

ΔΔ<∠∩Δ⁺σ⁺β

Aippagiittarniq

GUIDE DE DISCUSSION



ልዩነቶችን ለማቅረብ የሚችል
 IQITIAQHIMALUGU INUUHIQ KATIMAJIIT
 EMBRACE LIFE COUNCIL
 CONSEIL SAISIS LA VIE

Guide de discussion Aippagiittiarniq

Table des matières

Introduction	2
 Reconnaître les comportements sains, malsains et abusifs	
Information.....	3
Activités	7
 L'amour avec respect (agression sexuelle et consentement)	
Aperçu du scénario / Vidéos / Questions de discussion	13
Activité	16
Information.....	18
 L'amour sans violence (violence physique)	
Aperçu du scénario / Vidéos / Questions de discussion	19
Activité	21
Information.....	21
 L'amour sans contrôle (violence psychologique)	
Aperçu du scénario / Vidéos / Questions de discussion	22
Activité	24
Information.....	26
 Liste de ressources	 27
 Sources.....	 28

Introduction

Modéliser des relations saines

Le Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqatigiit Conseil saisis la Vie est un organisme de bienfaisance sans but lucratif dont la mission est de soutenir et d'encourager les Nunavummiut à valoriser la vie. L'un de nos objectifs est d'informer le public sur les questions du suicide, de la santé mentale, de la santé communautaire et des questions sociales connexes. Ainsi, cette ressource a été conçue dans le but d'offrir aux éducateurs du Nunavut une plateforme pour explorer les différents visages d'une relation saine, y compris un aperçu de ce qui constitue une relation malsaine ou de violence, dans le but de promouvoir des relations saines pour les jeunes.

Aippagiittiarniq signifie "la manière d'être dans une relation saine" en Inuktitut; l'objectif de la guide de discussion Aippagiittiarniq est de donner l'occasion aux jeunes de discuter de leur compréhension des relations saines et des relations malsaines d'une manière propice à la libre expression de leurs idées et de leurs sentiments. Bien que des exemples et des descriptions de différents types d'abus et d'autres facettes des relations malsaines soient abordés, le principal objectif de cette campagne consiste à établir des modèles de relations saines.

Dans ce guide de ressources, vous trouverez des informations et des activités interactives destinées aux jeunes et adaptées à la taille des classes, aux niveaux scolaires et au temps dont vous disposez. Nous recommandons d'utiliser ce guide de discussion pour compléter l'enseignement dispensé aux jeunes de 8e et 9e années, mais il peut également servir à interagir avec des jeunes plus âgés.

Avant d'entamer l'une des activités ou leçons suivantes, il est important de faire savoir aux jeunes que vous allez aborder des sujets potentiellement perturbateurs. Il est fort probable que certains jeunes aient été témoins ou victimes d'abus similaires dans leur propre vie. Pour cette raison, remettez à tous les jeunes une copie de la liste de ressources (incluse à la fin de ce document) avant de commencer, et parcourez-la avec eux afin qu'ils comprennent la nature de chacune des ressources et la façon d'y accéder.

S'il vous est possible de le faire, il serait également judicieux de mettre à la disposition des jeunes un conseiller ou une personne-ressource de la communauté à qui ils pourraient parler s'ils se sentent dépassés pendant l'une des leçons, en particulier pour les jeunes qui ont envie de se confier, ce qui peut être très difficile à gérer dans le contexte d'un groupe ou d'une salle de classe. Il est essentiel de créer un espace sûr, dépourvu de tout jugement, pour que les jeunes puissent assimiler pleinement les leçons.

Toutes les vidéos ainsi que les matériels à imprimer se trouvent sur la clé USB qui accompagne ce guide de discussion. Autrement, vous pouvez aussi la demander directement de l'Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqatigiit Conseil saisis la Vie.

La campagne s'articule autour de 3 objectifs visant à promouvoir chez les adolescents un comportement sain dans leurs relations:

1. ATTITUDE

Débanaliser les abus et apprendre aux jeunes à reconnaître les signes d'un comportement malsain et abusif.

2. CHANGEMENT

Encourager les jeunes à envisager les comportements abusifs courants de manière différente en montrant les conséquences de l'abus en décrivant des exemples de comportements sains.

3. ACTION

Motiver les jeunes à agir, à contester les comportements abusifs et à demander de l'aide s'ils sont victimes d'abus.

Reconnaître les comportements sains, malsains et abusifs

Toutes les relations se situent sur un spectre, allant de saines à abusives, en passant par toutes les nuances qui existent entre les deux. Nous décrivons ci-dessous les comportements qui se manifestent dans les relations saines, malsaines et abusives.

Définir les relations saines

Commencez par expliquer aux jeunes que chaque relation est différente, mais que toutes les relations saines ont quelques points communs. Parcourez cette liste et assurez-vous de relier chaque élément au principe inuit Qaujimajatuqangit approprié lorsque le lien est mis en évidence.

La **communication** est à la base de toute relation saine. La première étape consiste à s'assurer que chaque partenaire de la relation a les mêmes désirs et attentes. Il est très important d'être sur la même longueur d'onde et, en tant qu'équipe, il est très sain de pouvoir communiquer ce que vous voulez ou ne voulez pas sur le même pied d'égalité.

S'exprimer : Dans une relation saine, lorsque quelque chose te dérange ou dérange ton ou ta partenaire, vous êtes capables d'en parler au lieu de le retenir. Les relations saines permettent aux partenaires d'exprimer librement leurs émotions et de s'exprimer sans crainte.

Aajiiqatigiinniq : Prise de décision par la discussion et le consensus.

Respect de l'autre : Les désirs et les sentiments de chaque partenaire importent. Parlez-vous de vos désirs et de vos sentiments mutuels, et fais un effort pour garder à l'esprit les sentiments et les valeurs de ton ou ta partenaire. Le respect mutuel est essentiel pour cultiver une relation saine.

Inuuqatigiitsiarniq : Respecter les autres, les relations et prendre soin des autres.

Compromis : Les désaccords font partie intégrante de toute relation, même saine, mais il est important de faire preuve de patience et de trouver des compromis en cas de désaccord. Chacun perçoit les choses différemment; essaie de résoudre les conflits de manière juste et rationnelle. Le compromis constitue un moyen sain pour ton ou ta partenaire et toi de vous mettre d'accord sur quelque chose et d'être heureux, même si ce n'est pas exactement comme chacun le voulait au départ.

Piliriqatigiinniq / Ikajuqtiqiniq : Travailler ensemble dans un but commun.

Offrir du soutien : Dans une relation saine, tu construis une vie ensemble avec ton ou ta partenaire; en rassurant et en encourageant ton ou ta partenaire et en lui faisant savoir que tu es là pour lui ou elle, tu lui offres ton soutien.

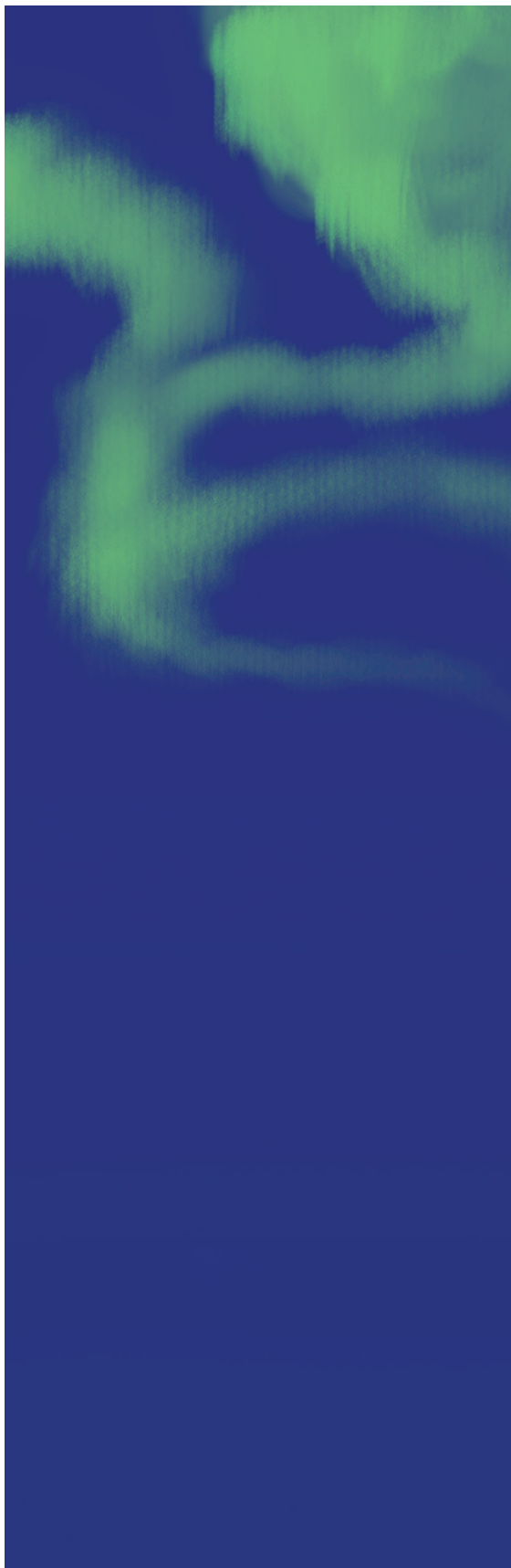
Note également que dans une relation saine, il est de ta responsabilité de communiquer à ton ou ta partenaire ton besoin de soutien, et vice versa.

Les relations saines visent à se faire grandir mutuellement, et non à se rabaisser mutuellement.

Respecter le temps et la vie privée de l'autre : Ce n'est pas parce qu'une personne est en couple qu'elle doit tout partager et être constamment avec son ou sa partenaire. Les relations saines prennent du temps et chaque personne impliquée doit pouvoir faire confiance à l'autre, faire preuve de patience et faire savoir à l'autre qu'elle est là pour elle.



Des bases solides...



Les conseils suivants se trouvent dans la “Brochure sur les relations saines” et peuvent aider les jeunes à jeter des bases solides et à maintenir une relation saine avec leur partenaire. Remettez un exemplaire à chaque jeune et parcourez le document si nécessaire (des explications supplémentaires pour certains points de la brochure sont fournies entre parenthèses).

1. Apprenez à vous connaître l’un l’autre (vos valeurs, vos buts, etc.)
2. Sache qu’il y a une différence entre le sexe et l’amour (les deux sont possibles sans l’un ou l’autre)
3. Communique tes besoins à ton ou ta partenaire
4. Respectez-vous mutuellement
5. Pose des questions (garde le canal de communication ouvert)
6. Réglez les problèmes au fur et à mesure qu’ils surviennent
7. Faites la paix avant d’aller au lit si vous vous êtes disputés durant la journée
8. Coopérez ensemble
9. Présente tes excuses
10. Prends soin de toi (hygiène, santé mentale, etc.).
11. « Vas-y solo » : ne néglige pas ton indépendance, tes passe-temps, etc.
12. Sens-toi bien dans ta peau
13. Cultive l’intimité
14. Partage les responsabilités quotidiennes
15. Enrichis ta relation
16. Sois spontané(e)

Vous êtes ensemble et vous faites équipe!

Ton ou ta partenaire et toi travaillez dans un but commun. Accueillez les points de vue et les forces de chacun pour former une équipe plus forte que lorsque vous êtes seuls chacun de votre côté.



Définir les relations malsaines

Maintenant que nous avons abordé les aspects propres aux relations saines, vous pouvez passer à la discussion portant sur la dynamique des relations qui sont ou deviennent malsaines. Expliquez que, au début d'une relation malsaine, on peut sous-estimer l'importance des comportements malsains. Cependant, il peut s'agir de signes avant-coureurs d'un ou d'une partenaire violent(e).

Une relation malsaine est une relation dans laquelle au moins une des personnes impliquées adopte des comportements qui ne sont pas sains et qui ne sont pas fondés sur le respect mutuel; ces comportements sont basés sur le pouvoir et le contrôle plutôt que sur l'égalité, les limites et le respect. Une relation malsaine n'est pas nécessairement une relation de violence, mais elle peut l'être. Inversement, une relation de violence est TOUJOURS une relation malsaine.

Voici quelques exemples de comportements malsains:

Pression de conformité : Ce genre de comportement consiste à menacer de révéler les faiblesses de son ou sa partenaire ou de répandre des rumeurs à son sujet. Il peut également s'agir de raconter des mensonges malveillants sur son ou sa partenaire à ses amis ou à d'autres personnes.

Recours à la colère ou à la violence psychologique : Rabaisser son ou sa partenaire, l'insulter, lui donner l'impression qu'il ou elle est « fou(folle) », manipuler son esprit, s'adonner à du détournement cognitif (voir minimisation, déni et blâme), l'humilier ou le(la) faire se sentir coupable.

Abus du statut social : Cela peut impliquer de traiter son ou sa partenaire comme son serviteur ou sa servante, de prendre toutes les décisions et d'être celui ou celle qui définit les rôles sexo-spécifiques dans la relation.

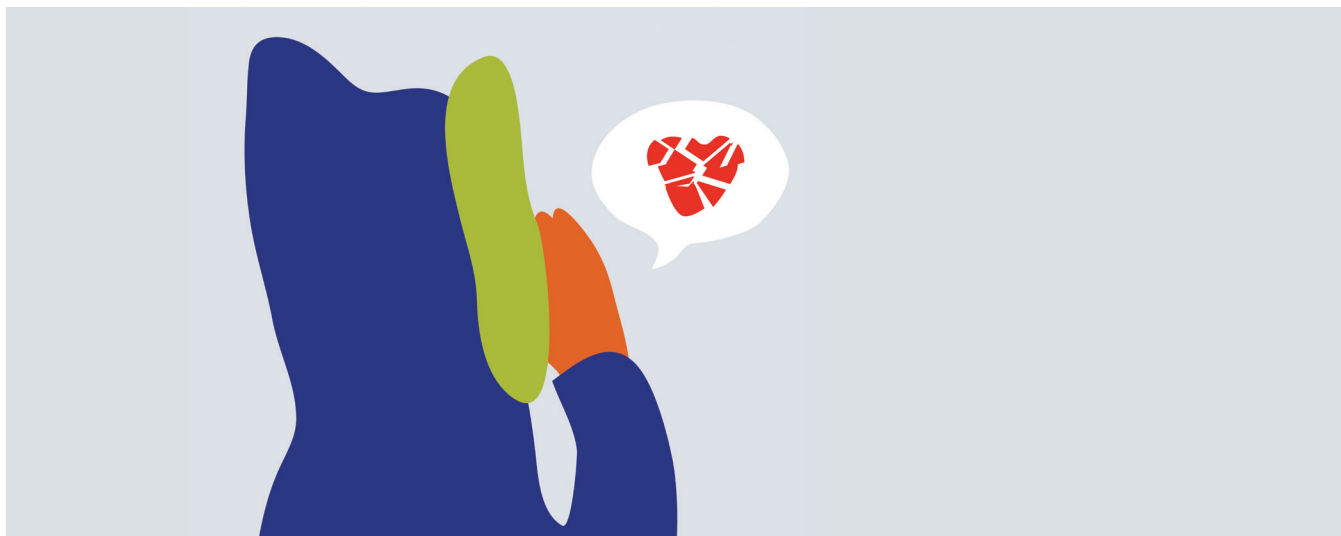
Intimidation : Effrayer son ou sa partenaire par des regards, des actions et des gestes. Il peut s'agir de casser des objets, de détruire des biens, de maltraiter des animaux domestiques ou d'exhiber des armes.

Minimisation, déni et blâme : Ces tactiques consistent à prendre les abus à la légère et à ne pas prendre au sérieux les inquiétudes qu'ils suscitent. Cela peut consister à dire que l'abus n'a pas eu lieu et à rejeter la responsabilité du comportement abusif en disant que ton ou ta partenaire en est la cause, que c'est sa faute, qu'il ou elle t'a mis(e) en colère, etc.

Menaces : Proférer ou mettre à exécution des menaces de faire quelque chose pour blesser son ou sa partenaire ou quelqu'un d'autre. Il peut également s'agir de menacer de partir, de se suicider, de dénoncer son ou sa partenaire à la police alors qu'il ou elle n'a rien fait de mal ou de partager ses renseignements personnels sur les médias sociaux, ou encore de faire faire à son ou sa partenaire des choses illégales ou des choses qu'il ou elle ne veut pas faire.

Coercition sexuelle : Manipuler son ou sa partenaire ou proférer des menaces afin d'avoir une relation sexuelle. Il peut également s'agir de souler une personne ou de la droguer pour l'agresser sexuellement. Dans certains cas, il peut s'agir de mettre délibérément sa partenaire enceinte ou de modifier sa méthode de contraception.

Isolation ou exclusion : Contrôler ce que fait son ou sa partenaire. Il peut s'agir de contrôler les personnes que son ou sa partenaire fréquente, à qui il ou elle parle, de contrôler ce que son ou sa partenaire lit, regarde et ses allées et venues. En somme, il s'agit de limiter les activités extérieures de son ou sa partenaire. L'abuseur surveille le comportement de son ou sa partenaire et la jalousie est souvent utilisée pour justifier ses actions.



LE CYCLE DE LA MALTRAITANCE

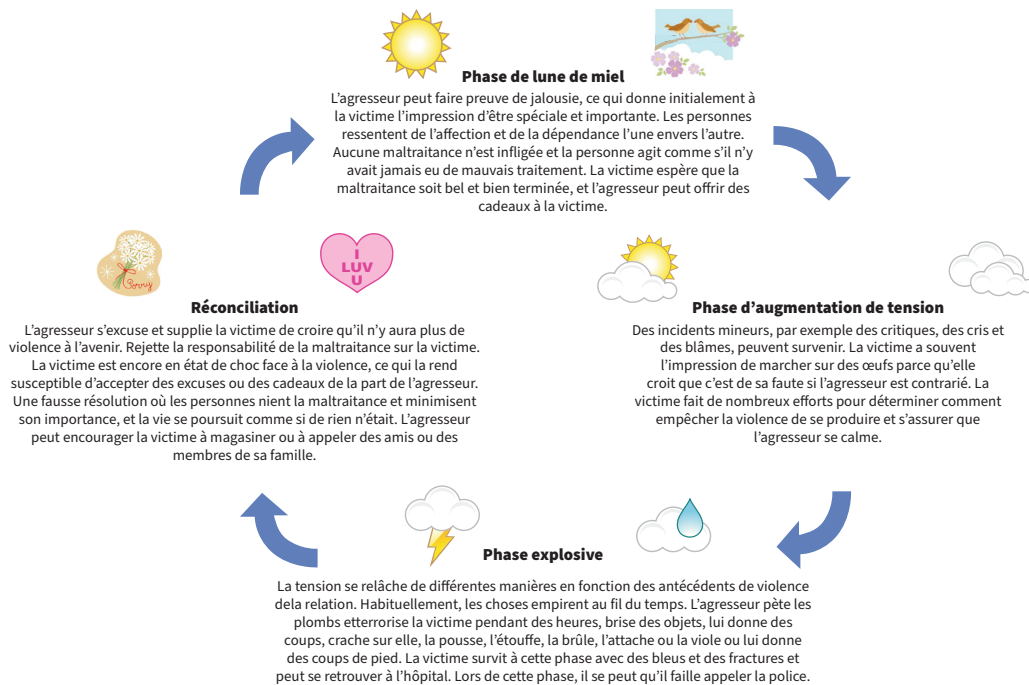


Image source: www.volunteers4humanity.org

Définir l'abus

L'abus est une **tendance à adopter des comportements destructeurs pour exercer un pouvoir et un contrôle sur un ou une partenaire**. Bien que nous définissions la violence comme une tendance, cela ne signifie pas que le premier cas de violence ne soit pas un abus; cette définition reconnaît simplement que l'abus implique généralement une série de comportements violents sur une période donnée.

Rappelez que n'importe qui peut être victime d'abus, indifféremment de l'âge, de la race, du sexe, de l'orientation sexuelle ou du milieu social.

Les drogues et l'alcool peuvent affecter le jugement et le comportement d'une personne, **mais l'état d'ébriété n'excuse pas les abus ni la violence**. Par ailleurs, si une personne consomme des drogues ou de l'alcool, cela ne signifie pas qu'elle mérite d'être maltraitée ou agressée par son ou sa partenaire.

Dans le cadre d'une fréquentation, la violence peut être :

- **Sexuelle** : faire pression sur toi ou te forcer à t'adonner à des pratiques sexuelles avec lesquelles tu n'es pas à l'aise ou auxquelles tu ne consens pas, y compris, mais sans s'y limiter, les sextages, la restriction de l'accès à la contraception, et les baisers ou les caresses non désirés.
- **Physique** : frapper, gifler, étouffer, donner des coups de pied, agripper, tirer les cheveux, pousser, bousculer, etc.
- **Psychologique/verbale** : te rabaisser, jouer au plus fin et te manipuler, t'embarrasser en public (en ligne ou non), te menacer de quelque manière que ce soit, te dire quoi faire ou quoi porter, te menacer de se suicider, t'accuser de le ou la tromper sans raison, etc.

Imprimez le graphique ci-dessus et donnez-en une copie à chaque jeune. Vous pouvez en parler ensemble, en classe, ou le faire lire aux élèves de manière indépendante, en leur laissant le temps de poser leurs questions par la suite.

Activité 1

Afin d'entamer la discussion sur les relations saines, il est important de comprendre les différentes façons dont les relations peuvent devenir malsaines. Avez-vous des exemples de comportements malsains en matière de relation? Invitez les jeunes à faire un remue-méninges sur les différents types d'abus qu'ils connaissent. Vous pouvez le faire en groupe, sur un tableau blanc ou, selon le nombre de jeunes, en plusieurs groupes, sur de grandes feuilles de papier.

Voici quelques exemples de réponses parmi celles recherchées :

- Violence physique (coups, coups de poing, gifles, raclée, recours aux armes, etc.)
- Abus sexuel (viol, attouchements sexuels ou baisers non désirés, etc.)
- Violence psychologique (insultes, humiliation, isolation des amis et de la famille, etc.)
- Exploitation financière (ne pas permettre à votre partenaire de gagner son propre argent, dépenser son salaire, retenir ses cartes bancaires, etc.)
- Violence religieuse ou spirituelle (se moquer des croyances, utiliser ses propres croyances pour excuser les abus, insistance d'autrui pour que vous suiviez leurs croyances, etc.)
- Violence culturelle (dénigrer votre culture et vos pratiques, refuser de vous laisser participer à des activités culturelles, vous dire que vous êtes « trop Inuk*/pas assez Inuk », utiliser des stéréotypes culturels pour vous rabaisser, etc.)

N'oubliez pas que certains de ces types d'abus se chevauchent; par exemple, comme le montre la vidéo « Love Without Control » (L'amour sans contrôle), l'exploitation financière peut aussi être une forme de violence psychologique.

* Le terme « Inuk » utilisé en exemple ici est propre à la réalité du Nunavut – les personnes d'autres ethnies sont également victimes de violence culturelle.

Activité 2

Pour commencer, il est important de se faire une idée de l'état d'esprit des jeunes quant à leur compréhension de ce qui constitue le consentement, les relations saines et les relations malsaines. Imprimez ce questionnaire à choix multiples. Faites savoir à tous que ce questionnaire n'est pas une évaluation; s'ils ne connaissent pas toutes les réponses, ils les apprendront au cours des leçons. Discutez de vos réponses lorsque toute la classe ensemble a terminé d'y répondre. En fonction de l'âge des jeunes concernés, vous devrez peut-être passer un peu plus de temps à expliquer la signification du terme consentement.

Questionnaire à choix multiple sur le consentement sexuel

Lis les questions suivantes et sélectionne toutes les réponses qui s'appliquent.

1. Qu'est-ce que le consentement sexuel?
 - a) Répondre « oui » quand on te demande si tu souhaites avoir une relation sexuelle.
 - b) Le fait que la personne avec qui tu souhaites avoir une relation sexuelle ne dise pas « non ».
 - c) Un accord mutuel entre deux personnes à s'engager dans une activité sexuelle.
 - d) Le fait que la personne avec qui tu souhaites avoir une relation sexuelle se dise.
2. Quand devrais-tu demander le consentement?
 - a) La première fois que vous avez une relation sexuelle.
 - b) Chaque fois que vous avez une relation sexuelle ou que vous entamez une activité sexuelle, y compris les baisers et les caresses.
 - c) Lorsque tu as une relation sexuelle avec un nouveau partenaire ou une nouvelle partenaire.
 - d) Seulement si l'autre personne semble ne pas vouloir.
3. Parmi les énoncés suivants, lequel indique un consentement?
 - a) « Oui! »
 - b) « Je ne suis pas certain(e). »
 - c) Si tu as déjà eu une ou des relations sexuelles avec la personne par le passé.
 - d) « Pas maintenant. »
 - e) Si la personne a dit plus tôt qu'elle aurait une relation sexuelle avec toi.
4. Une personne peut dire "non" de la ou des façons suivantes :
 - a) En disant : « J'ai mal à la tête. »
 - b) En repoussant
 - c) En demeurant silencieuse
 - d) En étant trop intoxiquée par l'alcool ou la drogue pour dire « oui »
 - e) En étant trop jeune pour dire « oui »
 - f) Toutes ces réponses
5. Une personne peut retirer son consentement:
 - a) Jusqu'à ce que l'acte sexuel commence.
 - b) À tout moment.
 - c) Sauf si elle est ivre.
 - d) Sauf si elle a donné son consentement auparavant.
6. Parmi les énoncés suivants, lequel ou lesquels constituent des raisons de perpétrer un abus sexuel?
 - a) S'habiller de façon provocante.
 - b) Envoyer des signaux confus ou « aguicher » quelqu'un.
 - c) Ne pas avoir de relation sexuelle avec son ou sa partenaire lorsque l'autre souhaite en avoir.
 - d) Aucune de ces réponses; les abus sexuels sont de l'entière responsabilité de l'agresseur.

Une fois que les jeunes ont rempli le questionnaire à choix multiple et que vous avez discuté ensemble des réponses, remettez-leur une copie du corrigé ci-dessous pour qu'ils puissent s'y référer. S'ils doutaient de certaines réponses, ils pourront le consulter en temps voulu. Toutes les réponses seront examinées plus en détail dans la section traitant de l'abus sexuel. S'ils ne comprennent pas pourquoi une réponse en particulier est incorrecte, ils recevront une explication lorsque vous aborderez cette section.

CHOIX MULTIPLE – CORRIGÉ

1. Qu'est-ce que le consentement sexuel?

- a) Dire « oui » quand tu souhaites avoir une relation sexuelle; et b) Un accord mutuel entre deux personnes à s'engager dans une activité sexuelle.

2. Quand devrais-tu demander le consentement?

- b) Chaque fois que vous avez une relation sexuelle ou que vous entamez une activité sexuelle, y compris les baisers et les caresses.

3. Parmi les réponses suivantes, laquelle indique un consentement?

- a) “Oui!”

4. Une personne peut dire « non » de la ou des façons suivantes :

- f) Toutes ces réponses

5. Une personne peut retirer son consentement:

- b) À tout moment

6. Parmi les énoncés suivants, lequel ou lesquels constituent des raisons de perpétrer un abus sexuel?

- d) Aucune de ces réponses; les abus sexuels sont de l'entière responsabilité de l'agresseur.

Activité 3

L'activité suivante a pour but d'informer sur la violence physique dans les relations et de dissiper les idées reçues à son égard. Vous pouvez soit demander aux jeunes de réaliser cette tâche de manière indépendante sur des copies imprimées de ce questionnaire, soit passer les questions en groupe, l'animateur ou enseignant lisant les questions à haute voix et demandant aux membres du groupe si les affirmations sont vraies ou fausses, selon eux. Vous trouverez des réponses détaillées et des données les expliquant dans la section des réponses qui suit cette activité.

Questionnaire vrai ou faux sur la violence physique

1. La violence psychologique est presque toujours présente dans les relations où il y a de la violence physique.
2. Les personnes de tous les genres peuvent adopter des comportements de violence physique.
3. Un incident isolé, comme gifler ou bousculer une personne, ne peut être qualifié de violence physique.
4. Les partenaires de même sexe n'adoptent généralement pas de comportements de violence physique.
5. Un quart des victimes de violence physique ont déjà reçu des menaces de mort advenant qu'elles mettent fin à leur relation.
6. De nombreuses personnes invitent à la violence physique par leurs actions et leur comportement.
7. Après un incident de violence physique, il est courant d'accepter les excuses et de croire l'agresseur lorsqu'il promet que « ça ne se reproduira plus ».
8. Les victimes de violence physique peuvent être dans le déni, se sentir impuissantes ou être ambivalentes (avoir des sentiments partagés) à propos de la violence dans leur vie.
9. Pour avoir une relation heureuse et saine, les partenaires doivent travailler ensemble.



Rappelle-toi que tu es un être humain et que tu mérites le respect. Il n'y a aucune excuse pour l'abus, quelque soit son genre.

VRAI OU FAUX – CORRIGÉ

1. **VRAI.** La violence psychologique est presque toujours présente dans les relations où l'on dénote de la violence physique.
2. **VRAI.** Des personnes de tous les genres peuvent commettre de la violence physique dans leurs relations. Une étude a révélé que les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de commettre des actes de violence physique comme des gifles, des coups de pied et des agressions avec un objet. Les hommes étaient plus susceptibles d'adopter des comportements comme étrangler son ou sa partenaire, le ou la faire suffoquer ou encore le ou la frapper. (Archer, 2002).
3. **FAUX.** La violence physique peut consister en une seule agression ou en des incidents répétés. On peut distinguer les agressions mineures (gifler, pousser, donner la fessée ou agripper) des agressions graves (donner des coups de pied, des coups de poing, des coups ou utiliser une arme). Les formes mineures sont plus courantes, mais restent importantes puisqu'elles ont des conséquences.
4. **FAUX.** La dynamique de la violence physique dans les relations entre personnes de même sexe est similaire à celle de la violence physique dans les relations entre personnes de sexe différent. Cependant, des problèmes tels que la recherche de soutien, le refus de divulguer les faits et les stéréotypes peuvent empêcher les personnes LGBTQ2S+ de parler de l'abus dont elles font l'objet ou d'obtenir de l'aide.
5. **VRAI.** Dans une enquête américaine portant sur plus de 3 300 victimes de violence physique commise par un ou une partenaire de vie, un quart des personnes interrogées avaient été menacées de mort dans l'éventualité où elles mettraient fin à la relation.
6. **FAUX.** Même si l'élément déclencheur de la violence peut être un événement externe, c'est l'incapacité de l'abuseur à gérer sa colère, sa peur, sa jalousie ou son désir de pouvoir qui est responsable de la violence.
7. **VRAI.** Cette dynamique se produit souvent pendant la phase de lune de miel de la relation. L'abuseur peut manifester de la tristesse, des remords, de la culpabilité et de l'affection après un incident d'abus.
8. **VRAI.** Le déni, la culpabilité et l'ambivalence sont des réactions courantes à une relation de violence physique et expliquent en partie pourquoi une personne peut avoir du mal à en sortir.
9. **VRAI.** Une relation implique que les partenaires travaillent ensemble et fassent preuve de patience et de respect l'un envers l'autre afin de pouvoir construire ensemble une vie heureuse et saine, pour eux-mêmes et pour l'autre.

Que l'activité ait été réalisée de manière indépendante ou en groupe, vous pouvez fournir à chaque jeune une copie des énoncés et du corrigé afin qu'il puisse s'y référer.

Activité 4

Activité expresse sur les relations saines

Demandez aux jeunes d'énumérer en deux minutes le plus grand nombre possible d'effets positifs d'une communication honnête et respectueuse concernant une relation sexuelle. Ils peuvent le faire en petits groupes en compétition les uns contre les autres, ou en classe, les jeunes donnant les réponses et l'animateur ou l'enseignant les notant.

Exemples de réponses parmi celles recherchées :

- Sentiment d'intimité avec ton ou ta partenaire
- Savoir que ton ou ta partenaire te fait confiance
- Faire confiance à ton ou ta partenaire
- Maintenir des limites personnelles
- Se sentir à égalité dans la relation
- Se sentir entendu et écouté
- Maintenir une image de son corps ou une estime de soi positive
- Se sentir respecté et apprécié comme personne
- En apprendre davantage sur ce que toi et ton ou ta partenaire aimez et n'aimez pas

Établir des limites saines

Demandez aux jeunes quels sont les moyens possibles de prévenir les abus, en les orientant vers la façon d'établir des limites et d'éviter les situations où l'on jette le blâme sur la victime (par exemple, si quelqu'un dit « essaie de ne pas mettre l'autre personne en colère », vous pouvez reformuler l'affirmation en disant « parle des éléments déclencheurs, des choses qui t'énervent et de la façon de les gérer en équipe »). Expliquez que pour vivre une relation saine, il faut des limites saines; en créant ces limites saines, ton ou ta partenaire et toi serez sur la même longueur d'onde quant à la façon de préserver le bonheur dans la relation tout en vous assurant qu'elle soit forte, saine et sécuritaire.

En fixant des limites ensemble, les partenaires peuvent avoir une meilleure compréhension l'un de l'autre et du type de relation que chacun souhaite.

Le fait d'établir des limites n'a pas pour but de donner à quiconque l'impression d'être pris au piège ou de « marcher sur des œufs » ni que ses valeurs et ses désirs sont moins importants que ceux de son ou sa partenaire.

Ce n'est pas non plus un signe de secret ou de méfiance – c'est l'expression de ce qui permet à une personne de se sentir à l'aise et de ce qu'elle aimerait ou non voir se produire dans sa relation.

Des limites saines ne devraient pas restreindre la capacité d'une personne à :

- Sortir voir des amis, avec ou sans son ou sa partenaire.
- S'adonner à des activités et à des passe-temps qu'elle aime.
- Posséder ses propres mots de passe pour ses courriels, ses comptes de médias sociaux ou son téléphone.
- Respecter les goûts, les besoins, les valeurs et les croyances de chacun.

Les limites saines dans les relations devraient :

- Permettre aux partenaires d'avoir leurs propres besoins et désirs.
- Permettre à chacun des partenaires de s'accorder du temps seul.
- Insuffler chez chacun des partenaires l'envie de poursuivre ses rêves.
- Créer un lieu sûr l'un pour l'autre et servir d'appui pour se soutenir mutuellement.

Avertissement de contenu

Chacune des sections suivantes comporte un volet informationnel ainsi qu'une vidéo à laquelle sont associées des activités et une question servant à alimenter la discussion. Prenez le temps de passer en revue les informations relatives à la section que vous abordez avec les jeunes avant de visionner la vidéo. N'oubliez pas de leur faire savoir, notamment lors du visionnement des vidéos sur les « relations malsaines », que même si rien d'explicite n'est montré, certains contenus peuvent déclencher des réactions, et informez-les des ressources à leur disposition s'ils semblent bouleversés.

“L'amour sans respect” vidéo 1 – relation malsaine

Aperçu :

Cette vidéo transmet le message qu'une relation sexuelle sans consentement constitue une agression sexuelle.

Objectifs :

- Sensibiliser les jeunes à cette question.
- En apprendre plus au sujet de l'âge de consentement et de la signification du consentement.
- Comprendre les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime.

Matériel :

Vidéo « L'amour sans respect » – Vidéo 1 – Relation malsaine

Procédure :

Présentez la vidéo comme suit :

Dans la vidéo, vous verrez des amis réunis dans un logement pour faire la fête. Une fois que tout le monde a quitté l'appartement de Mark, lui et Emily, sa copine, passent du temps ensemble. Mark veut aller plus loin dans la relation, mais Emily lui dit qu'elle n'est pas prête. Il n'est pas d'accord et décide de forcer les choses, ce qui conduit Mark à agresser sexuellement Emily.

Il est important de noter que même si la vidéo montre un homme agressant sexuellement une femme, des personnes de tout sexe peuvent subir et commettre une agression sexuelle.



Questions pour la discussion en classe

- Demandez aux jeunes de vous donner une définition d'une agression sexuelle.

Agression sexuelle : tout acte sexuel non désiré commis par une personne envers une autre personne. Ce qui comprend les attouchements sexuels de toute nature, non désirés ou forcés, y compris les baisers ou le tripotage. Le viol consiste à être forcé d'avoir un rapport sexuel vaginal, oral ou anal contre ta volonté ou sans ton consentement.

- En quoi la dynamique de cette relation te met-elle mal à l'aise?
- Pourquoi quelqu'un pourrait-il faire pression sur son ou sa partenaire ou le (la) forcer à avoir une activité sexuelle alors que le ou la partenaire a dit non et a clairement indiqué qu'il ou elle ne voulait pas avoir de relations sexuelles? (Précisez que rien n'excuse les agressions sexuelles et que c'est toujours la faute de l'agresseur.)
- Si tu étais ami avec l'un des deux personnages principaux du scénario et que tu apprenais ce qui s'est passé, quelle serait ta réaction face à leur relation?
- Quelles formes d'aide ou d'assistance pourrais-tu offrir à l'un ou l'autre des deux personnages principaux du scénario? À quelles sources d'aide peux-tu avoir recours dans ta communauté?

Questions pour la discussion de groupe

- Qu'est-ce qui pourrait contribuer à un déséquilibre de pouvoir dans une situation sexuelle comme celle-ci?
 - (exemples : une plus grande force physique, une plus grande taille, être plus âgé (discutez ici de l'âge de consentement), être en position de confiance ou d'autorité (entraîneur, membre de la famille, enseignant), avoir plus d'argent ou d'influence (statut social), menacer ou utiliser des armes, les rôles sexuels, etc.)
- Comment savoir si quelqu'un ne veut pas s'engager dans un acte sexuel? Quels indices du langage corporel ou verbal peuvent l'indiquer?
- Comment savoir si quelqu'un veut s'engager dans un acte sexuel? Quels indices du langage corporel ou verbal peuvent l'indiquer?
- Cette vidéo présente un exemple très éloquent d'agression sexuelle. Les agressions sexuelles ne sont pas toujours aussi faciles à reconnaître sur le moment, et il peut être difficile de les contester. Pourquoi est-ce le cas? Peux-tu nommer des stratégies qui te permettent d'être à l'aise pour contester un comportement abusif ou qui te met mal à l'aise?

"NON" peut ressembler à...

« Non. »
« Pas maintenant. »
« Je ne sais pas. »
Un silence
« Je ne suis pas certain(e). »
« Plus tard. »
Un langage corporel peu enthousiaste
« Je ne veux plus faire ça. »
« Je ne me sens pas bien. »
Un comportement qui témoigne de la peur ou du malaise.
« Je suis fatigué(e). »
L'absence de sourire
« Je ne suis pas prêt(e). »
« Faisons ____ à la place. »
Se détourner.
Gestes d'obstruction

"OUI!" peut ressembler à...

« Oui! » et des signaux verbaux et physiques enthousiastes, positifs, réactifs et continus.
Vous avez tous les deux communiqué à l'autre que c'est ce que vous voulez.

“L’amour avec respect” vidéo 2 – relation saine

Aperçu :

Cette vidéo fait passer le message qu’une communication ouverte et positive avec ton ou ta partenaire est un moyen sain de garantir que les deux parties sont en sécurité et que toutes les activités sont consensuelles.

Objectifs :

- Sensibiliser les jeunes à cette question.
- En apprendre plus au sujet de la signification du consentement et des différents moyens de le manifester.
- Comprendre l’importance d’une communication honnête et bidirectionnelle au sujet des relations sexuelles.
- Démontrer qu’il existe plusieurs façons d’approcher les différentes étapes d’une relation.

Matériel :

Vidéo no 2 « L’amour avec respect » – Relation saine

Procédure :

Présentez la vidéo comme suit:

Dans la vidéo, vous verrez quatre amis réunis autour d’un feu de camp. Après le feu de camp, Sarah et son copain retournent à son appartement. Il veut aller plus loin dans la relation, mais Sarah lui dit qu’elle n’est pas prête. Il comprend, s’excuse d’avoir exercé de la pression sur elle et ils s’entendent pour en reparler lorsqu’elle sera prête. Ils sentent que cette discussion honnête les a rapprochés et se quittent avec un sentiment de légèreté.

Il est important de noter que même si la vidéo montre un homme souhaitant aller plus loin physiquement avec une femme qui ne se sent pas prête, les deux rôles peuvent être tenus par des personnes de tout sexe.



Questions pour la discussion en classe

- Peux-tu nommer des actions positives entreprises par Sarah ou son copain dans la vidéo?
- Quelqu’un a-t-il fait quelque chose de déplacé dans cette vidéo?
- De quelles autres façons le couple aurait-il pu entamer une conversation sur l’aspect physique de leur relation?
- Pourquoi une personne peut-elle se sentir offensée ou rejetée si son ou sa partenaire ne veut pas franchir une nouvelle étape sur le plan physique? (Expliquez que lorsqu’une personne n’est pas prête ou à l’aise pour aller plus loin dans la relation sur le plan physique, il ne s’agit pas d’un indicateur de ce qu’elle ressent pour l’autre personne; elle n’est tout simplement pas encore prête à aller jusque-là.

Questions pour la discussion de groupe

- Peux-tu nommer de bonnes façons d’entamer une conversation avec ton ou ta partenaire sur le passage à l’acte sexuel?
- Comment dire à ton ou ta partenaire que tu n’es pas prêt(e) à franchir une nouvelle étape, ou que tu veux faire un pas en arrière sur le plan physique dans ta relation parce que tu n’es pas à l’aise?
- Comment peux-tu t’assurer que ton ou ta partenaire se sente à l’aise d’être honnête avec toi?
- Dans cet exemple, le couple a pu avoir une conversation positive parce que les deux parties ont coopéré, ce qui n’est pas toujours le cas. Comment cette conversation aurait-elle pu se dérouler si le copain avait eu une réaction négative? Peux-tu nommer des stratégies pour gérer une situation du genre?

Scénarios portant sur le consentement sexuel

Les jeunes se répartissent en groupes et vous leur remettez l'un des scénarios suivants, écrit sur une feuille de papier. En groupes, demandez-leur de répondre aux questions relatives à leur scénario, puis de le partager avec le reste de la classe. Réservez quelques minutes pour la discussion après la présentation de chaque groupe. Ensuite, remettez à chacun sa propre copie de tous les scénarios et du corrigé.

1. Michael et Eva

Michael et Eva commencent à se fréquenter, et une chimie palpable se développe entre eux. Après quelques semaines, la semaine de relâche arrive et ils conviennent d'aller camper pour le week-end. Ils ont eu des rapports physiques l'un avec l'autre, mais ils n'ont jamais eu de relation sexuelle. Ses amis lui disent : « Elle va se détendre avec un peu de vodka. »

Au camp, Michael et Eva commencent à boire des shooters de vodka. Elle lui dit que le chalet tourne, qu'elle se sent mal et qu'elle pense qu'elle va s'évanouir à cause de la vodka. Il lui dit « T'en fais pas », et ils ont une relation sexuelle. Le lendemain matin, elle demande à Michael d'un ton furieux : « Qu'est-ce que t'as fait? »

Avait-elle donné son consentement? Pourquoi ou pourquoi pas?

2. Steven et Lizzie

Lizzie sort avec Steven, un athlète vedette de l'une des équipes de l'école secondaire. Un soir, ils se retrouvent dans la chambre de Steven, mais les choses vont plus loin que ce qu'elle désire. Elle dit « non » plusieurs fois, mais il l'ignore et l'agresse sexuellement.

Ce soir-là, alors qu'elle rentre à la maison à pied, Lizzie repense à ce qui est arrivé. Elle ne comprend pas pourquoi Steven a continué après qu'elle lui ait dit « non ». Le lendemain, elle essaie de se concentrer en classe, mais ses pensées ne cessent de revenir à l'agression. Elle se demande : « Est-ce que j'aurais dû démontrer plus de résistance? »

Finalement, même si elle a peur, Lizzie décide de signaler l'agression à la GRC.

Le signalement est-il la bonne décision?

3. Jess et Mary

Jess fréquente Mary depuis trois mois. Mary va dans la chambre de Jess un soir et ils commencent à se rapprocher physiquement. Mary dit qu'elle n'est pas prête à avoir une relation sexuelle. Jess lui répond : « Voyons donc! Je sais que tu avais des relations sexuelles avec ton ex-copain. »

Mary répond : « C'est vrai, mais je ne suis pas prête avec toi. » Jess continue à ramener le sujet sur le tapis ce soir-là, mais chaque fois, Mary dit « non ». Mary est tellement fatiguée de ces demandes incessantes qu'elle finit par accepter les avances sexuelles.

S'agit-il d'une agression sexuelle? Pourquoi ou pourquoi pas?

4. Andrea et Nate

Andrea a 14 ans et vient de commencer la neuvième année à l'école secondaire locale. Nate, qui a 20 ans et a obtenu son diplôme l'année dernière, lui a envoyé un message sur Facebook pour lui dire qu'il l'avait vue à l'aréna et qu'il la trouvait mignonne. Les deux clavardent sur Facebook pendant une semaine; Nate dit souvent à Andrea qu'elle est très mature pour son âge. Nate demande à Andrea de lui rendre visite chez lui, un soir après l'école. Bien qu'elle soit très nerveuse, elle accepte d'y aller puisqu'elle l'aime bien.

Une fois chez Nate, ce dernier met un film et ils s'assoient côte à côte sur le sofa. Il embrasse Andrea, et alors qu'ils s'embrassent, il lui demande si elle veut avoir une relation sexuelle. Andrea n'est pas certaine, car elle n'a jamais eu de relation sexuelle auparavant, mais Nate la rassure en lui disant que tout ira bien, et elle dit « d'accord ».

Avait-elle donné son consentement? Pourquoi ou pourquoi pas?

SCENARIOS - CORRIGÉ

1. Michael et Eva

NON. Une personne qui dit être sur le point de s'évanouir à cause de l'alcool ou de la drogue n'est pas en mesure de donner son consentement.

2. Steven et Lizzie

OUI. Lizzie a été violée et l'a signalé pour que son agresseur soit poursuivi. Toutefois, il est important de noter que le signalement d'une agression sexuelle est une décision très personnelle qui fait intervenir de nombreux facteurs, et certaines personnes peuvent décider de ne pas le faire pour diverses raisons. Cela ne signifie pas que la personne a menti au sujet de son agression ou que celle-ci n'était pas « réelle ». Si Lizzie avait choisi de ne pas signaler l'agression, elle aurait quand même fait le bon choix pour elle-même.

3. Jess et Mary

OUI. Si Mary avait consenti librement, nous n'aurions pas parlé d'une agression sexuelle. Cependant, insister après que quelqu'un a dit « non », en paroles ou par son comportement, n'est pas une approche respectueuse par rapport à une relation sexuelle. Puisque Mary a accepté parce qu'elle se sentait contrainte, cet incident est considéré comme une agression sexuelle.

4. Nate et Andrea

NON. Le consentement n'a pas été donné. Parce qu'Andrea a 14 ans et que Nate a plus de 5 ans de plus qu'elle, Andrea était légalement inapte à consentir, indépendamment de ce qu'elle a dit à Nate.

Scénario supplémentaire

1. Thomas et Jessica

Thomas et Jessica fréquentent l'école secondaire. Thomas a 14 ans, et il sort avec Jessica, qui a 18 ans, depuis plus de 6 mois. Il y a quelques jours, ils ont discuté de la perspective de faire passer leur relation à un autre niveau. Ils ont décidé que, lors d'une fête durant la fin de semaine, ils auraient une relation sexuelle pour la première fois.

Le soir de la fête, Thomas est très ivre et semble tomber partout. Jessica semble être un peu frustrée contre Thomas et elle l'entraîne en haut. En gravissant l'escalier vers l'étage supérieur, il dit qu'il est désolé de l'avoir embarrassée et s'excuse de ne pas pouvoir lui offrir cette nuit spéciale comme ils l'avaient prévu parce qu'il est trop ivre.

Une fois dans la chambre, Jessica commence à faire pression sur Thomas pour avoir une relation sexuelle. Après lui avoir dit « non » à plusieurs reprises, Jessica lui dit qu'elle va rompre avec lui et raconter des mensonges à ses amis s'il n'accepte pas d'avoir une relation sexuelle avec elle.

Thomas cède et a la première relation sexuelle de sa vie.

S'agit-il d'un consentement? Pourquoi ou pourquoi pas?

Réponse au scénario supplémentaire

NON. Le consentement n'a pas été donné, et ce, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, même s'ils s'étaient mis d'accord pour avoir une relation sexuelle plus tôt dans la journée, Thomas a fini par changer d'avis et par refuser. Deuxièmement, Thomas était sous l'influence de l'alcool, et n'était donc pas légalement apte à consentir à une relation sexuelle avec Jessica. Enfin, Thomas n'a fini par accepter d'avoir une relation sexuelle que parce que Jessica l'a menacé de rompre avec lui et de mentir à ses amis, ce qui signifie qu'elle l'a contraint.

Âge de consentement

Il est important de noter que le consentement peut varier en fonction de plusieurs facteurs, notamment : si l'une des personnes est en position de confiance ou d'autorité par rapport à l'autre, si quelqu'un est dans une relation de dépendance par rapport à l'autre ou si la relation entre les personnes relève de l'exploitation.



Ce que la loi stipule :

- Si deux enfants ont moins de 12 ans, le fait de se livrer à une activité sexuelle entre eux ne constitue pas un délit. Toutefois, un enfant de moins de 12 ans ne peut consentir à aucune activité sexuelle avec un autre enfant plus âgé.
- Si un enfant a 12 ou 13 ans, il peut consentir à toute activité sexuelle avec une personne qui a moins de deux ans de plus que lui.
- Si un enfant a 14 ou 15 ans, il peut consentir à toute activité sexuelle avec une personne qui a moins de cinq ans de plus que lui.
- Si un enfant est âgé de 16 à 18 ans, il peut consentir à toute activité sexuelle avec une personne qui a plus de cinq ans de plus que lui.
- Aucun enfant ne peut consentir à une activité sexuelle avec une personne en position d'autorité par rapport à lui, quelle que soit la différence d'âge.



Ce qui est illégal :

- Une personne qui se soumet à une activité sexuelle parce qu'une autre personne la menace ou utilise la force contre elle.
- Une personne qui est inapte à donner son consentement en raison d'une intoxication, d'un handicap, etc.
- Une personne qui s'engage dans une activité sexuelle parce qu'une autre personne a dit « oui » en son nom (par exemple, un membre de la famille ou un ami accepte que tu aies des relations sexuelles avec quelqu'un).
- Une personne qui s'engage dans une activité sexuelle parce que l'autre personne a menti (par exemple, une personne a 15 ans et l'autre personne ment sur son âge en disant qu'elle a 19 ans alors qu'elle en a 24).
- Une personne qui s'engage dans une activité sexuelle parce qu'une autre personne a utilisé sa position de pouvoir, de confiance ou d'autorité pour avoir des relations sexuelles (par exemple, un entraîneur, un enseignant, un parent, un chef religieux, etc.).
- Une personne qui dit « non » en paroles ou par son comportement (langage corporel), avant ou pendant l'activité sexuelle (c'est-à-dire si elle dit « non » verbalement, repousse la personne, etc.).

“L’amour avec violence” vidéo 1 – relation malsaine

Aperçu :

Cette vidéo explique qu’une relation est abusive lorsqu’un ou une partenaire utilise le pouvoir ou le contrôle de manière négative.

Objectifs :

- Aider les jeunes à reconnaître la violence dans les relations entre jeunes
- Reconnaître que rien ne peut justifier un comportement abusif (c’est-à-dire la tromperie, l’alcool, etc.)
- Comprendre ce qu’est la jalousie

Matériel :

Vidéo no 1 « L’amour avec violence » – Relation malsaine

Procédure :

Présentez la vidéo comme suit:

Dans la vidéo, vous verrez Meeka dans sa chambre. Elle se prépare à aller voir son amie qu’elle n’a pas vue depuis longtemps. Elle porte une jolie robe et se maquille. Noah, son copain, lui demande de se changer. Elle refuse, et il l’attrape par le bras et devient violent.



Questions pour la discussion en classe

- Demandez aux jeunes de vous donner une définition de la violence physique.
- Violence physique: lorsqu’une personne utilise la force physique contre toi d’une manière qui te blesse ou te met en danger. Il peut s’agir de pincer, de pousser, d’agripper, de gifler, de frapper, de faire trébucher, d’étouffer, de brûler, d’agresser avec une arme, etc. La violence physique est toujours un crime et peut être signalée à la police.
- En quoi le contenu de cette vidéo te met-il mal à l’aise?
- À ton avis, que va-t-il arriver aux personnages après la fin de la vidéo? À quoi ressemblera la prochaine journée, la prochaine semaine ou le prochain mois pour le ou la partenaire abusif(abusive)?
- Selon toi, un épisode de violence est-il susceptible de se reproduire? Expliquez que la violence physique est souvent cyclique – nous appelons cela le cycle de la violence. Le cycle comporte quatre phases (reportez-vous à l’image « Le cycle de la l’abus » que vous avez remise aux jeunes plus tôt):
 - ◇ Accumulation de la tension
 - ◇ Épisode de violence
 - ◇ Phase de lune de miel
 - ◇ Phase de repli sur soi
- Si tu étais ami(e) avec l’un des deux personnages principaux, que leur conseillerais-tu de faire?

Questions pour la discussion de groupe

- Qu’est-ce qui peut amener quelqu’un à utiliser la force physique? Expliquez qu’aucune action de la victime ne justifie la violence physique, qu’elle ait fait quelque chose de mal ou non.
- Quels pourraient être les effets à long terme de la violence physique sur la victime? Sur l’abuseur?
- Pourquoi est-il difficile de mettre fin à une relation de violence physique? Quels peuvent être les défis à relever pour la personne qui décide de partir?

“L’amour sans violence” vidéo 2 – relation saine

Aperçu :

Cette vidéo explique qu’il existe toujours un moyen de désamorcer des situations potentiellement explosives sans recourir à la violence physique.

Objectifs :

- Montrer qu’il existe des moyens positifs d’aborder le sujet de la jalousie.
- Montrer un exemple de résolution sans violence d’une situation qui s’envenime; la violence n’est jamais une option.

Matériel :

Vidéo no 2 « L’amour sans violence » – Relation saine

Procédure :

Présentez la vidéo comme suit :

Dans la vidéo, vous verrez Lisa dans sa chambre. Elle se prépare à aller voir son amie qu’elle n’a pas vue depuis longtemps. Mark, son copain, l’accuse de mentir sur sa destination, et la situation commence à s’envenimer. Lisa lui rappelle que leur relation doit être basée sur la confiance, et il s’excuse d’avoir réagi de manière inappropriée et irrationnelle.



Lancer la vidéo

Questions pour la discussion en classe

- As-tu remarqué des comportements qui envoient des signaux d’alerte dans cette vidéo?
- Comment Mark aurait-il pu mieux exprimer ce qu’il ressentait?
- Peux-tu nommer des actions positives entreprises par Lisa ou Mark?

Questions pour la discussion de groupe

- La jalousie, à un certain degré, est-elle acceptable dans une relation?
- Comment peux-tu communiquer de façon constructive à un ou une partenaire que tu ressens de la jalousie?
- Comment peux-tu montrer à ton ou ta partenaire que tu accordes de l’importance à ses intérêts et à sa vie sociale en dehors de votre relation? Pourquoi est-ce important?
- Dans cet exemple, le couple a pu avoir une conversation constructive parce que les deux parties ont coopéré, ce qui n’est pas toujours le cas. Comment cette conversation aurait-elle pu tourner si l’un d’eux avait eu une réaction négative ou une réaction de violence physique? Peux-tu nommer différents moyens pour gérer une situation du genre?



Activité

Activité des notes autocollantes sur la violence physique

Répartissez les jeunes en petits groupes. Demandez à chaque groupe de réfléchir à des excuses pour un comportement abusif et inscrivez-les sur des notes autocollantes.

1. Rassemblez les notes autocollantes et demandez aux jeunes de les regrouper sous les rubriques suivantes.
 - a) Moyens de nier qu'un abus s'est produit
 - b) Moyens de minimiser l'ampleur ou les répercussions sur la victime
 - c) Moyens de blâmer quelqu'un d'autre pour le comportement abusif
 - d) Moyens de blâmer quelque chose d'autre pour le comportement abusif
 - e) Autres raisons
2. Discutez de l'issue de l'activité.



Information sur la l'abus physique

Information sur la jalousie

- La jalousie constitue souvent un signe d'avertissement avant-coureur d'une relation malsaine.
- Ce sentiment découle de l'insécurité et s'accompagne souvent de possessivité, de colère, de suspicion et de manipulation.
- La jalousie est le produit d'une menace perçue ou réelle pour la relation qui entraîne la peur de perdre sa fierté, d'avoir l'ego blessé ou de l'abandon ou encore la perte du sentiment de sécurité ou de contrôle.
- Un ou une partenaire jaloux(jalouse) ne fait pas confiance à la personne avec laquelle il ou elle est en couple et estime qu'il est nécessaire de la ou le tenir à l'écart de toute situation susceptible de constituer une menace réelle ou imaginaire pour la relation.
- Le désir pour une personne de contrôler son ou sa partenaire ne témoigne pas seulement d'un sentiment de peur, mais aussi d'un besoin de pouvoir et de contrôle dans la relation.

La jalousie n'est PAS une preuve d'amour et peut être utilisée comme une forme de contrôle. C'est un sentiment humain, mais c'est à nous de le reconnaître et de le maîtriser. Ce n'est pas sain de rendre nos partenaires responsables pour notre jalousie.

“L’amour avec contrôle” – vidéo 1 – relation malsaine

Aperçu :

Cette vidéo explique qu’une relation est abusive lorsqu’un ou une partenaire utilise le pouvoir ou le contrôle de manière négative.

Objectifs :

- Aider les jeunes à reconnaître la violence dans les relations entre jeunes.
- Reconnaître que rien ne peut justifier un comportement abusif (c’est-à-dire la tromperie, l’alcool, etc.).
- Comprendre ce qu’est la jalousie.

Durée : une heure

Matériels :

Vidéo « L’amour sans contrôle #1 » - relation malsaine

Procédure :

Présentez la vidéo « L’amour sans contrôle » comme suit :

Dans la vidéo, tu verras Jimmy qui rentre à la maison après une journée au travail. Nala, sa copine, l’attend; elle lui donne une tasse de café et lui demande s’il a quelque chose pour elle. Elle saisit l’enveloppe dans sa chemise et lui prend de l’argent.

Expliquez qu’il est important de comprendre que la violence psychologique se produit lorsqu’un ou une partenaire utilise différents types de comportements abusifs pour exercer du pouvoir et un contrôle sur l’autre partenaire.



Lancer la vidéo

Questions pour la discussion en classe

- Demandez aux jeunes de vous donner une définition de la violence psychologique.

Violence psychologique: une tendance à adopter un comportement destructeur qui porte atteinte à l’estime de soi et à la confiance en soi d’une autre personne. Il peut s’agir d’insultes, d’humiliations, de menaces de blessures, de dénigrement, de cris et d’une jalousie extrême.

- Quelles sont vos pensées ou réactions par rapport à ce scénario?

Questions pour la discussion de groupe

- Quelles formes de violence psychologique perçoit-on dans ce scénario? La violence psychologique est-elle un phénomène courant dans les relations amoureuses chez les jeunes? Quels sont les dommages causés par la violence psychologique?
- Pourquoi quelqu’un voudrait-il contrôler son ou sa partenaire? Comment le pouvoir est-il utilisé dans cette relation? Cette relation pourrait-elle dégénérer en violence physique? Pourquoi?
- Pourquoi penses-tu qu’ils restent ensemble? Selon toi, que se passera-t-il dans cette relation?
- Si Jimmy et Nala étaient tes amis, que pourrais-tu leur dire?

“L’amour sans contrôle” vidéo 2 – relation saine

Aperçu :

Cette vidéo montre que les comportements de violence psychologique peuvent être évités en communiquant ses besoins et ses sentiments à son ou sa partenaire et en reconnaissant la responsabilité d’un comportement malsain.

Objectifs :

- Montrer qu’il existe des moyens positifs d’exprimer des sentiments désagréables.
- Montrer un exemple de résolution sans abus d’une situation qui s’envenime, l’abus n’étant jamais une option.

Matériel :

Vidéo no 2 « L’amour sans contrôle » – Relation saine

Procédure :

Présentez la vidéo comme suit :

Dans la vidéo, tu verras Jimmy qui rentre à la maison après une journée au travail. Sa copine, Nala, est en train de faire du thé; elle s’approche pour frotter les épaules de Jimmy, puis lui demande s’il a quelque chose pour elle et prend son salaire de la journée sur la table où il l’a posé. Le couple a ensuite une conversation sur leurs sentiments à l’égard de l’argent, Jimmy disant qu’il a l’impression de payer pour tout, et Nala révélant que le fait d’être seule à la maison toute la journée l’a poussée à se tourner vers le jeu.

Expliquez que, grâce à leur ouverture et à leur honnêteté mutuelles, Jimmy et Nala ont pu trouver un accord pour que Nala obtienne de l’aide pour ses problèmes de jeu, et qu’elle a également réussi à se calmer et à s’excuser auprès de Jimmy pour son comportement.



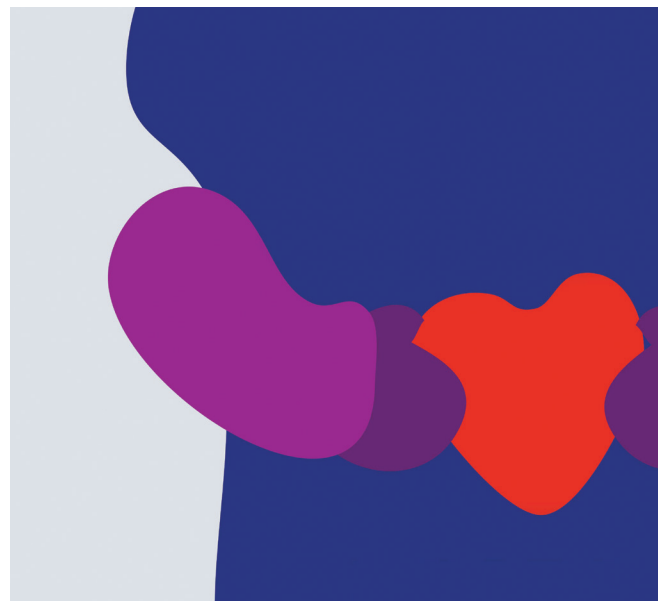
Lancer la vidéo

Questions pour la discussion en classe

- Qu’est-ce que Jimmy a fait de bien dans cette situation?
- Pourquoi penses-tu que Nala s’est sentie suffisamment à l’aise pour admettre qu’elle avait un problème?
- Quelle est la principale différence entre ce scénario et le dernier que nous avons vu?

Questions pour la discussion de groupe

- Y a-t-il des raisons qui pourraient excuser un comportement émotionnel abusif? (Non, mais il pourrait y avoir des problèmes sous-jacents qui pourraient être abordés – par exemple, la solitude de Nala dans ce scénario.)
- Comment peux-tu faire savoir à ton ou ta partenaire que la façon dont il ou elle se comporte avec toi te met mal à l’aise?
- Dans cet exemple, Jimmy et Nala ont pu se mettre d’accord sur ce qu’ils devaient faire à partir de maintenant, mais ce n’est pas toujours le cas. Quelles autres mesures pourraient être prises pour désamorcer une situation où l’un des partenaires emploie de la violence psychologique?



Lettre à soi-même

Cette activité vise à aider les participants à réfléchir à ce qu'ils ont appris avec le curriculum Aippagiittiarniq. Le résultat recherché avec cette activité est de permettre aux participants de mieux savoir quelle dynamique ils veulent retrouver au sein de leurs relations actuelles ou futures, ainsi que les comportements qui leur sont inacceptables (c.-à-d. leurs limites). Cet exercice peut être effectué de différentes façons. La première façon consiste à remettre des feuilles vierges aux étudiants, puis à leur demander verbalement d'écrire leurs réponses ou à écrire les sujets de rédaction sur un tableau blanc. L'autre façon est d'imprimer des copies du modèle de lettre présenté ci-dessous et de demander aux participants de remplir les espaces vides. Au cours des 5 à 10 prochaines minutes, nous vous invitons à créer un environnement tranquille et sûr propice pour permettre aux participants de clarifier leurs désirs et leurs limites au sein de leurs relations interpersonnelles.

Sujets à présenter verbalement ou sur tableau blanc :

- 1) ***Chèr/e (prénom) moi, je voulais t'écrire cette lettre pour te rappeler que tu es ...***

Demandez aux participants de nommer une caractéristique qu'ils possèdent et qu'ils aiment ou dont ils sont fiers.

- 2) ***Je te souhaite de trouver dans tes relations...***

Exemples : la paix, le respect mutuel, l'amour, l'honnêteté, une communication ouverte, etc.

- 3) ***N'oublie pas de te consulter toi-même si tu remarques...***

Demandez aux participants de nommer certains comportements malsains, comme les cris, les mensonges, etc.

- 4) ***Je refuse que mes relations soient le théâtre de...***

Exemples : violence physique, insultes, manipulation psychologique, etc.

- 5) ***Si tu te sens dépassé et que tu ne sais pas quoi faire, n'oublie pas que tu peux toujours appeler...***

Demandez aux participants de nommer un proche qui les appuie, par exemple leur sœur, leur frère, leur meilleur ami, un adulte digne de confiance, etc.

- 6) ***J'espère que tu penseras à lire cette lettre lorsque tu te sens...***

Exemples : incertain, perdu, seul, troublé, etc.

FACULTATIF :

Demandez aux participants de mettre leur lettre dans une enveloppe et de la sceller, puis d'écrire leur adresse sur l'enveloppe. Récupérez la lettre de tous les participants, puis envoyez-leur leurs lettres dans six mois. Cette approche est spéciale, car le fait que les participants reçoivent une lettre d'eux-mêmes leur rappelant leurs espoirs et leurs limites sera certainement une expérience marquante.

Chèr/e _____ ,

je voulais t'écrire cette lettre pour te rappeler que tu es _____ (fort, beau, etc.). Tu mérites tout ce qu'il y a de mieux et je te souhaite de trouver dans tes relations

_____, _____ , _____

, (du respect mutuel, la paix, l'amour, etc.). N'oublie pas de te consulter toi-même si

tu remarques des comportements malsains comme _____ ,

_____, ou _____ ;

tu as décidé que ces choses n'avaient pas leur place dans ta vie. Je refuse que mes relations soient le théâtre de _____ , _____ ,

_____ (violence physique, insultes, etc.). Si tu te sens dépassé

et que tu ne sais pas quoi faire, n'oublie pas que tu peux toujours faire appel ou te fier à

_____ (nom de la sœur, du meilleur ami, d'un conseiller, d'un professeur, etc.) ou obtenir de l'aide en appelant Jeunesse J'écoute ou en te rendant au centre d'aide, etc.

J'espère que tu liras cette lettre lorsque tu te sens _____ (par exemple, incertain, perdu, seul, etc.) et qu'elle t'aidera à déterminer quoi faire ensuite.

Avec amour, _____

Information sur la violence psychologique et le contrôle

La violence psychologique est la forme de violence la plus courante dans les relations amoureuses des jeunes. Elle peut se produire de façon indépendante ou parallèlement à d'autres types d'abus. Elle ne conduit pas toujours à un abus sexuel ou à de la violence physique, mais elle constitue une « sonnette d'alarme » fiable indiquant que la relation n'est pas saine.

De nombreuses personnes victimes de violence psychologique ne sont même pas convaincues elles-mêmes que quelque chose va mal dans leur relation. Elles savent que quelque chose cloche, mais des pensées comme « au moins, elle ne me frappe pas » ou « il ne m'a jamais menacé » peuvent embrouiller leur jugement sur la relation. Ce n'est pas parce qu'une personne n'est pas blessée physiquement que l'abus ne lui fait pas de mal. La violence psychologique est tout aussi réelle que la violence physique ou l'abus sexuel.

Il existe plusieurs formes de violence psychologique. Voici les plus fréquentes:

- **Humilier :** Une personne reçoit des messages indiquant qu'elle n'est pas assez bonne (humiliation, insultes et remarques dégradantes).
- **Ignorer :** L'un des partenaires ignore l'autre et lui envoie des messages contradictoires sur l'état de la relation.
- **Isoler :** Les personnes sont coupées des interactions sociales normales ou de leur famille et de leurs amis. Certains abuseurs interdisent à leur partenaire de travailler ou d'aller à l'école, de sorte que ces personnes deviennent dépendantes de leur abuseur pour tous leurs besoins.
- **Terroriser :** Un ou une partenaire provoque la peur en utilisant des menaces verbales et non verbales, pour intimider une personne et détruire son indépendance et son estime de soi.
- **Corrompre :** Une personne est encouragée à participer à un comportement illégal et destructeur.
- **Exploiter :** Une personne se sert de son ou sa partenaire pour satisfaire des besoins inappropriés ou pour en tirer un avantage économique ou social.
- **Contrôler :** Un ou une partenaire essaie de dominer l'autre partenaire et de contrôler son comportement. Cette forme d'abus est souvent motivée par la jalousie.

Lisez cet énoncé aux jeunes et demandez-leur ce qu'ils en pensent :

La violence psychologique est inhérente à tous les autres types de violence.

L'aspect le plus dommageable de l'abus est le traumatisme subi par nos cœurs et nos âmes lorsque nous sommes trahis par les personnes que nous aimons et en qui nous avons confiance.

Robert Burney



Liste de ressources

Ligne d'assistance
Kamatsiaqtut pour
le Nunavut

(Anglais/Inuktitut)

1-800-265-3333

Ligne d'assistance
téléphonique
pour les femmes
violentes

(Anglais/Français)

1-866-863-0511

Jeunesse J'écoute

(Anglais/Français)

1-800-668-6868

Envoyez « PARLER » au
686868

Envoyez « INUIT » au
686868 pour parler à un
intervenant en situation de
crise autochtone

Services aux victimes
du Nunavut

1-866-456-5216

Ligne d'assistance
pour survivants
des Pensionnats
autochtones

1-866-925-4419

Service de
prévention du
suicide du Canada

1-833-456-4566

Envoyez le message
SERVICE au 45645

Clavardage :
crisisservicescanada.ca

La ligne d'écoute
d'espoir pour le
mieux-être des
Premières Nations et
des Inuit

(Anglais/Inuktitut)

1-855-242-3310

Sources

IRespectMyself

Le Ministère de la Santé veut aider les Nunavummiut à prendre des décisions saines quant à leur santé sexuelle et reproductive et a préparé de nombreuses ressources offertes gratuitement dans les centres de santé communautaires et en ligne.

irespectmyself.ca/fr

Love Is Respect

Love is Respect offre des ressources exhaustives pour sensibiliser, éduquer et outiller les jeunes pour leur permettre de prévenir les relations abusives et d'y mettre fin.

Loveisrespect.org

SAVIS Youth

SAVIS est un acronyme signifiant « Sexual Assault and Violence Services » (services d'aide pour les agressions sexuelles et la violence), et est un organisme sans but lucratif établi en Ontario. Son projet, baptisé « Be the Change » (incarnez le changement), vise à mettre fin à la violence en discutant du genre et des relations avec les jeunes. Ce site Web aide à définir ce que sont des relations saines, ainsi que la maltraitance et les agressions.

savisyouth.org

I Know Mine

Depuis 2009, iknowmine est une ressource de santé digne de confiance pour les jeunes et leurs alliés, tels que les prestataires de soins, les parents, les enseignants, les oncles et tantes et d'autres adultes de confiance. Elle continue à fournir des informations et des ressources pour promouvoir, améliorer et atteindre un bien-être holistique grâce à une prévention et une éducation de qualité.

iknowmine.org

We Matter

We Matter est une organisation nationale, dirigée par de jeunes autochtones, dont l'objectif est de soutenir les jeunes autochtones, de leur donner de l'espoir et de faire la promotion de la vie.

wemattercampaign.org/fr

Jeunesse J'écoute

Depuis 1989, Jeunesse J'écoute est un pionnier dans la création de ressources innovantes pour les problèmes cruciaux auxquels les jeunes sont confrontés. Sa mission est de fournir un soutien gratuit et accessible à tout jeune, d'un océan à l'autre. Le site Web de Jeunesse J'écoute offre une variété de conseils sur la santé mentale, des activités interactives, des questionnaires et des jeux, ainsi que des informations sur les ressources en cas de crise.

jeunessejecoute.ca

Teen Talk

Leur objectif est de fournir des informations précises, sans jugement, afin que les jeunes puissent prendre des décisions plus saines pour eux-mêmes. Ils fournissent des services aux jeunes dans une perspective de réduction des risques et d'éducation à la prévention, et se concentrent sur la sexualité, la santé reproductive, l'image corporelle, la sensibilisation à la consommation de drogues et d'alcool, la santé mentale, les questions de diversité et la lutte contre la violence.

teentalk.ca

One Love

La fondation One Love est une organisation à but non lucratif dont l'objectif est de mettre fin aux abus dans les relations. Elle fournit aux jeunes les outils et les ressources dont ils ont besoin pour reconnaître les signes de relations saines et malsaines, et elle offre une éducation préventive vitale à leurs communautés.

joinonelove.org

Safe and Respectful

Le site Web fournit des informations éducatives sur les relations amoureuses et les comportements sains, malsains et abusifs, et identifie les ressources nationales et locales pour aider les adolescents, et ceux qui se soucient d'eux, à accéder à des services de soutien.

safeandrespectful.org

AMAZE

Amaze élimine le côté gênant de l'éducation sexuelle en exploitant la puissance des médias numériques pour fournir aux jeunes adolescents du monde entier une éducation sexuelle médicalement exacte, adaptée à leur âge, affirmative et honnête, à laquelle ils peuvent accéder directement en ligne, indépendamment de leur lieu de résidence ou de l'école qu'ils fréquentent. AMAZE s'efforce également d'aider les adultes, parents, tuteurs, éducateurs et prestataires de soins de santé du monde entier, à communiquer efficacement et honnêtement à propos du sexe et de la sexualité avec les enfants et les adolescents de leur entourage.

amaze.org

