

Examen des relations saines

À mesure que nous grandissons, nos relations (avec la famille, les amis, les camarades de classe, les collègues, etc.) jouent un rôle essentiel. Il est important de comprendre ce qui rend ces liens sains. Réfléchis un instant à tes relations et réponds aux questions suivantes par un simple « oui » ou « non » pour savoir si tes relations sont saines.

Tu pourras ainsi prendre le pouls. Les questions ci-dessous te permettront d'en savoir plus sur tes relations. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses; tes relations sont uniques et évoluent constamment. **Tu peux utiliser les questions pour différentes relations et y revenir à tout moment.**

| | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Te sens-tu comme une personne respectée et valorisée dans cette amitié ou cette relation? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Es-tu capable d'entretenir une amitié ou une relation avec la personne même si vous n'aimez pas les mêmes choses? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Peux-tu partager tes sentiments, désirs et besoins sans sentir de jugement à ton égard? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Vous soutenez-vous mutuellement dans votre développement et votre bien-être? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Est-ce que toi et l'autre pouvez avoir d'autres amitiés tout en restant proches? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Est-ce que vos conflits et vos désaccords se règlent sans que des traces de colère ou de rancune subsistent? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Te sens-tu à l'aise et en sécurité avec cette personne? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Toi et l'autre personne avez-vous accepté mutuellement l'amitié ou la relation? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. As-tu confiance en l'autre personne et te sens-tu en confiance avec elle? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Y a-t-il un bon équilibre entre ce que tu donnes et ce que tu reçois? Passez-vous du temps à parler de vos champs d'intérêt respectifs? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pointage: Compte le nombre de réponses pour lesquelles tu as coché « oui ».

10 réponses « oui » :
ton amitié ou ta relation présente de nombreux aspects sains.

5 à 9 réponses « oui » :
il y a des aspects sains, mais certains peuvent nécessiter une attention et une amélioration.

0 à 4 réponses « oui » :
ton amitié ou ta relation peut comporter des problèmes dont tu dois parler ou des aspects que tu dois peut-être changer.

Ce n'est qu'un début, ne l'oublie pas. Parle ouvertement et honnêtement avec tes amis de l'état de tes amitiés ou de tes relations et des points à améliorer. Continue à nourrir tes relations et à apprendre d'elles!

Identifier les relations saines et les relations tumultueuses

Peu importe notre âge, les relations sont une partie importante de notre vie. Elles sont une source de joie, de soutien et de souvenirs. Cependant, il faut reconnaître la différence entre les habitudes saines et malsaines pour s'assurer que nos relations sont épanouissantes et sûres.

Établir des relations solides : voici à quoi ressemble une relation saine!

Respect : le respect est à la base de tout! Fais preuve de gentillesse et de reconnaissance envers l'autre.

Authenticité : sois toi-même! N'aie pas peur de dire ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.

Communication : parler, c'est facile! Discute ouvertement de tes sentiments, désirs et besoins avec l'autre.

Plaisir : s'amuser ensemble, c'est important! Passe de bons moments avec l'autre et d'autres personnes.

Liberté : tu es libre d'avoir d'autres amitiés! L'autre ne devrait pas t'imposer de limites ou démontrer de la jalousie. Ne te sens pas coupable lorsque tu passes du temps avec d'autres personnes.

Gentillesse : cette qualité est essentielle! Un comportement amical et non blessant permet de garder les choses positives.

Confort et sécurité : tu dois te sentir à l'aise et en sécurité, et ce, que tu sois en présence de l'autre ou non!

Accueil : il s'agit de se comprendre et de s'accepter mutuellement de plein gré et avec respect. Il faut accepter d'être en désaccord!

Un conseil!

Parle ouvertement de tes sentiments avec l'autre en cas de problème.

Demande à quelqu'un de confiance, comme une personne de ton cercle social, de ton école ou de ta famille, de te donner des conseils, de te laisser en parler librement ou de te proposer des solutions pour t'aider à gérer la situation.

Cherche à communiquer et à vous comprendre mutuellement.

Des relations tumultueuses : quand faut-il s'inquiéter?

Dans les relations qui ne sont peut-être pas saines, il faut porter attention aux éléments suivants.

Respect des limites : l'autre ne respecte pas tes limites et tes sentiments.

Manque de communication : l'autre refuse de parler des problèmes, ce qui cause de l'énerverment et de la frustration.

Jalousie : l'autre ressent beaucoup de jalousie ou fait preuve de possessivité, ce qui te rend mal à l'aise.

Humour blessant : l'autre dit des blagues méchantes ou sarcastiques pour te rabaisser. N'oublie pas que « c'est juste une blague » n'est pas une bonne excuse.

Contrôle excessif : l'autre essaie de tout contrôler et de prendre toutes les décisions.

Humeur instable : l'autre a des sautes d'humeur ou des épisodes de colère explosive imprévisibles.

Isolement : l'autre essaie de t'éloigner de tes autres amitiés, de ta famille ou de ce qui t'anime.

À l'abri des tumultes!

Parle des difficultés directement avec l'autre.

Demande l'aide d'une ou un adulte de confiance ou d'une conseillère ou un conseiller. Fais confiance à ton instinct. Si tu sens que quelque chose cloche, tu as probablement raison!

Fixe des limites claires et communique tes attentes si tu te sens en sécurité.

Identifier les relations saines et les relations tumultueuses

Identifier les tornades : la maltraitance se présente sous de nombreuses formes

Dans une relation, la maltraitance, c'est plus que des comportements malsains. Il est important de rester alerte aux signes inquiétants ci-dessous.

- **Gestes physiques** : la maltraitance physique, comme frapper, pousser ou bousculer. C'est inacceptable, peu importe la situation.
- **Paroles** : la maltraitance émotionnelle ou verbale consiste à dire des mots blessants, des surnoms méprisants, des menaces ou des insultes.
- **Toucher forcé** : l'abus sexuel consiste à imposer des activités sexuelles non désirées telles que des baisers, des attouchements et des rapports sexuels, ce qui n'est jamais acceptable.
- **Contrôle financier** : la maltraitance financière consiste à contrôler la manière dont vous dépensez votre argent, à le prendre pour soi, à vous obliger de payer des choses ou à vous empêcher de dépenser librement.
- **Technologies** : la maltraitance en ligne, comme la cyberintimidation, est nuisible et illégale!
- **Prise de décision** : une personne démontre un comportement contrôlant lorsqu'elle prend toutes les décisions.
- **Vie privée** : le harcèlement consiste à surveiller tes activités en ligne et hors ligne, et c'est inacceptable.
- **Tactiques manipulatoires** : la manipulation est néfaste, en particulier lorsqu'elle consiste à faire croire à une personne que ce qu'elle voit ou vit n'est pas réel, que personne d'autre ne la croira.
- **Isolement** : t'isoler de tes proches et t'empêcher de faire les activités que tu aimes est un problème grave.

Comprendre ces dangers permet d'identifier les comportements malsains dans les relations et d'y faire face.

À l'abri des tornades!

Agir immédiatement :

Fais confiance à ton instinct. Si tu sens que quelque chose cloche, tu as probablement raison.

Demande de l'aide si tu ne sais pas comment gérer une situation.

Parle à une personne de confiance, comme une ou un adulte qui pourrait te conseiller.

Établir un réseau de soutien :

Raconte ton expérience à une personne de confiance.

Mets en place un plan de sécurité pour toi-même.

Lorsque tu te fies à tes sentiments, c'est comme si tu avais une boussole personnelle pour t'orienter à travers tes amitiés, relations amoureuses et relations sociales. Comme une boussole, tes sentiments intérieurs peuvent te guider dans la bonne direction et t'aider à faire des choix en accord avec tes valeurs et croyances. Ton instinct est un outil puissant qui t'alerte en cas de tornade et t'aide à rester en sécurité. N'oublie jamais d'écouter ta boussole intérieure et de faire confiance à ton instinct.



Quand l'orage gronde!

Signes à surveiller!

Tout comme les météorologues surveillent les signes d'une tempête qui approche, nous pouvons rester alertes aux signes inquiétants dans nos relations. Ils indiquent que quelque chose ne tourne pas rond. Porter attention à ces signes nous aide à rester en sécurité et à garder notre bonheur intact. Examinons ensemble certains de ces signes dans nos relations!



Critiquer constamment

La personne 1 fait tomber accidentellement sa boîte à lunch et renverse son contenu pendant le dîner.

Personne 1 : « Zut, mon dîner! »
Personne 2 : « Tu es tellement maladroit! Pourquoi tu ne fais pas plus attention? »



Détourner et éviter

La personne 1 essaie de parler à la personne 2 d'un désaccord qu'elles ont eu en classe.

Personne 1 : « Salut, on peut parler de ce qui s'est passé tout à l'heure? »
Personne 2 : « Pas maintenant. On en parlera plus tard. »



Culpabiliser

Pour un projet de groupe, la personne 1 oublie d'imprimer une page, ce qui fait perdre des points à l'équipe.

Personne 1 : « Excusez-moi, j'ai oublié d'imprimer la page. »
Personne 2 : « C'est de ta faute! Tu nous as fait perdre des points. »



Contrôler et manipuler

La personne 1 propose de jouer à un jeu avec des amis, mais la personne 2 insiste pour choisir le jeu.

Personne 1 : « Jouons au soccer! »
Personne 2 : « Pas question, je veux jouer au basket. Tu as toujours tout ce que tu veux. »



Tentatives d'isoler

La personne 1 raconte avec enthousiasme à la personne 2 qu'elle a prévu une activité avec une nouvelle amie après l'école.

Personne 1 : « Je vais chez Sarah aujourd'hui! »
Personne 2 : « Tu es toujours avec elle. Tu n'as plus besoin de moi. »



Ignorer les limites

La personne 1 confie à la personne 2 un passe-temps secret, mais la personne 2 le raconte à d'autres personnes sans le consentement de la personne 1.

Personne 1 : « J'avais confiance en toi! »
Personne 2 : « Relaxe! Ce n'est pas la fin du monde. »



Faire douter l'autre

La personne 1 se souvient que la personne 2 lui a promis de lui garder une place dans l'autobus, mais la personne 2 dit ne jamais avoir fait cette promesse.

Personne 1 : « Tu as dit que tu me réserverais une place. »
Personne 2 : « Non, c'est faux. Tu as mal compris. »



Répondre négativement

La personne 1 fait part de son enthousiasme à l'idée de rejoindre un club scolaire, mais la personne 2 le balaie du revers de la main.

Personne 1 : « J'ai rejoint le club d'art! »
Personne 2 : « L'art, c'est plate, de toute façon. Tu vas finir par laisser tomber. »



Croire que tout nous est dû

La personne 1 donne un petit cadeau à la personne 2 pour son anniversaire, mais cette dernière se plaint que ce n'est pas ce qu'elle voulait.

Personne 1 : « Je t'ai acheté ce porte-clés pour ton anniversaire! »
Personne 2 : « C'est tout? Tu aurais dû m'offrir beaucoup mieux. »



Ne pas s'excuser ou prendre responsabilité

La personne 1 bouscule accidentellement la personne 2, lui faisant renverser son verre, mais la personne 1 ne s'excuse pas.

Personne 1 : « Regarde où tu vas! »
Personne 2 : « Tu ne t'excuses jamais quand tu fais une bêtise. »

Il est important de reconnaître ces signes et de parler à une ou un adulte de confiance si quelque chose ne va pas. Tes sentiments sont importants, tu mérites d'avoir des relations sûres et respectueuses!

Parles-en : quelques conseils pour corriger le tir!

Imagine que tu essaies d'entretenir de meilleures relations avec ta famille, tes camarades, tes professeurs et professeuses et les autres personnes de ton entourage. Une bonne communication est une grande alliée dans ce processus. Il s'agit de s'exprimer tout en respectant les sentiments de l'autre personne. Il s'agit de parler et de s'écouter à tour de rôle. Il s'agit de parler et d'agir avec gentillesse, et de s'encourager mutuellement!

N'oublie pas qu'une bonne communication, c'est comme jouer en équipe : chaque personne a un rôle à jouer pour que ça fonctionne! Tout comme faire un sport ou apprendre un instrument, il faut du temps et de la pratique pour s'améliorer, et c'est très bien ainsi! Examinons ces idées que tu peux mettre en pratique pour communiquer plus sainement.

1. Parlez au « je » :

Au lieu de dire « tu me mets en colère », dites plutôt « je me sens en colère quand... ». De cette façon, tu communique tes sentiments sans blâmer qui que ce soit.

2. Ne tarde pas :

N'attends pas avant de dire ce qui te dérange pour éviter que le problème ne prenne de l'ampleur. Parfois, lorsque nous gardons les choses pour nous, nos émotions peuvent devenir lourdes et représenter un risque pour la suite.

3. Pose des questions :

Si tu ne comprends pas quelque chose, pose des questions. N'essaie pas de deviner ou de supposer. Poser des questions permet de dissiper la confusion et de contribuer à un climat d'écoute mutuelle et de compréhension.

4. Gère tes sentiments :

Il est normal d'éprouver des sentiments négatifs, mais il est important de faire une pause jusqu'à ce que tu sois calme. Le fait de gérer tes sentiments négatifs permet de préserver le respect et la solidité de tes relations.

5. Fais preuve de clarté et d'honnêteté :

Personne ne peut lire dans les pensées! Exprime clairement tes pensées, sentiments et besoins. La clarté et l'honnêteté permettent d'éviter les malentendus et de mieux se comprendre.

6. Témoinne de la confiance :

Fais confiance à l'autre personne, sauf si elle te prouve que tu ne peux pas. La confiance est le fondement d'une relation solide et sûre.

7. Parle en personne :

Oublie les textos et les messages privés pour les discussions importantes. Parle en personne ou par vidéoclavardage. Entendre la voix de l'autre et voir son visage vous aidera à mieux vous comprendre.

8. Assume ta responsabilité :

Prépare-toi à reconnaître tes fautes et à t'excuser. Tout le monde fait des erreurs. Le fait de s'excuser et de le faire sincèrement t'aide à aller de l'avant après une situation, toi tout comme l'autre. Parfois, l'autre personne n'est pas prête à recevoir tes excuses, et ce n'est pas grave non plus. Laisse-lui le temps d'assimiler ce qui s'est passé.

Une bonne communication contribue à rendre tes relations agréables et heureuses. Si tu commets une erreur, il est important de t'excuser et d'être sincère. Si tu as besoin d'aide ou de conseils supplémentaires, tu peux discuter avec une ou un adulte de confiance qui pourrait te soutenir et te conseiller.

Envoie un texto au **686868** appelle le **1-800-668-6868** ou visite le site de Jeunesse, J'écoute au **jeunessejecoute.ca**.

Envoie un texto au **647-694-4275** ou visite le site de LGBTyouthline au **www.youthline.ca**.

Appelle le **1-855-242-3310** pour la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (soutien pour les Autochtones).

Trouve ton centre YWCA sur **ycwacanada.ca/fr/find-your-ywca/**.

Parlons-en : amorcer la conversation

Dans les relations, les choses peuvent parfois devenir compliquées. Il est essentiel d'en parler et de dire comment tu te sens. Si quelque chose ne te semble pas normal, le fait de le dire te donne plus de contrôle!

« Parler au je » est un bon moyen d'exprimer nos sentiments et de montrer que les choses nous affectent personnellement. Au lieu de dire « tu fais toujours ça », nous disons « je me sens ainsi quand ça arrive ». Cela permet à l'autre personne de comprendre nos sentiments sans se sentir blâmée, et permet de soulever nos émotions de manière détendue tout en préservant la solidité de notre relation. Examine les scénarios ci-dessous et imagine ce que tu ressentirais ou ce que tu dirais dans ces situations.

L'autre te dit toujours ce que tu peux ou ne peux pas faire. Ce qu'il faut dire : « J'aime faire mes propres choix, de temps à autre. C'est bizarre que quelqu'un me dise toujours ce que je dois faire. »

Une personne à l'école répand des rumeurs sur toi en ligne. Ce qu'il faut dire : « Ça me blesse quand les gens disent des choses méchantes sur moi en ligne. Je ne sais pas pourquoi ils le font et ça me rend triste. »

L'autre personne te demande sans cesse ton mot de passe pour accéder à tes comptes en ligne. Ce qu'il faut dire : « Je ne pense pas que partager mon mot de passe soit une bonne chose. Il s'agit de mes affaires, et je veux les garder privées. »

L'autre personne se moque de toi devant les autres. Ce qu'il faut dire : « Ce n'est pas drôle quand quelqu'un se moque de moi. Ça me gêne et je n'aime pas ça. »

L'autre personne te dit toujours quoi porter ou comment t'habiller. Ce qu'il faut dire : « J'aime choisir mes propres vêtements. Ce n'est pas normal que quelqu'un me dise toujours ce que je dois porter. »

L'autre personne t'ignore souvent lorsque tu es en groupe. Ce qu'il faut dire : « Je remarque que parfois tu ne me parles pas quand nous sommes avec d'autres personnes. Je me sens à part et j'aimerais comprendre pourquoi. »

L'autre personne t'emprunte tes affaires sans te le demander et ne te les rend pas. Ce qu'il faut dire : « J'ai remarqué que mes affaires n'étaient plus là après que tu sois passé. Ça me dérange, car j'aime savoir où sont mes affaires. Est-ce qu'on peut en parler? »

L'autre personne te pousse à faire des choses qui te mettent mal à l'aise. Ce qu'il faut dire : « Je me sens mal à l'aise quand tu me demandes de faire des choses qui ne me conviennent pas. Je veux être fidèle à moi-même, et tu dois respecter cela. »

L'autre personne veut toujours savoir où tu es et avec qui. Ce qu'il faut dire : « J'aime que tu t'intéresses à moi, mais je sens que tu m'étouffes quand tu me demandes toujours où je suis. J'ai parfois besoin d'un peu d'espace pour faire ce que je veux. »

L'autre personne te taquine sur ton apparence ou tes passe-temps. Ce qu'il faut dire : « Je n'aime pas que tu me taquines sur mon apparence ou sur ce que j'aime. Ça me blesse, et je veux que nous soyons amis sans nous moquer l'un de l'autre. »

L'autre personne raconte tes histoires personnelles sans te demander ton avis. Ce qu'il faut dire : « Je préfère garder certaines choses privées, et ça me dérange que tu racontes mes histoires sans m'en parler d'abord. Pouvons-nous parler du respect de la vie privée de l'autre? »

L'autre personne annule souvent tes rendez-vous à la dernière minute. Ce qu'il faut dire : « Je trouve ça décevant quand nos rendez-vous sont annulés, surtout quand ça se produit souvent. J'aime le temps que nous passons ensemble et j'aimerais trouver un moyen de faire des activités qui nous conviennent à tous les deux. »

D'autres situations te viennent en tête? Comment réagirais-tu dans ces situations?

Utiliser des amorces de conversation, c'est comme avoir une trousse à outils pour affronter tous les types de communication! Elle permet de naviguer dans des situations délicates, de maintenir des relations solides et de résoudre des problèmes. Cela peut demander du temps, comme pour tout nouvel apprentissage, et ce n'est pas grave! Continue à discuter, à écouter et à communiquer extraordinairement!

Comprendre le consentement : simple comme bonjour!

Le consentement est essentiel dans les relations amicales et amoureuses. Il s'agit d'être d'accord et de faire des choix. Donner son « consentement », c'est accepter par soi-même une chose, et non pas par peur, en réponse à une pression ou en raison d'un sentiment de culpabilité. C'est comme dire « oui » au toucher, aux étreintes, aux baisers ou à d'autres activités sexuelles. Si une personne ne donne pas son consentement, par exemple en disant « non » ou en ne répondant pas, ou si elle a consommé de la drogue ou de l'alcool, continuer ces gestes un acte répréhensible, un crime sérieux appelé une « agression ». Rappelle-toi toujours que même si tu as dit OUI au début, toi et l'autre personne pouvez dire NON ou ARRÊTE à tout moment.

Voici quelques règles importantes en matière de consentement :

Comprendre : sache ce à quoi tu dis « oui ».
Tu dois comprendre tout ce que ça implique.

Offrir librement et avec plaisir : ton « oui » doit provenir du cœur et tu dois te sentir à l'aise avec ta réponse. Personne ne doit t'obliger à dire « oui ».

Décider sans pression : personne ne doit te mettre de pression, te menacer ou te manipuler pour obtenir ton « oui ». Ton « oui » t'appartient en tout temps.

Dire « non » à tout moment : il n'y a pas de mal à changer d'avis.
Ton « non » a autant d'importance que ton « oui ».

Tu peux t'en souvenir facilement avec REPAS :

R – Répondre librement : tout comme le choix de ton repas préféré, le consentement consiste à dire « oui » librement, sans que personne ne t'y oblige.

E – Échanger : tu peux échanger ton « oui » pour un « non », tout comme tu peux choisir de manger un autre repas. Un « oui » aujourd'hui ne veut pas dire qu'il est éternel.

P – Prendre en considération : il s'agit de considérer ce qui se trouve dans ton repas; tu dois savoir ce à quoi tu dis « oui ».

A – Aimer : tu dois « oui » comme si tu mangeais le repas que tu aimais le plus, et non parce qu'on te met de la pression ou t'y oblige.

S – Spécifier : le consentement n'est que pour une chose à la fois, tout comme tu dois décider quel repas spécifique manger.

**N'oublie donc jamais que le « REPAS » est la clé de
relations plus saines et respectueuses!**

(source: Planned Parenthood)

Comprendre le consentement : coup d'œil rapide

12 à 13 ans : tu peux avoir une relation avec une personne qui a jusqu'à deux ans de plus que toi. Si tu as 13 ans, par exemple, l'autre personne ne devrait pas avoir plus que 15 ans.

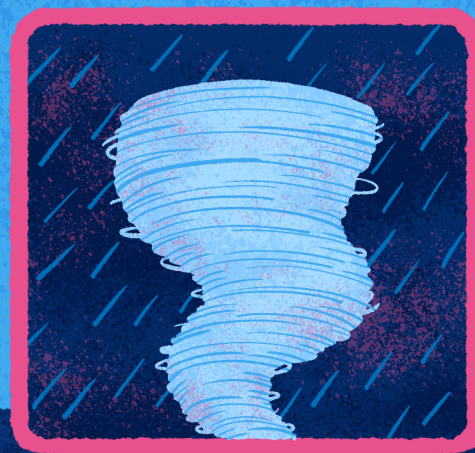
14 à 15 ans : tu peux avoir une relation amoureuse avec une personne qui a jusqu'à cinq ans de plus que toi. Ainsi, si tu as 14 ans, l'autre personne ne devrait pas avoir plus que 19 ans. Mais ces règles ne fonctionnent que si le contexte est approprié. Une professeure ou un professeur ne devrait pas avoir une relation amoureuse avec une ou un élève; c'est inacceptable et c'est illégal!

Consentement légal : si une personne a moins de 18 ans, elle ne peut légalement consentir à une relation amoureuse si l'autre personne est en position de pouvoir ou si elle dépend de cette autre personne. C'est inapproprié, et c'est de l'exploitation.

Abus de pouvoir : les relations ne doivent pas impliquer des abus de pouvoir, comme une professeure ou un professeur qui serait en couple avec une ou un élève.

Activités abusives : la participation à certaines activités telles que la pornographie ou la prostitution est illégale et constitue une forme d'exploitation pour les personnes mineures (Organisation mondiale de la Santé [OMS], s.d.).

Confiance en son instinct : si tu as l'impression que quelque chose ne tourne pas rond, parles-en à une ou un adulte en qui tu as confiance. Tes sentiments sont importants et il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Tu mérites qu'on t'offre sécurité et respect.



N'oublie pas qu'il n'existe pas d'approche universelle. Retourne consulter cet outil et prends le pouls de tes relations pour donner la priorité à ton bien-être.