

Plan de présentation – Sécurité dans les relations

Violence dans les relations ou les fréquentations : élèves de la 9^e à la 12^e année

Veuillez noter que le texte en italique est présent dans le script seulement. Vous pouvez utiliser cette information additionnelle pour alimenter la discussion avec les élèves.

Diapositive 1 : Choix.org présente : Sécurité dans les relations

Diapositive 2 : Pourquoi la violence dans les relations est-elle un sujet important?

- *Les femmes et les hommes sont victimes de violence dans les relations.*
- *On est plus susceptible d'être victime de violence de la part d'un partenaire que d'un étranger.*
- *Personne n'est à l'abri de la violence dans les relations.*
- *La violence peut surgir dans les relations amicales, amoureuses ou familiales.*
- *Si les partenaires ne tiennent pas compte du problème de la violence et qu'ils vivent ensemble ou se marient, il est probable que le comportement ne changera pas et que le problème ne touchera pas que le couple, mais également les enfants qui pourraient naître de cette union ([*Teen Dating Violence Facts*](#), en anglais seulement).*

POSEZ LA QUESTION SUIVANTE AUX ÉLÈVES : Quelles sont les caractéristiques d'une relation saine selon vous? Après que les élèves ont répondu à la question et en ont discuté brièvement, passez à la diapositive suivante.

Diapositive 3 : Quelles sont les caractéristiques d'une relation saine?

- **Un comportement non menaçant**
- **Le respect**
- **La confiance**
- **Le soutien**
- **L'honnêteté**
- **La responsabilité**
- **L'équité**
- **Le compromis (négociation)**

POSEZ LA QUESTION SUIVANTE AUX ÉLÈVES : Quelles sont les caractéristiques d'une relation malsaine selon vous? Après que les élèves ont répondu à la question et en ont discuté brièvement, passez à la diapositive suivante.

Diapositive 4 : Quelles sont les caractéristiques d'une relation malsaine?

- **La violence verbale ou psychologique**
- **Le harcèlement**
- **La violence ou l'agression physique**
- **La violence ou l'agression sexuelle**

Diapositive 5 : Qu'entend-on par violence dans les fréquentations?

- *La violence dans les fréquentations est un abus de pouvoir, c'est-à-dire qu'une personne essaie de contrôler l'autre.*
- *Ce type de violence peut se manifester sous plusieurs formes : physique, psychologique ou sexuelle.*
- *N'importe qui peut être victime de violence dans les fréquentations, les filles comme les garçons.*
- *Dans la majorité des cas, l'agresseur est une personne qu'on connaît et non un étranger.*

Diapositive 6 : Les fréquentations à l'école secondaire

- *Un élève sur quatre est victime d'une agression physique mineure.*
- *Environ trois élèves sur dix auront vécu un type de violence dans leurs fréquentations.*
- *La violence dans les relations amoureuses peut arriver à n'importe qui et dans tous les types de couples (hétérosexuels, homosexuels, lesbiennes ou bisexuels) (Source : [Lamarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution](#), en anglais seulement)*

Diapositive 7 : Voici des exemples de violence verbale ou psychologique :

- **Crier ou jurer, ou insulter, humilier, agacer, diminuer et ignorer l'autre.**
- **Prendre toutes les décisions dans la relation : où vous allez, qui vous voyez, ce que vous faites, etc.**
- **Isoler l'autre personne.**
- **Interdire à l'autre de voir ses amis ou être jaloux de ces amis.**

La violence verbale ou psychologique est difficile à repérer; elle n'est pas toujours évidente, particulièrement au début de la relation.

Diapositive 8 : Le harcèlement criminel est également considéré comme une forme de violence psychologique. Qu'entend-on par harcèlement criminel?

- *Le fait de harceler de façon répétée une personne et de faire des menaces à son endroit, plus particulièrement de façon lui laisser des séquelles physiques et psychologiques.*
- *Il peut se produire pendant ou après la relation.*
- *Le harcèlement criminel peut se faire au téléphone, en personne ou en ligne (cyberharcèlement).*
- *Les harceleurs peuvent dévoiler leur identité ou la cacher.*

- *Le harcèlement criminel peut se transformer en violence physique.*
- *Le harcèlement criminel est caractérisé par la peur que la victime ressent à l'égard du harceleur.*

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le harcèlement criminel, visitez le site Web suivant : [Berkeley: Sexual and Dating Violence - Stalking](#) (en anglais seulement).

Diapositive 9 : Quelles sont les tactiques des harceleurs?

- *Ils font des appels téléphoniques répétés, parfois ils raccrochent dès que la victime répond.*
- *Ils suivent ou traquent leur victime (possiblement avec un système de positionnement global).*
- *Ils trouvent la personne en faisant des recherches dans les dossiers publics ou en ligne, ou en payant un enquêteur.*
- *Ils surveillent à l'aide de caméras cachées.*
- *Ils arrivent soudainement là où se trouve la victime, qu'elle soit à la maison, à l'école ou au travail.*
- *Ils envoient des courriels ou des messages instantanés, ou communiquent sur les sites de clavardage (cyberharcèlement : voir ci-dessous).*
- *Ils envoient des colis, des cartes, des cadeaux ou des lettres non désirés.*
- *Ils surveillent les appels téléphoniques de la victime ou l'utilisation qu'elle fait de son ordinateur.*
- *Ils communiquent avec les amis, la famille, les collègues ou les voisins de la victime pour en apprendre davantage sur elle.*
- *Ils fouillent les poubelles de la victime.*
- *Ils menacent de faire du mal à la victime, à sa famille, à ses amis ou à ses animaux de compagnie.*
- *Ils vandalisent la maison, la voiture ou tout autre bien de la victime.*

Diapositive 10 : L'histoire de Julie

Depuis que Julie a rompu avec lui il y a deux semaines, Martin lui envoie des courriels pour lui dire qu'elle a fait une grosse erreur et qu'il veut la revoir. Julie trouve que c'était gentil de sa part, mais ses amies lui répètent sans cesse de ne pas céder à sa demande. Depuis sa rupture, Julie passe beaucoup plus de temps avec ses amies et, hier soir, elle est allée au cinéma avec Jérémie, un ami de longue date. Le lendemain, lorsqu'elle vérifie ses courriels, elle voit que Martin lui a envoyé un message. Dans son courriel, il dit à Julie qu'elle ne devrait pas sortir avec d'autres garçons parce qu'ils sont encore un couple. Il l'avertit également que Jérémie ferait mieux de se tenir loin sinon...

Que devrait faire Julie? Elle devrait informer un parent, un adulte ou le conseiller scolaire de la situation et discuter des mesures à prendre. Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement; cependant, les autorités ont besoin de preuve de menace tangible et explicite pour être en mesure de poursuivre l'auteur.

De quels types de violence est-il question dans cette histoire? Cyberharcèlement et violence psychologique.

Diapositive 11 : Pouvez-vous donner des exemples de violence physique?

- *Bousculade et bourrade;*
- *Tape, coup de poing ou coup de pied;*
- *Étranglement;*
- *Tirage de cheveux;*
- *Lancement d'objets sur une personne;*
- *Menace de blesser la personne avec une arme.*

Lorsqu'il est question de violence physique, une personne utilise sa force physique pour intimider l'autre personne.

C'est interdit par la loi et le contrevenant pourrait être arrêté, poursuivi et, s'il est reconnu coupable, envoyé en prison.

Diapositive 12 : La violence et la loi

Au Canada, certains types d'actes de violence comme les voies de fait, l'agression sexuelle et le harcèlement criminel sont des crimes aux termes du *Code criminel du Canada*. Certains actes sont aussi visés par les lois provinciales. La [Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents](#) s'applique aux jeunes âgés de 12 à 17 ans.

Diapositive 13 : La violence psychologique peut également être considérée comme une infraction au sens du *Code criminel*, comme dans les cas suivants :

- **Harcèlement criminel**
- **Profération de menaces**
- **Appels malveillants**
- **Intimidation**

Diapositive 14 : L'histoire de Megan et de Jason

Megan est âgée de 15 ans. L'année dernière, elle a commencé à fréquenter Jason, qui est âgé de 17 ans. Elle était très heureuse lorsqu'elle l'a rencontré parce qu'il était beau et populaire. Lorsqu'ils ont commencé à sortir ensemble, elle était très touchée par l'attention qu'il lui portait. Il lui disait quels vêtements lui allaient le mieux et comment se coiffer, mais après un certain temps, il a commencé à lui dicter ce qu'elle devait et ne devait pas porter et lui a interdit de se faire couper les cheveux. Chaque fois qu'elle ne faisait pas ce qu'il voulait, il se fâchait et criait après elle. Récemment, il est devenu plus violent physiquement avec elle et lui a agrippé le bras. Il l'a même giflé une fois lorsqu'elle lui répondit aussi en criant.

S'agit-il d'un cas de violence dans les fréquentations? Dans l'affirmative, de quelle forme de violence dans les fréquentations s'agit-il?

- *Violence physique et psychologique*

Diapositive 15 : Pouvez-vous donner des exemples de violence ou d'agression sexuelle?

- *Forcer quelqu'un, exercer des pressions ou exiger par la force physique qu'il participe à des activités sexuelles auxquelles il ne veut pas se livrer.*
- *Exemples d'activités sexuelles non désirées : caresser, exposer des parties sexuelles de son corps et avoir rapports sexuels.*
- *Bien que les victimes soient surtout des filles, les garçons peuvent également être des victimes.*

Diapositive 16 : Qu'est-ce que le viol par une connaissance?

- **Le viol par une connaissance est une agression sexuelle perpétrée lorsqu'une personne force le partenaire qu'elle fréquente à avoir des relations sexuelles.**
- **L'agresseur peut exercer des pressions psychologiques ou utiliser sa force physique pour obtenir des rapports sexuels. Parfois, mais plus rarement, l'agresseur menace la personne avec une arme.**

Dans les cas de viol par une connaissance, il arrive parfois qu'un des partenaires drogue l'autre. L'ecstasy liquide (drogue du viol) est une drogue qui est couramment associée au viol par une connaissance et est souvent dissolue dans des boissons.

Diapositive 17 : Quels sont les effets d'une agression sexuelle?

Dans la plupart des cas, les victimes d'agressions sexuelles sont troublées et sont animées de sentiments contradictoires.

Les victimes se demandent ou ressentent souvent ce qui suit :

- *Culpabilité : la victime se sent souvent responsable de ce qu'il lui est arrivé.
« Peut-être que je lui ai laissé croire... il ne pouvait pas se contrôler. »*
- *« Il vaut mieux que je garde ça pour moi parce que c'est gênant pour moi et pour ma famille. »*
- *« Je peux régler ça. Je peux y mettre fin. »*
- *« C'est parce qu'il m'aime qu'il l'a fait, donc c'est correct. »*
- *« Il y a de la violence dans toutes les relations. »*
- *« Il m'a promis qu'il ne recommencera pas. »*

Ces excuses ne sont PAS vraies – les victimes d'agressions sexuelles ne sont pas responsables. Aucun type de violence sexuelle n'est acceptable et les victimes n'ont pas à avoir honte. En disant à quelqu'un ce qui s'est passé, les victimes peuvent recevoir le soutien dont elles ont besoin pour faire face à la situation et assurer leur sécurité.

Diapositive 18 : Quels sont les effets d'une agression sexuelle?

La victime d'une agression sexuelle peut avoir peur notamment :

- **Qu'on ne la croit pas;**
- **Que son partenaire ou ses pairs la rejettent;**
- **De subir des représailles ou d'être abandonnée.**

Les victimes d'agression sexuelle ont souvent de la difficulté à parler de ce qu'elles ont vécu, car :

- *Elles ont souvent honte et sont gênées. Une agression sexuelle est un crime très personnel qui affecte le corps et la confiance en soi.*
- *Elles pensent qu'elles ont fait quelque chose pour causer ou contribuer à l'agression. L'agresseur veut que la victime se sente ainsi afin qu'elle se taise.*

Même si c'est normal qu'une victime se sente ainsi, elle n'a pas à avoir honte.

L'agression sexuelle n'était pas de sa faute; il n'y a rien de honteux à demander de l'aide.

Diapositive 19 : Pourquoi une personne reste-t-elle dans une relation violente? Partir n'est pas aussi facile que ça en a l'air...

- *Être dans une relation donne à une personne un sentiment d'appartenance. La majorité des gens y accordent une grande importance.*
- *La victime peut être dans sa première relation amoureuse et elle veut que la relation dure le plus longtemps possible. La victime éprouverait une déception si la relation prenant fin et elle veut éviter d'être déçue.*
- *Les pairs peuvent exercer une pression : la victime peut désirer que les autres la voient avec son copain ou sa copine afin d'avoir l'air populaire et intéressante.*
- *La victime peut penser que c'est de sa faute si les choses ne fonctionnent pas. (Ce sentiment est souvent renforcé par le partenaire violent qui blâme la victime pour ce qui ne va pas.)*

Diapositive 20 : Pourquoi rester?

- **La victime peut prendre la jalousie et la possessivité de l'agresseur pour un amour et un intérêt sincères.**
- **Le partenaire violent peut s'excuser et la victime peut en venir à espérer que les choses vont s'arranger. La victime peut vouloir aider le partenaire qu'elle fréquente à changer.**
- **Le partenaire violent peut menacer la victime : « Si tu ne sors pas avec moi, tu vas le regretter. »**
- **La victime peut malgré tout aimer l'agresseur et ne pas vouloir le perdre.**
- **La victime peut ne pas vouloir que ses parents lui fassent un sermon. C'est particulièrement vrai si les parents n'aimaient pas le copain ou la copine dès le départ. Certains jeunes trouvent leurs parents trop sévères ou contrôlants.**

Diapositive 21 : L'histoire de Maxime et de Sonia

Maxime, âgé de 16 ans, fréquente Sonia, âgée de 18 ans. Sonia a plus d'expérience que Maxime en matière de relations amoureuses. Ils sortent ensemble depuis trois mois et Maxime aime beaucoup Sonia – elle est sa première vraie petite amie. Sonia a demandé à Maxime plusieurs fois de ne pas faire ses devoirs afin qu'ils puissent se voir. Maxime veut continuer d'avoir de bonnes notes, mais il ne veut pas décevoir Sonia. Parfois, lorsqu'il ne va pas la voir, elle se fâche, lui crie après et le traite de « petit gars à sa maman » et « d'immature ». Ces jours-ci, elle fait pression sur lui pour qu'ils aient des relations sexuelles. Maxime hésite. Il est encore vierge et croit qu'il n'est pas prêt. Cependant, il a peur que Sonia le quitte s'il dit non. Elle lui dit souvent : « Si tu m'aimais vraiment, tu me le prouverais en couchant avec moi. » Elle exige maintenant qu'ils couchent ensemble sinon elle se trouvera un « homme » qui lui donnera ce qu'elle veut.

► Est-ce un cas de violence dans les fréquentations? Dans l'affirmative, quelles formes de violence sont illustrées dans le scénario?

- *Ce scénario est une situation de violence psychologique.*
- *Si Sonia force Maxime à avoir des relations sexuelles contre son gré, ce sera également une situation d'agression sexuelle.*

Diapositive 22 : Voici quelques mythes concernant les fréquentations :

Mythe 1 : Des faveurs vous reviennent si vous dépensez de l'argent : « J'ai dépensé beaucoup d'argent pour toi, alors tu me dois quelque chose en retour (comme des faveurs sexuelles). »

Faits :

- *Payer pour la personne qu'on fréquente ne donne pas droit à autre chose que le plaisir de sa compagnie.*

Diapositive 23 : Mythe 2 : Une personne qui porte des vêtements suggestifs consent à des relations sexuelles : « Elle doit avoir le goût de coucher avec n'importe qui – elle porte des vêtements serrés et suggestifs. »

Faits :

- *Ce n'est pas parce qu'une personne porte des vêtements aguichants ou qui ne cachent pas grand-chose que l'autre personne a la permission de la toucher ou de s'attendre à quelque chose de sa part. Mais, certaines personnes croient que si une personne porte des vêtements suggestifs, elle veut avoir des relations sexuelles. Bien que cette idée préconçue soit fausse, il est important de connaître la façon de penser de certaines personnes afin d'assurer votre sécurité.*

- *Vous pouvez vous habiller comme vous voulez. Soyez clair et précis concernant vos limites et dites ce que vous voulez ou ne voulez pas et ce que vous tolérerez ou ne tolérerez pas.*

Diapositive 24 : Mythe 3 : Il est gentil avec moi; il voudra qu'on se revoie : « Il était tellement fin durant la soirée, il veut sans doute sortir avec moi ou même plus. »

Faits :

- *Les gens peuvent être gentils durant une sortie, mais ça ne veut pas nécessairement dire qu'ils veulent vous revoir.*
- *Vous ne devez pas vous demander si l'autre vous aime. Vous devez vous demander si vous aimez réellement l'autre personne. Pensez-vous qu'elle serait un ajout positif à votre vie?*
- *Si vous ne voulez pas revoir la personne, soyez ferme. Dites-lui que même si vous la trouvez sympathique, vous ne voulez pas la revoir. Évitez de donner messages ambigus.*

Diapositive 25 : Mythe 4 : Il n'y a rien de mal à téléphoner constamment à sa copine ou son copain : « C'est correct que je l'appelle tout le temps, que je lui apporte des fleurs et des cadeaux ou que j'aile chez elle, même si elle me dit d'arrêter. J'insiste parce que je l'aime sincèrement. »

Faits :

- *Ce type de comportement pourrait être considéré comme du harcèlement.*
- *Pour vous protéger, dites clairement à la personne que vous ne voulez pas qu'elle vous appelle, vienne vous voir ou essaie d'être votre amie. Si la personne insiste, dites-le à vos parents, qui devraient ensuite appeler la police.*

Diapositive 26 : Mythe 5 : Il n'y a rien de mal à avoir des relations sexuelles avec une personne si elle a bu ou consommé de la drogue : « Elle a bu ou a pris de la drogue durant notre rendez-vous, alors je peux coucher avec elle. »

Faits :

- *Abuser d'une personne en état d'ébriété ou qui a pris de la drogue pourrait entraîner des accusations d'agression sexuelle.*
- *Pour vous protéger, ne buvez pas d'alcool lors d'un rendez-vous. Si vous avez toute votre tête, vous serez en mesure de penser clairement et de voir si la situation dégénère.*
- *Rappelez-vous qu'il est illégal de prendre des drogues illicites. Ce n'est jamais une bonne idée.*

Diapositive 27 : Mythe 6 : La jalousie et la possessivité sont des preuves d'amour : « En étant jalouse et possessive, je lui montre que je l'aime. »

Faits :

- *La jalousie n'est pas de l'amour. Être jaloux au point de traiter l'autre personne comme une possession est un comportement violent.*
- *Pour vous protéger, demandez-vous si vous voulez rester avec une personne qui vous interdit de voir vos amis. La possessivité a tendance à s'aggraver avec le temps.*

Diapositive 28 : L'histoire de Samantha et de Ryan

- **Samantha, âgée de 14 ans, a rencontré Ryan, âgé de 18 ans, alors qu'elle passait du temps avec ses amis. Ils faisaient de la planche à roulettes, jouaient au tennis et faisaient d'autres activités avec ce groupe d'amis. Les parents de Samantha sont très sévères et ne lui permettent pas de sortir avec des garçons. Un soir, Samantha leur a dit qu'elle allait chez une amie. En fait, elle est allée rejoindre Ryan à la maison de jeunes comme il le lui avait demandé. Il l'a invité à aller faire un tour de voiture. Elle a remarqué qu'il avait bu, mais pensait qu'il était tout de même en état de conduire.**
- **Ryan a conduit Samantha à un endroit isolé dans un parc et lui a offert une bière qu'elle a bue. Il a ensuite commencé à la toucher. Elle ne voulait pas vraiment qu'il la touche, mais elle avait peur. Malgré ses protestations, il a continué à lui enlever ses vêtements. Il l'a forcée à avoir des relations sexuelles même si elle refusait et pleurait. Il l'a reconduite chez elle et l'a embrassée en lui souhaitant bonne nuit. Tout sourire, il lui a dit qu'ils se reverraient le lendemain. Elle est sortie de la voiture en courant, a grimpé dans sa chambre et a pris un bain. Elle n'a pas dit à ses parents ce qui s'était passé. Le lendemain, Ryan l'a appelée et lui a dit qu'il voulait la voir ce soir-là. Elle a accepté de le rencontrer.**

Cette situation est-elle considérée comme de la violence dans les fréquentations? Dans l'affirmative, quelles formes de violence dans les relations sont illustrées dans ce scénario? Qu'est-ce que Samantha devrait faire?

- *Ce scénario est un exemple d'agression sexuelle.*
- *Personne ne devrait être forcé de participer à des activités sexuelles qui les mettent mal à l'aise. Samantha devrait raconter ce qui s'est passé à ses parents ou à un adulte en qui elle a confiance. Elle peut même envisager d'aller voir la police si elle se sent capable de le faire.*

Diapositive 29 : Quelles sont les conséquences de la violence dans les fréquentations?

Il y a des conséquences à court et à long terme.

- *La violence dans les fréquentations peut occasionner des troubles physiques, sexuels ou psychologiques chez les victimes et ces dernières peuvent rester marquer à vie.*

- *Les conséquences varient et peuvent comprendre :*
 - ▶ *La détérioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et du sentiment de sécurité d'une personne.*
 - ▶ *la perturbation du développement et du fonctionnement d'une personne.*
 - ▶ *des blessures physiques, des infections transmissibles sexuellement (ITS), le VIH/SIDA ou la mort.*
 - ▶ *un risque plus élevé d'être victime de violence dans les relations futures.*

Diapositive 30 : Les conséquences de la violence dans les fréquentations varient en fonction du sexe de la victime.

- **Les femmes maltraitées physiquement par leur partenaire ont tendance à souffrir de blessures physiques et psychologiques plus graves que les hommes maltraités.**
- **Les adolescentes courent plus de risques d'être frappées ou d'être forcées à avoir des relations sexuelles ([Youth Dating Violence](#), en anglais seulement).**
- **Les adolescents sont plus susceptibles d'être pincés, giflés ou griffés ou de recevoir des coups de pied ([Teen Dating Violence Facts](#), en anglais seulement).**

Diapositive 31 : La violence dans les relations à l'adolescence peut ouvrir la porte à des relations violentes à l'âge adulte.

- **FAIT : Il a été démontré que la gravité de la violence entre partenaires intimes s'accroît si le cycle de violence a été établi à l'adolescence ([Teen Dating Violence Facts](#), en anglais seulement).**
- **Dans presque un demi-million de foyers, les enfants ont entendu leur parent être agressé ou ils en ont été témoins ([Fiche d'information : Violence envers les enfants – Ministère de la Justice du Canada](#)).**

La violence entre conjoints est aussi appelée « violence familiale ». Un grand nombre des caractéristiques de ce type de violence sont les mêmes que celles de la violence dans les fréquentations chez les adolescents : jalousie, possessivité, violence physique et violence psychologique. Le cycle de violence dans les relations entre adultes a souvent de graves conséquences sur toute la famille.

Diapositive 32 : À quel point la violence familiale est-elle répandue?

- **Selon un sondage effectué auprès de 26 000 Canadiens, 7 % des personnes mariées ou en union de fait ont subi une forme de violence familiale au cours des cinq dernières années.**

Source : [Violence familiale : Aperçu du ministère de la Justice du Canada](#)

Diapositive 33 : Quelles sont les conséquences de la violence familiale?

- **Les enfants exposés à la violence dans leur foyer risquent d'éprouver de graves troubles psychologiques, de développement, de comportement et d'apprentissage.**

Par exemple, les enfants qui sont exposés à la violence entre des adultes ou des adolescents à la maison ont plus de chances d'être physiquement (ou indirectement) agressifs, de souffrir de troubles émotionnels, d'être hyperactifs ou de s'adonner à des actes de vandalisme.

Source : <http://www.justice.gc.ca/fra/pi/vf-fv/info-facts/vc-sa.html>

Si les conjoints sont violent l'un envers l'autre, ils courent un plus grand risque d'être violents envers leurs enfants.

Diapositive 34 : Comment pouvez-vous vous protéger contre un partenaire violent?

- *Suivez votre instinct à propos de la personne. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, sortez-vous de cette situation dès que possible.*
- *Mettez fin à la relation dès que possible et de la façon la plus sécuritaire possible (par exemple, informez vos amis et votre famille de votre décision; demandez à quelqu'un d'être présent avec vous lorsque vous mettez fin à la relation; demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner si vous devez récupérer des objets personnels chez votre partenaire au moment de la rupture ou après la rupture).*
- *Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance comme un parent, un conseiller scolaire ou un enseignant.*
- *Dites à vos parents ou à un adulte en qui vous avez confiance que vous avez été victime d'agression physique ou sexuelle, le cas échéant.*
- *Après avoir mis fin à la relation, évitez d'accepter de rencontrer l'agresseur, surtout si vous êtes seule.*
- *Soyez claire avec quiconque insiste. Dites le haut et fort si quelqu'un fait quelque chose qui vous déplaît. Affirme-toi.*

Diapositive 35 : Comment puis-je me protéger? (Partie 2)

- **Évitez toute ambiguïté. Exprimez clairement votre opinion sur des sujets comme l'alcool, la drogue et les activités sexuelles à votre copine ou votre copain.**
- **Lorsque vous fréquentez une nouvelle personne, sortez en groupe ou dans des endroits publics seulement.**
- **Ayez suffisamment d'argent sur vous pour rentrer à la maison en toute sécurité. Apportez un téléphone cellulaire avec vous lors de rendez-vous.**
- **Renseignez-vous le plus possible à propos du garçon avec qui vous sortez : Boit-il? A-t-il frappé son ancienne petite amie?**
- **Tenez-en compte si vos parents ou vos amis n'aiment pas votre copine ou votre copain. Rappelez-vous que l'expérience est un bon maître.**

- **Ne supposez pas que les choses vont s'améliorer. Même si la personne s'excuse, elle ne change habituellement pas; en fait, elle devient souvent plus violente. À moins de recevoir des traitements pour les problèmes qui contribuent à son comportement violent, il est rare qu'une personne violente change.**
- **Insistez pour qu'on vous traite avec respect. Personne ne mérite d'être maltraité.**
- **Rappelez-vous que vous avez le choix – vous pouvez choisir les personnes avec qui vous sortez, comment vous vous comporterez en leur présence et si vous continuez à les voir.**

La violence tend à venir en cycle; les périodes de violence sont suivies de périodes de calme où tout semble aller mieux. Cependant, le cycle recommence inévitablement et les actes de violence se répètent sans cesse. Si vous remarquez des signes de violence, ne supposez pas que la personne changera. Dans de nombreux cas, la violence ne fera que s'intensifier.

Diapositive 36 : Comment pouvez-vous vous protéger contre un membre violent de votre famille? Que pouvez-vous faire si vos parents sont violents l'un envers l'autre?

- *Personne ne mérite d'être agressé, et cette situation peut être particulièrement terrifiante si vous vivez avec votre agresseur.*
- *Si un membre de votre famille est violent avec vous ou si vos parents sont violents l'un envers l'autre, il est important que vous en parliez à un adulte en qui vous avez confiance. Un enseignant, un policier ou un autre membre de votre famille peut vous aider.*
- *Jeunesse, J'écoute (<http://www.jeunessejecoute.ca/>) et votre service de police local sont des ressources utiles.*

Diapositive 37 : Comment puis-je savoir si une amie est victime de violence?

Voici certains signes :

- *La personne a une faible estime de soi (les victimes se sentent indignes et responsables des violences).*
- *Elle a tendance à se replier sur elle-même.*
- *Elle semble toujours nerveuse.*
- *Elle a des coupures, des ecchymoses, des éraflures, des brûlures ou des traces de morsures inexplicables.*
- *Son poids, son apparence et ses notes ont énormément changé. Il pourrait s'agir de signes de dépression, ce qui pourrait indiquer que la personne est victime de violence.*
- *Elle abandonne ce qui était important à ses yeux comme passer du temps avec ses amis ou faire d'autres activités, et elle s'isole.*

- *Elle s'excuse pour le comportement de son partenaire et invente des prétextes pour lui.*
- *Elle annule régulièrement ses plans à la dernière minute pour des raisons qui semblent inventées de toute pièce.*

Diapositive 38 : Comment puis-je aider?

Si un ami est maltraité, vous pouvez l'aider de la façon suivante :

- *Confiez vos préoccupations à un adulte en qui vous avez confiance et demandez-lui quelle est la meilleure marche à suivre.*
- *Soutenez-le! Aidez-le à s'informer. Rappelez-vous que s'est votre ami qui doit prendre la décision de changer les choses!*
- *Il peut se sentir coupable de vous l'avoir dit. Il peut être gêné ou en colère. Soyez prêt pour différents sentiments ou réactions.*
- *Ne critiquez pas votre ami parce qu'il reste dans la relation ou qu'il essaie de se réconcilier avec sa partenaire. Rappelez-lui seulement que vous serez là pour lui.*
- *Écoutez-le sans le juger. Parlez-lui plutôt des choix qui s'offrent à lui.*
- *Ne confrontez pas sa – cela pourrait envenimer la situation.*
- *Fournissez-lui des ressources comme le numéro de téléphone de Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868).*

Diapositive 39 : Pour obtenir de plus amples renseignements :

Consultez les feuilles d'information et les blogues sur ce sujet dans le site Web de Choix.org.

- www.choix.org
- deal-choix@rcmp-grc.gc.ca