



SAIN ou MALSAIN ?



Avoir un ou une partenaire peut être une expérience excitante et une période importante dans ta vie. Si votre relation est **SAIN**, vous vous sentirez bien tous les deux et vous vous respecterez. Malheureusement, les relations peuvent être parfois **DIFFICILES** et avoir des effets négatifs sur ton estime de toi-même et ta confiance en toi. Cela se produit lorsque ton ou ta partenaire se montre violent ou violente avec toi. Si tel est le cas, tu vis une relation **MALSAINE**. Souviens-toi qu'il est aussi sain de ne pas être en couple. Il n'est pas nécessaire d'avoir un ou une partenaire pour profiter pleinement de la vie. Vivre ta vie sans partenaire peut être une expérience enrichissante et excitante.

Qu'est-ce que la violence ?

Se faire frapper, gifler ou bousculer, c'est de la violence. La violence peut également être invisible et ne pas laisser de marques comme la violence psychologique et verbale qui peut être terrifiante, souvent subtile et difficile à reconnaître, mais tout aussi dangereuse.

Ta relation est-elle violente ?

Tu peux croire que c'est de ta faute si les choses ne fonctionnent pas très bien. On pense parfois qu'il vaut mieux vivre une relation violente que de se retrouver seule ou seul. Tu peux espérer que ton ou ta partenaire change et que la violence cesse – malheureusement, la plupart du temps, elle augmente. Beaucoup de gens vivent la même chose – tu n'es pas seule ou seul et **CE N'EST PAS DE TA FAUTE !** Toutes les formes de violence sont des façons de contrôler l'autre. **N'OUBLIE PAS QUE TU AS LE POUVOIR DE PRENDRE TA VIE EN MAIN. QUE TU AS DES FORCES ET QUE TU EN ES CAPABLE.**

QUIZ

sur les relations

Dans une relation, t'es-t-il déjà arrivé...

- de vivre de la violence physique ?
OUI NON
- que ton ou ta partenaire menace de te quitter si tu ne fais pas ce qu'il ou elle veut ?
OUI NON
- que ton ou ta partenaire t'empêche de voir ta famille ou tes amis et amis ?
OUI NON
- de ne pas pouvoir parler ou regarder les autres (hommes ou femmes) ?
OUI NON
- d'être obligée ou obligé de justifier tes faits et gestes ?
OUI NON
- que ton ou ta partenaire te culpabilise pour obtenir ce qu'il ou elle veut ?
OUI NON
- de ne pas pouvoir sortir sans ton ou ta partenaire ?
OUI NON
- de te faire dénigrer au sujet de ton apparence physique ?
OUI NON
- que ton ou ta partenaire n'aime jamais ce que tu fais ?
OUI NON
- d'avoir peur de ton ou de ta partenaire ou d'être intimidée ou intimidé par lui ou par elle ?
OUI NON
- que ton ou ta partenaire te menace ou t'humilie devant ta famille ou tes amis et amis ?
OUI NON

Si tu as répondu OUI à une question ou davantage, tu vis peut-être une relation malsaine. Le problème de violence ne disparaîtra pas sans intervention : souvent, la violence augmente avec le temps. Tes efforts et ton amour ne peuvent pas changer la situation. La confusion est tout à fait normale quand on vit une relation difficile.

Trucs pour des sorties plus sécuritaires

Tu pourrais...

dire à quelqu'un où tu vas et avec qui.

t'organiser pour que les premières rencontres se passent dans des endroits publics.

avoir un moyen de transport ou de l'argent pour prendre l'autobus, un taxi ou téléphoner.

être en mesure d'appeler un taxi; connaître l'adresse de l'endroit où tu te trouves.

dire tes limites; savoir jusqu'où tu es prêt ou prête à aller.

avoir un plan de sécurité.

prendre de l'alcool avec modération et ne pas laisser ton verre sans surveillance à cause de la pilule du viol.

apprendre à connaître ton ou ta partenaire; savoir si ses valeurs correspondent aux tiennes.

quand la relation dure longtemps, garder le contact avec ta famille, tes amis et amis.

te fier à ton instinct.

Tu n'es pas seule ou seul, il existe des ressources pour t'aider. Pour y voir plus clair, tu peux appeler une ligne d'aide et de soutien.

Si tu es en danger, tu peux appeler le 911 ou le service de police local.

Lignes d'écoute qui offrent des services en français en Ontario :	
Jeunesse J'écoute (service 24 heures)	1-800-668-6868
 dans l'Est 	
Maison Interlude (Hawkesbury)	1-800-267-4101
Ligne régionale Femmes et violence 24/7 (Ottawa)	613-745-3665
Maison d'amitié (Ottawa)	613-747-0020
Centre francophone d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel d'Ottawa	613-789-9117
Services d'aide aux survivantes d'agression sexuelle de S.D.G. & A., SASAS (Cornwall)	1-800-463-0174
 dans le Centre-Sud 	
Ligne d'écoute régionale Elle-Écoute	1-877-679-2229
 dans le Centre-Nord et Nord-Ouest 	
Ligne d'écoute régionale Fem-Aide	1-877-336-2433

Remerciements à :

YWCA de Peterborough, Victoria & Haliburton; Kawartha Pine Ridge District School Board; Peterborough Victoria Northumberland and Clarington District School Board; Peterborough Lakefield Community Police Service
 Cette brochure est réimprimée avec la permission du YWCA de Peterborough, Victoria & Haliburton, 705.743.3526 ou 1.800.461.7656

Pour obtenir des exemplaires :



Metropolitan Action Committee on Violence Against Women and Children
 416.392.3135 ou 1.877.558.5570 | 416-392-3031 (ATS)
 info@metrac.org www.metrac.org www.owfn.org

Ressources locales :

ES-TU

COOL ?



ES-TU COOL ?

Ta relation amoureuse est-elle saine ?

Tu peux en mesurer la température à l'aide du thermomètre...

DANGER !

ATTENTION

SAINES

- Violence physique** – Est-ce que ton ou ta partenaire te gifle, te pousse ou te donne des coups de pied ?
- Violence sexuelle** – Est-ce que ton ou ta partenaire te force à avoir des relations sexuelles sans ton consentement ?
- Violence économique** – Est-ce que ton ou ta partenaire garde le contrôle sur l'argent et sur la façon dont il est dépensé ?
- Menaces et intimidation** – Est-ce que ton ou ta partenaire menace de te blesser, toi ou ta famille, tes amies et amis, tes animaux domestiques, ou t'intimide par des regards, des gestes ou des menaces de suicide ?
- Violence psychologique** – Est-ce que ton ou ta partenaire crie, hurle, te rabaisse, t'injurie et essaie de te faire perdre ton estime de toi-même ?
- Isolement** – Est-ce que ton ou ta partenaire contrôle tes allées et venues ou t'empêche de voir ta famille et tes amies et amis ?

- Culpabilité et négation** – Est-ce que ton ou ta partenaire t'accuse de provoquer la violence, affirme que ce n'est pas sa faute et refuse d'admettre qu'il y a un problème ?
- Jalousie** – Est-ce que ton ou ta partenaire vérifie tout ce que tu fais, se montre jaloux ou jalouse et possessif ou possessive avec toi ?
- Contrôle** – Est-ce que ton ou ta partenaire joue au patron avec toi, te donne des ordres et prend toutes les décisions ?
- Critique** – Est-ce que ton ou ta partenaire critique ton apparence, tes idées, ta famille et tes amies et amis, et s'arrange pour te critiquer devant eux ?
- Peur** – Est-ce que ton ou ta partenaire se fâche facilement, a déjà été violent ou violente avec quelqu'un d'autre, fait des menaces de suicide, tente de t'effrayer ?
- Force** – Est-ce que ton ou ta partenaire te force à faire des choses que tu ne désires pas et t'amène à te sentir coupable si tu refuses ?

- Responsabilité** – Prenez-vous les décisions ensemble, réglez-vous les problèmes et les conflits ensemble ?
- Confiance** – Respectez-vous les sentiments, les désirs et les opinions l'un de l'autre et vous soutenez-vous l'un l'autre ?
- Honnêteté** – Acceptez-vous chacun la responsabilité de vos gestes, admettez-vous que vous avez tort et parlez-vous ouvertement et honnêtement ensemble ?
- Loyauté** – Réglez-vous ensemble les conflits afin que chacun soit satisfait, êtes-vous tous les deux prêts à faire des compromis ?
- Sans menace** – Parlez-vous, agissez-vous et réglez-vous les conflits de façon à ce que chacun de vous se sente confortable et en sécurité ?
- Partenariat financier** – Partagez-vous les décisions et les responsabilités financières ?
- Respect** – Respectez-vous les sentiments, les opinions et les différences l'un de l'autre ?