

Comment reconnaître les formes de violence dans une relation amoureuse?

**L'intervenant Hommes & Gars
et l'intervenante Accalmie
peuvent t'aider à y voir plus clair**





Avertissement

Le thème suivant aborde les multiples formes de violence et la manière dont elles se manifestent.

Rappelle-toi surtout
que tu n'es jamais seul.e.

Des ressources sont là
pour t'outiller et t'accompagner
au besoin, que ce soit pour toi
ou pour un.e proche.
Plusieurs d'entre elles
sont indiquées à la fin
de ce document.





La violence dans les relations amoureuses se traduit par tout comportement ayant pour effet de nuire au développement de l'autre en compromettant son intégrité psychologique, physique ou sexuelle.

La violence se traduit souvent par une forme de contrôle d'un.e partenaire envers l'autre.

Ces éléments sont tout le contraire d'une relation saine et égalitaire.

N'importe qui peut se retrouver dans une relation malsaine, peu importe le genre, l'origine, l'âge ou l'orientation sexuelle.

La violence peut prendre
de multiples visages.
**Elle n'a jamais sa place
dans une relation.**

Les situations malsaines
ne sont pas toujours faciles
à distinguer, et la violence
non plus.



En fait, on pourrait
même parler « des violences »,
puisque'il en existe plusieurs.
Les pages suivantes décrivent
les grandes lignes des formes
les plus courantes.

L'objectif, c'est de t'aider
à reconnaître la présence de la
violence dans une relation amoureuse,
que ce soit dans la tienne ou
dans celle d'un.e ami.e.

Des ressources existent
pour t'aider, si jamais tu reconnais
une situation de violence.



La violence **Physique**

La violence physique, ce n'est pas seulement les coups portés sur quelqu'un. C'est tout usage de la force physique pour blesser, faire peur et démontrer une supériorité.



Frapper

Bousculer

Lancer des objets

Arracher des vêtements

Cracher sur quelqu'un

Donner des coups de pieds

Serrer les bras

La violence **Psychologique**

La violence psychologique est subtile, difficile à reconnaître et pourtant, c'est souvent celle qui fait le plus mal. Elle consiste à atteindre l'autre dans son estime et sa confiance par le biais de paroles et de gestes.



Contrôler les faits et gestes de l'autre

Dictier son habillement

Lancer des regards menaçants

Rendre l'autre responsable

de ses problèmes

Surveiller

Bouder

Intimider

Harceler

La violence **Verbale**

La violence verbale, c'est utiliser des mots pour dévaloriser l'autre. L'objectif est de montrer qu'on est en colère pour faire peur ou pour dominer une situation.

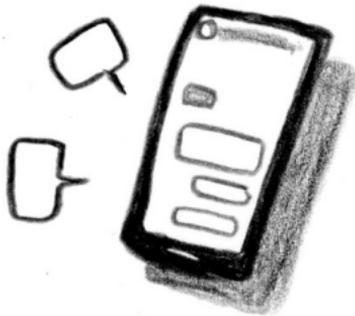


Crier
Insulter
Dénigrer
Injurier

Menacer
Sacrer
Monter le ton
Faire des reproches
Ridiculiser

La Cyberviolence

La cyberviolence regroupe toutes les formes de violence réalisées au moyen des nouvelles technologies (internet, cellulaires, etc.). Elle consiste à utiliser ces différentes plateformes comme façon de contrôler, menacer, humilier ou surveiller l'autre. Lorsque des cyberviolences se répètent pendant plusieurs jours, plusieurs semaines... on parle de cyberharcèlement.



Insister ou menacer par textos

Vérifier les messages (messenger, textos, courriels)

Utiliser, partager des photos ou vidéos

sans le consentement de l'autre

Surveiller ses faits et gestes à partir des réseaux sociaux

La violence **Sexuelle**

La violence sexuelle, c'est tout comportement à connotation sexuelle non désiré d'une personne envers une autre.



**Obliger l'autre à avoir des relations sexuelles
ou à regarder du matériel pornographique**

Toucher aux endroits intimes
de son corps sans son consentement

Forcer l'autre à se plier à ses fantasmes

Manipuler l'autre pour obtenir
des faveurs sexuelles ou pour se venger

**Contraindre l'autre à avoir des
relations sexuelles non protégées**

La violence **Économique**

L'objectif de la violence économique est de restreindre l'autonomie financière de l'autre personne afin de mieux la contrôler. Cette violence s'exerce différemment selon le contexte et la situation.



Décider des achats et des dépenses de l'autre

S'approprier ses revenus

Ridiculiser le salaire ou l'emploi de l'autre

L'empêcher de travailler

Bon alors... par où commencer?



C'est difficile de savoir comment réagir lorsqu'on fait face à une situation de violence.

Voici quelques questions à te poser si tu doutes de la présence de la violence dans ta relation amoureuse

Sens-tu que l'autre brime ta liberté ou te manque de respect?

As-tu modifié tes habitudes par peur de déplaire à l'autre?

Ressens-tu fréquemment de l'inconfort dans ta relation amoureuse?

Si tu as répondu oui à une de ces questions, c'est important que tu puisses en parler avec une personne de confiance. Rappelle-toi, tu n'es pas seul.e.

Les ressources de la prochaine page sont là pour t'aider.



Pour y voir plus clair dans ta relation amoureuse :



**Hommes
& Gars**
RESSOURCE D'AIDE ET SOUTIEN



Jeunesse, J'écoute 

TEL-JEUNES



Les personnes de confiance dans ton entourage,
le personnel du milieu scolaire et tous ces
organismes sont là pour te soutenir et t'informer
à tout moment.

Maison des jeunes L'Hav-nir
418 937-2597

L'Accalmie
418 986-5044

Jeunesse, J'écoute
1 800 668-6868

Maison des jeunes des Iles
418 986-4080

Hommes & Gars
418 986-1811

Tel-jeunes
1 800 263-2266

Maison des jeunes de l'Est
418 985-2999

CAMI
418 985-2116

SOS Violence conjugale
1 800 363-9010



**Comment reconnaître
les formes de violence**
dans une relation amoureuse?

**Un court questionnaire
pour toi ou tes proches**

Est-ce que ça arrive parfois que ton.ta partenaire :

-  **T'humilie en privé ou en public, dénigre ta famille ou tes amis et t'empêche de les voir ?**
-  **Utilise des menaces ou de l'intimidation envers toi ou envers une personne de ton entourage ?**
-  **Tient absolument à prendre le contrôle ou les décisions dans votre relation ?**
-  **Menace d'utiliser ou utilise la violence physique contre toi ?**
(griffer, frapper, gifler, bousculer, étouffer, retenir tes mouvements, serrer les bras, etc.)
-  **Fait preuve de jalousie et t'empêche de faire des activités ou de voir tes amis ?**

- **Partage sur les réseaux sociaux des photos ou des renseignements sur toi, sans ton consentement ?**
- **Te demande constamment où tu es et surveille tes déplacements ?**
- **Te force à avoir des relations sexuelles ou à accepter certaines pratiques qui te rendent mal à l'aise ?**
- **Décide de ce que tu peux acheter ou non ?**
- **Frappe, détruit des objets ou fait du mal à ton animal de compagnie afin de t'atteindre ?**
- **Vérifie tes discussions et tes activités sur ton cellulaire, sans ton consentement ?**

**Des ressources sont là pour t'aider
si tu te reconnais dans une ou plusieurs
de ces situations !**

Ce document informatif a été créé dans le cadre de la Campagne de sensibilisation **À part entière**, une collaboration entre La Maison d'aide et d'hébergement L'Accalmie, l'organisme Hommes & Gars et le CAMI (Council for Anglophone Magdalen Islanders).

Illustrations et mise en page - Alexandra Dion-Fortin

© Tous droits réservés,
reproduction interdite sans autorisation



L'égalité entre partenaires,
c'est chacun de nous à part entière!