



# NOTRE RELATION EST-ELLE SAINES?

Réponds à nos questions pour le savoir!

## DEMANDE-TOI : « EST-CE QUE CETTE RELATION ME FAIT DU BIEN? »



As-tu déjà été en relation avec un(e) ami(e) ou une personne chère (un amoureux, une amoureuxse, un(e) fréquentation, un(e) conjoint(e), etc.) qui ne te semblait parfois pas tout à fait correcte?

Les relations peuvent être amusantes, excitantes et enrichissantes, mais elles peuvent aussi devenir malsaines. Or, tu mérites toujours de te sentir respectée et en sécurité. Il arrive que les relations soient difficiles à naviguer, c'est pourquoi nous t'avons tracé un itinéraire vers des relations plus saines. Tu trouveras aussi des repères où aller chercher de l'aide si tu sens que ça dérape.

Quand on entend le mot « relation », on pense généralement aux relations amoureuses, mais nous entretenons aussi des relations avec nos ami(e)s, notre famille, nos enseignant(e)s, nos entraîneur(euse)s et nos collègues de travail. Les relations occupent une grande partie de nos vies. Il est donc essentiel qu'elles soient saines!

Réponds aux questions pour t'aider à reconnaître les signes d'une bonne et d'une mauvaise relation. Tu pourras ainsi mieux juger quand tu dois y mettre des efforts ou y mettre fin.

Première étape : n'oublie pas qu'il est parfois difficile et gênant de travailler sur les aspects difficiles (moins agréables) d'une relation, mais ça fait partie des choses à faire pour prendre soin de soi. Souviens-toi que n'importe qui peut se retrouver dans une relation malsaine, peu importe le genre, l'origine, l'âge et l'orientation sexuelle.

### OÙ VAS-TU?

Roméo et Juliette n'est pas une histoire d'amour. C'est une relation entre deux personnes de 13 et 17 ans qui a duré 3 jours et qui a fait 6 morts.



**DÉBUT** Ton emplacement

**FIN** Relations saines

## À QUOI RESSEMBLE UNE RELATION « SAINES »?

La réponse est différente pour chacun, mais, en général, les deux personnes...

- se sentent bien dans la relation et ne se rabaisent pas
- conservent leurs propres préférences tout en partageant des ressemblances
- peuvent exprimer leurs souhaits et leurs besoins sans blesser l'autre
- ont du plaisir entre elles et avec d'autres, ne s'empêchent pas d'avoir d'autres ami(e)s
- prennent soin l'une de l'autre, ne se font pas mal de façon volontaire, que ce soit physiquement ou émotionnellement
- se sentent à l'aise et en sécurité ensemble
- ont donné **librement leur plein consentement** à ce qui se passe...



# MAIS ATTENDS UN PEU...

## LE CONSENTEMENT, C'EST QUOI?



Quand tu donnes ton « consentement », c'est que tu acceptes, par toi-même et non sous la peur, la pression ou la culpabilité, de t'adonner à des activités sexuelles comme les rapports sexuels avec pénétration ou le sexe oral, les préliminaires et même les baisers!

Si une personne ne donne pas son consentement; par exemple si elle dit « non », si elle ne répond pas ou si elle a pris des drogues ou de l'alcool et que l'activité sexuelle n'est pas interrompue, c'est une agression, ce qui est un crime grave.

N'oublie surtout pas que même si avez dit OUI au début, toi et l'autre personne pouvez dire NON/ARRÊTE à tout moment.



**C'EST LE TEMPS  
DES QUESTIONS! EST-CE  
QUE TA RELATION EST SAINES?**

# QUESTIONNAIRE SUR LES RELATIONS SAINES

Vous ne vous chicaniez que rarement, et maintenant vous n'êtes jamais d'accord? Tu te sentais aimée ou proche d'une personne, mais tu te sens maintenant seule ou craintive? Allons plus loin. Pense à une relation avec un(e) ami(e), un proche, une personne chère et demande-toi s'il ou elle...



## RACIALE

- te dénigre, t'humilie ou fait des commentaires à propos de tes origines ethniques
- fait des menaces par rapport à ton statut d'immigration
- utilise sa culture ou son identité pour justifier ses actes violents ou son comportement

## TECHNOLOGIQUE



- te critique ou t'humilie sur Internet
- te menace de partager ou partage des photos que tu lui as envoyées en privé; dont des photos où tu es partiellement ou complètement nue ou des photos que tu ne veux pas qu'on publie ou qu'on partage
- t'enregistre sans ton consentement
- a retouché des photos de toi pour les insérer dans des images qui te rendent mal à l'aise
- met sur Internet des photos ou des vidéos de toi sans ton autorisation, ou insiste pour que tu le fasses
- t'oblige à lui dire où tu es
- insiste pour que tu lui donnes tes mots de passe
- essaie de contrôler ce que tu partages ou publies sur Internet

## ÉMOTIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE



- est très jaloux ou jalouse et essaie de contrôler tes actions
- utilise la culpabilité ou la peur, t'ignore ou t'intimide
- menace de dire tes secrets aux autres ou ne respecte pas ta vie privée en ligne et hors ligne
- dicte ton habillement ou ton apparence
- te ridiculise ou te force à changer de croyances, de religion ou de spiritualité
- t'empêche de voir ta famille ou tes ami(e)s
- te traite mal ou t'humilie en privé ou devant les autres
- fait des menaces contre toi ou une personne à qui tu tiens

## VERBALE



- gère mal sa colère
- t'accuse ou te fait des reproches
- te traite de noms
- te donne des ordres pour te contrôler
- fait des remarques sur toi ou ton corps qui te rendent mal à l'aise

## PHYSICAL



- menace d'utiliser ou utilise de la violence physique contre toi (te griffer, te frapper, te gifler, te pousser, t'étouffer, te retenir contre ton gré, t'étrangler, etc.)
- te tient ou te tire par les cheveux ou les vêtements
- te lance des objets
- te tape les fesses ou les touche sans ton autorisation ou ton consentement
- t'oblige à manger, à boire ou à prendre quelque chose dont tu ne veux pas (cannabis, alcool, porc, etc.)
- te retient pour t'empêcher de partir ou te force à aller quelque part

## SEXUELLE



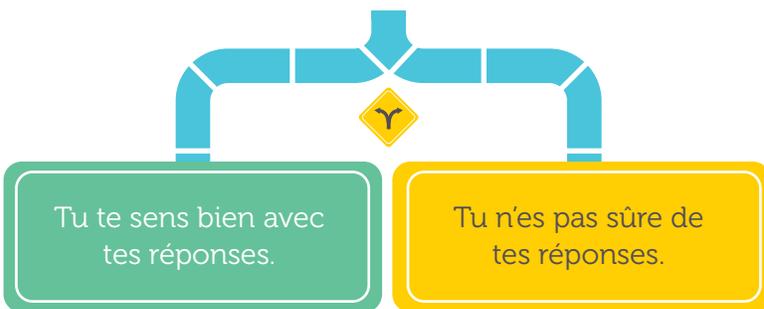
- insiste pour que tu fasses, ou t'oblige à faire, un acte sexuel que tu ne veux pas faire ou qui te rend mal à l'aise (des attouchements aux relations sexuelles)
- t'oblige à faire de la prostitution ou de la pornographie, à travailler dans l'industrie du sexe, à faire de la webcam ou à avoir des relations intimes avec une autre personne contre ton gré
- refuse d'avoir des pratiques sexuelles sûres, comme utiliser un condom
- enlève le condom sans ton consentement durant une relation sexuelle
- t'empêche d'utiliser ou t'oblige à utiliser une méthode de contraception
- dicte tes choix en matière de grossesse et d'avortement
- refuse d'avoir des relations sexuelles ou de te donner de l'affection pour avoir plus de contrôle sur toi
- publie des vidéos ou des photos de vos actes sexuels sans ton autorisation

## FINANCIÈRE



- s'approprié ou vole ton argent ou tes biens
- te fait payer pour des biens en te faisant sentir coupable
- décide de ce que tu peux acheter ou non
- te demande ton numéro de compte de banque ou ton NIP ou a le contrôle de ton compte

## APRÈS AVOIR RÉPONDU AUX QUESTIONS, SUR QUELLE ROUTE ES-TU?



### RELATION SAINNE!

Vous et l'autre personne investissez du temps et des efforts dans la relation.



### TU TE TROUVES POSSIBLEMENT EN ZONE MALSAINNE.

Peut-être que tu ne te sens pas bien avec tes réponses. La prochaine étape est de chercher de l'aide ou plus d'information. Tu n'es pas seule. Tu trouveras plus bas des pistes pour obtenir de l'aide.

## NOS RELATIONS AMOUREUSES ET AMICALES COMMencent TOUTES QUELQUE PART.



Voici quelques conseils de sécurité à adopter quand tu entres en relation avec quelqu'un! Tu peux aller sur Internet pour en trouver d'autres.

- Dis clairement quand tu es à l'aise ou non. Sois attentive à ce qui t'entoure.
- Sois prudente : organise les premières rencontres dans des endroits publics ou suggère une sortie à quatre! Au restaurant, au cinéma ou au parc : ce sont toutes de bonnes idées de sorties. Reste prudente même quand la personne vient de ton école ou est l'amie d'un(e) de tes ami(e)s.

Certains comportements énumérés ci-dessous sont malsains, alors que d'autres sont carrément illégaux.

Souvent, au début, les relations sont saines. Mais elles peuvent se transformer avec le temps. Même s'il peut être difficile de penser ou de t'avouer qu'une personne importante pour toi ne te traite pas bien, n'oublie jamais que **tu mérites toujours le respect des gens qui t'entourent**. Quand une relation te blesse, il est temps d'y mettre fin. Même si c'est arrivé une seule fois. Et tu as le droit de ne jamais reprendre la relation.

## ATTENTION : DANGER AU TOURNANT

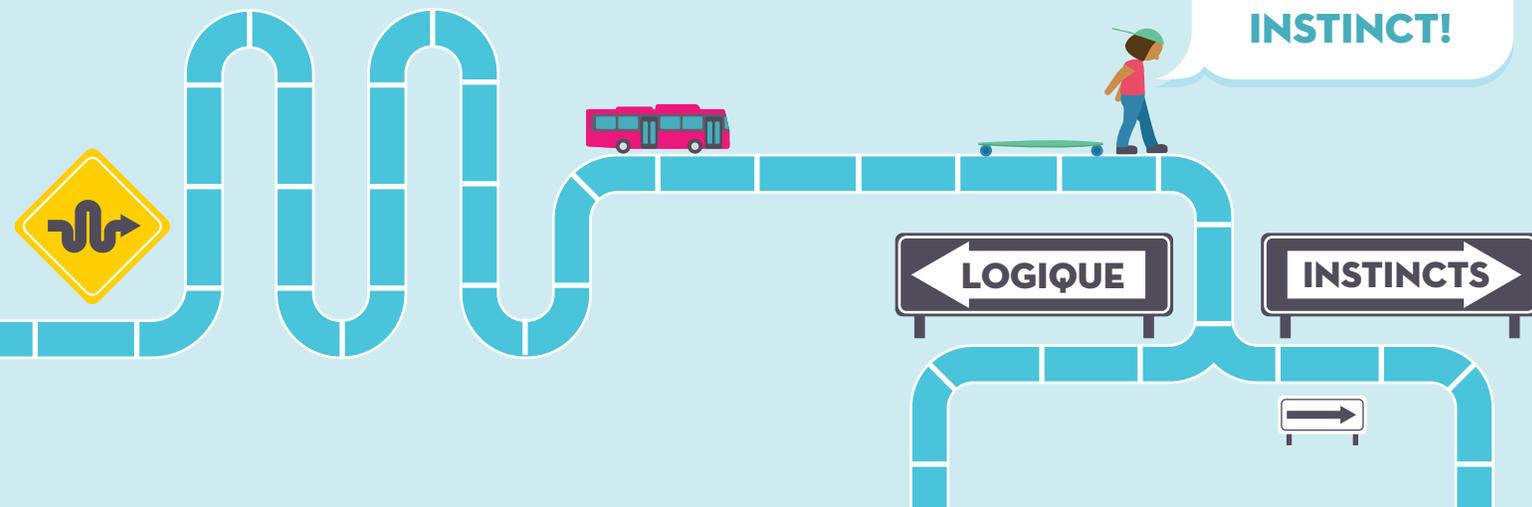


Si tu es dans une relation malsaine, elle pourrait prendre un mauvais tournant et aboutir à la violence. Celle-ci peut se produire souvent et prendre diverses formes, mais même une seule agression (une attaque) est considérée comme de la violence. La violence ne désigne pas seulement la violence physique :

- Parfois, on peut la voir. Par exemple, si on se fait frapper, gifler ou pousser.
- Mais la violence ne laisse pas toujours des marques physiques. Elle peut être émotionnelle, verbale ou psychologique; insulter, suivre ou contrôler quelqu'un sont des exemples parmi tant d'autres.
- La violence, c'est aussi de faire sentir à une personne qu'elle n'est pas en sécurité ou qu'elle n'a aucune valeur.
- Forcer une personne à faire des actes sexuels est également une forme de violence.

- Indique à une personne de confiance votre lieu de rencontre et l'heure à laquelle tu penses rentrer.
- Prévois un plan de recharge pour rentrer chez toi : si tu as un téléphone, assure-toi qu'il est chargé. Apporte ton propre argent au cas où tu aurais besoin de prendre un bus ou un taxi rapidement. Assure-toi d'avoir un(e) ami(e), un membre de ta famille ou quelqu'un de confiance prêt à venir te chercher, ou songe à utiliser une application liée à une carte de paiement pour commander un taxi.
- Même si tu n'es pas responsable du comportement des autres, c'est toute de même une bonne idée de garder ton verre dans tes mains et de faire attention à la quantité d'alcool que tu bois.
- Sois astucieuse! Si quelque chose cloche, fais toujours confiance à ton instinct.

ÉCOUTE TON INSTINCT!



## N'OUBLIE PAS



Même si tu es dans une relation malsaine ou violente, tu peux parfois avoir du plaisir et te sentir heureuse. Pense aux montagnes russes : on monte très haut très rapidement, on redescend tout aussi vite, puis ça recommence.

**Les paroles et les gestes de l'autre personne ne sont pas ta faute!** Elle seule en est responsable, et c'est son choix d'agir ainsi. Elle ne montre probablement pas ce mauvais côté de sa personnalité à tout le monde, mais c'est toi qui subis son comportement. Ce que tu vis est valable.



**TU PEUX APPELER TA  
YWCA LOCALE, OBTENIR PLUS DE  
RENSEIGNEMENTS EN VISITANT LE  
WWW.YWCACANADA.CA/FR OU  
CONSULTER NOTRE LISTE DE  
RESSOURCES, EN LIGNE OU  
CI-DESSOUS.**

## OÙ TROUVER DE L'AIDE :

Pour en savoir plus sur **qui nous sommes** et sur ce que nous faisons, visite le <http://ywcacanada.ca/fr>. Pour mieux comprendre pourquoi nous avons créé cette ressource, le site [www.semainesansviolence.ca](http://www.semainesansviolence.ca) est un excellent point de départ! Pour connaître tes **droits**, rends-toi au [guidedesdroitsywca.ca](http://guidedesdroitsywca.ca).

Si tu as **besoin de parler** à quelqu'un sur ce qui se passe dans ta vie, tu peux téléphoner à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou en visitant [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca).

Pour de l'aide en **santé mentale**, visite le [esantementale.ca](http://esantementale.ca).

Si tu penses au **suicide**, s'il te plaît, visite le [suicideprevention.ca/francais/](http://suicideprevention.ca/francais/) pour savoir à qui téléphoner dans ta région.

Si tu songes à **t'enfuir**, ou si tu es en fugue, tu peux visiter la page <http://operationcomehome.ca/programs/reunite/> afin de savoir quoi faire pour la suite des choses.

Pour les services destinés aux personnes de la communauté **LGBTQ**, téléphone au 1 888 530-6777 ou visite le site <http://pflagcanada.ca/french/>.

Les personnes **trans** peuvent aussi téléphoner à une ligne d'aide, le 1 877 330-6366, et visiter le [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org).

Childhelp National Child Abuse Hotline : ligne d'aide contre la **violence faite aux enfants** (170 langues, accessible en tout temps), 1 800 4ACHILD ou 1 800 422-4453.

Si tu as besoin d'un **endroit sûr où rester**, visite le site [hebergementfemmes.ca](http://hebergementfemmes.ca) pour trouver un refuge dans tes environs.

Action Canada pour la **santé et les droits sexuels** : <https://www.actioncanadashr.org/fr/>.



\*\*\*  
**SONGE À OFFRIR CE  
DÉPLIANT À UNE AMIE AVANT  
DE LE METTRE AU RECYCLAGE**

\*\*\*



**YWCA**  
CANADA

**SEMAINE  
SANS  
VIOLENCE**