

# CLICK

LE GUIDE DES RELATIONS SAINES POUR LES ADOLESCENTS




**DÉCEMBRE 2019**  
**MONTREAL**

**GENRE & MÉDIAS**

**L'ÉGALITÉ & LE RESPECT**

**ESTIME DE SOI & LIMITES**



*Remerciements particuliers  
aux étudiants de secondaire 3 de  
l'académie Lakeside pour avoir participé à  
nos ateliers, à Sabrina d'avoir fait la  
traduction française, à toute l'équipe de l'Auberge  
Transition pour leur contribution, ainsi qu'au Centre  
Intégré Universitaire de Santé et de Services Sociaux  
du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal  
d'avoir subventionné le projet.*

# TABLE DES MATIÈRES

---

PAGE I .....	Préface
PAGE II .....	Termes à Connaître
PAGES 1-2 .....	<b>Violence Dans les Fréquentations</b> <i>Les célébrités racontent leurs histoires</i>
PAGES 3-4 .....	Célébrités Surprises!
PAGES 5-10 .....	<b>Culture POP &amp; les Stéréotypes</b> <i>Activité de musique sur la culture POP</i>
PAGES 11-16 .....	<b>Non c'est Non!</b> <i>Scénarios sur les limites</i> <i>Mots croisés sur le consentement</i>
PAGES 17-18 .....	La Communication est la Clé!
PAGES 19-20 .....	Mythes, Réalités & Signaux d'Alarmes
PAGES 21-24 .....	<b>L'Abus c'est Pas Cool!</b> <i>Conseils de nos célébrités</i>
PAGES 25-28 .....	Relation Saine = Mon Bien-être! <i>Activité mots cachés</i> <i>Quiz sur l'estime de soi</i> <i>Conseils de nos célébrités</i>
PAGES 29 .....	<b>Charte de mes droits</b>
PAGES 30 .....	<b>Comment Aider un Proche?</b>
PAGES 31 .....	<b>Qui Peut Vous Aidez?</b>

## PRÉFACE

CLICK a été créé par deux intervenantes jeunesses, Khadija Campbell & Meghan Costello, de l'organisme Auberge Transition, une maison d'hébergement pour femmes, avec ou sans enfants, survivantes de violences conjugales. Ce projet a vu le jour grâce à une subvention du plan d'action 2018-2023 contre la violence conjugale, du gouvernement de Québec.

CLICK est tiré des outils que nous utilisons dans notre programme sur les relations saines. Il a été animé avec les élèves de secondaire 3 de l'académie de Lakeside à Lachine. Celui-ci a été créé pour sensibiliser les adolescents à la question de la violence dans les fréquentations, en abordant certains sujets tels que : Les signaux d'alarme dans les relations, les styles de communications, les limites, l'estime de soi et l'identité, etc.

Notre but dans la création de CLICK est de faire passer ces messages de manière attractive pour les jeunes. C'est important de commencer ces conversations tôt car les relations intimes commencent à l'adolescence et beaucoup de jeunes ne se sentent pas à l'aise d'aborder ces sujets avec leurs proches.

Si vous-même, ou une personne que vous connaissez, se trouve dans une situation de famille ou de couple malsaine, ou a besoin d'un support social ou psychologique, rendez-vous à la page 31, vous y trouverez une liste de ressources qui peuvent vous venir en aide.

**\*\* Veuillez noter que par souci d'espace ainsi que pour simplifier la lecture de ce magazine, nous avons employé le masculin en majorité. Il n'en est pas moins que nous incluons, reconnaissons tous les genres et leur attribuons une place égale. \*\***



Refuge & support pour femmes victimes de violence entre partenaires  
Shelter & support for women victims of intimate partner violence



Québec 

# TERMES À CONNAÎTRE

## Agression sexuelle →

Cela désigne tout acte sexuel non désiré commis par une personne sur une autre.

## Construction sociale →

C'est une idée qui a été créée et acceptée par les membres d'une société.

## Culture pop →

C'est une forme de culture dont la principale caractéristique est d'être produite et appréciée par le plus grand nombre.

## Double standard →

C'est quand certains comportements d'un groupe ou d'une personne sont permis, alors que les mêmes comportements ne sont pas permis pour d'autres.

## Normaliser →

C'est le fait qu'une idée ou une action devienne naturelle pour soi ou pour un groupe de personnes.

## Norme →

C'est un ensemble de valeurs largement dominantes suivies dans une société.

## Possessivité en couple →

C'est le fait qu'une personne soit contre l'indépendance de son partenaire et de toute autre influence que la sienne dans une relation.

## Socialisation →

C'est le processus au cours duquel un individu apprend à se comporter en société.

## Stéréotype →

C'est une croyance trop généralisée et simplifiée au sujet d'une catégorie de personnes. Cela se traduit souvent par l'attente que tous les membres de ce groupe agissent de la même manière.

## Stigmatisation →

Cela consiste en la mise à l'écart d'une personne ou d'un groupe pour leurs différences. Ceci car celles-ci sont considérées comme contraires aux normes de la société.

## Violence entre partenaires intimes (VPI) →

C'est lorsqu'un partenaire (actuel ou ancien) est abusif envers l'autre personne. La VPI est également appelée violence dans les fréquentations ou violence conjugale.

**\*\*Ces mots seront écrits en bleu tout au long du magazine pour vous rappeler que nous avons éclaircis leurs sens sur cette page. \*\***

# LA VIOLENCE DANS LES FRÉQUENTATIONS

« Par " violence dans les fréquentations ", on entend un acte délibéré de violence (physique, sexuelle ou psychologique) par un partenaire dans une relation. »

« Ce n'est pas toutes les formes de violence psychologique que l'on considère des crimes et le Code criminel ne comporte aucune infraction désignée " violence dans les fréquentations ". Cela dit, on y trouve différents genres de violence : voies de fait, agression sexuelle, le défaut de fournir les choses nécessaires à l'existence, proférer des menaces, le fait de tenir des propos indécents au téléphone ou de faire des appels téléphoniques harassants et l'intimidation, qui constituent tous des infractions aux termes du Code criminel. »

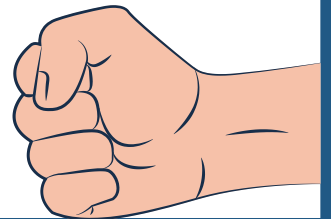
La violence n'est JAMAIS la faute de la victime! La personne qui abuse diminue l'estime de soi de la victime afin de lui faire croire qu'elle mérite d'être maltraitée.

## VIOLENCE VERBALE

REGARDES-TOI...SANS MOI, TU NE SERAIS RIEN, PERSONNE D'AUTRE NE VOUDRAIT DE TOI.

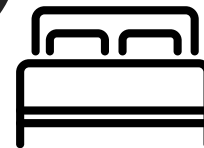


## VIOLENCE PHYSIQUE



## VIOLENCE SEXUELLE

Je ne pense pas que je sois prête...



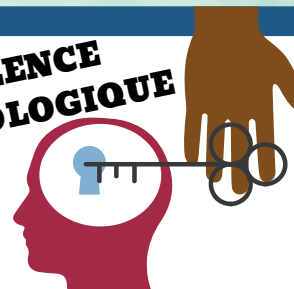
Chuuut détends toi, tu vas aimer ça

## VIOLENCE FINANCIÈRE

Ma mère m'a donné cet argent pour acheter des chaussures... Je ne peux pas le dépenser.

Tu es mon copain, tu es censé payer lors de nos rendez-vous!

## VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE



Tu es folle!! Je n'ai jamais dis ça.

# ÇA PEUT ARRIVER À TOUT LE MONDE...

Il n'y a pas de discrimination dans l'abus! **La violence dans les fréquentations** peut arriver à n'importe qui! Voici quelques témoignages de célébrités qui ont été témoins ou qui ont survécu à la violence dans leurs fréquentations.

« C'est un sujet très tabou. Tout le monde n'aime pas le mettre en avant et en parler. Cela rend les gens mal à l'aise et il y a beaucoup de honte autour du sujet. Mais c'est pourquoi il est si important pour moi de dire ma vérité et d'aider les autres à dire la leur et à trouver leur propre espoir dans une situation sans espoir. »

**Christina Aguilera**

« J'étais avec quelqu'un à l'époque qui avait beaucoup de contrôle sur ma vie », dit-elle. « Il était beaucoup plus vieux que moi, il avait beaucoup de pouvoir et il voulait que je reste loin de la plupart des gens. » « Je n'aurais jamais cru que je sortirais de là. »

**Mariah Carey**

« Il m'a menacé par la violence et les menaces de détruire ma vie de toutes les manières possibles - de détruire ma carrière et de me prendre mes enfants. »

**Melanie B  
(Spice Girls)**

« Beaucoup de femmes, de jeunes filles, passent encore par là. Beaucoup de jeunes garçons aussi. Ce n'est pas un sujet à balayer sous le tapis, donc je ne peux pas juste l'écarter comme si de rien n'était, ou ne pas le prendre au sérieux. »

**Rihanna**

« Je n'avais plus mes propres pensées. Elles ont été remplacées par ses pensées sur moi. Que j'étais sans valeur, dégoûtante, sans talent, laide, grosse, sentant si mauvais. Je n'étais plus digne d'être embrassée. »

**Jenny  
McCarthy**

**Lionel Richie**

Sa femme a été arrêtée pour violence conjugale après avoir pénétré par effraction dans l'hôtel du chanteur et l'avoir battu.

« J'ai vécu dans la peur pour ma vie du moment où je me réveillais, au moment où je m'endormais. » Puis elle dit : « J'ai failli perdre la vie. »

**Christina Applegate**

« Ce n'est que lorsque j'étais dans une relation violente et que du sang a coulé sur le sol de mon appartement et que j'ai perdu 80% de mon ouïe, que j'ai réalisé que je devais briser le cycle. »

**Halle Berry**

## QUE PENSE GEORGES ST-PIERRE ?

**E  
N  
T  
R  
E  
V  
U  
E**



**AVEC GEORGES ST-PIERRE,  
COMBATTANT MMA.**

**Quelle est la principale leçon tirée des arts martiaux sur la façon d'interagir avec les autres, comme la gestion des conflits ou des confrontations ?**

GSP explique que lors d'un combat MMA et dans les conflits réels, la chose la plus importante est le respect. GSP considère ses adversaires et toute autre personne comme étant égale à lui. Ils auraient tous pu traverser les mêmes obstacles que lui, ou des obstacles similaires dans la vie et c'est la raison pour laquelle il faut se respecter mutuellement. « Tu sais jamais si un jour cette personne peut devenir un de tes meilleurs amis. »

**Allez à la page 24 pour avoir les conseils de GSP sur les relations !**

GEORGES ST-PIERRE (SURNOMMÉ GSP), EST UN SPORTIF CANADIEN DE HAUT NIVEAU, EN ARTS MARTIAUX MIXTES (MMA) ET EST CONSIDÉRÉ COMME L'UN DES MEILLEURS COMBATTANTS DE TOUS LES TEMPS.

NOUS AVONS EU LE PLAISIR D'INTERVIEWER GSP AFIN D'OBTENIR SES COMMENTAIRES SUR LA FAÇON DONT SA FORMATION PROFESSIONNELLE L'A AIDÉ À DEVENIR LE MODÈLE POSITIF QU'IL EST AUJOURD'HUI !

**JETEZ UN COUP D'OEIL CI-DESSOUS !**

**Dans notre société, un **stéréotype** de genre très courant est que les hommes doivent recourir à la violence (agressivité) pour résoudre les conflits. Pour beaucoup de jeunes garçons, ce **stéréotype** pourrait être renforcé en regardant le UFC. Comment souhaitez-vous que les jeunes garçons différencient les messages qu'ils reçoivent en regardant le UFC de la façon dont ils interagissent dans leurs relations avec les autres ?**

Bien que les arts martiaux se présentent comme un sport violent en surface, l'athlète explique qu'on y enseigne le respect, la discipline, le contrôle des pulsions et la quantité appropriée de force à utiliser en cas d'autodéfense. Ces valeurs aident les gens à aborder et construire des relations plus saines avec les autres. GSP affirme que les arts martiaux lui ont sauvé la vie car il avait en lui beaucoup d'énergie négative en raison d'une enfance difficile. Pour lui, le MMA était un moyen de canaliser toute cette énergie négative dans des choix de vie positifs, faisant de lui la personne qu'il est aujourd'hui. Il croit en l'importance pour chaque personne de trouver un moyen de s'exprimer pour faire face aux difficultés de la vie tout en respectant les limites des autres.



# QUE PENSE LAURENCE LATREILLE ?

LAURENCE LATREILLE EST UNE ACTRICE CANADIENNE QUI JOUE ARIANE, L'UN DES PERSONNAGES PRINCIPAUX DE LA SÉRIE TÉLÉVISÉE QUÉBÉCOISE "FUGUEUSE".

CETTE SÉRIE RACONTE L'HISTOIRE D'UNE ADOLESCENTE QUI TOMBE AMOUREUSE D'UN HOMME S'AVÉRANT ÊTRE VIOLENT ENVERS ELLE.

NOUS ÉTIIONS TRÈS EXCITÉES D'AVOIR LA CHANCE DE FAIRE CETTE ENTREVUE AVEC LAURENCE CAR ELLE AVAIT BEAUCOUP DE CHOSES INTÉRESSANTES À DIRE SUR LE THÈME DES RELATIONS SAINES OU MALSAINES.

**JETEZ UN COUP D'ŒIL CI-DESSOUS!**

**E  
N  
T  
R  
E  
V  
U  
E**



AVEC LAURENCE LATREILLE,  
STAR DE LA SÉRIE  
FUGUEUSE

## Comment voyez-vous la pertinence d'ouvrir le discours sur les relations saines et malsaines auprès des adolescents?

Laurence Latreille se remémore un souvenir très frustrant durant son secondaire où son professeur d'éducation sexuelle a spécifiquement précisé que « toutes les questions pourraient être posées, sauf celles à propos de la masturbation féminine. » Laurence explique que ceci relève l'aspect tabou de ce sujet spécifiquement pour la femme, à une étape de vie où il est très important d'avoir des informations afin de vivre ses expériences de manière saine. Cela a causé un inconfort à communiquer, une frustration et de l'incompréhension.

L'actrice met l'accent sur le fait que plus les adolescents seront informés sur le sujet, mieux c'est. En effet, c'est un sujet qui touche tout le monde. Il est primordial que les jeunes se sentent libres d'aborder ce genre de discussion avec les adultes.

## Selon vous, quel rôle les médias jouent-ils dans la perpétuation de la **violence dans les fréquentations** ?

L'actrice explique qu'une norme de genre qui est encouragée dans tous les aspects de notre vie est que « l'homme est le sujet du désir, la femme l'objet du désir. » La plupart de nos actions sont déterminées par ces **constructions sociales** et inconsciemment, nous sentons que nous devons respecter ces modèles. Cette pensée dominante envoie le message aux jeunes filles qu'on attend d'elles, qu'elles soient très peu actives (douces, passives, gentilles) et aux jeunes garçons, qu'ils doivent être très orientés vers l'action (compétitifs, agressifs, utiliser leurs forces). Cela a un impact inconscient sur le développement et les choix que les femmes doivent faire dans leur vie. L'actrice affirme qu'il est important de s'en rendre compte et de travailler à se définir par d'autres aspects de sa vie. Cela leur permettra de renforcer leur confiance en elles-mêmes et d'être moins vulnérables à la violence.

**Allez à la page 27 pour voir les conseils que vous donne Laurence !**

# CULTURE POP

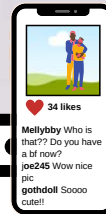
La **Culture POP** est un sujet important à explorer lorsqu'on parle des relations parce que les médias font la promotion des valeurs de notre société et peuvent facilement **normaliser** les tendances malsaines. Nous absorbons et assimilons beaucoup d'informations sans s'en rendre compte lorsque nous regardons la télévision, écoutons de la musique ou lorsque l'on passe du temps sur les réseaux sociaux.

## TV & FILMS



Les émissions de télévision et les films nous enseignent la théorie des genres, les relations et d'autres **normes** sociétales depuis que nous sommes enfants et que nous regardons des princesses être sauvées par des princes. Les émissions de télévision et les films représentent également les groupes les plus acceptés dans notre société. Les médias ne représentent pas assez les minorités ainsi que les relations LGBTQ+.

## MÉDIAS SOCIAUX

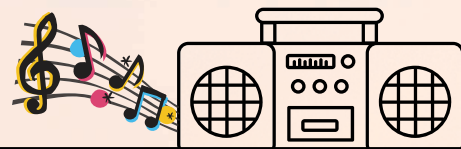


Les médias sociaux peuvent être un excellent moyen de communiquer avec les autres et de faire connaître des sujets importants comme le mouvement #metoo ou #blacklivesmatter. D'un autre côté, cela peut aussi mener à de fausses réalités. Tout ce que nous voyons sur les médias sociaux n'est pas une représentation exacte de la vie réelle de ces personnes. Attention à ne pas rester coincé à vous comparer tout le temps.

## LA MODE



La mode est un parfait exemple de l'influence que les célébrités ainsi que notre entourage peuvent avoir sur nous. Par exemple, nous n'avons peut-être jamais pensé à porter quelque chose, mais tout d'un coup, tout le monde porte cette chose et nous voulons la porter aussi.

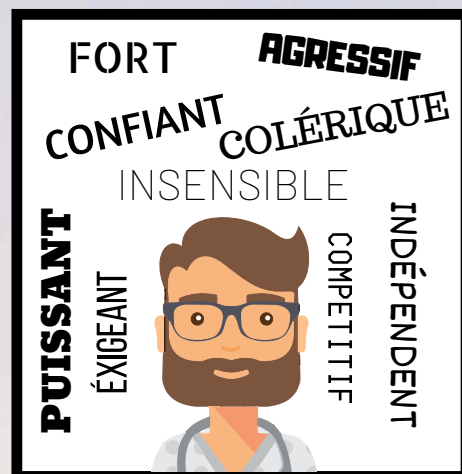


## MUSIQUE

La musique a une grande influence dans nos vies. C'est particulièrement vrai à un plus jeune âge parce que nos goûts musicaux peuvent prendre une grande place dans nos relations amicales. Les messages qui sont transmis dans les paroles de certaines chansons ne sont pas toujours en faveur de l'égalité et du respect. Jetez un coup d'œil à la page 9 pour avoir une meilleure idée de ce dont on parle.

# STÉRÉOTYPES DE GENRES

## LES STÉRÉOTYPES METTENT LES GENS DANS DES CASES ...



Les stéréotypes sont nuisibles! Pourquoi? Qu'il s'agisse d'un stéréotype positif ou négatif, cela exerce une pression sur les gens qui les poussent à agir d'une certaine façon et empêche donc leurs individualités d'être au-devant de la scène.

Réponds aux questions ci-dessous pour savoir quels sont les cases de **stéréotypes** de genres auxquels il t'a été encouragé d'appartenir ?

Quels types de réactions on attend de toi quand tu es fâché ?

Comment vos professeurs réagissent-ils à votre égard :

- 1) Quand vous vous "comportez mal" ?
- 2) Quand vous réussissez ?

Comment tes parents réagissent quand tu veux sortir tard le soir ?

Quelles tâches ménagères te demande t-on de faire ?

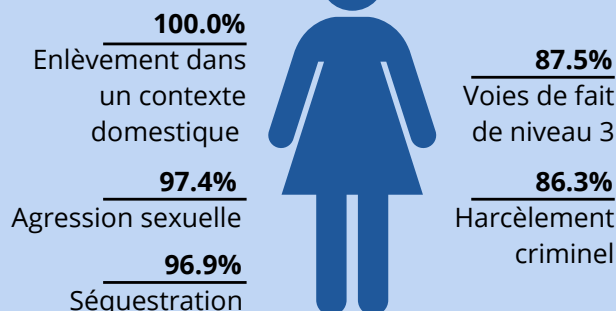
Quels jouets vous a-t-on donné pour vous amuser quand vous étiez enfant ?



# GENRE & VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES

**78.0%**  
des victimes sont  
des femmes

## Proportion par type d'infraction



## Les auteurs présumés des actes de violence

**45.6%** Conjoint(e)s      **32.6%** Ex-Conjoint(e)s      **10.3%** Ami(e)s intimes

Parmi les auteurs présumés dont le sexe est connu, 80% sont des hommes.

Gouvernement du Québec, Statistiques 2015 sur les infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal au Québec, 2017.  
<https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques/statistiques/violence-conjugale/2015/en-ligne.html>.

Il y a beaucoup d'hommes ainsi que de couple LGBTQ+ qui se trouvent dans des relations abusives. La raison pour laquelle ils ne sont pas représentés dans les statistiques est en partie dû à la **stigmatisation**.

Lorsqu'ils envisagent de demander de l'aide, les hommes se sentent souvent trop gênés et honteux, tandis que de nombreuses lesbiennes se demandent si elles seront prises au sérieux.

Les rôles de genres peuvent aussi être très perturbants si vous remettez en question votre identité sexuelle ou si vous ne vous sentez pas vraiment comme une fille ou un garçon.

Lorsqu'on regarde les statistiques concernant les **violences entre partenaires intimes**, les victimes sont massivement des femmes alors que les coupables sont majoritairement des hommes.

Il existe très certainement un nombre infini de raisons à cela, mais une grande partie de ce phénomène vient des **constructions sociales** du genre et de la façon dont nous élevons différemment les garçons et les filles.

C'est ce qu'on appelle la **SOCIALISATION**.

Grâce à la **socialisation**, nous apprenons les normes comportementales utilisées pour nous intégrer.

Les agents de **socialisation** comprennent : la famille, l'école, la pression de notre entourage et les médias de masse (**culture pop**).

# LES GENRES DANS LES RELATIONS

ALORS... COMMENT CES STÉRÉOTYPES DE GENRE, CES NORMES & SOCIALISATION JOUENT UN RÔLE DANS LA VIOLENCE DANS LES FRÉQUENTATIONS ET LES RELATIONS EN GÉNÉRALE ?

La façon dont les enfants sont élevés dans un environnement donné, détermine beaucoup la façon dont ils interagiront avec les autres. Certains enfants apprennent que le recours à la violence est approprié lorsqu'ils sont confrontés à des conflits ou n'ont jamais été correctement corrigés lorsqu'ils l'ont utilisé. Cela a pour effet de normaliser les comportements inappropriés.

Les normes de genre renforcent le fait que les hommes doivent être forts et contrôlant, tandis que les femmes doivent être faibles et passives. Cela conditionne la façon dont les hommes et les femmes devraient interagir entre eux dans leurs relations intimes.



Les normes de genre invalident les relations entre personnes du même sexe. On a tous entendu au moins une fois, les questions suivantes, posées à un couple de lesbiennes : « Qui est l'homme dans la relation ? » Ou à un couple gay : « Qui est la femme dans la relation ? » Cela donne l'impression que pour qu'une relation fonctionne, il faut qu'une personne assume un rôle plus stéréotypé masculin et qu'une autre assume un rôle plus stéréotypé féminin. Ce n'est pas vrai !

Les élèves de l'Académie Lakeside ont fait de profondes déclarations sur les stéréotypes et sur la façon de les remettre en question.

**En quoi êtes-vous fatigués d'être stéréotypés ?**

Je suis douce  
Je ne suis pas une salope

I am not aggressive

i am strong

I am sweet

I am not a slut

I am allowed to cry

I am not weak

J'ai le droit de pleurer  
Je ne suis pas fragile

Je ne suis pas agressif  
Je suis fort

I am meaningful

I am not an object

J'ai de la valeur  
Je ne suis pas un objet

# CULTURE POP



Dans la musique que nous écoutons, il y a énormément de messages transmis auxquels nous ne prêtons pas forcément attention car nous sommes trop occupés à danser sur les rythmes entraînants. Pourtant ils influencent grandement nos perceptions. Il n'y a pas de honte à écouter cette musique, mais c'est cool d'être capable d'y réfléchir aussi.

**FAITES CORRESPONDRE CHACUNE DES PAROLES SUIVANTES AU THÈME QU'ELLES ABORDENT :**

1

"PUT MOLLY ALL IN HER CHAMPAGNE, SHE AIN'T EVEN KNOW IT / I TOOK HER HOME AND I ENJOYED THAT, SHE AIN'T EVEN KNOW IT."

"U.O.E.N.O." - ROCKO FT. RICK ROSS & FUTURE

STÉRÉOTYPE DE GENRE

A

2

"SL\*T, YOU THINK I WON'T CHOKO NO WH\*RE / TIL THE VOCAL CORDS DON'T WORK IN HER THROAT NO MORE?!"

"KILL YOU" - EMINEM

PROMOUVOIR LA CULTURE DU VIOL

B

3

"SHE'S AN ACTRESS/BUT SHE'S BETTER KNOWN FOR THE THINGS THAT SHE DOES ON THE MATTRESS."

"BETTER THAN REVENGE" - TAYLOR SWIFT

CONTRÔLE

C

4

"SOMEBODY'S GOTTA WEAR A PRETTY SKIRT / SOMEBODY'S GOTTA BE THE ONE TO FLIRT / SOMEBODY'S GOTTA WANNA HOLD HIS HAND / SO GOD MADE GIRLS, GOD MADE GIRLS"

"GOD MADE GIRLS" - RAELENN

FEMME OBJET

D

5

"BABY I'M PREYING ON YOU TONIGHT, HUNT YOU DOWN EAT YOU ALIVE, MAYBE YOU THINK THAT YOU CAN HIDE, I CAN SMELL YOUR SCENT FOR MILES"

"ANIMALS" - MAROON 5

NORMALISER LA VIOLENCE

E

6

"WHY YOU NEVER ALONE, WHY YOU ALWAYS TOUCHING ROAD, USED TO ALWAYS STAY AT HOME, BE A GOOD GIRL"

"HOTLINE BLING" - DRAKE

"LA CHASSE AUX SALOPES"  
OU "SLUT SHAMING"

F

7

"YOU AIN'T NO LADY BUT YOU'VE SURE GOT TASTE IN MEN, THAT HEAD OF YOURS HAS GOT YOU BY TIME AND TIME AGAIN"

"CARRY ME HOME" - ACDC

DOMINATION MASCULINE

G

RÉPONSES

1-B, 2-E, 3-F, 4-A, 5-C, 6-C, 7-D

HOWARD JOHNSON, ALIAS KING SHADROCK, EST UN ARTISTE REGGAE PROFESSIONNEL AVEC PLUS DE 19 ANS D'EXPÉRIENCE SUR LA SCÈNE MUSICALE. IL A FAIT SES DÉBUTS DANS L'ÉGLISE DE SA VILLE NATALE, MONTEGO BAY, EN JAMAÏQUE.

KING SHADROCK A POUR BUT DE CRÉER DE LA MUSIQUE QUI REND LES GENS HEUREUX, ALORS NOUS L'AVONS INVITÉ À VENIR AIDER LES ÉLÈVES DE L'ACADÉMIE LAKESIDE À CRÉER LEUR PROPRE CHANSON. ILS ONT ÉCRIT UN RAP AU RYTHME DE LA CHANSON « HOTLINE BLING » AVEC LE DÉFI DE S'ASSURER QUE LEURS PAROLES AIENT UN MESSAGE POSITIF.

**Regarde ci-dessous !**



**KING SHADROCK**

### COUPLET 1

I don't wanna be disrespected  
 I'm only trying to do what's expected  
 School is a place to feel connected  
 Not to feel rejected  
 Learned a lot from my mom  
 She taught me to be calm  
 So I know respect is key  
 No one can take that away from me

### REFRAIN

You gotta be respectful  
 Start showing love in the world  
 You gotta be respectful  
 Try to show the world that you know  
 That you know you're amazing  
 That you know you're worth saving

### COUPLET 2

People dying every day isn't OK  
 We take it day by day  
 If we could live as one together  
 We could all have peace forever  
 This is no lie, this is real life  
 We need our world to change

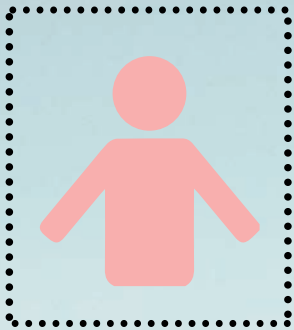
### REFRAIN

### COUPLET 3

They think they're tough but they're not  
 No one knows my plot  
 I give and get respect  
 Because I know that love is never a threat  
 Love is about showing emotion  
 So let's ride these waves like an ocean

## LIMITES

Chacun de nous a des goûts spécifiques et TOUT LE MONDE a le droit de les faire respecter par les autres. Une limite est une règle mise en place pour faire savoir aux autres ce qui est acceptable et ce qui est inacceptable pour vous. Cela signifie que les limites de chacun sont différentes. Voici les trois façons dont on peut fixer nos limites.



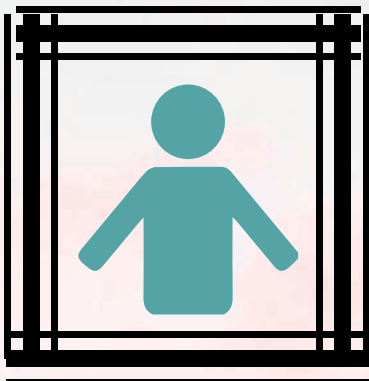
### FLEXIBLES ET SAINES

Considérez ceci comme une passoire de cuisine - certaines choses passent à travers et d'autres pas. Cela signifie que selon la situation, le cadre dans lequel vous vous trouvez et la relation avec l'autre personne, vos limites sont souples, vous avez donc plus de contrôle sur ce qu'il faut laisser entrer ou non.



### INEXISTANTES ET FACILEMENT BRISÉES

Considérez cela comme des pas dans le sable - chaque fois que la marée passe sur ces pas, ils disparaissent tout de suite. Cette façon de fixer vos limites est malsaine, car vous ne dites jamais ou rarement non aux autres, même si vous vous sentez mal à l'aise dans la situation.

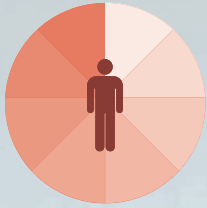


### RIGIDES ET MALSAINES

Considérez cela comme un mur de briques - personne n'a le droit de s'approcher de vous. Ceci est très restrictif car vos décisions ne sont pas prises selon le contexte de la situation. C'est une façon malsaine de fixer des limites et vous vous sentirez souvent seul(e) parce que vous ne pourrez jamais développer des relations proches.



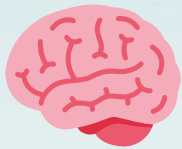
# LIMITES



## PERSONELLE



## ÉMOTIONNELLE



## MENTALE



## MATÉRIELLE



## PHYSIQUE



## SPIRITUELLE

Pour chaque scénario, réfléchissez au type de limite franchie, à la façon dont l'autre personne fixe sa limite et à ce que vous feriez dans cette situation.

# 1

L'ex-partenaire de Jamie n'a jamais respecté ses limites durant leurs relations intimes. Ils sont séparés depuis un certain temps, mais Jamie a l'impression de ne pouvoir faire confiance à personne et que tout le monde est égoïste. Les amis de Jamie essaient régulièrement de prévoir des activités ensemble, mais Jamie préfère être seule plutôt que de risquer qu'une autre personne lui fasse du mal.

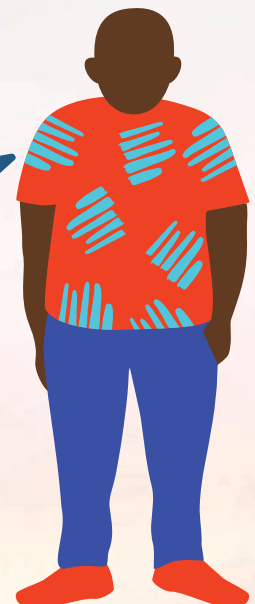
# 2

Blair et Taylor se connaissent depuis longtemps et aiment passer du temps ensemble. Un de leurs amis communs, Sam, va voir Blair et commence à mal parler de Taylor, disant que Taylor ne fera plus partie de leur groupe d'amis. Blair dit à Sam qu'ils n'ont pas de problème avec Taylor et qu'ils vont rester amis.

# 3

Alex et Jessie sortent ensemble depuis quelques mois. Jessie fait souvent des commentaires à Alex au sujet de son apparence et lui dit qu'il mange « trop » ou « pas santé ». Alex déteste ça mais ne dit rien parce que c'est sa première relation et qu'il veut qu'elle dure.

Tu sais cette petite voix au fond de toi... Celle qui fait une apparition de temps en temps ? Ne l'ignore pas ! Elle est là pour te protéger. Parfois, ce n'est pas une voix, mais un sentiment - Ton intuition.



# CONSENTEMENT

Si une personne dit une des choses suivantes, elle ne donne pas son consentement!

Umm

Stop!

Je suppose..

Je ne suis pas sûr

Peut-être plus tard

Je dois rentrer chez moi

NON

\* Ricaner\*

Je ne suis pas prêt(e)

Je suis bien trop bourré(e)

J'ai changé d'avis

Je ne suis pas d'humeur ce soir

Le paragraphe 273.1(1) définit le consentement comme l'accord volontaire du plaignant de se livrer à une activité sexuelle. La conduite qui ne comporte pas d'accord volontaire à se livrer à une activité sexuelle ne constitue pas un consentement en droit.

<https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/victimes-victims/def.html>



*Vous avez le droit de dire NON et que ce soit respecté par les autres!*

Que faire si vous avez été sexuellement agressés ?

Le Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Montréal suggère ce qui suit :

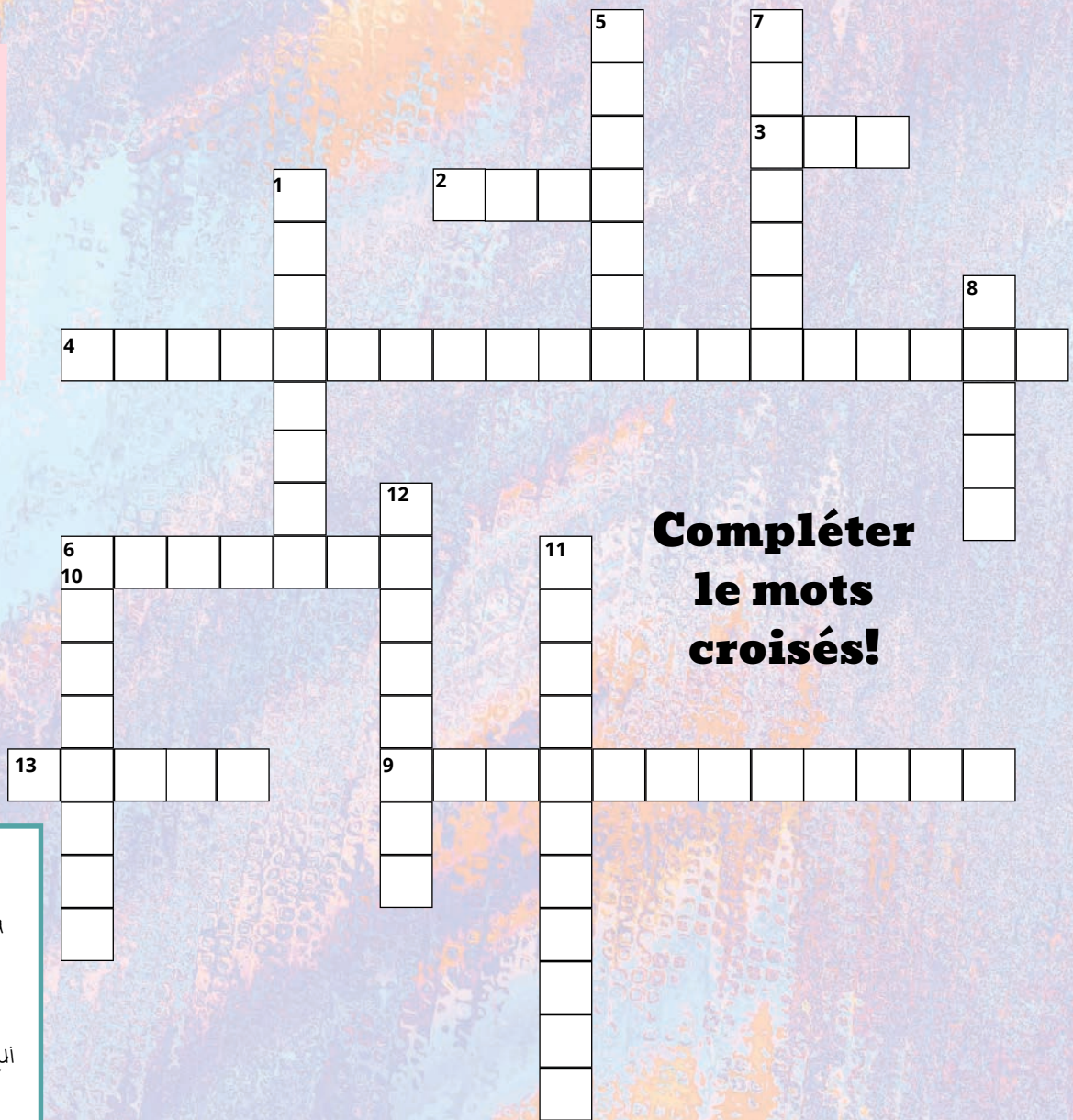
Si vous avez récemment été victime d'une **agression sexuelle**, il est important de vous rendre dans un centre désigné pour obtenir des soins médicaux et psychologiques. Peu importe si vous décidez ou non de signaler l'agression ou si vous avez des blessures physiques apparentes, vous avez droit à cette aide.

Le MSAC, en partenariat avec le CSSS de la Montagne, le CLSC Métro et l'hôpital général de Montréal est un des 4 centres désignés de Montréal.

# CONSENTEMENT

Verticale:  
1. Pression  
5. Bourrée  
7. Droguee  
8. Seize  
10. Sécurité  
3. Oui  
4. Aggressions  
11. Confortable  
12. Relation  
Sexuelles  
6. Silence  
9. Inconsciente  
13. Droit

Horizontale:  
1. Pression  
5. Bourrée  
7. Droguee  
8. Seize  
10. Sécurité  
3. Oui  
4. Aggressions  
11. Confortable  
12. Relation  
Sexuelles  
6. Silence  
9. Inconsciente  
13. Droit



**Compléter  
le mots  
croisés!**

## VERTICAL

1. Le consentement ne devrait pas être ressenti comme de la \_\_\_\_\_.

5+7. Le consentement ne peut être donné par une personne qui est \_\_\_\_\_(5) ou \_\_\_\_\_(7).

8. Au Canada, l'âge minimum légal pour consentir à une relation sexuelle est de \_\_\_\_\_ ans.

10+11. Quand il y a consentement, les deux personnes se sentent en \_\_\_\_\_ (10) et \_\_\_\_\_(11).

12. Être dans une \_\_\_\_\_ ne veut pas automatiquement dire que vous donnez votre consentement.

## HORIZONTALE

2. Le consentement n'est pas valable s'il est dû à la \_\_\_\_\_.

3. L'absence d'un non ne veut pas dire \_\_\_\_\_.

4. Attouchement sexuel non voulu, bisous, caresses sont aussi considérés comme des \_\_\_\_\_.

6. Le \_\_\_\_\_ est un signe non-verbal de refus à une activité sexuelle.

9. Le consentement ne peut être donné par une personne qui est \_\_\_\_\_.

13. Vous avez le \_\_\_\_\_ de retirer votre consentement à n'importe quel moment durant l'activité sexuelle.

## LISTE DES LIMITES MALSAINES

- Tomber amoureux de toute personne qui vous donne de l'attention
- Être submergé ou préoccupé par quelqu'un
- Être sexuellement actif pour son/sa partenaire et non pour soi-même
- Agir sur la première impulsion sexuelle
- Aller à l'encontre des valeurs ou des droits personnels pour faire plaisir aux autres
- En prendre autant que vous le pouvez pour le plaisir de prendre
- Donner autant que possible pour le plaisir de donner
- Permettre à quelqu'un de vous prendre tout ce qu'il peut
- Laisser les autres diriger votre vie
- Croire que les autres peuvent anticiper vos besoins
- Vous attendre à ce que d'autres personnes répondent automatiquement à vos besoins
- S'effondrer pour que quelqu'un s'occupe de vous
- Ne pas remarquer les limites inappropriées de quelqu'un d'autre
- Penser noir et blanc
- Partager des renseignements personnels avec n'importe qui

POURQUOI LES LIMITES  
SONT-ELLES DIFFICILES  
À FIXER ?

- 1 PEUR DE RATER DES OPPORTUNITÉS**
- 2 PEUR DE NE PAS ÊTRE AIMER**
- 3 PERFECTIONISME**
- 4 SOCIALISATION**

Afin que les autres personnes connaissent et respectent vos limites, VOUS devez apprendre à vous connaître ;



**QUELLES SONT VOS VALEURS ?  
QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ ?  
QUELS SONT VOS SENTIMENTS ?**



**QUELLES SONT VOS LIMITES ?  
QU'EST CE QUI VOUS MET MAL À L'AISE ?  
QU'EST CE QUE VOUS N'AIMEZ PAS ?**

**COMMUNIQUER!**

Dites non quand vous ne voulez pas faire quelques choses et tenez-vous-y. Décidez avec qui vous souhaitez vous ouvrir, et avec qui vos limites doivent être fermes.

Quand nous ne posons pas nos limites, nous prenons le risque de nous sentir dépassés, stressés et même qu'on profite de nous. Nous nous en voulons à nous-mêmes et aux autres, nous sommes également plus vulnérables aux abus de toutes sortes.

## "L'absence de limites invite au manque de respect"

Maintenant que vous avez réfléchi davantage à ce que sont vos limites et que vous avez reconnu les domaines dans lesquels vous pourriez avoir des limites malsaines, faites le jeu ci-dessous :

**Dans les scénarios suivants, que feriez-vous: Rester ensemble ? En parler ? Ou s'en aller ?**

### RÈGLES

- 1) Soyez conscients de cette petite voix au fond de vous-même ou de votre intuition
- 2) Communiquez
- 3) Soyez direct et clair
- 4) Soyez cohérent



Votre partenaire vous rabaisse

Votre partenaire est fier de vos succès

Votre partenaire élève la voix sur vous

Votre partenaire vous écoute lors d'une dispute

Votre partenaire vous mets la pression pour avoir des relations sexuelles

Votre partenaire se moque de ce que vous aimez

Votre partenaire vous dit qu'il n'aime pas vos amis

Votre partenaire vous blâme durant chaque conflits

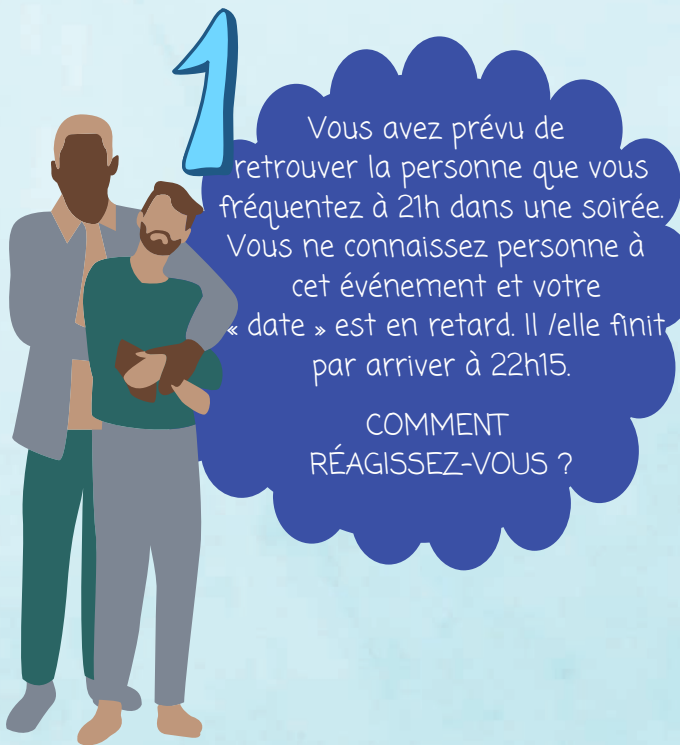
Votre partenaire vous dit que vous n'avez pas le droit de sortir sans lui

Votre partenaire se soucie de vos émotions

# STYLES DE COMMUNICATION

Jetez un coup d'œil aux deux scénarios ci-dessous et réfléchissez à la manière dont vous réagiriez. Les réponses proposées ne correspondent peut-être pas exactement à ce que vous auriez répondu mais certaines vous attireront plus que d'autres. Il est essentiel d'explorer et de travailler votre style de communication, car cela peut vous aider à établir des limites plus saines qui vous permettront de répondre à vos besoins.

À la page suivante, vous trouverez les différents styles de communication.



**1** Vous avez prévu de retrouver la personne que vous fréquentez à 21h dans une soirée. Vous ne connaissez personne à cet événement et votre « date » est en retard. Il /elle finit par arriver à 22h15.

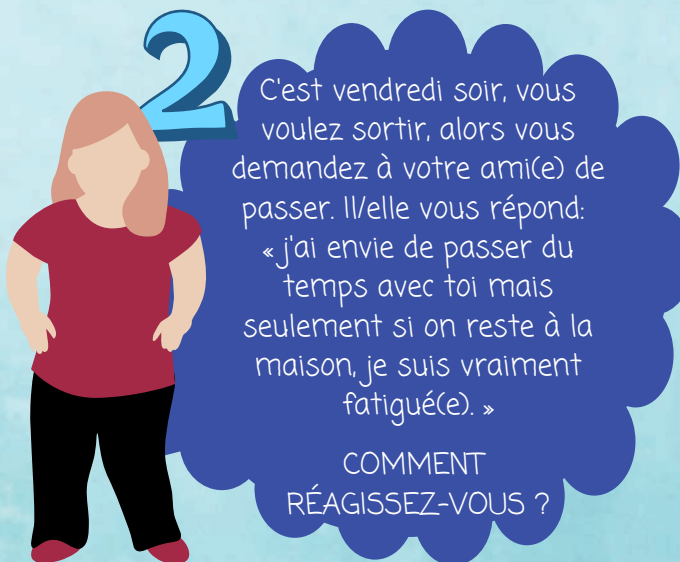
COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS ?

**A) Vous l'embrassez et faites comme si de rien n'était parce que vous ne voulez pas gâcher la soirée.**

**B) Vous lui dites que vous n'étiez pas à l'aise seul(e) à la fête et lui demandez de vous appeler la prochaine fois s'il/elle sait qu'il/elle sera en retard.**

**C) Quand vous voyez votre partenaire arriver, vous commencez à flirter avec quelqu'un d'autre, cela lui apprendra à ne pas vous faire attendre !**

**D) Vous lui dites : « T'étais où, \*\*\*\* ? Tu te prends pour qui pour me faire attendre pendant plus d'une heure? Tu es vraiment nul ! Tu ne penses qu'à toi ! »**



**2** C'est vendredi soir, vous voulez sortir, alors vous demandez à votre ami(e) de passer. Il/elle vous répond: « j'ai envie de passer du temps avec toi mais seulement si on reste à la maison, je suis vraiment fatigué(e). »

COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS ?

**A) Vous lui dites que ça vous va, vous ne voulez pas le/la décevoir.**

**B) Vous dites : « je comprends que tu sois fatigué(e), moi j'ai envie de sortir ce soir, alors on remet ça à une autre fois ? »**

**C) Vous dites : « C'est pas grave, je vais proposer à quelqu'un qui aime vraiment s'amuser. »**

**D) Vous dites : « Chaque fois que je veux faire quelque chose avec toi, tu dis que tu es fatigué(e)s, tu es vraiment ennuyeux(se), je me demande pourquoi on est ami(e)s même ?! »**

# STYLES DE COMMUNICATION

## PASSIF - RÉPONSES A

Une personne PASSIVE a tendance à éviter les problèmes et ne défend pas ses droits. Souvent nerveuse ou anxieuse, elle semble avoir peu confiance en elle. Ce type de personne s'efforce souvent de plaire aux autres, ce qui lui fait ignorer ses propres besoins.



## AFFIRMÉ - RÉPONSES B

Une personne AFFIRMÉE est claire, confiante et a le contrôle. Cette personne défend ses droits sans porter atteinte à ceux des autres. Elle parle d'une manière directe, honnête et respectueuse. Une personne sûre d'elle est capable de dire "non" à quelque chose qui la met mal à l'aise et n'est pas prête à compromettre ses propres valeurs ou croyances afin de rendre une autre personne heureuse.



## PASSIF-AGRESSIF - RÉPONSES C

Une personne PASSIVE-AGRESSIVE peut sembler passive parce qu'elle n'aborde pas directement les conflits. Cette personne « se vengera » de la personne contre qui elle est en colère d'une manière cachée ou d'une manière qui blessera l'autre personne sans attirer son attention sur elle. En ne s'attaquant pas directement aux problèmes, une personne passive-agressive verra rarement ses besoins entièrement satisfaits.

Il est important de se rappeler que l'affirmation de soi n'est pas une formule magique. Si vous communiquez avec quelqu'un qui est trop agressif et/ou abusif, le fait d'être affirmatif ne fonctionnera tout de même pas et vous pourriez même vous mettre en danger. Cherchez toujours le soutien d'une personne en qui vous avez confiance lorsque vous avez affaire à quelqu'un de ce type.

## AGRESSIF - RÉPONSES D

Une personne AGRESSIVE a tendance à dominer les autres. Habituellement bruyante, autoritaire et dominatrice, lorsqu'elle est confrontée à un conflit, cette personne attaque souvent verbalement l'autre personne. Elle blâme fréquemment les autres et est rarement prête à admettre qu'elle a une part de responsabilité dans un conflit. Une personne agressive viole les droits des autres pour obtenir ce qu'elle veut.



# MYTHE VS RÉALITÉ

1 L'ALCOOL ET LES DROGUES SONT LES CAUSES DE LA VIOLENCE

2 UNE VICTIME D'ABUS À PLUSIEURS RAISONS LÉGITIMES DE RESTER DANS UNE RELATION MALSAINE

3 LES VICTIMES D'ABUS ONT UNE PART DE RESPONSABILITÉS PUISQU'ELLES PROVOQUES LEURS PARTENAIRES .

4 LES AGRESSEURS NE SONT PAS VIOLENTS DANS TOUTES LEURS RELATIONS

5 LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE EST AUSSI GRAVE QUE LA VIOLENCE PHYSIQUE

6 UNE PERSONNE QUI DIT NON JOUE JUSTE "LA DIFFICILE"

## RÉPONSES CLÉS

- Bien que l'alcool et les drogues puissent augmenter l'utilisation de la violence chez un partenaire violent, ils n'en sont pas la cause. Il y a beaucoup de gens qui ne consomment pas de substances et qui sont violents. De la même manière qu'il existe aussi beaucoup de gens qui consomment et qui ne sont pas violents.
- Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on resterait dans une relation violente ; Lorsqu'une personne décide de quitter la relation, c'est le moment le plus dangereux pour elle et elle craint souvent ce qui pourrait arriver si elle s'en va. Au lieu de se concentrer sur les raisons pour lesquelles la personne ne quitte pas la relation, posons-nous la question de savoir pourquoi une personne abuse de l'autre.
- Il est normal de se mettre en colère, mais la colère n'a pas besoin d'amener quelqu'un à être violent ou agressif. Toutes les personnes qui se fâchent ne sont pas violentes ; certaines ont appris qu'il est préférable de communiquer ou de s'éloigner. Aussi, chacun est responsable de ses actes et personne ne mérite d'être maltraité.
- De nombreuses personnes qui sont violentes dans leurs relations intimes ne le sont pas dans d'autres types de relations, car elles ne veulent pas être perçues de façon négative par les autres. En fait, les agresseurs semblent souvent charmants et gentils aux yeux des autres, mais ils ne sont pas les mêmes en privé.
- La violence psychologique peut être moins apparente que la violence physique, mais peut mener à un état de détresse psychologique de part une faible estime de soi, la dépression, l'anxiété, etc. D'autre part elle dégenère souvent en violence physique.
- L'idée de jouer les « difficiles à avoir » est souvent montrée à la télévision, mais la réalité est que « NON signifie NON. » Une personne qui dit « non » ne donne pas son consentement en fixant ses limites et cela doit être respecté.



# LES SIGNAUX D'ALARME



Quand on commence une nouvelle relation, c'est excitant, tout semble parfait chez la personne et nous n'arrivons pas à nous la sortir de la tête. C'est pourquoi il peut être difficile de reconnaître les signes d'abus dès le début. Vous pouvez utiliser le guide ci-dessous, pour essayer de reconnaître les signaux d'alarmes pendant qu'il est encore temps, mais n'oubliez pas... chaque personne est différente alors nos limites aussi.

La section « Tout va bien » représente des scénarios non abusifs, mais il se peut que vous ayez des difficultés avec certaines situations présentées sur cette liste. La meilleure chose reste de COMMUNIQUER avec votre partenaire, tant que vous pouvez le faire en toute sécurité.

**VIOLENCE  
PHYSIQUE**

**HARCÈLEMENT/  
CONTACT  
OBSESSIONNEL**

**INTIMIDANT  
LORS DE  
COLÈRE**

**PRESSION  
POUR LE  
SEXE**

**POSSESSIVITÉ**

**MANQUE DE  
RESPECT**

**DOUBLE  
STANDARD**

**FOUILLE DANS  
VOS AFFAIRES  
PERSONNELS**

**LA RELATION  
DEVIENT  
SÉRIEUSE TROP  
RAPIDEMENT**

**JALOUSIE  
EXCESSIVE**

**DIFFÉRENCE  
D'OPINIONS**

**REGARDER  
DE LA  
PORNOGRAPHIE**

**PASSER DU  
TEMPS SEUL  
AVEC SES AMIS**

**AVOIR DES  
DISPUTES**

**NE PAS  
RÉPONDRE À UN  
MESSAGE  
IMMÉDIATEMENT**

**DANGER**

**ATTENTION**

**TOUT VA  
BIEN**

# LA ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE

L'une des tactiques utilisées dans les relations LGBTQ+ est de menacer de « révéler » l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'un partenaire. Les partenaires violents peuvent menacer de « sortir » les victimes de l'ombre aux membres de la famille, aux employeurs, aux membres de la collectivité et à d'autres personnes.



Le contrôle est au centre de la violence dans les fréquentations. Une personne violente utilise différentes stratégies et tactiques pour dominer son/sa partenaire. Voici la roue du pouvoir et du contrôle qui décrit ces stratégies.



# CONFLIT DE COUPLE OU RELATION VIOLENTE

Bien qu'il soit normal pour un couple d'avoir des désaccords, la relation peut devenir malsaine si les disputes sont trop fréquentes et ne sont jamais résolues. Cela ne veut pas pour autant dire que nous sommes dans une relation abusive. La violence dans les fréquentations ou les abus se produisent lorsque les tactiques que nous avons vues dans la roue du pouvoir et du contrôle sont utilisées dans les conflits.



**RELATION VIOLENTE**

**CONFLIT DE COUPLE**

**CONFLIT**

Pour contrôler la situation et dominer votre partenaire.

**QUOI**

Essayer de convaincre votre partenaire que votre point de vue est le bon, pour solutionner le problème.

N'importe quel type de violence, agression, manipulation, intimidation, etc.

**COMMENT**

S'énervier, négocier, exprimer votre point de vue, etc.

L'un de vous deux craint l'autre, se sent inconfortable à exprimer ses opinions et se sent comme une victime.

**ET  
ENSUITE...**

Vous ressentez tous les deux que vous avez pu exprimer votre opinion. Que le conflit soit résolu ou non, vous vous sentez toujours égaux.

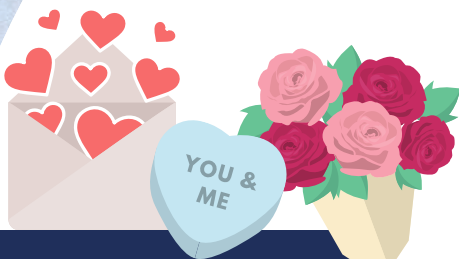
# LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Le cycle de la violence est un outil important utilisé pour comprendre COMMENT les gens se retrouvent dans des relations violentes et POURQUOI ils restent. Il décrit les modèles répétitifs que le/la partenaire violent/e utilise pour empêcher la victime de quitter la relation.



## PÉRIODE DE TENSION

La victime marche sur des coquilles d'œufs, vivant dans un état de tension et de peur, en attendant le prochain épisode d'abus.



## LUNE DE MIEL

Le partenaire violent est attentionné et tendre, il continue à s'excuser et à faire des promesses de changement. Il donne à la victime l'impression d'être spéciale et peut aller jusqu'à lui offrir des cadeaux. C'est à cette étape que la victime est attirée de nouveau dans la relation.



## ÉPISODE D'ABUS

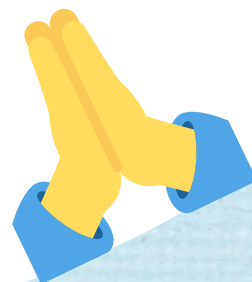
Cette étape est celle dans laquelle se déroule les actes de violence. Il peut s'agir d'insultes, de cris, de violence physique, de violence sexuelle, etc. Les épisodes violents s'intensifient généralement avec le temps.

# LE CYCLE DE LA VIOLENCE

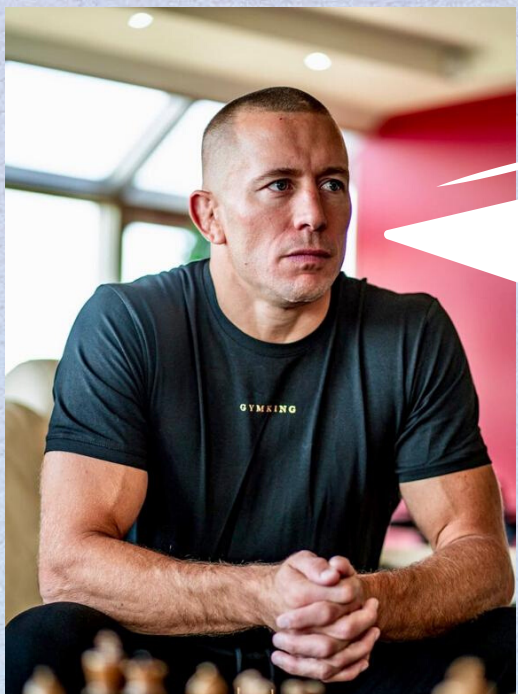
Le partenaire violent nie et minimise l'épisode de violence. Il peut blâmer la victime ou s'excuser pour arranger la situation rapidement.

« j'étais juste un peu jaloux/se ok? »

## JUSTIFICATIONS

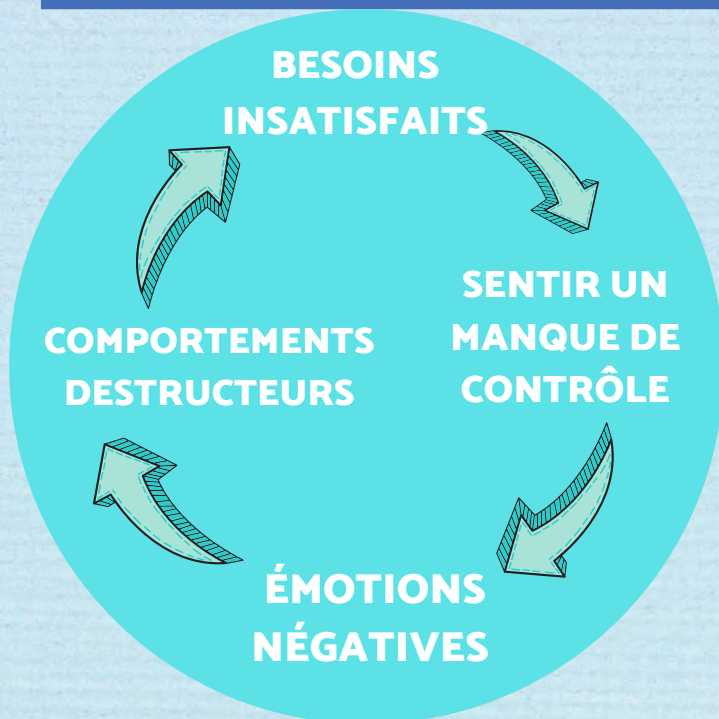


# IL N'EXISTE PAS DE "MAUVAISE" PERSONNE



GSP pense que le respect, apprendre à écouter l'autre, et communiquer, sont les choses les plus importantes dans une relation. Il nous explique qu'il ne croit pas qu'il existe des personnes profondément mauvaises - chaque être humain est le produit de son environnement et de ses expériences de vie. L'artiste reconnaît que souvent les émotions prennent le contrôle sur la personne et se traduisent par des comportements inappropriés, c'est pourquoi il encourage les jeunes à trouver un moyen de s'exprimer dans lequel ils se sentiront bien.

**GSP le dit parfaitement « il n'y a pas de mauvaises PERSONNES », il y a cependant de mauvaises ACTIONS. Si vous avez été agressif ou abusif d'une manière ou d'une autre dans vos interactions avec les autres, vous ne devriez pas être étiqueté de façon permanente comme une « mauvaise personne ». Les auteurs d'abus, d'agressivité et de violence manquent généralement de quelque chose dans leurs propres vies. De nombreuses personnes ont dû faire face à des expériences de vie difficiles à un jeune âge qui ont conduit à des besoins non satisfaits. Elles n'ont pas eu l'occasion d'acquérir de saines habiletés d'adaptation. Les comportements destructeurs peuvent apporter un soulagement temporaire mais ne sont pas efficaces à long terme et peuvent nuire aux autres.**



**NE LAISSES PAS TON BESOIN DE CONTRÔLER TA PROPRE VIE, TE POUSSER À CONTRÔLER CELLE DES AUTRES.**

**IL N'Y A PAS DE HONTE À DEMANDER DE L'AIDE!**

**PASSE À LA PAGE 31 POUR SAVOIR À QUI TU PEUX PARLER.**

# LA RECETTE D'UNE RELATION SAINNE

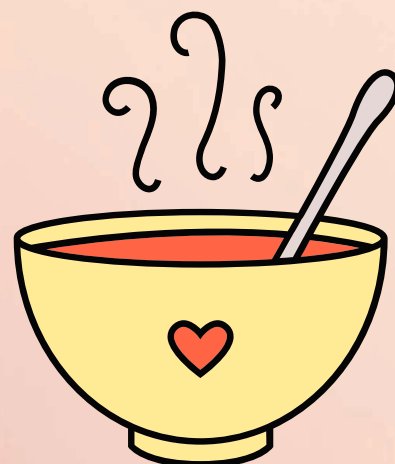
Il y a certaines choses qu'il est important d'avoir dans toute relation. Qu'il s'agisse d'une amitié, d'une relation intime, d'un collègue de travail ou de n'importe qui d'autre, vous devriez avoir du respect pour vous-même et respecter les autres. Le respect est à la base de l'ÉGALITÉ.

Compléter le jeu des mots cachés ci-dessous pour trouver tous les autres ingrédients essentiels dans la recette d'une relation saine.

C	E	T	I	C	I	T	N	E	H	T	U	A
O	O	X	A	A	T	C	E	P	S	E	R	S
M	R	N	E	I	B	C	A	Z	K	N	E	F
M	U	H	F	L	O	Y	I	P	W	T	I	H
U	E	E	L	I	J	N	M	Q	E	P	N	L
N	T	Y	E	G	A	L	I	T	E	A	E	A
I	U	C	H	U	M	N	E	A	T	P	I	T
C	O	A	M	F	S	N	C	L	I	E	T	O
A	C	D	M	K	N	X	C	E	R	R	U	P
T	E	I	G	O	B	R	Q	Z	U	F	O	Q
I	H	I	H	S	U	Q	N	W	C	W	S	E
O	R	H	Q	A	O	R	M	B	E	P	U	A
N	C	O	M	P	R	O	M	I	S	I	O	K

## Recette pour une relation saine

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1 tasse d'égalité         | 2/3 tasse de soutien          |
| 1/2 tasse de respect      | 1,5 c. à soupe d'authenticité |
| 2 tasses de communication | 1/2 tasse d'amour             |
| 1 c. à soupe d'écoute     | 1 c. à thé d'honnêteté        |
| 3/4 tasse de confiance    | 1 tasse de compromis          |
|                           | 1/4 tasse de sécurité         |



## ESTIME DE SOI

Il faut un certain niveau d'estime de soi pour être capable de fixer ses limites vis à vis des autres, également afin de se respecter et de respecter les autres. Cela nécessite souvent un travail sur soi car l'estime de soi ne vient pas naturellement.

En complétant le test ci-dessous, vous serez en mesure d'évaluer votre niveau actuel d'estime de soi. Pour chacune des caractéristiques ou descriptions, indiquez dans quelle mesure elles sont vraies à vos yeux en encerclant le chiffre approprié.



**Fortement en désaccord / Plutôt en désaccord / Plutôt en accord / Totalemment d'accord**

	1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne précieuse et que je suis égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de bonnes qualités.	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, j'ai tendance à me considérer comme un échec.	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4
5. J'ai l'impression qu'il y a très peu de raisons d'être fier de moi.	1	2	3	4
6. J'ai généralement une attitude positive envers moi-même.	1	2	3	4
7. En général, je suis satisfait de moi-même.	1	2	3	4
8. Parfois, je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4
9. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4
10. Parfois, j'ai l'impression que je ne suis bon à rien.	1	2	3	4

## COMMENT CALCULER VOTRE NIVEAU D'ESTIME DE SOI

Pour les questions 1, 2, 4, 6 et 7 = additionnez les scores.

Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, le calcul est inversé.

(Si vous avez encerclé le 1 = 4 points, si vous avez encerclé le 2 = 3 points, si vous avez encerclé le 3 = 2 points, si vous avez encerclé le 4 = 1 point)

Faites le total de vos points, vous devriez obtenir un score entre 10 et 40.

Si vous obtenez un score inférieur à 25 : votre estime de soi est très faible.

Si votre score se situe entre 25 et 31 : votre estime de soi est faible.

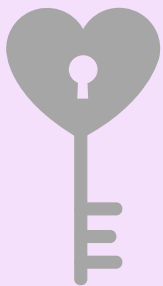
Si vous marquez entre 31 et 34 : votre estime de soi se situe au milieu.

Si votre score se situe entre 34 et 39 : votre estime de soi est élevée.

Si votre score est supérieur à 39 : votre estime de soi est très élevée.

# ESTIME DE SOI & IDENTITÉ

Laurence Latreille conseille aux adolescents de renforcer leur estime de soi par la découverte de soi (passions, compétences, intérêts), de se concentrer sur leur propre bien-être, de communiquer sur ce qui les rend mal à l'aise, d'établir des relations saines avec les autres et de ne pas hésiter à demander de l'aide ou du soutien lorsque nécessaire !



La découverte de soi est la clé pour avoir une saine estime de soi. Lorsque nous savons qui nous sommes et que nous sommes fiers de notre identité, la confiance en soi vient naturellement. Une fois l'estime de soi et la confiance en soi développées, nous avons plus de facilité à communiquer avec assurance et à nous fixer des limites. Ne vous découragez pas si vous n'y êtes pas encore, ce n'est pas facile ! Il faut beaucoup de travail pour développer l'estime de soi, mais cela en vaut la peine!

Le psychologue Guy Winch offre les cinq conseils suivants pour développer l'estime de soi :

- 1 UTILISES DES AFFIRMATIONS POSITIVES**
- 2 IDENTIFIES TES FORCES**
- 3 ACCEPTES LES COMPLIMENTS**
- 4 ÉLIMINES L'AUTOCRITIQUE ET PRATIQUES L'AUTO-COMPASSION**
- 5 AFFIRMES TA VRAIE VALEUR**

« Je m'autorise à faire ce qui est le mieux pour moi. »

« Je suis complètement unique et donc, il n'y a pas de règles pour ce que je peux et ne peux pas être. »

« Je me bats pour moi-même parce que je compte. »

« Je m'aime inconditionnellement. »

Par exemple, si tu es rejetés par quelqu'un que tu aimes, rappelles-toi de tes qualités en couple, plutôt que de penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas en toi.



# MÉCANISMES D'ADAPTATION



Les **mécanismes d'adaptation** sont des actions que vous mettez en place pour gérer une situation compliquée de votre vie. Utiliser des mécanismes sains vous aident à maintenir votre bien-être émotionnel à **long terme** et de mieux faire face aux difficultés de la vie. Il est important de bien les utiliser lorsque vous traversez une période de stress.

Voici, ci-dessous quelques exemples de mécanismes d'adaptation ;

1

## Soutien Social



Personne ne devrait avoir à faire face, seule aux moments difficiles. L'isolement peut aggraver votre bien-être mental et émotionnel. Il est important de rester en contact avec des personnes en qui vous avez confiance et sur qui vous pouvez compter pour obtenir du soutien.



2

## Activité Physique

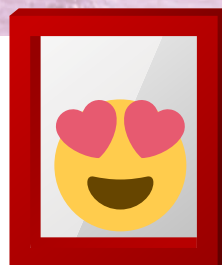
Plusieurs études ont démontré que l'activité physique est un moyen efficace de réduire le stress, même si vous y voyez plutôt une corvée ou une obligation. Il existe de nombreux types d'activités physiques et en les explorant, vous en trouverez peut-être une qui vous plaira.



3

## Auto-compassion

Soyez bienveillant avec vous-même ! Concentrez-vous sur vos réalisations et non sur ce que vous n'avez pas encore fait. Bien qu'il soit normal de faire son autocritique, cela ne devrait pas se produire régulièrement. Si vous vous rendez-compte que vos conversations avec vous-mêmes sont toujours négatives, demandez-vous si vous parleriez de la même façon à un être cher.



POSITIVE  
VIBES



4

## Plaisir

Lorsque vous vous adonnez à des activités agréables, la dopamine, l'hormone cérébrale du « bien-être » est libérée. Il est important de consacrer du temps à vos passe-temps et de prendre soin de vous afin de réduire la probabilité d'éprouver du stress, de l'anxiété et de la dépression.

Chill

5

## Relaxation

La méditation, la prière, écrire dans un journal intime ou faire des exercices de respiration sont quelques-uns des nombreux moyens qui vous permettent d'être plus en contact avec vous-même et de calmer la partie de votre système nerveux qui est responsable de la sensation de stress.



# LA CHARTE DES DROITS



## LA CHARTE DES DROITS DANS LES FRÉQUENTATIONS

- Étudiants de Lakeside



**Le droit de partager / exprimer comment je me sens**

*The right to share/express how you feel.*



*To have my limits and values respected*



**Que mes limites et  
valeurs soient  
respectées**



*I have the right to like (Love) whomever*



**J'ai le droit d'aimer qui je veux**



*wear what I want*



**M'habiller comme je veux**



*To be treated as an equal*



**D'être traité avec  
égalité**



*have space*



**D'avoir de l'espace**

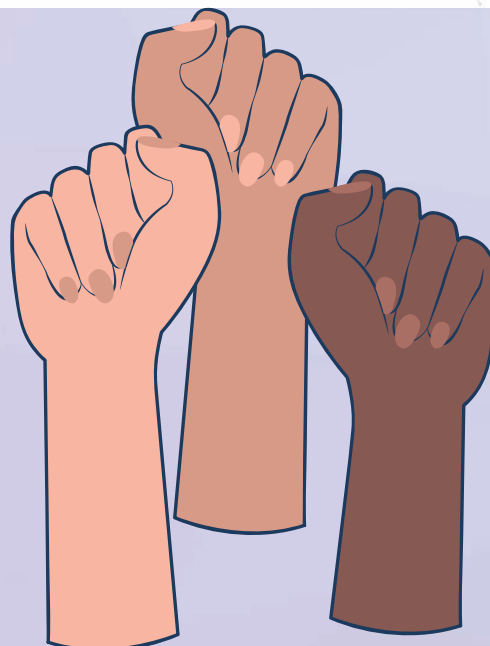


*say no*



**Dire non**

Ce n'est pas parce que tu es dans une relation que tu perds ton droit d'avoir tes propres valeurs, pensées et opinions. Tu as toujours le droit à ta vie privée et le droit d'être TOI !



# COMMENT AIDER UN ÊTRE CHER...

## CROIRE

Beaucoup de partenaires abusifs auront l'air charmants aux yeux des gens à l'extérieur, ce qui rendra difficile de croire qu'ils sont violents. Cela ne veut pas dire qu'ils sont les mêmes dans leur relation intime. Si un être cher te dit qu'il est victime de violences, crois-le.

## FÉLICITER

Remercie ton proche de t'en avoir parlé et de t'avoir fait confiance parce qu'il n'est jamais facile de parler d'abus.

## VALIDER

Dis-lui à quel point il/elle est fort(e) et que la violence n'est pas de sa faute.

## ÉCOUTE



Laurence Latreille pense que l'une des façons les plus importantes de soutenir un ami qui vit une relation abusive est de garder l'esprit ouvert, d'écouter et de ne pas juger la personne pour ne pas la repousser.

## NE PAS

Ne parle pas mal du partenaire violent et ne le confronte pas. La confrontation n'est pas sécuritaire pour toi et le fait de mal parler de son partenaire peut grandir le sentiment de culpabilité et la honte de la victime d'être avec son partenaire.

## OFFRIR

Offre ton aide et des ressources. Suggère-lui de consulter un professionnel à ce sujet ou de parler à un adulte de confiance.



## RESSOURCES

## TEL-JEUNES

1-800-263-2266 (24/7)

LIGNE TEXTO: 514-600-1002

SUICIDE ACTION  
MONTRÉAL

1-866-277-3553 (24/7)

Kids Help Phone  
Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868 (24/7)

Ligne téléphonique qui  
fournit de l'information  
et des références aux  
victimes de violence  
conjugale et à leurs  
proches.

1 800 363-9010 (24/7)

Interligne fournit de  
l'aide aux personnes  
concernées par  
l'orientation  
sexuelle et la  
diversité des genres.

1-888-505-1010

CALL OR TEXT

Services qui  
favorisent la  
santé mentale,  
émotionnelle et  
sociale des  
jeunes.

514-938-0006

CENTRE DE PRÉVENTION  
DES AGRESSIONS de MontréalSelf-defense course and  
assault prevention workshops

514-284-1212

Centre pour les victimes  
d'agression sexuelle  
de MontréalServices offerts à toutes les victimes  
d'agression sexuelle, y compris les amis  
et la famille de la victime.

514-933-9007



CALACS WEST ISLAND

Services de counseling  
pour les femmes  
victimes d'agression  
sexuelle (12 ans et  
plus)

514-684-2198



éducaloi

Lois et droits des jeunes

<https://www.educaloi.qc.ca/>Les Centres de la jeunesse  
et de la famille Batshaw  
Batshaw Youth  
and Family CentresPROTECTION  
DE LA  
JEUNESSE

514-896-3100/514-935-6196

Commission  
des droits de la personne  
et des droits de la jeunesse  
QuébecVos droits dans  
différents contextes[HTTP://WWW.CDPDJ.QC.CA/EN/](http://www.cdpdj.qc.ca/en/)West Island  
LGBTQ2+  
CentreEnvironnement accueillant où les  
personnes LGBTQ2+ peuvent venir se  
rencontrer, discuter, apprendre à se  
connaître.

514-794-5428



head &amp; hands

514-481-0277

À deux mains offre  
des services  
médicaux, juridiques  
et sociaux aux jeunes.  
Ils ont aussi un  
programme pour les  
jeunes parents et une  
banque alimentaire.MCGILL DOMESTIC  
VIOLENCE CLINICCounseling pour les  
auteurs et les  
victimes

514-398-2686

Pour en savoir  
plus sur la  
violence dans les  
fréquentations:[HTTPS://JEUNESSEJECOUTE.CA/INFORMATION/CEST-QUOI-LA-VIOLENCE-DANS-LES-FREQUENTATIONS/](https://jeunessejecoute.ca/information/cest-quoi-la-violence-dans-les-frequentations/)[HTTP://WWW.RCMP-GRC.GC.CA/CYCC-CPCJ/VIOLENCE/DV-VF/INDEX-FRA.HTM](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cycc-cpcj/violence/dv-vf/index-fra.htm)[HTTPS://VIMEO.COM/SEARCH?Q=AUBERGE%20TRANSITION](https://vimeo.com/search?q=auberge%20transition)