



Prévention
de la
VIOLENCE
dans les **RELATIONS**
Manuel de l'étudiant



Qu'est-ce qu'est Vague par Vague?

Vague par vague/Making Waves est un programme provincial de prévention de la violence dans les relations qui fait preuve d'innovation et de succès depuis 1995. Guidés par les principes d'égalité, d'équité et de diversité, nous invitons les jeunes à s'engager auprès de leurs pairs afin qu'ils puissent explorer et se sensibiliser aux problèmes de violence qui peuvent exister dans les relations. Ces jeunes deviennent alors des partenaires actifs dans la poursuite d'un monde dans lequel la violence n'est pas tolérée.

Vague par vague/Making Waves, un programme de prévention de la violence dans les relations, a été créé en 1995 par Simone Leibovitch, Debrah Westerburg et Linda Légère. Ces trois femmes travaillaient auprès des victimes d'abus et ont décidé qu'elles voulaient essayer davantage de vraiment faire une différence. Elles ont commencées à parler et travailler avec des adolescents et se sont vite aperçues que les jeunes apprennent mieux quand ils sont éduqués par leurs pairs. Elles ont aussi réalisé que les jeunes ont de très bonnes idées et qu'avec un peu d'appui ils peuvent faire des choses vraiment incroyables.

Avec l'aide d'un comité consultatif composé d'étudiants pour nous garder sur la bonne piste, Vague par vague/Making Waves travaille très fort à sensibiliser les gens et à créer un monde dans lequel la violence est reconnue par TOUS comme n'étant aucunement tolérable. À notre avis, ce but ne peut être atteint qu'en écoutant VRAIMENT de près ce que les jeunes avons à nous dire pour ensuite les habiliter pour qu'ils puissent faire une différence tant dans leurs propres vies que dans les vies des membres de leurs familles, de leurs amis, de leurs écoles et de leurs communautés.

Vague par vague/Making Waves veut entendre parler de vous!

535 Beaverbrook Ct., Suite B10

Fredericton NB

E3n 1X6

(506) 474-1666

pfy@nb.aibn.com

2011

Partners For Youth Inc.

aimerait reconnaître le travail des personnes et organismes suivants. Nous avons adapté certains de leurs matériaux et restes toujours inspirés par leurs idées. Sans leurs efforts, le programme Making Waves/Vague par vague n'aurait jamais été possible.

Le Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton
Les Vents du Pouvoir

Diana Tikasz, Mississauga Hospital Sexual Assault Team
Lindsay's Story—Education for Date Rape Prevention

Respect Can't Be Beat—Dating Violence Intervention Project

Cumberland County Transition House Association
Outreach to Teens

Vague par vague/Making Waves

est rendu possible grâce à la générosité de :

Condition féminine Canada

La Fondation canadienne des femmes

The Counselling Foundation of Canada

Table of Contents

Resource List: Help and Information

Abuse and Violence

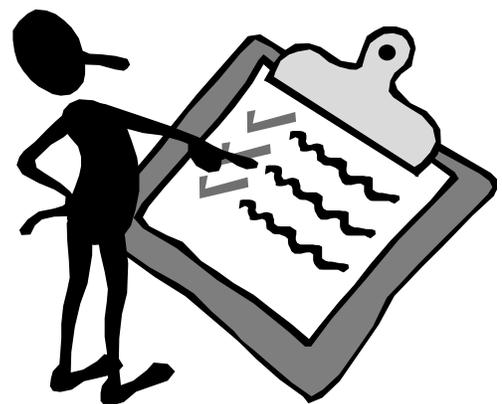
All About Relationships

Dealing with Abuse

Sexual Assault, Boundaries and Communication

Stereotypes

Making Your Own Waves



Where can I get help and information?

Making Waves/Vague par vague is a program of Partners for Youth Inc.

www.partnersforyouth.ca

1-888-739-1555

Fredericton Sexual Assault Crisis Centre

www.fsacc.ca

24-hour crisis line: (506) 454-0437

Chimo is a 24-hour crisis line that provides information, counselling and referrals.

1-800-667-5005

www.chimohelpline.ca

Kids Help Phone is a free 24-hour phone and online professional counseling service for youth.

1-800-668-6868

www.kidshelpphone.ca

Fredericton Lesbians And Gays (FLAG) is a phone line that provides information on sexuality. Opened Mondays and Thursday from 6pm -9pm

(506) 457-2156

1-800-561-4009

Transition Houses provide safety and shelter for women escaping abusive relationships. They can also provide counseling, advice and education on violence prevention.

Bathurst - Maison de Passage House

(506) 546-9540

Campbellton - Maison Notre Dame

(506) 753-4703

Edmundston - Escale Madavic

(506) 739-6265

www.escalemadavic.com

Fredericton - Women in Transition House

(506) 459-2300

www.ee.unb.ca/Groups/AEEGS/transition.html

Kent County - Maison Sérénité/Serenity House

(506) 743-1530

Miramichi - Miramichi Emergency Centre for Women

(506) 622-8865

miramichi.shelternet.ca

Moncton - Crossroads for Women/Carrefour pour femmes

(506) 853-0811

Saint John - Hestia House

(506) 634-7570

www.hestiahouse.ca

St. Stephen - Fundy Region Transition House

(506) 466-4485

fundy.shelternet.ca

Tracadie-Sheila - Accueil Ste-Famille

(506) 395-1500

www.accueilstefamille.com

Woodstock - Sanctuary House

(506) 325-9452



Gignoo Transition House - Provincial Aboriginal Resource (Fredericton)

1-800-565-6878

Partners for Youth Inc.

Based in New Brunswick



www.silentwitness.ca

The New Brunswick Silent Witness Project is a travelling exhibit of life-size red wooden silhouettes, each representing a local woman murdered by a husband, partner or intimate acquaintance. The silhouettes are available to travel to communities to raise awareness of violence in relationships. This website includes information, resources and plays which you could present to your school or community: *A Young Woman's Cry for Help* and *An Aboriginal Youth's Cry for Help*.

www.thehealingjourney.ca

The Healing Journey includes all kinds of information and resources for family violence prevention, developed especially for aboriginal communities.

www.gnb.ca

The provincial government website includes a variety of resources, including:

- *New Brunswick Directory of Services for Victims of Abuse* - www.gnb.ca/0037/report/Directoryeng.pdf
- Executive Council Office, Women's Issues Branch Violence Prevention Initiative - www.gnb.ca/0012/violence/index-e.asp
- *Woman Abuse Protocols* - www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Protection/Women/WomanAbuse-e.pdf

PLEIS-NB - www.legal-info-legale.nb.ca/en/abuse_and_violence

The Public Legal Education and Information Service of New Brunswick offers a number of publications on abuse and violence, including lots of information and activities.

Muriel McQueen Fergusson Centre for Family Violence Research - www.unb.ca/fredericton/arts/centres/mmfc

This website includes lots of information, research and publications covering family violence and prevention.

National Resources

National Clearinghouse on Family Violence - www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/index-eng.php

This website includes all kinds of information, resources, statistics and reports on Family Violence

National Aboriginal Circle Against Family Violence - www.nacafv.ca

This website includes lots of information and reports on Family Violence.

Notes...

Les mauvais traitements et la violence



Dans cette section :

Comment définir la violence dans les fréquentations

Le cycle des mauvais traitements

Les mauvais traitements, le pouvoir et le contrôle

À quoi ressemble les mauvais traitements?

Sain? Malsain? Abusif?

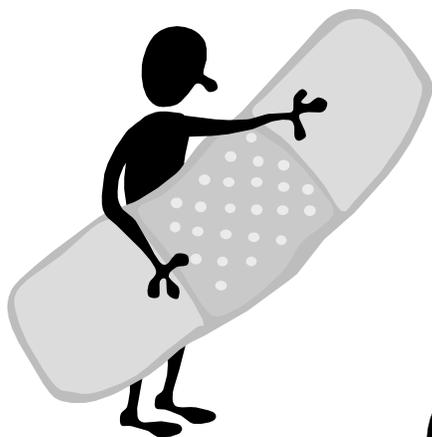
Quels effets est-ce que les mauvais traitements ont sur vous?

Pourquoi est-ce que certaines personnes restent dans une relation malsaine?

Pourquoi est-ce que certaines personnes sont abusives?

Comment définir la violence dans les fréquentations

Nous appelons violence dans les fréquentations n'importe quel acte abusif ou mauvais traitement entre deux personnes qui sont engagées dans une relation intime : que ce soit lorsqu'elles « se côtoient », lorsqu'elles se présentent comme « couple » ou même lorsqu'elles ne sont plus ensemble.



Certains pensent qu'une personne qui souffre de mauvais traitements doit avoir des bleus ou un oeil au beurre noir. À vrai dire, il y a plusieurs types de mauvais traitements et ils ne

Connaissez les faits!

- Quelqu'un qui souffre de mauvais traitements est une victime.
- Il n'y a personne qui mérite d'être abusé.
- N'importe qui peut est engagé dans une relation abusive, soit comme victime ou comme auteur de mauvais traitements.
- Les filles aussi bien que les garçons peuvent être violentes envers leurs partenaires.
- Il est plus commun d'être maltraité par quelqu'un qu'on connaît que par un étranger.
- Il est possible d'être victime de mauvais traitements peu importe si vous êtes dans une fréquentation homogène ou hétérogène.
- Vous n'êtes jamais seul. Si vous avez besoin d'aide ou d'amitié, il y a toujours quelqu'un qui peut vous aider. **Si vous êtes dans un danger immédiat, appelez 911!**

Les victimes de mauvais traitements ne sont pas toujours des étrangers. Ça peut aussi bien être vous, vos amis, vos parents, d'autres personnes dans votre collectivité... Ça peut être n'importe qui.

Le cycle des mauvais traitements

Même dans une relation très malsaine, il se peut que les mauvais traitements ne soient pas constants. Ça peut être très mêlant de passer une bonne période de temps avec quelqu'un quand tout d'un coup il commence à vous frapper, à crier après vous ou à vous forcer à faire quelque chose qui vous met mal à l'aise.

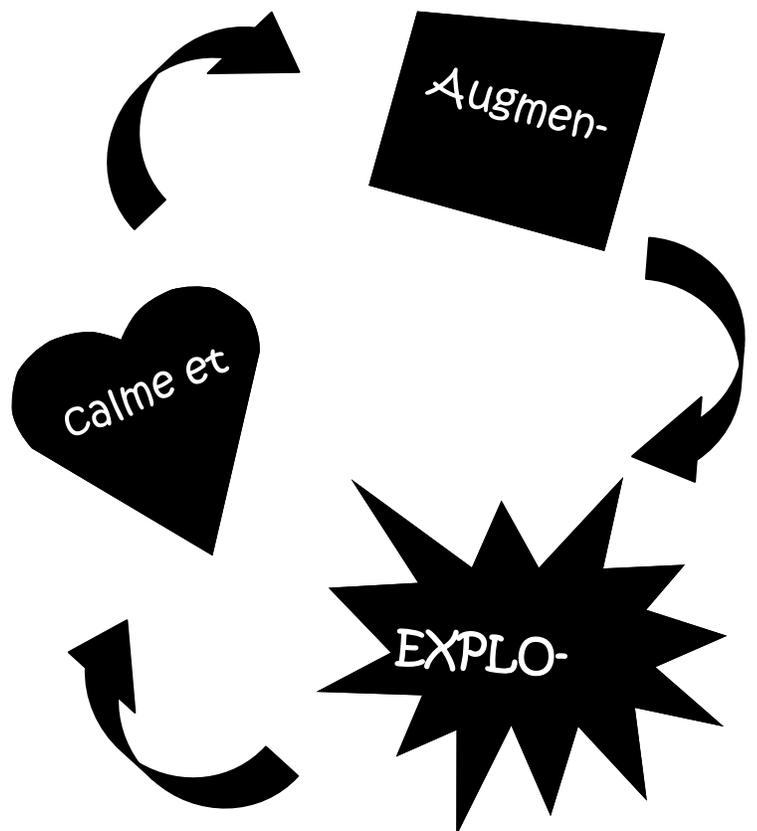
Il arrive parfois qu'une personne abusive soit calme et heureux et qu'il vous traite très bien, mais que quelque chose arrive pour le bouleverser et que vous ressentiez soudainement une certaine tension. Peut-être qu'il paraît plus stressé, qu'il refuse de vous en parler ou qu'il examine tout ce que vous faites. Tout ce que vous faites pour améliorer la situation ne sert à rien. Ces petites choses s'accumulent jusqu'à ce qu'il EXPLOSE.

Après l'explosion, il se peut qu'il se sent mieux, qu'il s'excuse et qu'il vous dit « cela n'arrivera plus jamais. Je te le promets. » Il se peut aussi qu'il vous blâme pour son comportement. Si vous dites que vous voulez casser, il pourrait vous supplier de rester, même en pleurer et vous exprimer qu'il ne peut pas vivre sans vous.

Si vous acceptez leurs actes de violence et leur manque de respect, il est probable qu'il reprendra ce genre de mauvais traitement plus tard. Il pourrait alors croire qu'il peut continuer sans conséquences de vous traiter mal, de vous faire peur ou de vous blâmer.

Ces actes violents arriveront de nouveau. Peut-être une semaine ou même quelques mois plus tard vous remarquerez que cette tension est en train de réapparaître. Vous essayerez de le rendre plus heureux, mais, peu importe ce que vous faites, il y aura une autre explosion.

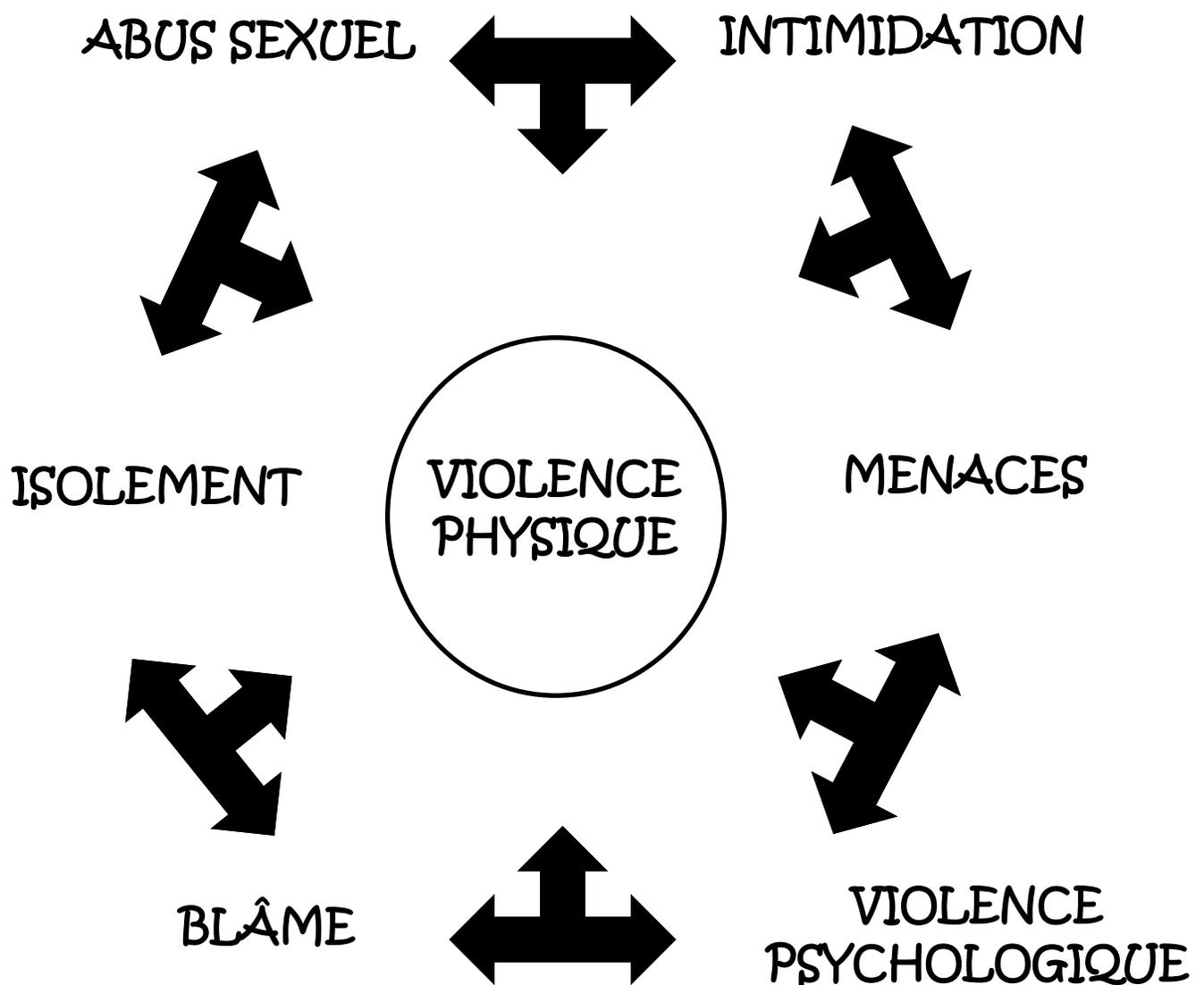
Ce n'est pas de votre faute et vous ne pouvez pas l'empêcher!



Les mauvais traitements sont une question de

Les mauvais traitements sont une question

Les agresseurs utilisent divers moyens pour se sentir PUISSANTS ou pour CONTRÔLER leurs partenaires. Les mauvais traitements ne sont pas toujours de nature physique. Il est important de connaître les différentes sortes de mauvais traitements!



Menaces

Les agresseurs vous disent : « fais ce que je te dis, ou tu va le regretter ». Ils peuvent menacer de vous faire du mal ou faire du mal à quelqu'un qui vous est cher. Ils peuvent menacer quelque chose qui a beaucoup d'importance pour vous, comme vos animaux domestiques. Ils peuvent même menacer de se faire mal à eux-mêmes.

Agression sexuelle

Les agresseurs ne respectent pas vos limites. Ils peuvent vous forcer ou vous pousser à faire des choses dont vous ne voulez pas. Ils peuvent profiter de vous lorsque vous êtes sous les effets de l'alcool ou des drogues. Ils peuvent faire des commentaires qui vous gênent ou vous traiter de putain ou de tapette.

Isolément

Il est possible qu'un agresseur ne veule pas que vous parliez à vos amis ou à votre famille. Ils veulent vous dire avec qui vous avez le droit de parler et ce que vous avez le droit de faire. Ils vous font sentir comme si vous êtes prisonnier et seul.

Violence psychologique

Les agresseurs sont irrespectueux. Ils peuvent jurer après vous, vous injurier ou vous dire que vous n'avez aucune valeur. Ils peuvent vous gêner devant les autres, vous traiter injustement et abaisser votre estime de soi. Ils peuvent dire que vous êtes stupide ou que vous êtes si peu intéressant que personne d'autre ne voudrait de vous.

Intimidation

Les agresseurs vous effraient sans même vous toucher. Ils peuvent crier, jurer après vous, casser des choses, claquer des portes, frapper des murs ou vous parler dans le blanc des yeux. Ils peuvent vous fixer des yeux de façon à vous intimider ou même vous bloquer le passage pour que vous ne puissiez pas vous enfuir.

Blâme

Les agresseurs souvent n'acceptent pas de prendre la responsabilité pour leurs comportements. Quand quelque chose ne va pas, ils peuvent vous blâmer ou blâmer l'alcool, les drogues, le stress, même la température. S'ils font quelque chose pour vous faire mal, ils vous disent que c'est de votre faute, que vous l'avez forcé.

Violence physique

Il existe plusieurs formes de violence physique. Un agresseur peut vous pousser, vous frapper à main ouverte, à coups de pieds ou à coups de poings, vous tirer les cheveux ou même utiliser une arme. N'importe quelle acte physique faite par un agresseur qui a pour but de contrôler votre comportement peut être considéré comme de la violence physique. Ils peuvent même être très conscients de ne pas laisser de marques pour que personne ne le soupçonne.

À quoi ressemble vraiment les mauvais traitements?

Mon chum m'a frappé. Je sais que ce n'est pas correcte, mais je n'ai pas pu casser avec lui. Je l'aime et il m'aime. C'est pour ça qu'il m'a frappé. Il m'a dit qu'il m'aime beaucoup. Je l'ai rendu jaloux en passant trop de temps avec mes autres amis. Je sais que ça n'arrivera plus. Je n'ai qu'à passer plus de temps avec lui.

Moi et ma femme, nous avons un fils. Notre relation ne va pas bien, mais quand j'essaye de lui en parler, elle me dit que si je casse avec elle, je ne verrai plus jamais mon fils.

Ça fait environ deux mois que je suis dans ma première relation homogène. Ça va bien, mais je n'ai pas dit à ma famille ou mes amis. Mon partenaire vit dans une autre communauté et m'a dit que si jamais je casse avec lui, il dira à tout le monde que je suis homosexuel.

Je n'ai pas couché avec lui, mais ça n'a vraiment pas d'importance. Il a déjà dit à tout le monde que nous avons couché ensemble.

Nous étions ensemble pour environ une année, mais ça commencer à ne plus bien aller. J'ai voulu sortir avec quelqu'un d'autre, mais elle m'a dit qu'elle ne voulait pas vivre sans moi, qu'elle se tuerait si jamais je casse avec elle.

Je ne faisait pas très bien à l'école. Ma petite amie avait toujours les meilleures notes en classe. Elle a publié nos notes sur Facebook et je me sentait stupide.

Moi et mon chum, nous sommes dans tous les même classes. Il m'a dit que nous pourrons alors toujours être ensemble. Il a appliqué au Dairy Queen quand j'ai commencé à travailler là et il fait maintenant en sorte que nous ayons toujours les mêmes heures de travail. Il m'envoie toujours un message à minuit pour me dire qu'il m'aime et il se fâche si je ne lui réponds pas tout de suite.

Mon chum se fâche très facilement. L'autre jour, j'étais en retard pour notre rencontre après l'école. Il était si fâché qu'il s'est pris après mon casier.

Ma petite amie et moi nous sommes ensemble depuis quelques mois. L'autre jour, quand j'étais avec des amis au parc, elle est passée et m'a fixer des yeux de façon à m'intimider. Je ne savais pas ce que j'avais fait, mais j'ai couru après elle pour le lui demander.

Pouvez-vous penser à d'autres exemples de :

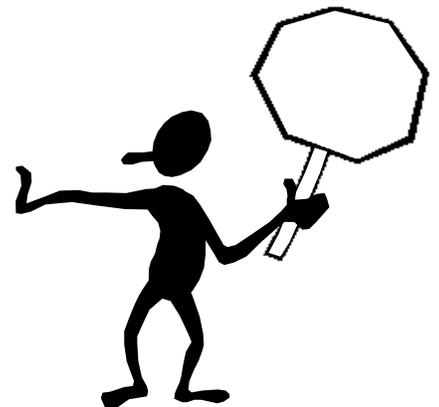
Menaces

Abus sexuel

Isolement

Violence physique

Violence
psychologique
Intimidation





ESPACE PERSONNELLE

SAIN - Vous vous faites confiance et vous vous sentez à l'aise quand votre partenaire passe de leur temps avec d'autres personnes.

MALSAIN - Vous êtes jaloux quand votre partenaire parle de quelqu'un d'autre.

MAUVAIS TRAITEMENT - Vous êtes souvent accusés d'être un flirt. On ne vous fait jamais confiance et on vous dit avec qui vous avez le droit de parler.

Le SEXE and l'INTIMITÉ

SAIN - Vous êtes honnêtes quand vous parlez de vos sentiments. Vous êtes capables de bien communiquer. Vos limites sont respectées.

MALSAIN - Ça vous gêne de parler de vos sentiments, parce que vous ne pensez pas que votre partenaire voudra vous écouter.

MAUVAIS TRAITEMENT - On ignore vos besoins et vos désirs et vous êtes parfois poussé ou forcé à faire des choses qui vous rendent mal à l'aise.

CONFLIT

SAIN - Vous pouvez ne pas être d'accord sans qu'il y ait un manque de respect.

MALSAIN - Vous ne pouvez pas être désaccords sans que vous vous disputiez.

MAUVAIS TRAITEMENT - Vous avez peur d'être désaccord parce que vous avez peur qu'on s'enrage ou qu'on vous fasse mal.

DÉSACCORDS

SAIN - On vous écoute et vous respecte.

MALSAIN - Vous êtes ignorés et vous vous sentez comme si vous ne pouvez jamais vous exprimer.

MAUVAIS TRAITEMENT - On vous traite avec un manque de respect et on ne vous donne pas le droit d'avoir votre propre opinion.

COMMUNICATION

SAIN - Vous vous sentez en sécurité et assez fort pour parler de vos sentiments.

MALSAIN - Vous vous sentez mal à l'aise et évitez de parler de vos sentiments.

MAUVAIS TRAITEMENT - Vous avez peur de parler de vos sentiments parce que vous ne savez pas

Vous n'avez pas à accepter des gestes irrespectueux! Si votre relation est malsaine, décidez si vous et votre partenaire désirez et êtes capables de l'améliorer. Si vous êtes victimes de mauvais traitements dans votre

Quels effets les mauvais traitements ont-ils sur VOUS?

Vous pensez peut-être que vous ne pourriez JAMAIS être victimes de mauvais traitements. En réalité, n'importe qui peut devenir victime de mauvais traitements. Peu importe votre sexe, votre race, votre religion, que vous ayez beaucoup d'argent ou rien du tout, que vous habitiez une région urbaine ou rurale, que vous soyez plus jeune ou plus vieux, que vous fréquentiez un gars ou une fille, il n'existe aucune façon d'identifier qui finira par être piégé dans une relation malsaine.



Il n'y a plusieurs raisons pour lesquelles on pourrait se

Quand vous êtes dans une relation malsaine, il se peut que vous perdiez votre **estime** et votre **confiance en soi**, que vous ne vous sentiez plus en **sécurité** ou que vous perdiez votre **liberté**. Sans tout ça, il pourrait alors vous sembler impossible de casser

ESTIME DE SOI

Il est important que vous ayez de l'estime de soi. Votre partenaire devrait vous respecter et vous apprécier. Votre partenaire ne devrait jamais vous gêner ou vous faire sentir comme si vous êtes inutiles.

Il est important que vous vous sentiez capable de vous débrouiller. Votre partenaire devrait aussi être confiant en vous. Votre partenaire ne devrait jamais vous faire sentir comme si vous êtes stupide ou vous dévaloriser.

CONFIANCE

Il est important de rester autonome. Votre partenaire devrait vous encourager d'être vous même. On ne devrait jamais essayer de vous contrôler ou de vous dire

LIBERTÉ

quoi faire. Vous devriez toujours pouvoir faire vos propres décisions sur qui vous pouvez avoir comme amis et sur ce que vous avez le droit de faire.

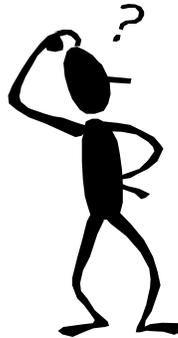
Il est important que vous vous sentiez toujours en sécurité. Votre partenaire devrait vous faire sentir plus et non pas moins en sécurité. On ne devrait jamais vous rendre mal à l'aise ou vous faire peur.

SÉCURITÉ

Être en amour c'est d'être respecté, encouragé et de se sentir comme si on nous fait confiance. Être en amour c'est de se

Quand être en amour vous fait de la pourquoi rester dans une relation malsaine?

Ça peut vous sembler étrange qu'une personne resterait avec un partenaire qui leur fait du mal. Aucune personne aime être victime de mauvais traitements. Il est possible que cette personne ait peur de partir ou qu'elle ne sache pas où aller pour recevoir de l'aide. On peut parfois être gêné et ne pas vouloir admettre que nous sommes victimes de mauvais traitement ou peut-être que nous ne voulons pas que les gens fassent des commérages à notre sujet. Il est possible que leur partenaire ait menacé de se faire mal et que la victime se sente coupable. Il croit peut-être que ce mauvais traitement est de sa propre faute et qu'il le mérite. La victime aime peut-être trop son partenaire pour les laisser. Peut-être qu'il espère tout simplement que les mauvais traitements cesseront.



Il existe plusieurs raisons pour lesquelles une personne se sentirait incapable de casser une relation malsaine. On doit se souvenir que le début d'une nouvelle relation est souvent très amusant et excitant. Même des agresseurs peuvent parfois être gentils et romantiques. Il est possible que ces mauvais

Même si on cassait, je le verrai partout. Je ne peux pas m'en sortir.

Je le mérite.

Elle m'a dit qu'elle se suiciderait si je la laisserais.

Nous nous avons déjà laissé, mais elle finit toujours par me convaincre de reprendre.

Je peux m'arranger. Notre relation n'est pas toujours malsaine.

Nous avons une relation semblable à celle de mes parents, alors ça doit être normal.

J'ai peur d'être seul.

Je n'ai jamais entendu parler d'un gars qui est victime de mauvais traitements.

Il ne m'a jamais vraiment frappé, alors ce n'est pas du mauvais traitement.

Notre relation était très bonne au début. Je pourrais l'arranger.

Il me ferait mal si je parlerais.

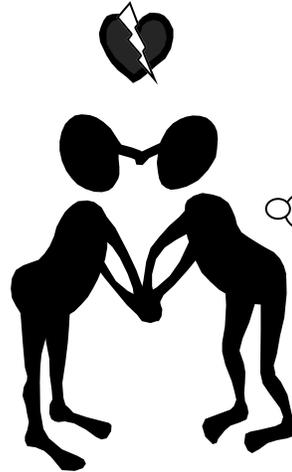
Elle a un emploi. Si je partais, je n'aurais pas d'argent.

Nous avons un enfant. Je ne veux pas être un parent seul.

Il est seulement jaloux parce qu'il m'aime tant.

Les gens me disent toujours comment chanceux je suis d'être avec elle.

Si nous cassions, je perdrais tous mes amis.



Pourquoi certaines personnes sont-elles auteurs de mauvais traitements?

Ce n'est jamais correcte d'être abusif. Il n'y a aucune raison acceptable d'être irrespectueux envers votre partenaire ou de lui faire du mal.

Il est parfois difficile de comprendre pourquoi certaines personnes sont irrespectueuses et abusives envers les autres, surtout quand il s'agit de personnes qu'ils aiment.



Si vous vous demandez pourquoi, ça peut être utile de comprendre que :

Des agresseurs peuvent croire que l'intimidation est une façon

Certains pensent que c'est correcte d'utiliser la puissance physique pour atteindre leurs buts. Il se peut qu'ils étaient une fois victimes eux-mêmes ou qu'ils ont souvent vus des membres de leur famille subir des mauvais traitements. Peut-être qu'ils ont vu des images de personnes victimes de violence à la télévision, dans des films ou dans des jeux vidéos et qu'ils pensent que c'est correcte ou même normal. Une fois qu'ils commencent à croire qu'ils peuvent maltraiter les autres sans conséquences, les agresseurs utiliseront des menaces et la violence pour se sentir plus puissants que les autres.

Les agresseurs ont souvent un manque

Ils peuvent qu'ils ont peur.

croire que s'ils paraissent puissants les gens ne remarqueront pas

Souvent des auteurs de mauvais traitements sont des gens qui ne se sentent pas bien dans leurs peaux. Ils peuvent croire que personne ne pourrait les aimer ou avoir peur que leur partenaire les laisse.

Certains pensent que si vous aimez quelqu'un, vous devez essayer de les contrôler. Ils pensent qu'avoir ce genre de contrôle fera en sorte que leurs partenaires se sentent protégés. Ils ne veulent pas que leurs partenaires fassent des décisions. Ils veulent pouvoir choisir avec qui leurs partenaires peuvent parler, où ils peuvent aller et ce qu'ils peuvent faire.

Les agresseurs croient souvent qu'être en amour c'est d'avoir le

Les agresseurs peuvent ne pas être bons à communiquer

que

même avis et ne jamais avoir des opinions divergeantes. Au lieu d'apprendre comment communiquer, ils se fient sur la violence pour répondre à leurs problèmes.

Les agresseurs peuvent avoir de la difficulté à communiquer et à parler de leurs sentiments. Ils pensent peut-être

des partenaires devraient toujours être du

Certains pensent que leurs partenaires leurs appartiennent et qu'ils ont le droit de les contrôler. Ils sont très jaloux et ne respectent pas l'individualité de leur partenaire. Ils pensent que leurs partenaires leurs doivent des relations sexuelles et ne se soucient jamais de leurs sentiments.

Les agresseurs peuvent croire que leurs partenaires

Dans notre société, les hommes sont souvent vus comme étant puissants et dominants. Les

Les agresseurs peuvent souvent croire aux mythes.

égoïstes. Les filles

sont apprises qu'on doit faire la paix, et les hommes sont appris à

être de vrais hommes. Certains pensent que la vie n'a aucune valeur s'ils ne sont pas dans une relation. Plusieurs pensent que seulement les mauvais traitements existent seulement dans les relations hétérogènes.

femmes sont souvent vues comme étant faibles, vulnérables et soumises, ou à

l'autre extrême, sexuelles, manipulatrices et

Remarques...

Tout au sujet des relations

DANS CETTE SECTION...

Les relations saines 101

Comment rester en sécurité lors des fréquentations

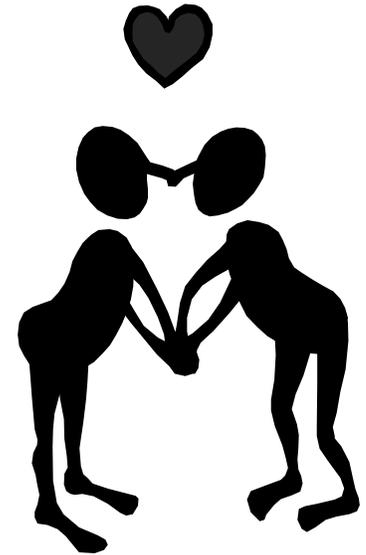
Examinez votre relation

Est-ce l'amour ou n'est-ce pas l'amour?

Des relations saines 101

Dans une relation saine...

- ♥ Vous n'êtes pas toujours d'accord, mais vous savez qu'il est bon de discuter de vos différences.
- ♥ Vous vous sentez à l'aise de passer du temps sans votre partenaire.
- ♥ Vous êtes VRAIMENT à l'écoute l'un de l'autre.
- ♥ Vous vous respectez et vous vous appréciez.
- ♥ Il n'y a aucun sentiment de peur entre vous.
- ♥ Vous vous considérez égaux.
- ♥ Vous vous appuyez dans la poursuite de vos buts.
- ♥ Vous vous sentez à l'aise et confortable.
- ♥ Vos décisions sont prises de façon collaborative.
- ♥ Vous n'essayez pas de contrôler votre



Comment avoir une relation

- ♥ Soyez honnête entre partenaires.
- ♥ Donnez vous de l'espace personnelle et gardez votre autonomie.
- ♥ Exprimez-vous clairement.
- ♥ Apprenez à écouter.
- ♥ Soyez responsable de vos sentiments.
- ♥ Respectez et appréciez vous même et votre partenaire.
- ♥ N'attendez vous pas que votre partenaire soit celui qui règle tous vos problèmes.
- ♥ Travaillez ensemble pour accommoder vos différences.
- ♥ Soyez fidèles à vous-mêmes.

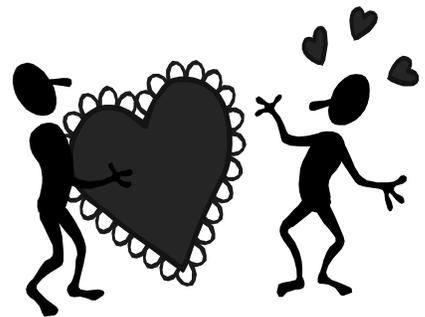


- Il est toujours correcte de finir une sortie plus tôt que prévu.
- Informer quelqu'un d'autre sur où vous allez et quand vous planifiez être de retour.
- Planifiez d'appeler quelqu'un quand vous arrivez, pour qu'il sache que vous êtes sains et saufs.
- Sachez que les drogues et l'alcool peuvent avoir un effet sur votre capacité de faire des décisions.
- Si vous décidez de partir avec quelqu'un, assurez-vous de dire à un ami. Dites-les que vous partez, où vous prévoyez vous rendre et quand vous planifiez d'être de retour.
- Si vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, par exemple quelqu'un que vous avez rencontré en ligne, planifiez de vous rencontrer dans un endroit public.
- Si vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, planifiez votre propre trajet aller-retour. Si vous ne conduisez pas, demandez à un ami ou à un parent de vous conduire et vous ramasser.
- Ayez un deuxième plan pour vous rendre chez-vous en sécurité. Soyez certain d'avoir de l'argent pour un taxi ou que vous ayez le numéro de téléphone de quelqu'un qui sera disponible pour aller vous ramasser.
- Soyez au courant des informations que vous partagez en ligne. Ne publiez pas des renseignements personnels comme votre adresse et votre numéro de téléphone. Même des renseignements sur quelle école vous fréquentez et votre lieu de travail peuvent être utilisés pour vous retrouver.
- Ne laissez vous pas emporter quelque part où vous ne voulez pas aller et ne faites pas des choses qui vous rendent mal à l'aise.
- Même si vous avez connu quelqu'un comme ami pour un certain temps, il se peut qu'il agisse de façon très différente lors d'une fréquentation.
- Ayez confiance en vos instincts. Si vous n'êtes pas confortable ou que quelque chose vous semble louche, n'hésitez pas de vous éloigner de la situation.
- Quelqu'un que vous rencontrez en ligne peut ne pas avoir été honnête quand il s'est décrit.

Examinez votre relation...

Est-ce que votre relation est une relation saine?
Examinons-la.

1. Est-ce que vos décisions sur comment passer votre temps sont faites de façon collaborative?
2. Est-ce que votre partenaire respecte votre vie privée?
3. Est-ce que votre partenaire vous fait parfois vous sentir mal dans votre propre peau?
4. Diriez-vous que vous êtes égaux?
5. Est-ce que votre partenaire cherche toujours à savoir où et avec qui vous êtes?
6. Vous sentez-vous à l'aise de dire "non" à votre partenaire?
7. Est-ce que votre partenaire vous met à l'aise dans votre peau?
8. Vous donnez-vous assez d'espace?
9. Votre partenaire dévalorise-t-il les personnes qui vous sont chères?
10. Sentez-vous que vous êtes contrôlés par la jalousie de votre partenaire?
11. Est-ce que votre partenaire vous a déjà menacé?
12. Vous vous sentez-vous encouragés à poursuivre vos buts et est-ce que vous encouragez votre partenaire?
13. Vous sentez-vous à l'aise quand vous êtes en désaccord avec votre partenaire?
14. Votre famille est-elle à l'aise avec votre relation?
15. Vous sentez-vous toujours sain et sauf quand vous êtes avec votre partenaire?
16. Est-ce que votre partenaire vous a déjà gardés en quelque part sans votre permission?
17. Est-ce que votre partenaire vous a déjà poussé ou frappé?



18. Est-ce que votre partenaire vous blâme quand quelque chose va mal?
19. Vous faites vous confiance?
20. Vous sentez vous forcé de faire des choses qui vous rendent mal à l'aise?
21. Est-ce que vous vous excuser quand vous faites une erreur?
22. Votre partenaire a-t-il toujours besoin de savoir ce que vous faites et avec qui vous êtes?
23. Est-ce que vous respectez chacun les opinions de l'autre?



Réfléchissons...

Comment décririez-vous votre relation? Vous sentez vous à l'aise avec vos réponses aux questions précédentes — ceux auxquelles vous avez répondu "oui" et ceux auxquelles vous avez répondu "non"?

Afin d'établir une relation saine, il est important de pouvoir reconnaître des signes d'avertissements qu'il pourrait y avoir des mauvais traitements. Une fois que vous avez lu la liste ci-dessous, veuillez répondre à nouveau aux questions précédentes pour voir si vous êtes encore à l'aise avec vos réponses.

SIGNES D'AVERTISSEMENTS:

- La jalousie de votre partenaire vous limite en ce que vous pouvez faire ou avec qui vous avez le droit de passer votre temps.
- Votre partenaire tend à vous insulter ou à abaisser votre famille.
- Votre partenaire vous dit quoi faire.
- Votre partenaire vous pousse ou vous force à faire des choses qui vous rendent mal à l'aise.
- Vous avez peur de dire non à votre partenaire.
- Votre partenaire vous blâme toujours quand quelque chose ne va pas.
- Votre partenaire essaye de vous contrôler et il ignore vos sentiments.

Est-ce l'amour... nous n'est pas l'amour?

Examinez le tableau ci-dessous et identifiez lesquels des termes ont rapport à une relation saine / malsaine.

Manipulation	Être ignoré	Le confort	Devoir changer qui vous êtes
La confiance	Communication	Être affectueux	Le toucher consensuel
La sexualité	L'isolement	La peur	Être autoritaire
L'honnêteté	La jalousie	Le plaisir	S'oublier soi-même
La cruauté	Les mauvais traitements	Être obsédé	Travailler ensemble
Partager	Être près l'un de l'autre	La sécurité	Le contact physique indésirable
Faire des compromis	Être méchant	Des mensonges	Être égoïste
Le respect	Le mal	L'autonomie	Des émotions fortes
L'amitié	La responsabilité	La violence	Travailler fort
S'amuser	Le danger	L'ouverture d'Esprit	L'intimidation

Cette activité peut aussi être faite en groupe. Imprimez les mots ci-dessus en grandes lettres sur des petites fiches. Divisez un mur en trois catégories que vous étiquettez : "Ce qu'est l'amour...", "Ce qui n'est pas l'amour" et "Pas sûr/ça dépend". Distribuez les fiches et demandez au groupe de les mettre dans une des catégories identifiées. Une fois que tous les mots ont été catégorisés, passez chaque mot l'un après l'autre pour en discuter et explorer des points de vues divergeantes. Si les participants ont de la difficulté à catégoriser un tel mot, notez comment difficile il est parfois de dire la différence entre une relation saine et une relation malsaine quand on est sous l'influence de nos sentiments.

Que savez-vous au sujet des mauvais traite-

Choisissez si les phrases suivantes sont vraies ou fausses :

1 - Il est possible que quelqu'un mérite d'être maltraité.

VRAI ou FAUX

2 - Il est normal d'être jaloux quand on est en amour.

VRAI ou FAUX

3 - Il est possible de changer quelqu'un si on les aime assez fort.

VRAI ou FAUX

4 - L'alcool suscite les mauvais traitements.

VRAI ou FAUX

5 - Les agresseurs ne peuvent tout simplement pas se contrôler.

VRAI ou FAUX

6 - On doit aimer d'être maltraité pour rester dans une relation malsaine.

VRAI ou FAUX

7 - Les filles ne maltraitent jamais les gars.

VRAI ou FAUX

8 - La violence physique est plus sérieuse que les autres sortes de mauvais traitements.

VRAI ou FAUX

9 - Il n'y a jamais de mauvais traitements dans les relations homosexuelles.

VRAI ou FAUX

10 - Des personnes qui s'aiment doivent passer la grande majorité de leur temps ensemble.

VRAI ou FAUX

Ques-
tionnair

Pensez
vous
que
vous
con-
naissez
bien le
sujet?

Tourne
z la
page

1. **Il est possible que quelqu'un mérite d'être maltraité... FAUX!** Personne mérite d'être maltraité. Même si quelqu'un commet une erreur ou vous enrage, la violence n'est jamais justifiée. Il y a toujours une meilleure solution.
2. **Il est normal d'être jaloux quand on est en amour...FAUX!** La jalousie est un signe qu'il y a un manque de confiance. Quoique nous pouvons tous éprouver de la jalousie de temps en temps, vous n'avez jamais le droit d'essayer de contrôler votre partenaire parce que vous êtes jaloux.
3. **Il est possible de changer quelqu'un si on les aime assez fort...FAUX!** Si vous aimez quelqu'un, vous ne devriez pas essayer de les changer. S'il a beaucoup de problèmes ou s'il vous maltraite, il doit changer son comportement lui-même. Vous ne pouvez pas les contrôler ou les arrêter de vous maltraiter.
4. **L'alcool suscite les mauvais traitements...FAUX!** Plusieurs personnes boivent de l'alcool sans pour autant maltraiter les autres. Certains aussi choisissent de maltraiter les autres sans qu'ils soient sous l'influence de l'alcool. Certains encore cherchent à blâmer l'alcool pour leur comportement, mais l'alcool n'est pas une raison pour être violent.
5. **Les agresseurs ne peuvent tout simplement pas se contrôler...FAUX!** Les agresseurs sont conscients de ce qu'ils font et sont responsables pour leurs comportements.
6. **On doit aimer d'être maltraité pour rester dans une relation malsaine...FAUX!** Personne ne veut être maltraité. Être en amour peut être très mêlant. Ils aimeraient peut-être sauvegarder leur relation, même s'ils ne veulent plus être maltraités.
7. **Les filles ne maltraitent jamais les gars...FAUX!** N'importe qui peut être traité de façon irrespectueuse par quelqu'un qui leur est cher, même des gars. Certaines filles sont violentes et manipulatrices.
8. **La violence physique est plus sérieuse que les autres sortes de mauvais traitements...FAUX!** La violence physique n'est qu'une sorte de mauvais traitement. Aucune sorte de mauvais traitement est plus sérieuse que les autres. Sans même vous toucher, votre partenaire peut vous mettre mal à l'aise, inconfortable, piégé ou vous faire peur,
9. **Il n'y a jamais de mauvais traitements dans les relations homosexuelles...FAUX!** Toutes les relations peuvent devenir malsaines, qu'elles soient homosexuelles ou non.
10. **Des personnes qui s'aiment doivent passer la grande majorité de leur temps ensemble...FAUX!** Dans une relation saine, vous devez pouvoir évoluer comme individu. Il est important que vous ayez vos propres amis et que vous soyez confortable quand vous faites des choses sans votre partenaire.

Comment réagir aux mauvais traitements

DANS CETTE SECTION...

Parlons-en.

A-t-il trop de colère?

Que doit-on faire si on a peur?

Est-t'il venu le temps de le laisser?

Laisser votre partenaire : Des conseils sur
comment rester en sécurité

Où puis-je aller pour recevoir de l'aide?

PLANIFIER À L'AVANCE

Comment aider un ami qui est dans une



PARLONS-EN

Il est important d'apprendre à connaître votre partenaire et de discuter à propos de votre relation. Voici quelques éléments de réflexion...pour vous et pour votre partenaire.

Voici les choses qui sont importantes pour moi dans une relation :

Voici les choses que je cherche quand je choisis un partenaire :

Ce n'est pas correcte si mon partenaire...

Si jamais je me sens comme si nous passons trop de temps ensemble, je vais :

Si mon partenaire veut faire quelque chose de sexuelle que je ne veux pas, je vais :

Si jamais je me sens jaloux, je vais...

Si mon partenaire choisie de me parler d'un problème, je vais...

Si mon partenaire essaye de me dire avec qui j'ai le droit de passer mon temps, je vais...

Quand je suis fâché après mon partenaire, je vais...

Les drogues et l'alcool peuvent avoir un effet sur le comportement d'une personne. Si mon partenaire est en train de boire ou d'utiliser des drogues, ou si je suis sous l'influence d'alcool ou de drogues, je vais...

Si mon partenaire devient violent, je vais...

A-t-il trop de colère?

Que devriez-vous faire si votre partenaire s'enrage et vous fait peur? Que devriez-vous faire s'il choisit de casser des choses ou de frapper des murs quand il est en colère? Que devriez-vous faire s'il



Parlez-le quand vous êtes tous les deux calmes, pas au plein milieu d'une dispute. Ni l'un ni l'autre devrait être sous l'influence de l'alcool ou des drogues. Dites-lui que sa colère vous fait peur et qu'il doit se contrôler. Discutez de ce qu'il va faire pour changer son comportement.

Faites-le comprendre que vous n'avez aucun contrôle sur son comportement. Ils auront peut-être besoin d'aide d'un spécialiste si la relation est pour continuer.

Parlez-en à vos amis, votre famille ou à quelqu'un à qui vous faites confiance. C'est plus facile de décider quoi faire à propos d'un comportement malsain si vous avez quelqu'un qui vous aide et vous appuie.

Évaluez votre relation à savoir si vous voulez rester avec votre partenaire. Faites votre décision à partir de VOS besoins.

Si vous ne faites rien, il se peut que l'agresseur prenne pour acquis que ce genre de comportement est correcte. Il se peut aussi qu'il ne réalise pas que

Que devriez-vous faire si vous avez peur et que vous vous sentez en danger?

La violence et les mauvais traitements sont à prendre au sérieux.
Faites ce qu'il faut pour vous éloigner d'une situation dangereuse.

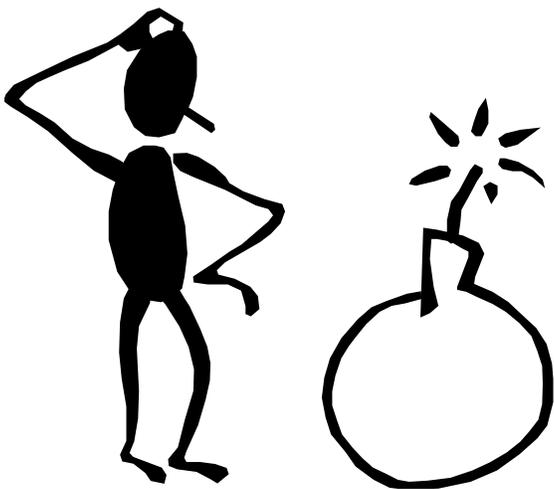
Si on vous a fait mal ou que vous avez peur, parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider. Demandez de l'aide. Parlez-en à vos parents, votre famille, un enseignant, un conseiller en orientation, votre directeur d'école, un membre de la communauté, la police ou n'importe qui d'autre à qui vous faites confiance.

Il se peut que vous aurez besoin de laisser votre partenaire. S'il est violent, vous ne devriez pas être seul avec lui quand vous lui parlez.

N'importe qui, gars ou fille, peut appeler une maison d'accueil pour de l'aide. Ceux qui travaillent dans ce domaine savent très bien ce que sont les mauvais traitements et ils peuvent vous aider à rester en sécurité. Vous n'avez pas à leur donner votre nom... vous n'avez qu'à expliquer que vous êtes inquiet et ils essayeront de vous aider.

Au Nouveau-Brunswick, tous les bottins téléphoniques ont une liste de numéros qui pourraient vous être utile à la deuxième page.

Il y a des personnes qui peuvent vous aider. Vous n'êtes pas seul.



**Certains ont été gravement blessés
parce qu'ils n'ont pas pris au
sérieux les mauvais traitements.**

Est-il venu le temps de le laisser?

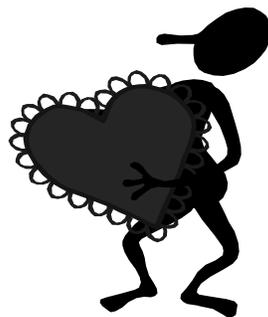
La peur et le contrôle n'ont pas rapport à l'amour. Rester dans une relation malsaine n'aidera pas. Le plus important est de ne pas tolérer des mauvais traitements. Expliquez-le à quel point il vous fait mal. Dites-lui qu'il a besoin d'aide. Votre amour pour lui ne sera jamais assez pour éliminer sa colère.

Qu'arrive-t-il si je décide de le laisser?

Laisser un partenaire peut être une décision très difficile. Peut-être vous aimez votre partenaire et que vous espérez que son comportement change. Peut-être vous avez peur qu'il vous fera du mal ou que vous avez peur d'être seul. Il se peut que votre partenaire pleure, qu'il vous dise comment beaucoup il vous aime et qu'il ne peut pas vivre sans vous. Peut-être vous avez peur que vous le croiserez dans les corridors de votre école ou en ville.

Laisser un partenaire peut être un changement très difficile, surtout si vous les aimez ou s'il dit qu'il vous aime. Souvenez-vous que si quelqu'un vous maltraite, il n'est pas en train de vous aimer ou de vous respecter. Vous méritez d'être aimé et respecté.

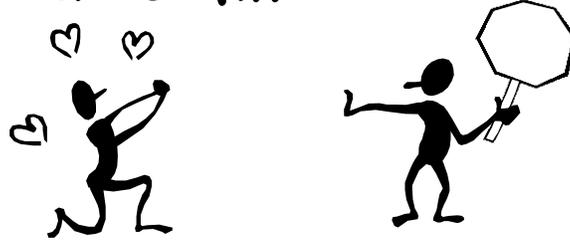
Votre partenaire essayera peut-être de vous manipuler si vous pensez le laisser. Il promettra peut-être qu'il changera son comportement. Peut-être qu'il arrêtera de vous maltraiter pour un certain temps ou peut-être qu'il continuera de vous faire du mal. Il est improbable que la violence et les mauvais traitements disparaissent. La plupart du temps, ça ne fait que de s'empirer au fur et à mesure que votre partenaire réalise qu'il peut vous abuser et que vous allez tout simplement le pardonner.



Être prêt pour une relation c'est d'être prêt à prendre des décisions difficiles.

Laisser votre partenaire :

Des conseils sur comment rester en sécurité



Laisser un partenaire peut être dangereux. S'il vous maltraite, il se peut que son comportement s'empire ou qu'il continue de vous maltraiter. Il commencera peut-être à vous harceler, vous suivre ou qu'il menace de vous faire du mal. Vous avez accès à des ressources qui peuvent vous aider. Ceux qui travaillent dans les maisons d'accueil peuvent vous donner des conseils, que vous soyez un gars ou une fille. Il se peut que vous ayez même à appeler la police. Ne gênez-vous pas de demander pour de l'aide - **N'IMPORTE QUI PEUT ÊTRE VICTIME DE MAUVAIS TRAITEMENTS.**

- Il se peut que ce soit prudent de casser votre relation dans un endroit public.
- Invitez un ami pour vous appuyer si vous pensez que ce serait utile.
- Parlez de vos inquiétudes avec vos amis.
- Si être seul à la maison ou à des endroits publics vous rend mal à l'aise, demandez à un ami ou un membre de votre famille et rester avec vous.
- Sauvegardez des numéros de téléphone qui sont importants dans votre téléphone cellulaire juste au cas que vous ayez besoin d'aide.
- Bloquez les numéros de téléphone des personnes avec qui vous ne voulez pas parler.
- Changez votre address courriel et vos mots de passe.
- Changez vos paramètres de sécurité sur vos comptes de réseaux sociaux (Facebook, etc) pour vous assurer de bloquer les personnes qui ne devraient pas avoir accès à ce genre d'information.
- Il pourrait être utile d'en parler à un enseignant ou un conseiller en orientation.
- Dites à votre employeur si vous pensez que votre ancien partenaire pourrait se rendre à votre lieu de travail.
- Si votre ancien partenaire vous confronte, éloignez-vous aussi vite que possible.

Où puis-je aller pour recevoir

La PO-
LICE

Votre FRÈRE

Vos
PARENTS

ENSEIG-

Une
TANTE

MEMBRES DE
LA COMMUN-

UNE MAISON D'AC-

MÉDECIN DE FA-

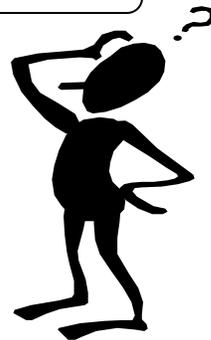
PARTNERS
FOR YOUTH

AN-

GRANDPARENTS

CONSEILLERS EN ORIENTA-

CENTRE POUR LES
VICTIMES D'AGRES-



Votre
SOEUR

Un AMI

Votre
EN-

GROUPE
JEUNESS

CENTRE
POUR LES

CENTRE
D'AMITIÉ

CENTRE COM-
MUNAUTAIRE

CENTRE DE RESSOURCES

Planifier d'avance : Où Vais-je aller si j'ai besoin d'aide?

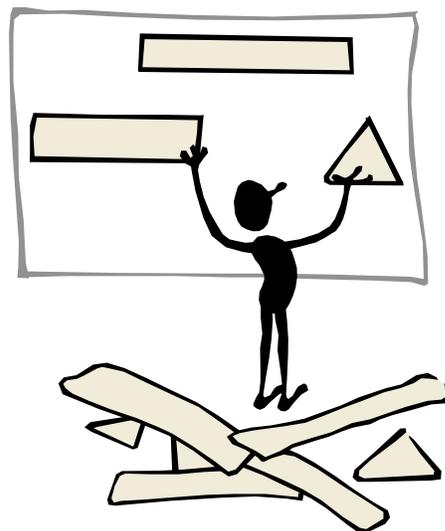
Que vous soyez célibataire, en train de fréquenter, ou dans une relation stable, il est important de penser à votre sécurité!

Si j'ai des problèmes dans ma relation, je peux en parler à :

Dans mon école ou dans ma communauté, je peux en parler à :

Si je suis pris en quelque part, que je me sens mal à l'aise et que j'ai besoin de quelqu'un à venir me chercher, je peux appeler :

Si je dois m'éloigner de quelqu'un qui me maltraite, je peux me rendre :



C'est une bonne idée de mémoriser des numéros de téléphone et des adresses courriels qui pourraient vous être utiles et de garder une liste dans votre porte-feuille. Soyez prêts au cas que vous ayez besoin d'aide.

Comment aider un ami qui est dans une relation

ÉCOUTEZ-le. ÉCOUTEZ DE PRÈS ce qu'il veut vous dire. Ne coupez-le pas la parole. Laissez-le vous parler.

DON'T JUDGE them.
They are doing their best. The abuse is **NOT THEIR FAULT.**

CROYEZ-le. Si quelqu'un vous dit qu'il est une victime de mauvais traitements, il est probable qu'il vous dise la vérité. Il se peut qu'il se réfère à un autre de vos ami ou quelqu'un d'autre que vous connaissez. Souvenez-vous que même des gens qui sont "gentils" peuvent parfois être auteurs de mauvais traitements.

SOYEZ HONNÊTE. Si vous ne pensez pas pouvoir l'aider, suggérez qu'il demande à quelqu'un d'autre : un parent, un enseignant, un conseiller en orientation, un membre de la famille ou quelqu'un d'autre dans votre communauté.

APPUYEZ-le. Demandez-le ce qu'il veut faire. Il se peut qu'il vous demande d'aller avec lui vous parler à un parent, un conseiller en orientation ou une personne ressource de la communauté.

DITES-le qu'il ne mérite pas d'être maltraité. Il pourrait penser que c'est de sa faute. Personne mérite d'être victime de mauvais traitements.



SOUVENEZ-VOUS qu'il pourrait avoir honte. Il pourrait être gêné d'en parler. Il pourrait croire qu'il font du mal à leur partenaire quand il parle des mauvais traitements. Ça fait peut-être longtemps qu'il garde ce secret.



N'ESSAYEZ PAS d'affronter vous-même l'agresseur. S'il est violent, ça pourrait être dangereux pour vous et pourrait empirer la situation pour votre ami.

N'INSULTEZ PAS l'agresseur. Il se peut que votre ami l'aime encore. Il pourrait choisir de ne pas vous en parler s'il pense que vous être contre son partenaire.

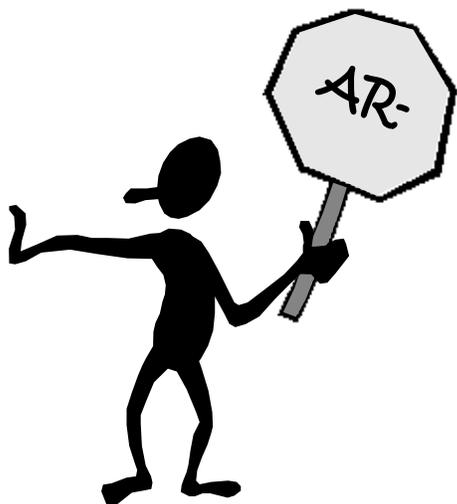
Soyez prudent avec vos expressions faciales et votre langage corporel. S'il pense que vous ne le croyez pas ou que vous êtes tanné ou pressé, il pourrait ne plus être à l'aise de vous en parler. **RESPECTEZ** leur liberté d'espace. Même le serrer dans vos bras ou mettre votre main sur son épaule pourrait le rendre mal à l'aise.

NE CRITIQUEZ-LE PAS. Ne maltraitez-le pas vous même en lui disant qu'il est stupide parce qu'il tient à rester dans une relation malsaine.

RESPECTEZ leur vie privée. Ne commencez pas de commérages ou des rumeurs à propos de ce qu'il choisie de vous partager.

Comment aider un ami qui est auteur de mauvais traitements

- ☑ Identifiez les mauvais traitements quand vous les voyez. Il se peut que votre ami ne sache pas qu'il est en train de maltraiter son partenaire. Dites-lui que son comportement n'est pas acceptable.
- ☑ Aidez-lui à être responsable pour son comportement. Dites-lui qu'il ne peut pas blâmer l'alcool, les drogues ou leur partenaire même. Ce ne sont pas de bonnes excuses.
- ☑ Dites-lui qu'il a un choix à faire. Il peut apprendre à ne pas continuer son comportement.
- ☑ Donnez-lui des faits au sujet des mauvais traitements. S'il ne change pas son comportement, il pourrait perdre des personnes qui lui sont chères.
- ☑ Offrez d'aller avec lui demander de l'aide à un enseignant, un conseiller en orientation ou une personne communautaire de ressource. Appuyez-le.
- ☑ Expliquez-lui que des comportements violents ne sont jamais corrects. C'est un crime d'agresser quelqu'un. Il pourrait être arrêté et inculpé par la police pour leur actes violents.



SOUVENEZ-VOUS...

- Vous ne pouvez pas changer ou contrôler le comportement de quelqu'un qui maltraite ou qui est maltraité.
- C'est normal de se sentir impuissant, frustré, et d'avoir peur.
- Vous n'êtes pas respon-

Les limites personnelles, la communication et les agressions sexuelles

DANS CETTE SECTION...

Quand on dit NON, ça veut dire NON!

Quoi faire si vous êtes victime d'agressions sexuelles

Discutons de nos limites personnelles

Des conseils sur quoi faire dans une situation de conflit

Quand on dit NON, ça veut dire NON!

Toutes relations sexuelles qui ne sont pas consensuelles sont des agressions sexuelles, que ce soit un toucher, s'embrasser, des relations sexuelles buccogénitales ou toutes autres formes de rapports sexuels.

Pour que des relations sexuelles soient consensuelles, les deux parties

Ce n'est pas consensuel si on...

- ⊗ est forcé d'avoir des relations sexuelles
- ⊗ utilise des menaces pour manipuler quelqu'un à avoir des relations sexuelles
- ⊗ une arme est utilisée pour forcer des relations sexuelles
- ⊗ on utilise quelqu'un qui est ivre pour avoir des relations sexuelles



- ☑ Soyez attentifs à ce que votre partenaire vous dit et à comment il réagit. Ne poussez-le pas s'il n'est pas certain. Ne pas être certain veut dire "non".
- ☑ Remarquez son langage corporel. Il est possible qu'il vous dise "non" en pleurant ou en vous repoussant.
- ☑ On a toujours le droit de refuser d'avoir des relations sexuelles, même si vous pensez qu'il est trop tard pour arrêter. Vous devez l'écouter.
- ☑ Ce n'est pas parce que vous avez eu des relations sexuelles avec quelqu'un auparavant qu'il doit accepter une deuxième fois.
- ☑ Quelqu'un qui est ivre ou drogué pourrait être incapable de penser assez clairement pour accepter d'avoir des relations sexuelles.
- ☑ Si quelqu'un vous dit "non", écoutez-le! "Non" ne veut pas dire "essaye de me convaincre", "peut-être" ou "je veux vraiment dire oui".
- ☑ Vous avez toujours le droit de dire non. Votre corps vous appartient. C'est à vous de choisir ce qu'est correct et ce qui ne l'est pas.

Si vous êtes victimes d'agressions sexuelles...

Ne vous sentez pas coupable. Ce n'est pas de votre faute. L'agresseur même est à blâmer pour son comportement. Vous n'avez rien fait pour mériter d'être maltraité.

Consulter un médecin le plus vite possible. Vous devez être examiné pour vous assurer de ne pas avoir des blessures ou des infections transmises sexuellement. Si vous êtes une fille et que votre agresseur était male, vous devez aussi considérer le risque d'être enceinte.

Decidez si vous voulez en parler à la police. Essayez de le faire aussi vite que possible. Si vous choisissez de leur en parler juste après que l'agression a eu lieu, ne prenez pas de douche et ne changez pas votre linge. Il se peut que cela nuise à leur collecte de preuves.

Rejoignez quelqu'un qui vous aime et avec qui vous vous sentez sûre. Decidez à qui vous voulez en parler. Trouvez quelqu'un à qui vous faites confiance.

Faites tout le nécessaire pour que vous vous sentiez sains et saufs.

Parlez-en à quelqu'un qui peut vous conseiller. Des amis et votre famille peuvent aussi être utiles, mais ils ne savent peut-être pas comment vraiment vous aider. Un conseiller professionnel peut vous aider à faire face à ce qui vient de vous arriver. Ceux qui reçoivent de l'aide d'un conseiller professionnel après d'avoir été agressé ont souvent moins de problèmes que ceux qui ne le font pas.

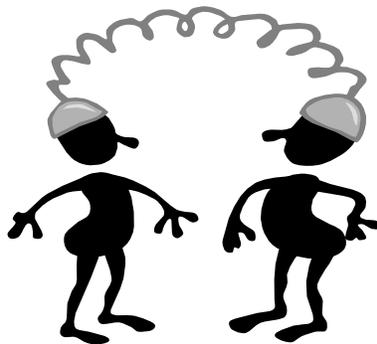
Peut importe ce que vous avez dites ou faites, être agressé sexuellement n'est

JAMAIS DE VOTRE

Discutons de nos LIMITES PERSONNELLES

Nous avons tous nos propres limites personnelles et il est important que vous connaissiez les vôtres. Réfléchissez à savoir quels genres de rapports sexuels vous seriez prêts à avoir et quels vous ne seriez pas. Il est important d'y penser même si vous n'êtes pas actuellement dans une relation.

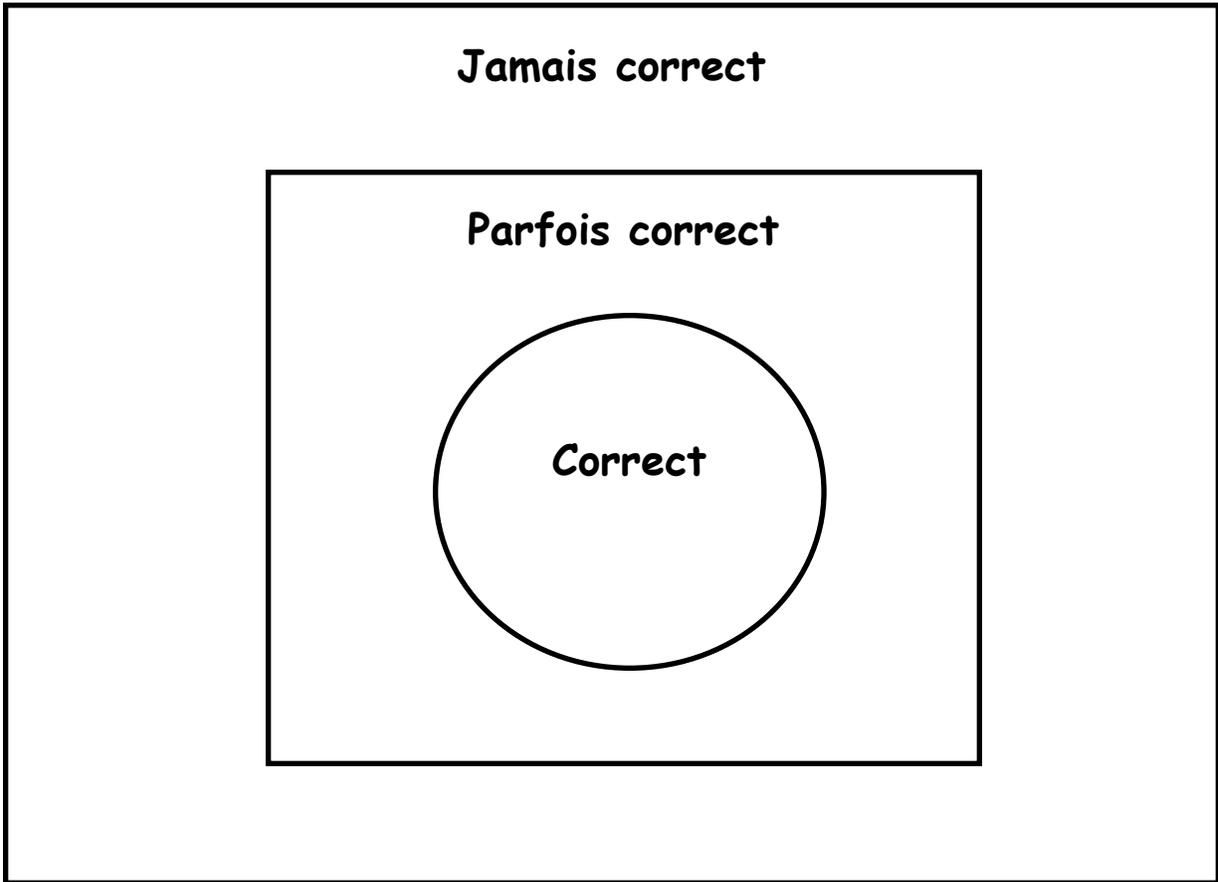
Dans une relation saine, il est important de discuter de vos limites personnelles. Vous devrez en parler et décidez quels genres de rapports sexuelles vous sont acceptables. Soyez clair et précis. N'attendez-vous pas à ce que votre partenaire puisse lire dans vos pensées! Vous et votre partenaire devez pouvoir reconnaître et respecter chacun vos limites personnelles.



Avec le temps, il se peut que vos limites changent. Au fur et à mesure que vous vieillissez et que vous devenez plus confortable avec votre partenaire, vous déciderez peut-être que certaines activités vous semblent tout d'un coup plus acceptable. Vous déciderez peut-être que certaines activités ne sont plus acceptables, même si vous les avez déjà faites auparavant.

Regardez la liste d'activités sur la prochaine page et situez-les dans le diagramme au haut de la page. Que seraient vos limites lors d'une première fréquentation? Quelles seraient-elles si vous étiez dans une relation plus stable? Quelles activités seriez-vous prêts à faire si vous étiez à une fête avec quelqu'un que vous venez tout juste de rencontrer? Et si vous étiez ivres ou drogués?

**Vous êtes seuls à pouvoir décider que sont vos limites personnelle
et vous êtes toujours libres à changer d'avis.**



câliner	parler des mesures de con- traception		Dire "non"	Se toucher
Se serrer	Rapports buccogénitaux	S'embrasser	Passer du temps sans son partenaire	
S'embrasser "à la française"		Acheter des mesures de contraception		Se masser
Enlever son linge		Arrêter nos rapports sexuels n'importe quand		
Rapports sexuels	Parler à vos amis au sujet de vos rapports sexuels avec votre partenaire			
Être seul avec ton partenaire		Parler au sujet de vos limites personnelles		masturbation
Avoir des rapports sexuels quand on est ivre			Parler d'avoir des rapports sexuels de façon plus sé- cure	
Prendre des photos sexuelles		Donner un <small>Partners for Youth Inc.</small> suçon	Se tenir les mains en public ⁵	

Des conseils sur quoi faire dans une situation de conflit

Trouver un temps et un endroit pour parler.

N'essayez pas de discuter d'un sujet difficile quand vous êtes pressés ou très enragés. Attendez à un moment opportun quand vous serez tous les deux prêts à en discuter.

Identifiez le problème

Quoique ça peut vous sembler évident, soyez certain que vous comprenez tous les deux le problème. Soyez précis et essayez de rester sur le sujet. Discutez d'un problème à la fois, même si vous avez autres choses à dire.

Exprimez-vous

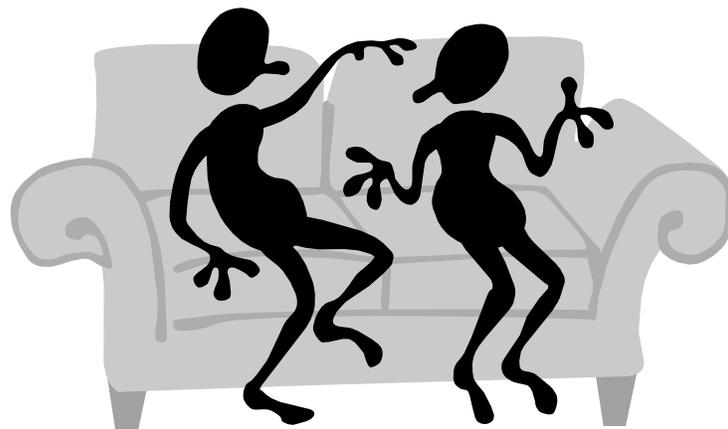
Votre partenaire ne peut pas lire dans vos pensées. Il est possible qu'il ne sache pas que son comportement vous dérange.

Commencez vos phrases avec "je"

N'attribuez pas la responsabilité de vos pensées et sentiments sur votre partenaire. Par exemple, ne dites pas "tu m'enrage quand t'es en retard", commencez plutôt vos phrases avec "je" : "Je n'aime pas attendre. Je m'inquiète quand je ne connais pas la raison pour ton retard."

Ne faites pas de suppositions

N'essayez pas de dire aux autres comment ils devraient se sentir. Nous sommes tous différents. Écoutez attentivement votre partenaire et essayez de comprendre leurs sentiments.



Sachez ce que vous voulez.

Soyez précis et raisonnable. Soyez prêts à faire des compromis. Travaillez ensemble afin de trouver une solution qui n'exige pas qu'il ait un gagnant ou un perdant.

Soyez prêts d'être en désaccord

C'est correct si vous et votre partenaire avez un différent point de vue. L'important est que vous essayez de ne pas vous faire de la peine.

N'acceptez pas un manque de respect.

Ça ne sert à rien de vous vous insultez. Entreaidez-vous et travaillez ensemble

À NOTER

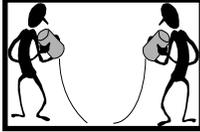
Il est normal de ne pas toujours être en accord quand on est dans une relation saine.

Vous avez le choix. Vous êtes libre d'être ou de ne pas être dans une relation amoureuse. Vous êtes libre de laisser votre partenaire quand vous voulez. Choisissez ce qu'est mieux pour vous.

Si vous et votre partenaire êtes toujours en train de vous disputez ou si vous n'êtes jamais capable de travailler ensemble pour trouver des solutions à vos problèmes, vous avez peut-être un choix à faire. Voulez-vous vraiment essayer de sauver votre relation? Est-ce que ça vaut la peine?

Il y a toujours de l'aide de disponible. Si vous voulez laisser votre partenaire, mais vous avez peur ou vous ne savez pas trop comment vous y prendre, parlez en à quelqu'un: vos amis, vos parents, un enseignant, un conseiller en orientation, un membre de la communauté...

La communication efficace



Comment réduire vos risques d'être victime d'a-

EXPRIMEZ-VOUS CLAIREMENT

N'attendez-vous pas que votre partenaire puisse lire dans vos pensées. Parlez-lui! Si vous ne vous exprimez pas clairement, il se peut qu'il ne comprenne pas.

REGARDEZ-LE DANS LES YEUX. Regardez quelqu'un dans les yeux quand vous les parlez démontre que vous avez quelque chose de très important à lui dire.

SOYEZ CERTAIN DE VOUS. Ce que vous dites devrait être en accord avec votre langage corporel. Par exemple, ça peut être mêlant quand quelqu'un sourit en même temps qu'il vous dit "non".

NE TOLÉREZ PAS UN COMPORTEMENT IRRESPECTUEUX.

Si votre partenaire ne respect pas vos limites même après que vous lui en avez parlé, éloignez-vous de la situation.

COMMENCEZ VOS PHRASES AVEC "JE". Votre partenaire pourrait se sentir attaqué si vous parlez toujours en "tu" : "Ton problème est..", "Quand tu fais ça...". Essayez au lieu de formuler vos phrases à la première personne : "Je me sens" ou "Ça me dérange quand..."

SOYEZ CONSCIENT DES STÉRÉOTYPES.

Certains de nos comportements sont influencés par des stéréotypes culturels. Les filles se sentent parfois comme si elles doivent être gentiles. Des gars pensent souvent qu'ils ne peuvent pas parler de leurs sentiments. Soyez honnêtes avec vous-même et avec votre partenaire.

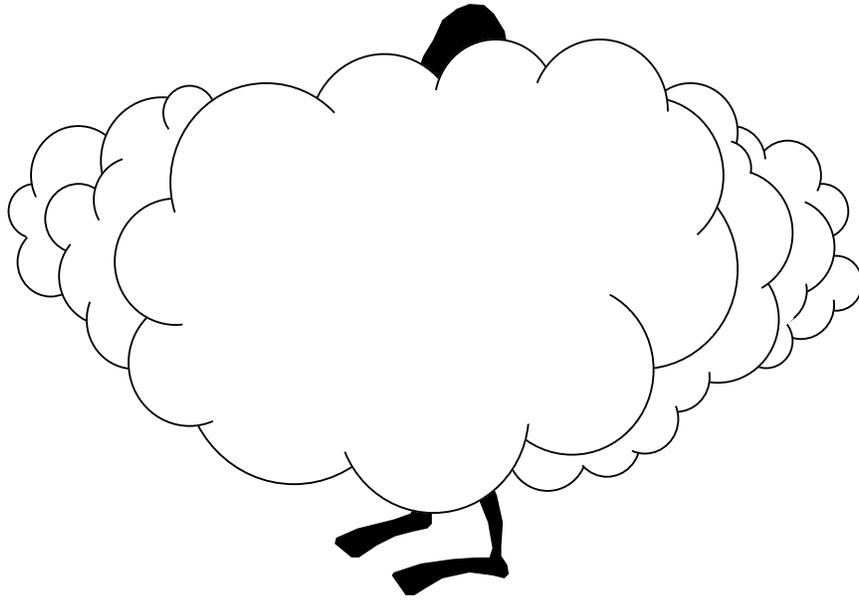
VOUS N'AVEZ PAS À VOUS EXCUSER.

Vous avez le droit de dire non sans avoir besoin de vous excuser. Vous n'avez pas à expliquer pourquoi vous refusez.

RESTEZ CALME. La façon dont vous dites quelque chose est souvent plus important que le message. Si vous êtes trop timide, il est possible qu'on ne vous prenne pas au sérieux. Si vous criez, votre partenaire pourrait s'enragé ou devenir défensif.

Remarques...

Les stéréotypes



DANS CETTE SECTION...

Que sont des stéréotypes?

Les mythes de notre société

Pensez-y!

Que sont des stéréotypes?

Des stéréotypes...

- ...sont des jugements faits auprès d'une personne ou d'un groupe de personnes.
- ...peuvent être ou ne pas être vrais pour ceux qui sont dans le groupe.
- ...peuvent avoir un effet sur comment vous traiter les autres.

Ne croyez pas tout ce qu'on vous dit! Pensez aux stéréotypes que vous connaissez au sujet de ceux qui :



...ont beaucoup de percings.

...aiment jouer au hockey.

...portent des lunettes.

...portent du linge d'une marque populaire

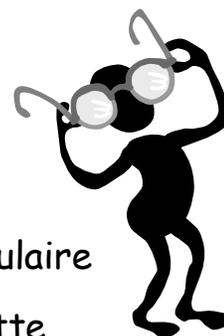
...aiment faire de la planche à roulette.

...viennent d'autres cultures

...fréquentent certaines écoles

...habitent une certaine communauté

....aiment du hip hop...du heavy metal...du rap...du country...du pop...l'opéra...



...jouent des jeux vidéos

...passent leur temps au gymnase

...font leur propre linge

...ont des tatouages

...aiment leur cours de science

...se rasent la tête

...suivent une telle religion ou un groupe spirituel



Nous sommes tous unique.

Il est venu le temps d'oublier les stéréotypes!

Les stéréotypes ont un effet sur

Dans notre société, les gars et les filles sont dites quoi faire, comment s'habiller et comment se comporter. Mais nous ne pouvons pas tous être définis par un stéréotype. Pensez aux images du masculin et du féminin que nous voyons dans les médias. Pour certains entre nous, ces images pourraient tout simplement nous être comiques, mais certains y croient. Les stéréotypes peuvent avoir un effet sur l'image que l'on a de soi-même.

Les stéréotypes sont en-

Pensez aux personnes les plus intéressantes que vous connaissez. Est-ce qu'elles conviennent aux stéréotypes? Il est fort probable qu'elles ne conviennent pas aux images souvent impossibles de l'homme parfait ou de la femme parfaite. Notre monde est plein de gens qui sont plus grand, qui ont une peau d'une différente couleur ou qui ont une différente façon de voir la vie. Ce sont justement ces différences qui rendent notre planète intéressante. Comment ennuyant serait-ce si nous nous ressemblions tous et que nous aimions tous les mêmes choses?

Les stéréotypes peuvent être dan-



Ceux et celles qui cherchent à conformer aux images de l'homme et de la femme idéal finiront tout probablement par être déçus et se sentir mal dans leurs peaux. Ils pourraient perdre de l'estime de soi, ce qui peut mener à la violence. Plusieurs agresseurs ont des idées très précises sur les rôles des hommes et des femmes dans la société et s'ils ne réussissent pas à y conformer, ils finissent parfois par manquer de respect, menacer les autres ou même à devenir violents. Ceux qui se sentent mal dans leurs peaux croient parfois qu'ils méritent d'être maltraités.

PERSONNE ne mérite d'être maltraité!

Les mythes de notre

À chaque jour nous recevons des messages du monde qui nous entour. On essaye de nous influencer, de définir ce que nous devrions ressembler et comment nous devrions agir. Ces messages nous viennent de nos amis, nos parents, nos enseignants, la télévision, les films, la musique, l'internet, les personnes célèbres... La société qui nous entour tente d'influencer notre perception de soi et des autres. Soyez conscients de ces messages et de l'influence qu'ils peuvent avoir sur comment vous choisissez de traiter les autres. **Formulez vos propres opinions!**

Ce n'est pas féminin! **C'est un comportement de**
Soyez un **Tu pleures comme**

Les hommes doivent être forts! Ils devraient être en charge et avoir le contrôle.

Les hommes n'expriment pas leurs sentiments. Ils ne pleurent pas et n'ont jamais peur.

C'est correct si l'on utilise des stéréotypes des hommes et femmes pour vendre des choses.

Les femmes sont faibles et doivent être protégées par les hommes.

Il est nécessaire d'avoir quelqu'un qui est en charge dans une relation amoureuse.

Il y a quelque chose de mal avec quelqu'un qui est célibataire.

C'est correct si vous utilisez les autres pour combler vos désirs.

Si vous aimez votre partenaire assez fort, tout finira par bien aller.

Être dans une relation malsaine est quand même meilleur que d'être seul.

Ça prend un gars et une fille pour avoir une relation amoureuse. Ceux qui se disent homosexuels ou bisexuels sont tout simplement mêlés, malades ou en train d'expérimenter.

Si vous êtes dans une relation amoureuse, vous méritez des rapports sexuels.

Les filles qui ont des rapports sexuels sont des putains. Des gars qui ont des rapports sexuels sont "cools".

La violence physique est une manière de régler un problème.

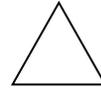


Pensez-y!

Vous voici :

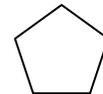
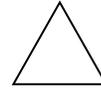
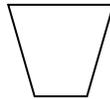
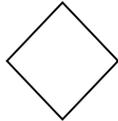
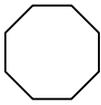


Les médias et la société vous envoies plusieurs messages sur comment vous devriez agir et à quoi vous devriez ressembler :

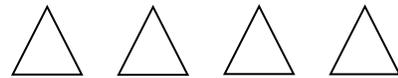


La per-
sonne
"idéale"

Je ne ressemble pas à l'image de l'homme ou de la femme idéal. Mes amis ressemblent à :



Les médias ne démontrent que très rarement des images de personnes typiques. On nous dit que nous devrions essayer de ressembler aux images qu'ils nous fournissent. On nous dit qu'on doit faire tout notre possible pour ressembler à :



ENNUI-

On essaye constamment de nous influencer pour qu'on ressemble à :



Ce qui peut nous faire nous sentir mal dans notre propre peau.

Certaines personnes choisissent seulement des amis qui se soumettent aux stéréotypes. Certains aussi essayent de se séparer de ceux qui sont différents en les maltraitant.

**Soyez fiers de qui vous êtes.
Aidez les autres à aussi être fiers de qui ils sont!**

Remarques...

Comment faire

Vos propres vagues

DANS CETTE SECTION...

Savoir c'est pouvoir!

Impliquez-vous! Parlez-en à voix forte!

Faites des vagues dans votre communauté!

Des conseils sur comment coordonner des atel-

Savoir c'est pouvoir

Les faits:

Lors d'une étude faite auprès d'un groupe d'adolescents de la 7e à la 11e année, des chercheurs ont trouvés que 29% des filles et 13% des gars ont été victimes de mauvais traitements dans leurs fréquentations. (Le Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale, 2002)

Nous pouvons tous être victimes de mauvais traitements, que vous soyez un gars ou une fille ou que vous soyez dans une relation amoureuse hétéro ou homosexuelle.

Vous POUVEZ faire une différence.

Si vous êtes dans une situation difficile, ou si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide, vous n'êtes pas seul. Il y a des personnes à qui vous avez accès qui peuvent vous aider. Parlez-en à votre enseignant, un conseiller en orientation, un parent, la direction de votre école ou quelqu'un d'autre dans votre communauté. Vous pouvez aussi toujours vous référer aux ressources énumérées au début de ce manuel.



Les mauvais traitements ne sont jamais

Impliquez-vous! Parlez-en à voix

Nous vous félicitons pour votre désir de vous impliquer et c'est toujours bon d'en parler avec les autres, mais vous devez premièrement examiner vos propres attitudes et comportements.

Assurez-vous que toutes vos relations sont établies à partir d'un sentiment de respect et d'égalité. Essayez toujours de promouvoir l'estime de soi et les relations saines.

Contestez des comportements qui sont sexistes, abusifs, racistes ou homophobes. Souvenez-vous, rien dire quand vous remarquez un mauvais traitement laisse supposer que ça ne vous dérange pas.

Assurez-vous d'être honnête et amical quand vous communiquez avec les autres. Soyez honnête au sujet de vos sentiments

Be a role model for healthy behaviour.

FAITES UNE DIFFÉRENCE!
Joignez-vous à d'autres personnes et parlez-en à voix forte! Essayez toujours d'améliorer notre société. Informez-vous davantage sur ces sujets et partagez ce que vous apprenez avec vos pairs.

Faites des Vagues dans votre communauté!

Mettez sur scène la pièce de théâtre : " *The Many Faces of Abuse.* "

Ce n'est pas facile de mettre sur scène une pièce de théâtre! Vous devriez faire des photocopies, trouver dix personnes qui veulent être comédiens, trouver un espace libre et planifier des répétitions. Vous auriez aussi besoin d'un public que vous pourriez inviter.

Peinturer une murale.

Soyez certain d'avoir la permission avant de commencer à peindre! Trouvez-vous des amis qui sont artistiques pour vous aider et n'oubliez pas de nous envoyer une photo de votre chef d'oeuvre!

Présentez un atelier. Développez et présentez un atelier dans votre communauté, à votre école ou à une autre école dans la région. Il y a plusieurs choix de sujets que vous pourriez faire : les relations saines, les limites personnelles, l'estime de soi, la communication efficace, les médias et les stéréotypes... Choisissez quelque chose qui vous intéresse. Faites une recherche sur le sujet et développez des activités amusantes à faire au cours de votre atelier.

Portez vos t-shirts. Planifiez de tous porter vos t-shirts la même journée ou lors d'un événement qui aura lieu dans votre communauté. Parlez-en!

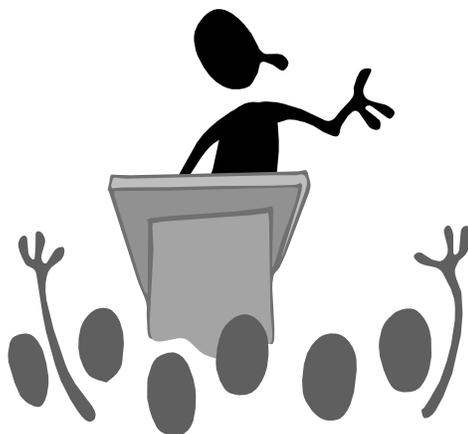
Le Mur de la renommé et Le mur de l'embarras. Faites une cueillette de publicités, d'affiches, etc. Créez un mur de la renommé et affichez-y des images positives que vous avez trouvé. Ensuite créez un mur de l'embarras pour afficher les images négatives. Ajoutez des remarques qui expliquent l'influence des médias et pourquoi vous pensez que ces images sont positives ou négatives.

Composez un poème, écrivez un récit ou une rédaction afin de promouvoir le message de Vague par vague. Faites une soumission pour que votre travail soit publié dans la journal étudiant de votre école ou les journaux locaux. Nous aimerions lire ce que vous avez écrit!

Préparez une série de faits et de statistiques à mentionner lors des annonces du matin dans votre école ou même sur une station de radio local. Il y a plusieurs statistiques et renseignements dans ce manuel que vous pourriez utiliser. Faites une cueillette de données et rédiger un texte qui énumère ce qui devrait en faire partie.

Préparez une présentation pour une rencontre du personnel scolaire ou de la communauté. Parlez de Vague par vague avec vos enseignants ou des membres de votre communauté. Les adultes peuvent aussi avoir des relations malsaines et ils ont besoin de connaître les faits!

Invitez un expert à parler de la violence dans les fréquentations. Il y a plusieurs organismes dans la communauté que vous pourriez approcher : des maisons d'accueil, le Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton, un ancien, une école ou une infirmière, un centre de santé sur la sexualité, le centre de l'amitié...



Faites vos propres affiches. Faites des affiches que vous pouvez mettre un peu partout dans la communauté ou à l'école. Il y a beaucoup de renseignements dans ce manuel qui pourraient vous servir comme point de départ. Vous pourriez créer des affiches qui comprennent des renseignements sur les relations saines, des exemples d'indices qu'une relation pourrait être malsaine, des conseils sur la communication efficace, l'influence des médias dans notre société, les stéréotypes, etc... soyez créatifs!

Organise une compétition d'affiches. Fournissez aux participants des renseignements sur la violence dans les relations pour ajouter à leurs affiches, ou invitez les à choisir des thèmes, par exemple : "La violence dans les médias", "l'Influence des stéréotypes", "Comment rester en sécurité" ou même "Comment prévenir les actes de violence dans notre communauté".

Des conseils sur comment coordonner des ateliers

Un bon coordonnateur joue plusieurs rôles : leader, éducateur, modérateur, "expert"... votre but est de créer un environnement servant à motiver les membres de votre groupe à apprendre. Soyez un bon modèle! Montrez à vos pairs et aux membres de votre communauté que les jeunes peuvent faire une différence! Faites-les comprendre que la violence dans les relations n'est jamais acceptable!

CONNAISSEZ LE SUJET - Familiarisez-vous avec les matériaux que vous allez présenter et faites un peu de recherches supplémentaires pour que vous soyez plus confiant. Écrivez les grandes lignes de votre atelier sur une feuille pour que vous puissiez vous y référer au besoin au cours de votre présentation. Des fiches peuvent aussi vous être utiles pour vous aider à vous souvenir de certains détails.



CONNAISSEZ VOTRE PUBLIC - Combien de personnes va-t-il y avoir? Savoir leurs âges et leurs sexes peut parfois changer comment votre atelier devrait être présenté? S'ils ne se connaissent pas, vous voudrez peut-être leur fournir des portes-noms et leur donner plus de temps à se rencontrer. Rappelez-vous que certains des participants pourraient être victimes de mauvais traitements.

CONNAISSEZ L'ESPACE - Comment d'escape aurez-vous besoin pour faire votre présentation? Pensez à comment ils vont se tenir et si vous avez besoin de chaises ou de tables. Organisez la pièce pour qu'ils peuvent tous vous voir, vous entendre et participer à l'atelier.



IDENFIEZ DES DIRECTIVES DE BASE POUR LE GROUPE - C'est à dire des règlements qui sont importants pour vous et pour le groupe afin d'assurer la sécurité et le respect. Prenez par exemples : seulement une personne parle à la fois, on doit toujours respecter les autres, il est correct de poser des questions.

SOYEZ PRÊTS - Prenez le temps de pratiquer votre atelier. Faites une liste de matériaux et de ressources que vous aurez besoin. Si vous planifiez d'utiliser de l'équipement électronique, assurez-vous que votre équipement fonctionne avant que les participants arrivent.

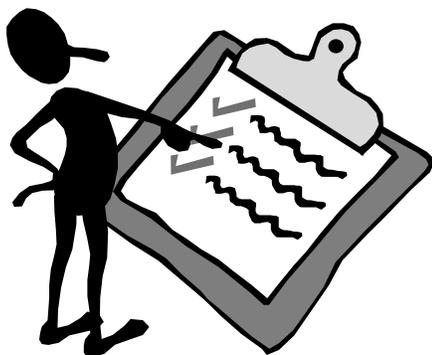


SOYEZ FLEXIBLE - Chaque présentation est différente. Certains groupes seront très actifs, tandis que d'autres seront plus difficile à motiver. Préparez plein d'activités pour passer le temps, y compris quelques activités d'extra juste au cas.

SOYEZ INTERACTIFS - L'apprentissage devrait être intéressant et amusant! Servez-vous d'activités, de jeux, de jeux de rôles et n'oubliez pas les discussions en groupe. Essayez d'impliquer tout le monde. Nous apprenons en faisant. Des cours magistraux sont ennuyants! Soyez créatifs et laissez vos participants apprendre entre-eux.

CONNAISSEZ VOS LIMITES - Décidez d'avance quels sujets vous vous sentez confortables à aborder. Si les participants vous demandent des questions que vous ne pouvez pas répondre, dites-leur que vous trouverez la réponse et communiquerez avec eux une fois que vous l'avez trouvée. Soyez certain de faire un suivi!

MESSAGES CLÉS - Que voulez-vous que les participants apprennent? Que sont les messages clés de votre présentation? C'est une bonne idée de conclure votre présentation avec un sommaire des messages clés.



Des leçons de vie

Acceptez-vous comme vous êtes et les autres
comme ils sont.

Soyez impliqués dans les activités de votre com-
munauté

Faites une différence

Ayez confiance que vous êtes assez bon.

Informez-vous!

Évaluez vos idées.

Soyez fiers de qui vous êtes.

Défendez vos croyances!

Donnez voix forte à vos opinions.

Soyez vivants.

Prenez le contrôle de votre vie.

Éliminez les barrières.

Soyez conscients.

Ayez confiance en vous même.