

Fiche parents et tuteurs.trices

10^e année - 2024-25

COMPRENDRE LE CYCLE DE VIOLENCE

MON JEUNE N'A PAS DE RELATION AMOUREUSE, EST-CE QUE CETTE FICHE ME CONCERNE ?

Il n'est jamais trop tôt pour parler à votre enfant de relations saines ou de prévention de la violence amoureuse. Commencer des conversations – même si vous ne pensez pas que votre jeune ait de relations amoureuses – est une étape importante pour prévenir la violence dans les relations. Voici des pistes de conversation :

- Demandez leur avis sur ce qui rend une relation harmonieuse ?
- Vous pouvez amorcer la conversation en parlant à votre adolescent des qualités que vous recherchez dans les relations que vous établissez avec les autres (ex : l'honnêteté, le respect, l'humour).
- Que pensez-vous des relations de vos amis.es ?
- Pouvez-vous identifier une relation malsaine ? Que feriez-vous si vous en étiez témoin ?

STATISTIQUES DE L'ENQUÊTE SUR LA SANTÉ DES ADOLESCENTS.ES EN C.-B. (2023)

- 40 % des jeunes ont été victime d'harcèlement verbal de nature sexuelle
- 25 % ont été victime d'harcèlement physique de nature sexuelle
- 13 % des jeunes ont été victime d'abus sexuel
- 15 % des jeunes admettent avoir été dans une relation physiquement abusive

COMMENT ENCOURAGER MON JEUNE À ÉTABLIR DES RELATIONS SAINES ?

Pour protéger les jeunes, il est essentiel que les adultes dans leur vie reconnaissent la gravité de la violence, ainsi que la distinction entre les relations interpersonnelles saines et malsaines. Nous encourageons également les parents à se familiariser avec les premiers signes de violence ainsi qu'avec les comportements présents dans le cycle de la violence (voir les ressources ci-dessous pour plus d'informations). En fin de compte, il est important de communiquer de manière proactive et régulière avec les adolescents.es au sujet des relations saines.

Considérez les pistes suivantes :

- Environnement sécuritaire : encouragez votre adolescent.e à vous poser des questions en lui rappelant qu'il n'est pas seul.e et que vous ne portez aucun jugement.
- Discussion ouverte : discutez des messages et des stéréotypes véhiculés dans les médias ainsi que de la représentation des relations malsaines.
- Parler du cycle de la violence : en normalisant la conversation sur la progression typique d'une relation abusive, vous fournissez à votre adolescent.e des faits avant même qu'il ne risque de se retrouver dans une relation malsaine. C'est essentiel pour éviter le cycle de la maltraitance dans les relations amoureuses !



LE CYCLE DE LA VIOLENCE

La dynamique dans une relation de violence conjugale est très instable. C'est ce qu'on appelle le cycle de la violence. Les étapes du cycle permettent à l'agresseur de maintenir la victime dans la relation. Chacune des étapes va lui permettre de prendre le pouvoir sur l'autre personne.

Le cycle va recommencer encore et encore... Plus que la relation va avancer plus que les phases de lunes de miel vont être courtes et les périodes de tension et d'agression vont être plus longues.

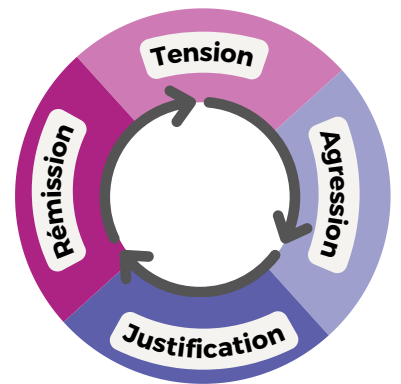
Connaître le cycle et les signes possibles peut vous aider à évaluer les relations de votre adolescent afin de l'aider à conclure que ses relations peuvent être malsaines et/ou abusives.

1- **La tension:** La tension monte, mais la victime ne sait pas trop comment réagir. Elle va être anxieuse et va marcher sur des œufs pour éviter le pire.

2- **L'agression:** Acte de violence physique, psychologique, verbale, sexuelle.

3- **La justification:** L'agresseur va justifier son comportement en mettant la faute sur la victime. Il peut reconnaître certains de ses gestes, mais il va toujours avoir une raison pour s'expliquer.

4- **La rémission:** La phase de la lune de miel. La personne va faire des promesses qu'elle va changer que ça l'arrivera plus.



QUOI FAIRE SI VOUS AVEZ DES DOUTES SUR LA RELATION DE VOTRE JEUNE ?

- Discutez avec votre jeune de comment il se sent, comment se passe la relation sans jugement.
- Expliquez, doucement et sans jugement, que vous vous souciez de leur sécurité et de leur bien-être. Soulignez que vous êtes là pour eux ;
- Dites souvent à votre adolescent.e qu'il est précieux et que ce genre de relation est inacceptable ;
- Dites des choses telles que : « Je sais que c'est compliqué », « Ce n'est pas de ta faute », « Tu ne mérites pas ça » ;
- Réalisez vos limites en matière de soutien et aidez votre adolescent.e à accéder aux ressources ;
- Discuter des options et des procédures à considérer consulter un.e conseiller.ère et/ou un.e psychologue, répondre aux besoins médicaux, etc.
- Parler des options judiciaires si votre jeune est près, comme aller voir les autorités, porter plainte.
- Soutenez votre jeune et dites-lui que vous serez là pour lui.

QUELS SONT LES COMPORTEMENT À ÉVITER ?

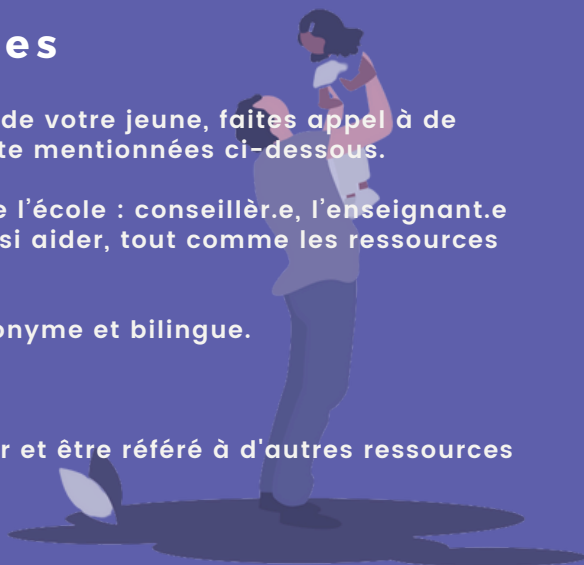
- Avoir un discours moralisateur et faire culpabiliser votre jeune.
- Empêcher votre jeune de voir son/sa partenaire. Ça pourrait avoir l'effet inverse, votre jeune risque de se retourner contre vous. Cependant, assurez-vous de la sécurité de votre jeune en établissant un plan de sécurité.
- Évitez de parler contre son/sa partenaire (ex: Il est fou, ce n'est pas une bonne personne, etc.). Parlez plutôt que les comportements qui sont inacceptables.
-
- Rappelez-vous que les personnes dans des relations malsaines/abusives ne réagissent généralement pas bien aux interventions dans lesquelles vous essayez de les « mener » : même si les intentions sont bonnes, ce type d'intervention peut donner l'impression que vous essayez de les contrôler, comme leur partenaire violent ;
-
- Ce n'est pas facile de simplement sortir d'une relation abusive. Votre adolescent.e peut être sur la défensive et replié.e sur eux-mêmes. Répétez que vous êtes là pour eux, restez calme et réfléchi pendant ces conversations.

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.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
- Ending Violence Association BC : pour se confier et être référé à d'autres ressources en Colombie-Britannique (en anglais).
Numéro (VictimLink BC) : 1-800-563-0808



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- Site web Violence Info: apprenez plus sur chaque phase du cycle de la violence, les comportements communs de l'agresseur et de la victime et les indicateurs de violence.
- Fiche de ressources UnePorteGrandeOuvrte pour plus d'information sur les relations malsaines chez les jeunes.



RESSOURCES EN ANGLAIS

- Information sheets TheDoorThatsNotLocked - to better understand indicators of abuse
- Website: Love is Respect

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