vos films favoris, pose-lui des questions sur ce qu'elle ou il pense des rôles en fonction du genre, de la jalousie et de ses anciennes relations. Quelques petites questions anodines permettent parfois de repérer des signes avant-coureurs.
- ★ Quand tu rencontres quelqu'un pour la première fois, pense à la possibilité de faire des activités en groupe ou de sortir avec un autre couple. Même une amie ou un ami peut agir différemment si elle ou il devient ta copine ou ton copain.
- ★ Lorsque tu sors avec quelqu'un, il faut que tu saches exactement ce que tu vas faire et où tu vas te trouver. Dis-le à un parent ou à un ami et informe-les de l'heure à laquelle tu prévois revenir à la maison. Dis à ta copine ou à ton copain que tu dois téléphoner à la maison.
- ★ Sache que le risque de violence augmente avec la consommation de drogues et d'alcool. Ta capacité à réagir dans une situation de danger est affaiblie après avoir consommé des drogues ou de l'alcool.
- ★ Quand tu pars au cours d'une soirée, assure-toi de dire à quelqu'un que tu t'en vas et qui t'accompagne. Demande à une amie ou à un ami de t'appeler à la maison pour s'assurer que tu y es arrivée en toute sécurité.
- ★ Dis à ta copine ou à ton copain que tu n'aimes pas son comportement ou ses commentaires.
- ★ Fais confiance à ton intuition. Si tu ressens un malaise, reste calme et réfléchis à une façon de quitter les lieux en toute sécurité.
- ★ Choisis un « mot-code » ou une expression que tu utiliseras avec tes amis ou les membres de ta famille pour qu'ils sachent que tu as besoin de l'aide d'un adulte ou de la police immédiatement.

## Aide tes amis – Ce que tu as à dire est important

Même si tu ne te trouves pas personnellement dans une relation violente, peut-être as-tu une amie ou un ami qui vit cette situation. Des changements négatifs dans son comportement, comme des absences à l'école, du retard dans ses travaux scolaires, des sautes d'humeur ou des accès de tristesse ou de colère, pourraient être des signes qu'il y a des problèmes dans la relation. Tu peux même remarquer des ecchymoses, des brûlures ou d'autres signes de blessures physiques. Partage les renseignements qui se trouvent sur ce dépliant avec ton amie ou ton ami. Dis-lui que la violence n'est pas de sa faute.

Offre-lui de l'écouter et permet lui de parler de sa situation sans porter de jugement. Sois solidaire, mais n'insiste pas pour qu'elle ou il laisse son copain ou sa copine, ou ne lui dis pas qu'elle ou qu'il fait de mauvais choix. On peut se sentir perturbé et seule dans une relation de violence. Avoir une amie ou un ami qui nous veut du bien et qui ne porte pas de jugement peut faire la différence. Encourage ton amie ou ton ami à chercher de l'aide d'un parent, d'un aîné, d'un enseignant, d'un conseiller, d'une infirmière ou d'une personne de confiance. Propose-lui de mettre au point un plan d'urgence comme celui qui se trouve à la fin du dépliant.

Si tu connais quelqu'un qui inflige de mauvais traitements à sa copine ou à son copain par des mots injurieux ou des gestes de violence, encourage cette personne à chercher de l'aide. Par exemple, dis-lui que du counseling pourrait l'aider à apprendre comment avoir une relation saine. Si tu ne te sens pas à l'aise de lui en parler ou si tu crains que quelque chose puisse mal tourner, parle à un adulte de confiance qui peut t'écouter et prendre des mesures pour aider à protéger la personne victime de mauvais traitements.

## Conseils de sécurité dans le cas d'une rupture

Terminer une relation peut parfois représenter une période dangereuse. Si tu te trouves dans une relation de violence, la situation peut continuer ou dégénérer lorsque tu mets fin à la relation. Il est possible qu'on commence à te harceler et à te traquer, ce qui peut susciter bien des craintes. Voici quelques conseils pour accroître ta sécurité :

- ★ Mets fin à la relation dans un lieu public. Prends des arrangements pour appeler ou rencontrer une amie ou un ami ou un conseiller après la rupture.
- ★ Organise-toi pour faire tes déplacements entre les classes et après l'école en compagnie de tes amis.

- ★ Pense à changer de casier ou de cadenas ou les deux.
- ★ Réfléchis à la possibilité de changer le numéro de ton téléphone cellulaire ou de demander à ton fournisseur de téléphone cellulaire de bloquer certains numéros.
- ★ Change ton adresse électronique et le mot de passe de ton ordinateur. Utilise les outils de blocage pour tes comptes de courrier électronique et de réseau social et règle tes paramètres afin que ta confidentialité soit respectée. Ainsi, la personne ne pourra pas t'envoyer de messages ou regarder ton profil et les mises à jour qui te concernent. Demande à tes bons amis de faire de même.
- ★ Évite les endroits isolés et planifie de modifier ton itinéraire entre ton domicile et l'école ou ton lieu de travail.
- ★ Si tu travailles, parle à ton patron de tes préoccupations concernant ta sécurité et demande à quelqu'un de t'accompagner jusqu'à ta voiture ou chez-toi.
- ★ Pense à la possibilité de parler à la police sur la façon d'arrêter ton ex de te contacter ou de t'effrayer. Si ton ex te harcèle, la police peut te proposer d'autres voies de recours comme un engagement de ne pas troubler l'ordre public ou des accusations.
- ★ Parle aux membres du personnel de ton école. Ils peuvent jouer un rôle important dans un plan visant à assurer ta sécurité.
- ★ Aie de la monnaie sur toi et mémorise le numéro de téléphone d'une personne qui pourra t'aider en tout temps.
- ★ Si ton ex t'affronte, essaie de te déplacer vers un endroit où il y a une sortie. Évite la cuisine ou la salle de toilette, car ces endroits peuvent s'avérer dangereux lorsque la situation dégénère.
- ★ Tiens un journal et décris les actes de violence et tout contact importun de la part de ton ex et de personnes qui pourraient vouloir te transmettre des messages.
- ★ Prévois. Pense à ce que tu ferais et à qui tu parlerais avant d'avoir besoin d'aide. Même si tu ne devais jamais avoir besoin de l'information, elle pourrait t'être utile pour prêter main-forte à une amie ou un ami ou un membre de ta famille qui se trouve dans une relation malsaine.

**Si tu te trouves dans une situation de danger immédiat, compose le 911. Ne te gêne pas de demander de l'aide si tu as peur ou si tu crains que ta sécurité ou celle des autres soit compromise.**

**Note : Si tu mets fin à une relation de violence, il n'est pas inhabituel d'éprouver un sentiment de nostalgie. Cette personne occupait probablement beaucoup de place dans ta vie. Rappelle-toi que rien ne justifie les mauvais traitements. Tu mérites une relation heureuse, respectueuse et sécuritaire.**

## RESSOURCES...

Sentiers de la guérison [www.lesentiersdelaguerrison.ca](http://www.lesentiersdelaguerrison.ca)

Jeunesse, J'écoute [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)  
ou compose le 1-800-668-6868

Choix.org [deal.org/fr/](http://deal.org/fr/)

Aboriginal Youth Network [www.ayn.ca](http://www.ayn.ca)

Cercle national autochtone contre la violence familiale  
[www.nacafv.ca/fr](http://www.nacafv.ca/fr)

L'association des femmes autochtones du Canada  
[www.nwac.ca/fr](http://www.nwac.ca/fr)

ÉduRespect [www.croixrouge.ca/EduRespect](http://www.croixrouge.ca/EduRespect)

Cyberaide.ca [www.cyberaide.ca/app/fr/respect\\_home](http://www.cyberaide.ca/app/fr/respect_home)

Centre national d'information sur la violence dans la famille  
[www.phac-aspc.gc.ca/chn-rcs/aboriginal-autochtones-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/chn-rcs/aboriginal-autochtones-fra.php)

Étudie la possibilité de communiquer avec une maison de transition, une clinique de santé mentale, un conseiller scolaire ou d'autres services dans ta région pour de plus amples renseignements sur la prévention des mauvais traitements ou pour se sortir d'une relation violente.

Le présent dépliant a été préparé en collaboration par :



### Maison de transition Gignoo

Case postale 3385, Succursale B  
Fredericton, NB E3A 5H2  
Téléphone d'affaires: (506) 458-1236  
Ligne d'écoute téléphonique:  
(800) 565-3878  
[gignoo@nbnet.nb.ca](mailto:gignoo@nbnet.nb.ca)



### Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick

Case postale 6000  
Fredericton, NB E3B 5H1  
Téléphone: (506) 453-5369  
Télécopieur: (506) 462-5193  
[info@lesentiersdelaguerrison.ca](mailto:info@lesentiersdelaguerrison.ca)

ISBN: 978-1-55471-776-7 Octobre 2010

[WWW.LESENTIERSDELAGUERISON.CA](http://WWW.LESENTIERSDELAGUERISON.CA)