

La violence en amour

Objectifs

- Identifier les caractéristiques de situations de violence psychologique, verbale, physique et sexuelle dans le contexte d'une relation amoureuse.
- Reconnaître les effets de la violence sur l'adoption de comportements sexuels sécuritaires.
- Identifier des moyens pour s'affranchir de situations de violence.

Groupe cible

12 à 25 ans
8 à 30 participants

Durée

2 à 3 heures

Matériel

- Copies de la feuille *Les 4 types de violence* (en nombre égal à celui des participants)
- Copie du texte *La violence en amour*

Version Photo-roman

- Appareils photo numériques
- Ordinateur et imprimante

Version sketch

- Accessoires pour la mise en scène (au besoin)

Déroulement

- Choisissez entre la version photo-roman ou sketch pour mettre de l'avant cet atelier.
- Questionnez les participants sur ce que représente la violence pour eux dans les relations amoureuses. Vous pouvez compléter leur propos avec cette définition : Un moyen choisit pour contrôler et dominer une autre personne et la maintenir dans cet état d'infériorité.
- Distribuez ensuite aux participants la feuille de présentation des 4 types de violence.

- Faites la lecture d'un premier type de violence et demandez au groupe de donner des exemples. Poursuivez ainsi pour les 3 autres types de violence. Au cours de cet échange avec les participants, faites ressortir des exemples des conséquences de la violence sur les comportements sexuels sécuritaires (contraception et ITS).
- Divisez le groupe en 4 équipes et attribuez un type de violence à chacune d'entre elles.
- Expliquez-leur qu'ils devront réaliser un photo-roman/sketch qui illustre une situation de violence dans un couple de jeunes. Ils devront ensuite présenter leur travail au groupe pour qu'ensemble, tous participent à trouver des solutions à la situation de violence exposée.
- Distribuez une feuille de préparation du scénario à chacune des équipes. Allouez-leur 20 minutes pour la compléter.
- Une fois le scénario complété, laissez à la disposition des participants le matériel nécessaire à la réalisation de leur photo-roman/sketch.
- Dans le cas de la version photo-roman, photocopiez les œuvres des 4 équipes pour les distribuer à l'ensemble du groupe.
- Une première équipe présente son travail au groupe, soit en réalisant leur sketch, soit en laissant le temps de lire le photo-roman.
- Dans un premier temps, demandez aux participants d'identifier les caractéristiques de la violence exprimée dans le photo-roman/sketch. Utilisez le texte *La violence en amour* pour compléter les propos des jeunes au besoin.
- Dans un deuxième temps, questionnez-les sur les solutions à apporter pour que le personnage violenté ne subisse plus cette situation.
- Continuez ainsi de suite avec les scénarios des autres équipes.
- Concluez en expliquant que tous les types de violence peuvent avoir des effets dévastateurs sur la personne violentée, même si elle n'est pas toujours visible ou évidente. Soulignez que la violence est un cycle et qu'elle peut revenir à tout moment, il faut ainsi intervenir pour que la situation change.
- (Facultatif) Laissez à la disposition des participants intéressés le texte *La violence en amour* pour qu'ils puissent le lire de façon individuelle.

Notes

Cet atelier peut susciter des émotions et questionnements chez les participants. Soyez prêt à récupérer ces émotions et à référer les jeunes aux ressources appropriées au besoin.

LES 4 TYPES DE VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

La violence psychologique



C'est quand un gars ou une fille enlève la confiance en soi de sa blonde ou son chum et essaye de limiter son autonomie. Ce genre de violence ne laisse pas de trace visible sur le corps, mais des blessures intérieures profondes.

La violence verbale



C'est quand un gars ou une fille se sert de la parole pour créer chez sa blonde ou son chum un sentiment d'insécurité et de peur ou pour l'humilier.

La violence physique



C'est quand un gars ou une fille utilise la force physique pour affirmer son pouvoir sur sa blonde ou son chum.

La violence sexuelle



C'est quand un gars ou une fille impose à sa blonde ou son chum des gestes sexuels non désirés ou l'oblige à prendre part à des activités à connotation sexuelle. Cette violence se déroule souvent dans un contexte d'intimidation, de manipulation, de chantage, de menace, ou d'utilisation de la force.

La violence _____

Décrivez la situation de violence que vous avez choisie?



Quelles sont les caractéristiques de la violence dans votre scénario?

- * _____
- * _____
- * _____

Résumez les principales scènes de votre scénario :







Utilisez le verso au besoin

LA VIOLENCE EN AMOUR



LA JALOUSIE NE CONSTITUE PAS UNE PREUVE D'AMOUR.

Être jaloux ou jalouse peut parfois signifier que l'on sent la relation menacée et que l'on craint de ne pas se montrer à la hauteur. La jalousie peut aussi être un signe que l'on considère l'autre comme étant notre possession, elle devient alors un prétexte pour contrôler l'autre.

Sortir avec un gars ou une fille ne suppose pas que l'on doit passer tous nos moments libres en sa compagnie, ni que l'on ait des comptes à lui rendre sur notre emploi du temps. On ne peut exiger que l'autre abandonne son réseau d'amis pour nous. Il est inacceptable de décider avec qui peut parler ou sortir la personne que l'on aime.

UNE PERSONNE QUI SE FAIT SOUVENT INSULTER PAR SON OU SA PARTENAIRE EST VICTIME DE VIOLENCE.

Les insultes représentent une forme de violence. Ce n'est pas une façon constructive de communiquer dans un couple. Souvent, on associe la violence dans les couples à des coups ou des claques, mais avant qu'un couple en arrive là, d'autres attitudes et d'autres comportements ont conduit, en bout de ligne, à cette violence physique. La violence peut être verbale, psychologique, sexuelle et physique. La violence verbale est destructrice dans une relation amoureuse. À force d'être insultée, une personne peut finir par croire qu'elle ne vaut pas grand chose, surtout quand ces insultes sont faites par la personne en qui elle a confiance et qui la connaît très bien.

La violence chez les couples de jeunes, ça existe. Si on compare avec les femmes adultes, une fille sur 5 vit de la violence dans sa relation de couple, alors que chez les femmes adultes il s'agit d'une femme sur 6. Surprenant, n'est-ce-pas? Par relation de couple, on entend les couples stables ou steady, les couples d'un soir ou one-night, les couples hétérosexuels ou homosexuels. Peut-être penses-tu que ça ne te touche pas ? Dis-toi que tu recevras peut-être les confidences d'une personne qui vit des problèmes dans sa relation de couple. Le sujet de la violence nous touche tous.

Tu n'es pas obligée d'être en couple pour te sentir victime de violence... les jokes sexistes, le harcèlement, les attouchements dans les coins ou les endroits bondés, sont aussi des exemples de violence faite aux femmes. Des attitudes comme ça doivent te déranger, car elles sont inacceptables. C'est important que tu ne les acceptes pas, et que tu le dises. Parles-en à tes amis, gars comme filles. Ce n'est pas normal que les filles se sentent obligées de se déguiser en gars une fois la noirceur venue pour ne plus se faire achaler... faut que ça change !

UNE PERSONNE NE PEUT JAMAIS EXIGER D'AVOIR UNE RELATION SEXUELLE AVEC SON/SA PARTENAIRE PARCE QU'ILS SONT EN COUPLE DEPUIS LONGTEMPS.

Tu as le droit de dire non. Le droit de dire non est inviolable. Tu as le droit de ne pas vouloir certaines caresses ou encore de refuser une relation sexuelle avec pénétration. On peut avoir l'impression que tout le monde a des contacts sexuels très tôt, mais c'est faux. Certains jeunes préfèrent attendre plus tard. Une personne a le droit de faire connaître ses envies ou ses besoins de nature sexuelle à l'autre, mais elle ne devrait pas y mettre de pression. « Avoir envie de » n'équivaut pas à « avoir le droit d'exiger que ». Attends de te sentir prête, et d'en avoir vraiment envie ; demande à ton ou ta partenaire de te respecter dans ton rythme.

QUAND ON A ACCEPTÉ D'AVOIR UNE RELATION SEXUELLE AVEC SON OU SA PARTENAIRE ET QUE L'ON CHANGE D'IDÉE À LA DERNIÈRE MINUTE, C'EST QUAND MÊME UNE AGRESSION SEXUELLE SI L'AUTRE NOUS OBLIGE MALGRÉ SOI À ALLER JUSQU'AU BOUT.

On a le droit de changer d'idée même dans une situation comme celle-là. Ce n'est pas parce que l'on a déjà eu envie d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un qu'il faut le faire. On a le droit de changer d'idée jusqu'à la dernière minute, et si l'autre ne respecte pas ton refus, tu deviens victime d'une agression sexuelle.

Une fille aura souvent l'impression qu'elle est obligée d'aller jusqu'au bout avec un gars s'il est excité sexuellement. Elle se sentira coupable s'il est frustré, et responsable si elle est agressée. Pourtant, on a le droit de vouloir se caresser et s'embrasser sans aller jusqu'au bout de la relation sexuelle. Ce n'est pas vrai qu'un gars excité sexuellement n'est pas capable d'arrêter. La sexualité est contrôlable chez les deux sexes, et n'importe qui a le droit de mettre fin à un échange sexuel, à n'importe quel moment. Rappelle-toi aussi que ton partenaire a toujours des alternatives à la pénétration pour abaisser ses tensions sexuelles, et qu'il peut recourir à la masturbation en solitaire. Tu peux diminuer le risque de te retrouver dans une situation difficile en mettant ton ou ta partenaire au courant de tes limites.

LA MAJORITÉ DES AGRESSIONS SEXUELLES SONT COMMISES PAR UNE PERSONNE QUE LA VICTIME CONNAÎT.

Il faut savoir que la majorité des viols, contrairement à ce que l'on pense, sont commis par une personne que la victime connaît : son chum, un ami d'école, le copain de son frère, etc. Les statistiques montrent que 84% des femmes agressées sexuellement connaissaient l'agresseur et que 57% des viols ont été commis à l'occasion d'une sortie.

Peu importe les circonstances, rien ne justifie qu'une personne en agresse une autre. Personne ne devrait subir d'agression sexuelle ou avoir de la pression pour faire des activités sexuelles non désirées. L'alcool n'est pas une excuse à une agression sexuelle. Il est inacceptable de saouler ou de droguer quelqu'un pour en abuser sexuellement. L'agresseur est le seul responsable de l'agression qu'il a commise : la victime n'a pas à se sentir coupable. Même si tu ne combats pas pour te défendre, ça demeure une agression sexuelle.

IL N'EST PAS FACILE DE RECONNAÎTRE SI UNE PERSONNE AURA DES COMPORTEMENTS VIOLENTS.

Ce n'est pas toujours facile de reconnaître une personne violente, même si elle est ton ou ta partenaire. Le sentiment d'être en amour nous empêche parfois de faire la différence entre une attention aimante et la jalousie. Une attention constante de la part de notre partenaire (appels fréquents, vouloir toujours sortir en couple, etc.) peut nous flatter plutôt que nous signaler qu'il ou elle commence à montrer des comportements contrôlants. Quelques comportements peuvent être des signaux d'alarme qui t'avertissent qu'une personne peut devenir violente, comme par exemple : démontrer de la jalousie extrême, de la possessivité, un mauvais caractère, démontrer de la cruauté envers les animaux ou être violent verbalement.

DANS UNE RELATION AMOUREUSE, LA PEUR DE PERDRE L'AUTRE N'EST PAS UNE RAISON ACCEPTABLE POUR TOLÉRER DE SA PART DES CHOSSES INCORRECTES.

On peut parfois craindre d'exercer nos droits au sein de notre couple et redouter que l'autre se fâche ou que la relation finisse. La peur de perdre l'autre peut faire en sorte que l'on accepte de faire des choses qu'on trouvait inacceptables auparavant. On peut avoir peur de ce que l'autre pense, peur d'être jugée comme étant « pas déniaisée » ou « agace ». Avec toutes ces peurs, il est plus facile de comprendre pourquoi plusieurs acceptent que des abus soient commis à leur égard.

Plusieurs filles ne se considèrent pas elles-mêmes victimes de violence. Elles se disent qu'elles ne sont pas « battues ». Plusieurs victimes ne voient pas les comportements de leur partenaire comme étant des abus de pouvoir. Si tu vis une relation amoureuse où il y a de la violence, tu peux en parler pour avoir de l'aide et des conseils. Tu peux en parler à ton médecin, au psychologue de l'école ou à l'infirmière.

SI ON S'AIME, ON S'AIME ÉGAL.

Une relation amoureuse devrait être respectueuse et égalitaire. Respecter quelqu'un, c'est éviter de traiter cette personne comme une chose. On peut cacher une chose, l'amener où on veut et quand on veut, ne pas y faire attention, dire n'importe quoi à son sujet ou faire ce que l'on veut avec elle. Il y a des gens, des adultes mais aussi beaucoup de jeunes, qui traitent leur partenaire intime comme si c'était une chose. Lorsque les deux personnes engagées dans une relation sont traitées comme des êtres humains ayant leurs propres droits et besoins, lorsque les deux personnes sont traitées d'égal à égal, la relation ne peut pas être violente. On peut discuter ou négocier avec l'autre, lui préciser nos opinions, nos valeurs et nos attentes. Le rythme et les choix de chaque partenaire seront respectés et les deux personnes pourront développer librement leur potentiel. Chacun et chacune s'en portera mieux et la vie à deux sera plus facile !

Source : *Appelles-tu ça de l'amour?*, Clinique de planning des naissances du Centre hospitalier régional de Rimouski (dépliant d'information, 2005)