

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - 2024-25

MES RELATIONS SAINES

MON ADO N'A PAS DE RELATIONS AMOUREUSES, POURQUOI CE SUJET ME CONCERNE ?

Il n'est jamais trop tôt pour parler à votre enfant de relations saines ou de prévention de la violence amoureuse. Vivre sa ou ses premières relations amoureuses peut faire ressortir une panoplie d'émotions. Être préparé.e à vivre cette expérience peut améliorer son déroulement. Lorsqu'ils sont jeunes, on leur apprend à partager leurs jouets, à être poli.e, etc. L'apprentissage des relations sociales se poursuit tout au long de la vie. Apprendre à être un.e bon.ne partenaire est aussi très important pour vivre des relations amoureuses épanouissantes. Faire place à la conversation – même si vous ne pensez pas que votre jeune ait de relations intimes – est un facteur important pour prévenir la violence dans les relations.



COMMENT OUTILLER MON JEUNE POUR RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE RELATION SAINES OU MALSAINES ?

- Une relation saine est avant tout une relation égalitaire dans laquelle chaque partie se sent respectée, acceptée et en sécurité. Une relation saine repose sur plusieurs points essentiels :
 - Honnêteté : on peut partager ses émotions, on se dit la vérité et on est responsable de ses actes.
 - Respect : on met en valeur les sentiments de chacun et on avoue quand on a tort.
 - Égalité : on fait des compromis et on partage les décisions et les tâches.
 - Sécurité : on respecte les limites de chacun (physiques, émotionnelles et digitales) et on contrôle notre colère.
 - Soutien : on écoute sans jugement, on se fait confiance et on encourage le bonheur de l'autre.
 - Communication : on discute de choses qui sont importantes à nos yeux et pour la relation.
- À l'inverse, une relation malsaine ou abusive est souvent une relation inégalitaire dans laquelle on retrouve de l'anxiété, de l'incertitude ou même du danger. Les désaccords existent dans les relations interpersonnelles, cependant, personne ne doit se sentir menacé. Les signes d'une relation malsaine peuvent inclure :
 - La violence physique : se faire pousser, frapper, détruire ses biens ou se faire empêcher d'entrer ou de sortir d'un espace.
 - Le contrôle : se faire dire quoi faire, quoi porter, qui fréquenter. Recevoir des menaces et être forcé.e de faire certaines choses.
 - L'humiliation : recevoir des insultes ou se faire rabaisser devant d'autres personnes.
 - L'imprévisibilité : un.e partenaire qui se fâche facilement et on ne sait pas ce qui déclenche ses épisodes de colère.
 - La pression : être poussé.e à faire des choses qu'on n'a pas envie de faire ou pour lesquelles on n'est pas prêt.e.

COMMENT GUIDER MON ADO VERS DES RELATIONS SAINES ?

Référez-vous aux ressources ci-dessous ! Plusieurs organisations luttent pour la promotion des relations saines et outillent les jeunes à discerner les indicateurs de relations malsaines.

- Guidez par l'exemple, en démontrant l'importance des valeurs et principes cruciaux dans les relations interpersonnelles, tels que le respect, l'écoute, la collaboration, l'honnêteté et l'égalité.
- Créez un espace ouvert pour le questionnement et posez des questions à votre jeune quant à ses relations et fréquentations.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES QUE VOTRE ADO EST À RISQUE :

- Votre adolescent.e participe uniquement aux activités qui incluent son/sa partenaire ou refuse de participer aux activités auxquelles son/sa partenaire n'aimerait pas participer.
- Votre adolescent.e est inquiet.e à l'idée de participer à des activités qui n'incluent pas son/sa partenaire.
- Le/la partenaire de votre adolescent.e lui envoie constamment des messages pour suivre ses déplacements.
- Votre adolescent.e a soudainement mis de côté les objectifs et les activités qui, auparavant, avaient beaucoup d'importance à ses yeux.
- Votre adolescent.e est coupé.e de ses amis.es ou de sa famille parce que son/sa partenaire ne s'arrange pas avec eux.
- Le/la partenaire de votre adolescent.e fait usage de faux compliments ou n'hésite pas à le/la rabaisser.
- Votre adolescent.e change sa façon de s'habiller, se maquiller ou ses habitudes alimentaires parce que son/sa partenaire fait des commentaires.

Source: Uneportegrandedouverte.ca,
Centre canadien de protection de l'enfance inc., 2011

COMMENT PRÉPARER LA CONVERSATION AVEC VOTRE ADO ?

- Offrir des exemples et discuter de relations saines autour de vous ou à la télévision.
- Encourager les conversations ouvertes à ce sujet.
- Éviter de pousser votre adolescent.e s'il n'est pas prêt.e à en parler. Réessayer à un autre moment.
- Saisir les occasions qui se présentent au cours de la vie quotidienne.
- Opter pour plusieurs courtes discussions informelles au lieu d'une grande discussion formelle. Ceci est moins intimidant et favorise la normalisation.
- Renforcer le message que les relations amoureuses sont amusantes et positives !
- Insister sur le fait que la violence n'est jamais acceptable.
- Discuter des options qui s'offrent à votre adolescent.e s'il est témoin de violence amoureuse.
- Rappeler à votre adolescent.e qu'il a toujours la possibilité de dire non aux situations qui les rendent mal à l'aise. Il doit aussi respecter le droit des autres.




VOICI QUELQUES PISTES POUR ENCOURAGER UNE CONVERSATION AVEC VOTRE ADO :

- Demandez à votre adolescent.e son opinion sur ce qui rend une relation harmonieuse. Qu'est-ce qui change d'une relation à une autre ? Vous pouvez commencer la conversation en disant à votre jeune les qualités que vous recherchez dans les relations que vous établissez avec les autres (par exemple : l'honnêteté, le respect, l'humour).
 - Est-ce que tes amis.es ont des relations amoureuses ou intimes ? Comment sont leurs relations ? Que voudrais-tu comme qualités chez ton/ta futur partenaire ?
 - Comment réagirais-tu si ton/ta partenaire t'envoyait des textos toute la journée pour te demander ce que tu es en train de faire ?
 - As-tu déjà été témoin de relations malsaines ou abusives à l'école entre tes amis.es ? Comment t'es-tu senti par rapport à ça ?
 - Que ferais-tu si tu étais témoin d'abus dans une relation d'un.e ami.e ? Que ferais-tu si cela t'arrivait à toi ?
- Assurez vous de rappeler à votre adolescent.s qu'ils peuvent toujours venir vers vous s'il est concerné pour leur bien-être ou celui d'un.e ami.e.

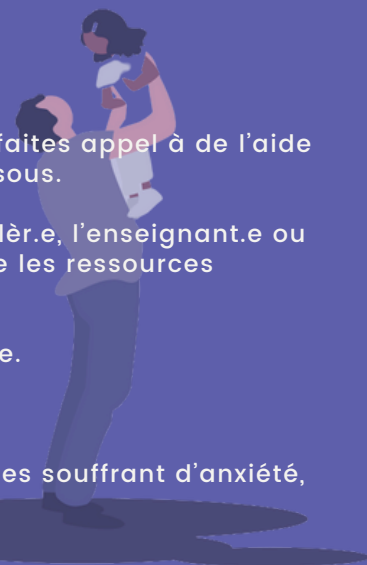
Pour en savoir plus : loveisrespect.org (disponible en anglais seulement)

Ressources

 **Important !** Si vous êtes inquiet.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- **Phobies-Zéro** : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

[Parents cyber-avertis](#)

[Communications et relations - Amour et amitié ; la dépendance affective](#)

[Jeunesse j'écoute - Relations saines et malsaines](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

[Canadian Women's Foundation](#)

[Love is Respect - Healthy Relationships](#)

[JoinOneLove - Relationships 101](#)

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada