



Les fréquentations à l'adolescence



Conseils pour éviter les mauvais traitements dans votre relation



Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick

À quoi ressemble votre relation?

Arrive-t-il que votre partenaire : **OUI NON**

1 Vous blesse émotionnellement? (En vous injuriant, en se moquant de vous en présence de votre famille ou de vos ami(e)s ou en vous ignorant)

2 A recours aux menaces ou à l'intimidation, soit à votre égard ou à l'égard d'une personne qui vous est chère?

3 Tient absolument à prendre les décisions dans votre relation?

4 Vous bouscule ou vous gifle?

5 Fait preuve de jalousie et vous empêche de faire des activités ou de voir vos ami(e)s?

6 Affiche en ligne des renseignements à votre sujet ou des photos de vous que vous ne voulez pas que les autres voient?

7 Accède à votre courriel personnel, à votre compte Facebook ou à d'autres comptes sans avoir obtenu votre permission?

8 Exerce des pressions sur vous pour que vous consentiez à des activités sexuelles qui vous rendent mal à l'aise?

9 Insiste que vous consommiez de l'alcool ou de la drogue lorsque vous êtes ensemble?

10 Vous demande constamment où vous êtes par message texte ou par téléphone?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous **vivez peut-être une relation de violence**. C'est utile de prendre connaissance des faits... continuez à lire pour obtenir des conseils sur les façons d'éviter les mauvais traitements dans votre relation.

Quels sont les signes d'une relation de violence?

Violence psychologique et verbale

- Isolement des ami(e)s et de la famille
- Menaces de suicide
- Menaces de vous tuer
- Menaces de vous faire du mal ou faire du mal à votre famille ou à vos animaux de compagnie, ou d'endommager vos biens
- Injures
- Dénigrement
- Comportements manipulateurs et dominants
- Harcèlement criminel (peut comprendre le harcèlement continu, par exemple vous téléphoner constamment, vous suivre partout où vous allez, vous envoyer constamment des messages textes, etc.)
- Propager des rumeurs
- Possessivité
- Jalousie

Violence physique (comprend différents niveaux de préjudice)

- Frapper
- Pousser
- Bousculer
- Brûler
- Gifler
- Donner des coups de poing
- Donner des coups de pied
- Suffoquer
- Pincer
- Rouer de coups
- Poignarder ou tirer des coups de feu

Violence sexuelle (comprend n'importe quelle activité de nature sexuelle à laquelle vous n'avez pas consenti)

- Rapports sexuels forcés ou sous pression
- Attouchements ou baisers non voulus
- Accusations sexuelles
- Actes sexuels non désirés

Ces comportements sont abusifs et malsains et constituent des infractions à la loi.

Quels sont les signes d'une relation saine?

Les relations saines comprennent les éléments suivants :

- Vous pouvez parler de vos sentiments sans craindre que votre partenaire se moque de vous ou vous dénigre.
- Vous vous encouragez tous les deux à conserver votre espace personnel et vous comprenez qu'il n'est pas nécessaire d'être ensemble tous les jours, 24 heures sur 24. Vous ne vous fâchez pas et n'êtes pas jaloux lorsque vous passez du temps seul(e) ou en compagnie d'autres personnes.
- Vous vous faites confiance et vous pouvez discuter de façon ouverte et honnête.
- Vous n'avez pas peur de dire ce que vous pensez et vous aimez connaître l'avis de votre partenaire même s'il est différent du vôtre.
- Vous vous respectez et discutez ouvertement et calmement de la situation lorsque vous avez un malentendu, ce qui arrive à tout le monde.
- Vous vous soutenez et vous vous efforcez tous les deux de maintenir une relation saine.
- Vous assumez la responsabilité de vos actes et ne blâmez pas l'autre personne.
- Vous vous aimez pour ce que vous êtes et vous n'essayez pas de changer votre partenaire.
- Vous ne vous forcez jamais à faire des choses ni à fréquenter des endroits qui vous rendent mal à l'aise.

Prenez connaissance des faits...

- La violence dans les relations entre adolescents est courante. Bien que les filles fassent plus souvent l'objet de violence, les garçons peuvent aussi en être victimes.
- En tout, 80 % des adolescentes et des adolescents estiment que la violence psychologique est un problème grave dans les fréquentations.
- Le tiers des adolescentes et des adolescents disent connaître une personne qui s'est retrouvée dans une relation de violence.
- Une adolescente sur quatre à l'école secondaire dit avoir été forcée de participer à une activité sexuelle lors d'un rendez-vous de fréquentation.

Prenez connaissance des solutions...

- Ne pas interpréter la jalousie et la colère comme des preuves d'amour.
- Dites « non » si l'on vous demande de faire des choses qui vous rendent mal à l'aise.
- Quittez votre partenaire si vous vous faites dominer, isoler ou manipuler.
- Connaissez vos droits : personne n'a le droit de vous forcer à faire des choses que vous ne voulez pas faire.
- Demandez de l'aide – vous le méritez!



Ressources en ligne pour les jeunes

www.justice.gc.ca/fra/pi/vf-fv/vfj-fvy/index.html - renseignements sur la violence familiale et la loi au Canada. Inclus une section pour les jeunes de 10 à 12 ans et pour les 13 ans et plus.

www.justicepourlesjeunesnb.ca - publications, jeux et ressources pour aider les jeunes au NB à comprendre leurs droits.

www.parlons-en.ca - renseignements et soutien aux victimes d'agression sexuelle au NB.

www.lessentiersdelaguerison.ca - renseignements sur la prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones.

<http://deal.org/fr/the-knowzone/violence/dating-violence/> - renseignements et ressources sur la violence dans les fréquentations. Offert en collaboration avec la Gendarmerie Royale du Canada.

www.aimersansviolence.com - questionnaire et tests sur les mythes et les réalités de la violence dans les relations amoureuses.

www.adoslaviolence.org - vidéos, jeux et ressources sur la violence dans les relations amoureuses.

www.lagitee.ca - la section Jeunesse fournit un questionnaire et test sur les mythes et les réalités de la violence dans les relations amoureuses.

Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB) est un organisme sans but lucratif dont l'objectif est d'informer le public au sujet du droit. Le SPEIJ-NB bénéficie de l'aide financière et matérielle du ministère de la Justice du Canada, de la Fondation pour l'avancement du droit au Nouveau-Brunswick et du Cabinet du procureur général du Nouveau-Brunswick. Nous désirons remercier le Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton ainsi que le personnel et les résidentes de la Maison Chrysalis pour leur aide précieuse.

Publié par :



Service public d'éducation
et d'information juridiques
du Nouveau-Brunswick

Case postale 6000, Fredericton
(N.-B.) E3B 5H1
(506) 453-5369

www.legal-info-legale.nb.ca

ISBN : 978-55471-415-5

En collaboration avec :



Centre pour les victimes
d'agression sexuelle
de Fredericton

C.P. 174, Fredericton,
(N.-B.) E3B 4Y9
(506) 454-0460 ligne du service d'affaires

www.fsacc.ca

Janvier 2012

Façons saines de faire face à la violence

- Dites-le à quelqu'un! Parlez à un(e) ami(e), à un enseignant ou à un adulte de confiance. N'oubliez pas que vos parents peuvent aussi vous aider.
- Rendez-vous dans un lieu sécuritaire, par exemple chez un(e) ami(e) ou un refuge pour femmes, même si c'est seulement pour une courte période.
- Tenez votre partenaire responsable de ses actes et ne rejetez pas la faute sur vous-même. Dites-vous : « Je ne mérite pas un tel traitement! »
- Demandez de l'aide, par exemple d'un conseiller en orientation ou d'un psychologue scolaire.
- Téléphonnez à la police si vous avez été victime d'une agression sexuelle ou physique. N'oubliez pas que la plupart des formes de violence sont interdites par la loi. En cas d'urgence, composez le 911.
- Communiquez avec les représentants des Services aux victimes de votre région. Leur travail consiste à venir en aide aux victimes de violence physique ou sexuelle qui ont téléphoné à la police.
- Rendez-vous chez le médecin ou à la salle d'urgence pour obtenir des soins médicaux si vous avez été victime d'une agression sexuelle ou physique.

Pour obtenir de l'aide ou des renseignements :

Services d'urgence et de police : 911

Ligne d'écoute Chimo : 1-800-667-5005

Centre pour les victimes d'agression sexuelle :
www.fsacc.ca/ ou 506-454-0437 (ligne d'écoute 24 heures sur 24)

Jeunesse, J'écoute : <http://jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx> ou 1 800-668-6868

Services de protection de l'enfance : 1-866-444-8838 (jour) ou 1-800-442-9799 (en soirée)

Façons malsaines de faire face à la violence

- Se servir de l'alcool ou de drogues pour s'évader;
- S'isoler des autres;
- Masquer la violence et faire semblant qu'elle ne s'est jamais produite;
- Trouver des excuses aux comportements de votre partenaire;
- Se blâmer soi-même;
- Se défouler sur d'autres personnes qui vous sont chères, comme les membres de votre famille ou vos ami(e)s;
- Tenter de se suicider;
- Se mutiler;
- S'adonner à la frénésie alimentaire et prendre des purgatifs;
- Se sentir dévalorisé.

IL N'Y A AUCUNE EXCUSE
POUR TOUTE FORME DE
VIOLENCE!

Soyez là pour vos ami(e)s!

Saviez-vous que bon nombre d'adolescentes et d'adolescents demeurent dans des relations de violence parce que leur partenaire s'invente des excuses pour justifier les comportements inacceptables ou indique que c'est normal? Les ami(e)s **peuvent** faire partie de la solution s'ils réalisent que **rien** ne peut justifier la violence. Pensez à ce qui suit :

- Si vous voyez des signes de violence dans les fréquentations de l'un(e) de vos ami(e)s, par exemple des bleus sur le corps ou des signes d'isolement, de tristesse, de dépression ou de difficultés à l'école, offrez-lui votre soutien.
- Écoutez sans porter de jugement.
- Dites-lui que la violence n'est pas de sa faute et que personne ne mérite ce type de traitement. Faites-lui savoir que vous vous souciez de son bien-être.

Conseils pour des fréquentations plus sécuritaires

- Quand vous commencez à fréquenter quelqu'un, songez à faire des activités en groupe ou à sortir en compagnie d'un autre couple.
- Sachez où vous irez et dites à un parent ou à un(e) ami(e) l'heure à laquelle vous prévoyez rentrer à la maison.
- Posez beaucoup de questions et apprenez à vous connaître. Posez-lui des questions pour connaître la nature de ses relations passées. D'autres personnes étaient-elles toujours responsables des choses qui ont mal tourné?
- Si vous n'aimez pas le comportement ou les commentaires de la personne que vous fréquentez, dites-lui.
- Si vous vous sentez mal à l'aise, faites confiance à votre intuition. Gardez votre calme tout en trouvant une façon de quitter les lieux en toute sécurité.
- Sachez que la consommation de drogues ou d'alcool augmente le risque que vous soyez victime



- Soulignez l'importance de songer sérieusement à sa sécurité et de dresser un plan pour se rendre à un lieu sécuritaire en cas d'urgence.
- Ne restez pas muet si vous voyez qu'une personne est violente envers une autre. Il n'y a pas de quoi rire lorsque quelqu'un fait une blague qui rabaisse ou humilie la personne qu'il fréquente.
- Conseillez la victime de parler à un adulte de confiance ou à un conseiller et encouragez aussi la personne agissant de façon violente à obtenir de l'aide.

de violence, car elle affaiblit votre capacité à réagir en situation de danger.



- Si vous faites la connaissance d'une personne en ligne, ne donnez pas vos renseignements personnels. Soyez prudent et ne dites pas des choses qui laissent entendre où vous habitez ou allez à l'école. Vous ne pouvez jamais être certain que l'autre personne est vraiment une adolescente ou un adolescent. Si vous prévoyez une rencontre en personne, assurez-vous de vous rencontrer dans un endroit public.
- N'envoyez jamais de photos ou de vidéos de vous-même à quelqu'un si vous ne voulez pas que d'autres les voient, car elles pourraient se retrouver en ligne.
- Si vous avez des préoccupations, parlez-en avec vos ami(e)s, vos parents, un conseiller ou une autre personne en qui vous avez confiance.