

C'tu ça de l'abus?

La violence dans les relations amoureuses

Le contrôle par les médias électronique

L'agression sexuelle

Le «sexting»

La sextorsion

L'homophobie et la transphobie


© Banville Côté, Christine (2017). **C'tu ça de l'abus?**

Programme d'intervention sexologique réalisé en collaboration avec la Direction de santé publique du Bas-Saint-Laurent



CHRISTINE BANVILLE CÔTÉ, M.A.
• SEXOLOGUE & PSYCHOTHÉRAPEUTE •

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

**La violence
dans les relations
amoureuses**

Relation amoureuse harmonieuse

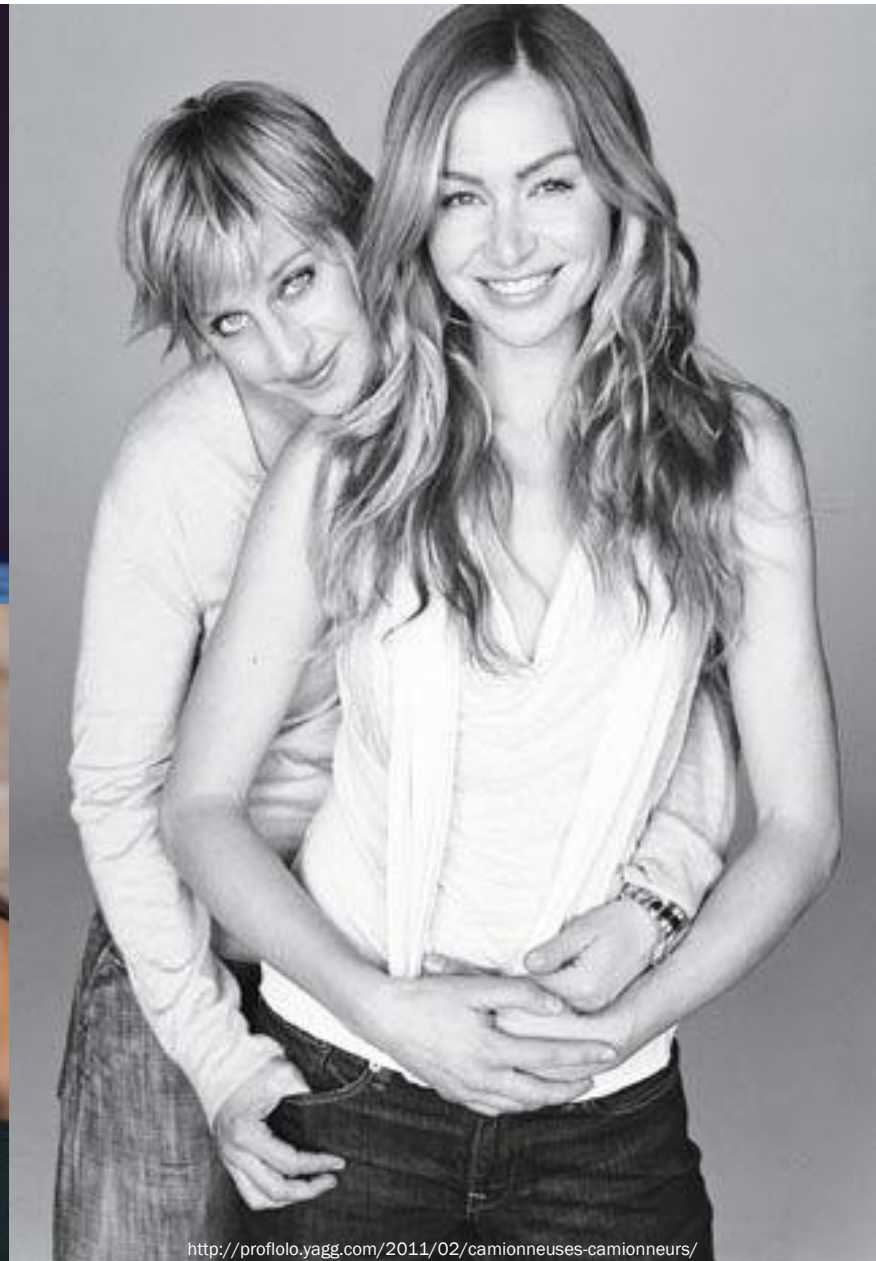
- ♥ Synonyme de frissons, de soirées romantiques, d'activités plaisantes, de complicité et de plusieurs petits bonheurs que l'on aime partager à deux.
 - ♥ Amour, communication, respect, humour et confiance.
- ♥ Partage, fidélité, confiance, complicité, relations sexuelles, communication, sentiment de plénitude, de soutien, de plaisir et d'épanouissement.



Relation amoureuse empreinte de violence

- √ Rapport de pouvoir et de contrôle sur l'autre.
- √ Moyen choisi pour dominer une personne et la maintenir dans un état d'infériorité.
 - √ Crises de jalousie, humiliation.
- √ Moyens inadéquats et inacceptables pour gérer ses émotions dans des situations difficiles.

MISES EN SITUATION





Les types de violence

PHYSIQUE

La violence physique est l'utilisation intentionnelle de la force physique pouvant causer la mort, une invalidité, des blessures ou de la douleur. La violence physique inclut, sans s'y limiter; égratigner, pousser, saisir, mordre, étouffer, secouer, frapper, brûler, utiliser une arme, son corps (sa grandeur ou sa force) contre une autre personne.

PSYCHOLOGIQUE ET VERBALE

La violence psychologique est l'usage de menaces, de dénigrement, de tromperies, de contrôle ayant pour effet de bouleverser et de déstabiliser l'autre et de compromettre son bien-être. Ce type de violence peut s'exprimer par des actes, des paroles (menaces, insultes, chantage, etc.) ou par leurs absences (bouder, se retirer, lancer des regards méprisants, etc.).

SEXUELLE

La violence sexuelle peut prendre la forme de relations sexuelles sans consentement, d'attouchements sexuels non désirés ou d'activités sexuelles humiliantes ou empreintes de force. L'auteur de la violence utilise souvent la manipulation, la contrainte, ou la menace de violence pour obtenir la soumission. En voici quelques exemples concrets : forcer une relation sexuelle orale, déchirer les vêtements de l'autre, imiter des gestes à caractère sexuel, se déshabiller devant quelqu'un contre son gré, refuser d'utiliser un condom ou envoyer des photos d'autrui nu sur Internet.





PISTE DE SOLUTIONS

TÉMOIN

Montre à la victime que tu ne la juges pas et que tu peux lui offrir une oreille attentive. Dis à celui ou celle qui a un comportement violent que tu n'es pas d'accord avec sa façon d'agir et que la violence ne se justifie jamais.

VICTIME

Si tu vis de la violence, qu'elle soit psychologique, physique ou sexuelle, il est important de briser le mur du silence. Tu verras, une fois que la glace est cassée, tu te sentiras déjà beaucoup mieux. L'important est de ne pas prendre sur tes épaules le problème de ton chum ou de ta blonde : sa violence lui appartient. **Va chercher de l'aide en te confiant à une personne de ton entourage en qui tu as confiance.** Que ce soit quelqu'un de ta famille, ton ou ta meilleur(e) ami(e), un professionnel, un intervenant de Tel-Jeunes ou du CLSC, etc. Cette personne t'offrira de l'écoute, du réconfort et de précieux conseils.

AUTEUR

Reconnaitre que tu as un problème, c'est déjà un premier pas vers la solution. Le deuxième pas est d'entreprendre une démarche pour modifier ton comportement. Il est parfois difficile de se changer seul(e), même avec la meilleure volonté du monde. Si tu as besoin d'aide, il y a des personnes qui sont là pour t'écouter, t'orienter et te conseiller sans te juger. Tu peux te confier à quelqu'un du CLSC près de chez toi ou à un intervenant de Tel-Jeunes; ils sont là pour t'appuyer dans ta démarche et non pour te faire la morale.

PLAN

D'URGENCE



- **Ce n'est pas de ta faute!** Tu n'es pas responsable des comportements violents de ton/ta partenaire. Tu ne mérites pas d'être victime de violence. La violence est toujours inacceptable. Tu as le droit d'être en sécurité et tu n'es pas seul(e)



- **Brise le silence.** Ce n'est pas toujours facile, mais c'est la seule façon de diminuer les comportements violents et de faire en sorte que toutes les personnes impliquées puissent recevoir de l'aide et cessent de vivre dans la peur. Parles-en à un adulte en qui tu as confiance (ex. : un parent, un membre de ta famille en qui tu as confiance, un intervenant de ton école, de ton CLSC ou en appelant à Tel-Jeunes)



- **Reprends le contrôle.** Reprends du pouvoir sur ta vie en ne tolérant aucune forme de violence.



- **Développe un plan de match.** Prévoir les crises n'est pas toujours possible, mais tu peux tout de même penser à un plan d'urgence à l'avance. Tu peux mettre en place des moyens pour assurer ta sécurité si une situation devenait dangereuse pour toi. Par exemple, identifie où tu pourrais aller, qui serait prêt à t'accueillir, note les numéros de téléphone des personnes ou des ressources que tu pourrais contacter en situation d'urgence (personne de confiance dans ta famille, Tel-Jeunes, police), etc.



- **Appelle le 911** si tu es en danger imminent. Tu pourras recevoir de l'aide rapidement.



- **Mets ton plan en place.** Devant une situation de crise, ce n'est pas le temps de jouer les héros, ni d'argumenter. Ta sécurité est importante, alors passe rapidement à ton plan de match.



- **Entoure-toi de tes ami(e)s.** Tu te sentiras moins seul(e) et plus confiant(e)



- **Va chercher de l'aide** et invite aussi ton/ta partenaire à aller chercher de l'aide. Dis-toi qu'à partir du moment où tu reçois de l'aide, l'autre personne pourra aussi en recevoir.