

## Archives « Capsules ViRAJ 2015 »

Ce document d'archives comprend l'ensemble des capsules mensuelles publiées dans le cadre des capsules ViRAJ 2015.

Ces capsules sont en lien avec le Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes et de promotion des relations égalitaires (ViRAJ). Elles portent sur la problématique de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes et sont destinées aux intervenants travaillant en milieu jeunesse.

Une première série de capsules a été réalisée en 2014 pour souligner les 20 ans du programme ViRAJ. Vous pouvez y avoir accès via le lien suivant :

[https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/archives\\_capsules\\_viraj\\_2014.1.pdf](https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/archives_capsules_viraj_2014.1.pdf)

De toutes nouvelles capsules mensuelles sont prévues pour 2016. Vous pouvez les consulter sur le site : <http://viraj.ulaval.ca/fr>

### Remerciements

Nous remercions les personnes qui ont relu nos capsules de 2015 pour leurs commentaires judicieux, soit Chantal Hamel, agente de planification, DSP de l'Agence de Montréal, Félix Joyal-Lacerte, candidat à la maîtrise en travail social à l'UQAC ainsi que Jean-Philippe Cochrane, psychologue scolaire.



## Table des matières

1. L'engagement amoureux : proposition à discuter avec les adolescents- Capsule 1 ViRAJ 2015.....	3
2. Déprimé/e et en amour à l'adolescence: est-ce possible ? - Capsule 2 ViRAJ 2015.....	5
3. Quiz : Les relations sans engagement - Capsule 3 ViRAJ 2015.....	9
4. Le harcèlement sexuel : c'est inacceptable ! - Capsule 4 ViRAJ .....	12
5. Les difficultés associées aux relations sexuelles sans engagement (Suite) - Capsule 5 ViRAJ 2015.....	15
6. Réactions des proches des victimes ayant subi une agression sexuelle : de l'exclusion à l'approche aidante! – Capsule 6 ViRAJ 2015 .....	18
7. Combiner amitié et sexualité : le point de vue de jeunes ! - Capsule 7 ViRAJ 2015.....	21
8. Réflexions estivales pour intervenants et intervenantes. Suggestion de ressources de provenances diverses. – Capsule 8 ViRAJ 2015.....	24
9. Capsule « Vox Pop » parole aux jeunes : Ce que les jeunes aimeraient dire à leurs parents ! – Capsule 9 ViRAJ 2015 .....	26
10. Les relations sexuelles entre ados et entraîneurs : un abus sexuel ou une relation consentante ? Capsule 10 ViRAJ 2015.....	29
11. Nouveaux outils visant à aborder les thèmes de la sexualité et de l'amour chez les jeunes - Capsule 11 ViRAJ 2015.....	31
12. Une vidéo réalisée par des jeunes expose l'importance du soutien social lorsqu'on subit de la violence dans une relation amoureuse - Capsule 12 ViRAJ 2015.....	33

---

# L'engagement amoureux : proposition à discuter avec les adolescents- Capsule 1 ViRAJ 2015

27 Janvier 2015

À l'approche de la Saint-Valentin, il est intéressant de fournir un outil de réflexion aux jeunes sur l'engagement amoureux au sein de leur couple. Présentés sous forme de « **liste** », ces comportements rappellent l'essentiel d'une relation amoureuse saine. Une telle relation implique en effet plaisir et aventure, mais aussi des efforts pour faire face aux ajustements et tensions possibles face à l'inconnu associé à la création et au maintien d'une relation. Le partage de l'intimité amoureuse et sexuelle comporte un réel défi pour les jeunes en quête d'estime, de reconnaissance et d'appartenance. Rechercher un équilibre entre complicité, respect de soi et respect de l'autre est en résumé vu comme gage d'une belle relation. Les jeunes ont leurs idées, mais ils ont aussi besoin de l'aide des adultes pour comprendre ce qu'est une relation saine.

Nous ne sommes pas les premiers à réfléchir aux qualités nécessaires. Des planificateurs de programmes de prévention ont déjà suggéré des pistes. Aux États-Unis, le Centers for Disease Control and Prevention (cité dans Debnam et al., 2014), qui a chapeauté de nombreuses interventions préventives, a suggéré que les relations de couple des jeunes devraient être fondées sur 12 qualités : le respect mutuel, la confiance en l'autre, l'honnêteté, l'ouverture au libre-arbitre et aux objectifs personnels de l'autre, une bonne communication, la compréhension mutuelle, la confiance en soi, une inspiration réciproque à être une bonne personne, la recherche de compromis, la résolution de problèmes, l'équité lors de conflits, la maîtrise de ses colères. Au Québec, ViRAJ (2009) propose l'équité, l'égalité et la sollicitude (page 11). Fondée sur le partage de pouvoir et sur l'égalité, la trousse Premières amours (2011) met de l'avant les droits et responsabilités de chacun dans la relation (Rondeau et al., 2011, pages 16-18). La communication, l'équilibre des pouvoirs et l'estime de soi sont retenus par le programme de la Croix-Rouge canadienne (Smockum, 2009).

Des intervenants québécois proposent que « De façon générale, les jeunes associent une relation amoureuse saine à : partage, fidélité, confiance, complicité, faire l'amour, communiquer, vivre un sentiment de plénitude. À l'opposé, ils associent une relation difficile, non harmonieuse et vouée à l'échec à : tricherie, mensonge, jalousie, contrôle, perte de réputation, éloignement des amis, obsession de la sexualité. » (Fernet, et al., 2003, page 2). On a aussi interrogé les jeunes eux-mêmes sur ces qualités. Pour vivre une relation amoureuse harmonieuse, des adolescents québécois misent sur la confiance en soi, le respect mutuel, la communication, le maintien de leurs amis et loisirs et leur capacité d'évolution (Rondeau et al., 2008). Aux États-Unis, des jeunes filles Afro-américaines (Debnam et al., 2014) ont mis en première place la confiance en l'autre, ce qui implique de voir respecter les confidences qu'on fait à l'autre et de ne pas avoir de secrets l'un pour l'autre. Le respect, parmi d'autres qualités, est vu pour sa part comme touchant ses croyances et choix moraux, ceci s'étendant à la sexualité.

Afin de susciter la réflexion sur les besoins et désirs des jeunes par rapport à leur relation actuelle ou à une future relation amoureuse, voici une **liste de comportements favorables à une bonne relation** inspirés de nos travaux et d'une proposition de Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba (2009). Ce type de liste permet de clarifier leurs attentes personnelles et

ensuite favorise l'échange entre partenaires pour aider à vivre une relation saine, égalitaire et où chacun se sent à l'aise. Nous vous invitons à la partager avec des jeunes en classe ou avec des jeunes couples ayant des difficultés; dans ce dernier cas, elle peut se présenter sous une forme d'entente à signer et être utilisée afin de documenter des progrès. Dans les deux cas, il sied de rappeler aux jeunes qu'**une entente peut faire l'objet de dialogue, de révision ou même être rompue** lorsqu'elle ne répond plus à leurs besoins malgré leurs tentatives de l'améliorer. Vous pouvez aussi amorcer une discussion de groupe afin de bonifier le contenu. De la même manière, nous visons à améliorer le contenu de la liste et nous vous invitons à nous faire part de vos suggestions (à [catherine.ruel.4@ulaval.ca](mailto:catherine.ruel.4@ulaval.ca)).

En complément à cette **liste**, voyez également notre nouvelle affiche **Savourer l'amour!** Félix Joyal Lacerte, candidat à la maîtrise en travail social à l'UQAC, Francine Lavoie, professeure à l'École de psychologie, Université Laval et Chantal Hamel, agente de planification, DSP de l'Agence de Montréal.

### Références:

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. (2009). *Éducation physique et Éducation à la santé 12e année. Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage et document de mise en oeuvre pour un mode de vie actif et sain*. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba Division du Bureau de l'éducation française. Winnipeg (Manitoba) Canada ISBN-13: 978-0-7711-4238-3

Debnam, K. J., Howard, D. E., & Garza, M. A. (2014). "If you don,t have honesty in a relationship, then there is no relationship": African American girls' characterization of healthy dating relationships, a qualitative study. *The Journal of Primary Prevention*, 35(6), 397-407. Récupéré à <http://www.pubfacts.com/detail/25168629/>

Fernet, M., Hamel, C., Rondeau, L., & Tremblay, P. H. (2003). *Amour violence et jeunes: aperçu de la situation*. Projet relations amoureuses des jeunes, CSSS JeanneMance, Montréal. Récupéré à : [http://activitetes.weebly.com/uploads/6/8/5/0/6850116/aperçu\\_situation\\_amour\\_violence.pdf](http://activitetes.weebly.com/uploads/6/8/5/0/6850116/aperçu_situation_amour_violence.pdf)

Lavoie, F., Hotton-Paquet, V., Laprise, S., & Joyal Lacerte, F. (2009). *ViRAJ : Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses chez les jeunes et de promotion des relations égalitaires*. Deuxième édition révisée. ISBN 978-2-9801676-8-3. Québec : Université Laval, 132 pages.

Rondeau, L., Tremblay, P. H., Hamel, C et coll. (2011). *Cahier 1 : Premières amours*. Dans PREMIÈRES AMOURS : Trousse d'intervention sur les relations amoureuses des jeunes (ensemble multi-supports). Direction de santé publique de Montréal, Projet Relations amoureuses des jeunes-CSSS Jeanne-Mance et CECOM-Hôpital Rivière-des-Prairies. Montréal, CECOM-Hôpital Rivière-des-Prairies.

Rondeau, L., Hamel, C., Guillon, J., Fernet, M., & Tremblay, P.H. (2008). *Les relations amoureuses de jeunes- écouter pour mieux accompagner*. Direction de santé publique de l'Agence de Montréal.

Smockum, B. (2009). *Promouvoir de saines relations amoureuses*. Croix-Rouge Canadienne. Récupéré à [http://www.ctf-fce.ca/ResearchLibrary/Issue8\\_Article7\\_FR.pdf](http://www.ctf-fce.ca/ResearchLibrary/Issue8_Article7_FR.pdf)

# **Déprimé/e et en amour à l'adolescence: est-ce possible ? - Capsule 2 ViRAJ 2015**

26 Février 2015

L'adolescence est une période de grands changements physiques et psycho-sexuels. Certains problèmes de santé mentale peuvent alors s'inscrire dans le parcours de vie du jeune, comme celui de la dépression. Quand on est adolescent/e, comment se conjugue l'éveil amoureux et sexuel avec un état dépressif ?

Un adolescent sur cinq vivra une dépression avant la fin des études secondaires. On ne parle pas ici de mélancolie ou de tristesse passagère, car la dépression est un trouble amenant des changements notables d'assez longue durée. Le taux de dépression augmente chez les filles et les garçons entre 12 et 15 ans, connaît un plateau à 16-17 ans puis diminue par la suite. Il importe de souligner que les filles rapportent plus de dépression à tout âge.

La dépression influence toutes les sphères de la vie de l'adolescence. En général, les jeunes vivant une dépression seront plus nombreux que les adultes déprimés à : 1) se sentir irritables et en colère, 2) être extrêmement sensibles à la critique, en lien avec un sentiment de faible estime, et 3) s'isoler de certaines personnes, dont la famille, ou à changer leur réseau social. On comprend que leurs relations amoureuses peuvent aussi être affectées.

## **Quelques constats de recherches concernant les adolescents/es souffrant de dépression et en relations amoureuses:**

- Les adolescents/es souffrant de dépression choisissent moins bien leur partenaire, qui peut être peu soutenant, et ressentent de l'insatisfaction.
- Ils sont souvent isolés ou rejetés par leurs pairs et ont moins de soutien de leurs parents. Ils semblent donc plus dépendants de leur relation amoureuse.
- Les adolescents/es les plus déprimés/es n'auront en général pas de relations amoureuses.
- L'amour pourrait mener à la dépression chez des jeunes non déprimés au départ. Les adolescents, et surtout les filles, qui s'engagent dans une relation amoureuse sont plus nombreux à rapporter une dépression lorsqu'interrogés de 6 mois à un an après le début de la relation.
- Des ruptures amoureuses accentuent un sentiment d'abandon et de dévalorisation. Une rupture amoureuse augmente la probabilité de vivre une première dépression à l'adolescence.
- Une relation amoureuse négative, empreinte de contrôle, est associée à la dépression.

## **Et plus spécifiquement pour les filles souffrant de dépression à l'adolescence:**

- Elles recherchent, plus que les filles non déprimées, un lien amoureux, selon l'interprétation des chercheurs pour se remonter le moral.
- Elles établissent un lien amoureux à un âge plus précoce alors que leurs pairs non déprimés sont plutôt impliqués dans des groupes mixtes et pas encore dans une relation de couple.
- Elles font souvent face à des relations inégalitaires empreintes de coercition sexuelle et vivent des sentiments de colère et de jalousie.

- Être de sexe féminin et avoir un diagnostic de dépression avant l'âge de 15 ans double le risque d'être victime de violence sévère dans son couple (blessures physiques, nécessitant la police ou les services médicaux).
- Être de sexe féminin et avoir été victime de harcèlement sexuel depuis l'entrée au secondaire mène à vivre de la détresse (dépression-anxiété). Ce vécu est associé à de la victimisation sexuelle dans son couple.

#### **Alors que dans le cas des garçons:**

- Ceux qui rapportent une détresse élevée, en terme de dépression combinée à l'anxiété, exercent davantage de violence physique au sein de leur relation de couple, ce qui pourrait être expliqué par leur perception d'être moins en contrôle, de moins partager le pouvoir et d'être anxieux face à cette relation.

#### **Puberté et dépression:**

Une puberté **précoce** (12 ans est le critère de cette recherche) mène souvent à vivre des relations romantiques et des défis interpersonnels nouveaux pour lesquels ils et elles sont souvent peu préparé/es. Ces relations à un jeune âge accentuent les conflits avec les parents ainsi que les sentiments négatifs et dans certains cas, mènent à la dépression. Les filles souffrent plus de ces relations précoces que les garçons. Bonne nouvelle, cet effet de la précocité sexuelle sur la dépression s'estompe avec les années.

À l'opposé, une puberté **tardive**, si associée à des relations romantiques précoces, est liée elle aussi au fait de vivre plus de dépression durant l'adolescence, que l'on soit un garçon ou une fille. Ces jeunes pourraient être préoccupés par l'apparence de leur corps pas assez mature à leur goût.

#### **Que faire ?**

Pour certains jeunes, cette dépression sera un état transitoire, tandis que pour d'autres il y aura récurrence de la dépression. Les intervenants/es verront à :

- Se montrer ouverts/es à l'expression de sentiments dépressifs.
- Ne pas diminuer l'importance de ces sentiments et reconnaître leur souffrance.
- En aucun cas, tolérer les comportements violents même s'ils semblent une conséquence de leurs sentiments de détresse.
- Les inciter à consulter et à recevoir un suivi adapté.
- Les aider à reprendre pied face à des interactions malsaines et sources de stress, car leur problème peut être davantage social que personnel.
- Tenir compte dans leur analyse de d'autres explications de l'état dépressif (expériences passées d'abus et de discrimination, la génétique, une maladie physique, des problèmes cognitifs menant à des échecs scolaires, etc).

### En prévention, on peut aussi:

- Appuyer les jeunes qui ont des parents non souteneurs ou absents et les aider à faire face au stress ainsi qu'aux émotions vécues dans leurs relations amoureuses.
- Appuyer les jeunes vivant du harcèlement, car ils vivront plus de relations amoureuses non soutenantes et de dépression.
- Encourager, par un programme de prévention, les jeunes à maintenir un réseau social riche et des activités épanouissantes (école, loisirs, bénévolat) même s'ils sont en amour. Les interactions avec des pairs ne sont toutefois pas automatiquement bénéfiques. *Ruminer* ou surtout *co-ruminer* (c'est-à-dire ruminer avec des ami/es) au sujet de ses malheurs de couple n'est pas un bon moyen de changer son état dépressif.
- Soutenir l'offre d'activités visant à développer des réactions adéquates face aux émotions intenses ressenties dans la vie de couple, des stratégies de résolution de problèmes, l'identification des formes et de la dynamique de la violence dans les relations amoureuses ainsi que les solutions alternatives.

En somme, il existe plusieurs moyens d'aider les jeunes aux prises avec des sentiments dépressifs à vivre des relations amoureuses qui pourront leur apporter soutien et épanouissement.

Francine Lavoie, Ph. D. École de psychologie, Université Laval

### Références :

- Boivin, S., Lavoie, F., Hébert, M., & Gagné, M.-H. (2012). Past victimizations and dating violence perpetration in adolescence: The mediating role of hostility and distress. *Journal of Interpersonal Violence, 27*(4), 662-684. doi: 10.1177/0886260511423245
- Boivin, S., Lavoie, F., Hébert, M., & Gagné, M.-H. (2014). Victimisations antérieures et violence subie lors des fréquentations: Effet médiateur de la détresse psychologique et de l'hostilité. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 46*(3), 427-435. doi: 10.1037/a0034288
- Davila, J. (2008). Depressive symptoms and adolescent romance: Theory, research, and implications. *Child Development Perspectives, 2*(1), 26-31. doi: 10.1111/j.17508606.2008.00037.x
- Foshee, V. A., Benefield, T. S., Ennett, S. T., Bauman, K. E., & Suchindran, C. (2004). Longitudinal predictors of serious physical and sexual dating violence victimization during adolescence. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory, 39*(5), 1007-1016. doi: 10.1016/j.yjmed.2004.04.014
- Hammen, C. (2009). Adolescent depression: Stressful interpersonal contexts and risk for recurrence. *Current Directions in Psychological Science, 18*(4), 200-204. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01636.x
- Joyner, K., & Udry, J. R. (2000). You don't bring me anything but down: Adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior, 41*(4), 369-391. doi: 10.2307/2676292
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(1), 49-61. doi: 10.1207/s15374424jccp3401\_5

Natsuaki, M. N., Biehl, M. C., & Ge, X. (2009). Trajectories of depressed mood from early adolescence to young adulthood: The effects of pubertal timing and adolescent dating. *Journal of Research on Adolescence*, 19(1), 47-74. doi: 10.1111/j.15327795.2009.00581.x

White, J., & Kral, M. (2014). Re-Thinking youth suicide: Language, culture and power. *Journal for Social Action in Counseling and Psychology*, 6(1), 122-142.



## Quiz : Les relations sans engagement - Capsule 3 ViRAJ 2015

26 Mars 2015

Voici un quiz pour tester vos connaissances sur les relations sans engagement. À noter que ce questionnaire est destiné aux intervenants et non aux adolescents.

Si vous désirez imprimer une copie du quiz, utilisez [ce lien](#).

### Quiz: Les relations sans engagement

*Jeunes, parents, intervenants, médias parlent de plus en plus de relations d'un soir, d'amitiés avec sexualité... Mais qu'en est-il au juste de ces relations ? Voici l'occasion pour vous les intervenants de voir si vous connaissez bien les relations sans engagement (ce quiz s'adresse aux intervenants, et non aux adolescents) !*

- 1 Les relations suivantes sont des relations sans engagement?  
 Aventures sans lendemain (*One night*)  
 Amitiés avec bénéfiques (*Amitiés améliorées, Fuckfriend*)  
 Les deux
- 2 Les relations sans engagement sont sans conséquences négatives.  
 Vrai  Faux
- 3 Avoir subi de la violence dans le passé est associé à vivre davantage de relations sans engagement dans le futur.  
 Vrai  Faux
- 4 Les relations sans engagement sont seulement motivées par un désir sexuel.  
 Vrai  Faux
- 5 Les relations sans engagement ne concernent pas la plupart des jeunes.  
 Vrai  Faux

*...Les réponses sont sur les pages suivantes*

**4** *Faux.*

Les motivations à s'impliquer dans des relations sans engagement sont nombreuses. On retrouve, entre autres, le plaisir (sexuel ou non), le désir de vivre une certaine intimité avec la personne, la recherche de la popularité ou d'un statut social, le désir d'une éventuelle relation amoureuse avec la personne et, finalement, l'idée de pratiquer des habiletés au plan sexuel. Il y aurait également des différences de genre. Par exemple, les filles espèreraient davantage développer une relation amoureuse avec le partenaire avec qui elles ont la relation sans engagement et les garçons viseraient davantage à rehausser leur statut social.

On observe donc que les motivations pour avoir une relation sans engagement peuvent s'éloigner largement d'un désir réel d'une relation « sans engagement ». Il apparaît finalement que ceux qui ont trouvé réponse à leurs besoins et motivations (p.ex. désir sexuel) rapporteraient un plus grand bien-être à la suite de la relation sans engagement. Par ailleurs, une personne ayant eu une amitié avec bénéfices dans l'espoir de développer éventuellement une relation amoureuse avec son partenaire est plus susceptible de vivre de la détresse à la suite de cette relation si son désir n'a pas trouvé réponse (si le partenaire refuse la relation amoureuse).

**5** *Vrai.*

Dans le cas des adolescents québécois de 14 à 18 ans, il faut d'abord souligner que le tiers seulement déclarent être sexuellement actifs (Enquête Parcours Amoureux des Jeunes). Et de ce tiers, trois sur 10 mentionnent avoir eu une relation sexuelle dans un contexte de relation sans engagement. Il va sans dire que ce n'est pas la plupart des jeunes qui vivent de telles relations, mais le nombre reste tout de même important. Les enquêtes canadiennes et américaines vont dans le même sens en montrant que plus d'un adolescent sexuellement actif sur 3, et plus d'un jeune adulte sur 2, auraient déjà eu une relation sans engagement au cours de sa vie.

### Conclusion

Les relations sans engagement impliquent plusieurs adolescents et les jeunes ne réagissent pas tous de la même façon à ces relations : certains vivent des conséquences positives et d'autres des conséquences négatives. Il faut donc que les intervenants soient ouverts et attentifs à la diversité des motivations et vécus.

Marie-Eve Thibodeau, doctorante, Ecole de psychologie, Université Laval.

Surveillez la capsule suivante sur le même thème

## Références :

---

- Claxton, S. E., & van Dulmen, M. H. M. (2013). Casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 1*(2), 138-150. doi: 10.1177/2167696813487181
- Dubé, S., Lavoie, F., Blais, M., & Hébert, M. (2015). L'aventure sans lendemain chez les adolescents hétérosexuels: Réflexions et pistes d'intervention. *Revue Québécoise de Psychologie, 36*(1), 1-24.
- Erlandsson, K., Jingshede Nordvall, C., Öhman, A., & Häggström-Nordin, E. (2013). Qualitative interviews with adolescents about "friends-with-benefits" relationships. *Public Health Nursing, 30*(1), 47-57. doi: 10.1111/j.1525-1446.2012.01040.x
- Frappier, J. Y., Kaufman, M., Baltzer, F., Elliott, A., Lane, M., Pinzon, J., & McDuff, P. (2008). Sex and sexual health: A survey of Canadian youth and mothers. *Paediatrics & Child Health, 13*(1), 25-30.
- Garcia, J. R., Reiber, C., Massey, S. G., & Merriwether, A. M. (2012). Sexual hookup culture: A review. *Review of General Psychology, 16*(2), 161-176. doi: 10.1037/a0027911
- Lemieux, S., & Byers, E. (2008). The sexual well-being of women who have experienced child sexual abuse. *Psychology of Women Quarterly, 32*(2), 126-144. doi: 10.1111/j.14716402.2008.00418.x

# Le harcèlement sexuel : c'est inacceptable ! - Capsule 4 ViRAJ

9 Avril 2015

*Retour sur un graffiti de mars 2015*

L'actualité a mis en lumière le fait que des femmes leaders pouvaient malheureusement être la cible de violence sexuelle sous le couvert de dénoncer leurs prises de position. Les intervenants et intervenantes peuvent aider les jeunes à faire une réflexion critique à partir de cet événement. Il est essentiel de demeurer vigilant sur les propos parfois tenus par des jeunes et les encourager à dénoncer le harcèlement sexuel, peu importe sous quelle forme il se présente.

Rappelons les faits. Le 24 mars 2015, un graffiti faisant la promotion du viol a été retrouvé dans une salle de toilettes à l'Université de Montréal. Une *leader* étudiante de l'ASSÉ était ciblée directement. Extrait : « J'espère que la petite pute de riche en chef de l'ASSÉ va se faire violer et que cela va lui faire mal, cette vache (...). »

La *leader* étudiante et des militants-es étudiants-es ont vigoureusement dénoncé cet événement et rappelé que plusieurs femmes subissaient de telles violences sans que cela ne fasse la manchette des médias. Comment réagissent les jeunes de votre milieu? Peuvent-ils dire comment se sent la personne visée et les témoins de ces gestes? Quelle est leur interprétation de ces propos? Ce geste est-il vu comme justifiable?

## **Réactions aidantes à adopter par les intervenants :**

- Ne pas minimiser le geste posé;
- Aider à comprendre que ce graffiti correspond à une forme de harcèlement sexuel (vous pouvez lire le document [Testez vos connaissances sur le harcèlement sexuel](#) afin de voir plusieurs exemples de harcèlement sexuel et de maîtriser la méthode);
- Affirmer qu'il s'agit, dans ce cas, d'un comportement criminel (et même s'il n'était pas criminel, un geste harcelant doit être remis en question).

## **Avant tout, quelques informations...**

**Une définition :** « Il y a harcèlement sexuel lorsqu'une personne ou un groupe de personnes pose des gestes ou a des paroles à caractère sexuel qui sont **non désirés**, qui **portent atteinte à un droit, à la dignité ou à l'intégrité** de la personne, créent **un climat malsain** et causent **des préjudices ou des conséquences nuisibles**. » (Programme PASSAJ, 2007, rencontre 3, page 5). La loi tient également compte du caractère répétitif ou de la gravité.

Les chercheurs ont identifié que le harcèlement sexuel se présente sous **quatre types**, soit

1. Le harcèlement de genre (remarques sexistes, blagues sexuelles grossières et dégradantes, traiter inéquitablement à cause du genre, utiliser du matériel pédagogique sexiste, rumeurs sexistes sur *Internet*, etc.)
2. Les avances sexuelles non désirées (invitations répétées, propositions sexuelles explicites, regards grivois intimidants, effleurements intentionnels qui semblent accidentels, etc.)
3. Le chantage sexuel (tentative de corrompre, refus de promotion, évaluations négatives, etc.)
4. L'agression sexuelle (voyeurisme dans les toilettes, déshabillage forcé, agression, menaces d'agression)

Les comportements harcelants peuvent prendre **trois formes** [1] soit :

- non verbale (regards, graffitis, photos, flâner devant le domicile, petits présents, etc.)
- verbale (des paroles dites ou écrites : blagues, téléphones obscènes, rumeurs, etc.)
- physique (des touchers)

Ils peuvent se situer sur un continuum **de gravité** [1] :

- contrariant (déplaisant, sans sentiment d'obligation, dégradant)
- contraignant (stress, sentiment d'obligation, vigilance nécessaire, peur, avilissant.)
- agressant (peur, angoisse, sentiment de perte de contrôle, atteintes physiques)

## **MÉTHODE EN 3 POINTS PROPOSÉE POUR ANALYSER L'ÉVÉNEMENT (GRAFFITI)**

### **1. Caractéristiques de la situation permettant de dire que la personne visée par le graffiti est la cible ou non de harcèlement sexuel selon la définition proposée**

On voit qu'il s'agit de harcèlement sexuel car il y a :

L'écrit public à **caractère sexuel** :

- est **non désiré par la cible**;
- **porte atteinte** à sa dignité (ces phrases sont dévalorisantes, troublantes et insécurisantes);
- **porte atteinte** à son droit à l'égalité, à exprimer librement des idées politiques, à vivre en sécurité;
- **porte atteinte** à son intégrité (menace de viol, de souffrance);
- **crée un climat malsain et hostile** pour la personne visée, son entourage et son milieu (l'Université);
- **cause des préjudices et ont des conséquences nuisibles:**

Conséquences pour la cible : diminution du sentiment de sécurité, restriction possible de ses allées et venues, fardeau mental, anxiété, etc.

Conséquences pour les témoins ou spectateurs : Découragement de d'autres femmes désirant jouer de tels rôles, encouragement de certaines personnes susceptibles de tenir ce genre de discours, etc.

**Durée et gravité** de la situation : une seule fois mais grave (en fait, il semble que ce soit 3 fois parce qu'il y a eu répétition du même message dans 3 lieux mais cette information n'est pas confirmée). Si le graffiti est resté en place pendant une certaine période, la durée peut être vue comme longue. Même si l'événement en question n'était survenu qu'une seule fois, la gravité du geste fait en sorte que le comportement n'a pas à être répété pour entraîner des conséquences importantes pour la cible, mais également pour l'ensemble des femmes dans le cas présent.

### **2. Type de harcèlement identifié :**

- harcèlement sur la base du genre (remarques sexistes)
- agression sexuelle (menaces de viol)

### 3. Degré de gravité du harcèlement sexuel

Agressant : peut mener à des accusations en vertu du code criminel

Note : certains commentaires publiés par des avocats relatent qu'il ne s'agirait pas d'une menace (agression) mais d'un souhait, car le mot *j'espère* est utilisé par le harceleur (ce pourrait être alors du harcèlement criminel).

*On peut aussi se demander si cette institution scolaire est un environnement harcelant (tolérant ces actions)?*

OUI, si ce comportement est toléré par l'Université (geste non dénoncé, graffiti non effacé)

NON, si ce comportement est dénoncé par l'Université, ce qui a été le cas pour l'événement cité

En **conclusion**, nos interventions sont facilitées quand il existe dans notre milieu de travail des politiques claires, des procédures détaillées et connues ainsi qu'une réelle volonté du personnel de dénoncer le harcèlement sexuel et de soutenir les personnes touchées. Rien ne peut excuser le fait d'avoir recours au harcèlement sexuel. Est-il temps de revoir les outils de votre milieu de travail, école ou association de sports ou de loisirs? Comment un jeune pourrait-il trouver du soutien ou encore dénoncer s'il est la cible de harcèlement sexuel?

Francine Lavoie <sup>1</sup>, Ph. D., École de psychologie, Université Laval

Sylvie Parent, Ph. D., Département d'éducation physique, Université Laval

[www.viraj.ulaval.ca](http://www.viraj.ulaval.ca)

<sup>1</sup>Subventionnée par les Instituts de recherche en santé du Canada (OGW123789)

Références :

Savoie, D., & Larouche, V. (1988). Le harcèlement sexuel au travail: Définition et mesure du phénomène, *Relations Industrielles*, 43(3), 509-530.

## **Les difficultés associées aux relations sexuelles sans engagement (Suite) - Capsule 5 ViRAJ 2015**

11 Mai 2015

Voici d'autres informations sur ces relations qui complètent la capsule 3 (2015) – « Quiz – Les relations sans engagement ».

Des adolescents, dont certains que vous connaissez, ont des relations sexuelles sans engagement [1] [2] [3]. Certains vivraient même leur première relation sexuelle dans ce contexte [1]. Rappelons qu'il peut s'agir d'amitiés avec bénéfiques et d'aventures sans lendemain. L'amitié avec bénéfiques se définit comme un contact sexuel, répété ou non, avec un ami et l'aventure sans lendemain, comme un contact sexuel avec un inconnu ou une connaissance (p. ex., l'ami d'un ami).

Bien sûr, un grand nombre de ces adolescents vivent ces relations sexuelles sans engagement sans aucun effet négatif. Cette expérience peut représenter une étape dans la découverte de la sexualité et de l'intimité. Ici, nous réfléchissons aux jeunes qui présentent des difficultés.

### **Le bien-être psychologique**

Le bien-être psychologique des jeunes qui s'impliquent dans les relations sexuelles sans engagement fait l'objet de plusieurs questionnements :

- 1) Est-ce que le niveau de bien-être psychologique avant ce type de relations sexuelles a une influence sur l'implication dans ce type de relations chez les adolescents ?
- 2) Les relations sexuelles sans engagement ont-elles un effet sur leur bien-être psychologique ?
- 3) Les garçons et les filles qui s'y impliquent diffèrent-ils quant à leur bien-être psychologique ?

Selon les études, il semble que les jeunes des deux genres qui vivent une détresse psychologique, caractérisée notamment par des symptômes dépressifs et des idéations suicidaires, soient plus susceptibles de s'engager dans une relation sexuelle sans engagement [1] [4] [5]. Toutefois, la détresse psychologique n'influencerait pas toujours l'implication dans ce type de relations sexuelles. Il importe tout de même de le vérifier, car ces relations sexuelles sans engagement peuvent constituer des stratégies de gestion de cette détresse. On peut supposer qu'ils chercheraient ainsi à se rassurer, se valoriser, se consoler ou se distraire.

Par ailleurs, à la suite d'une relation sexuelle sans engagement, une augmentation des symptômes dépressifs [1] [4] et des idéations suicidaires [5] peut être notée. Les filles seraient plus nombreuses que les garçons à subir une telle baisse du bien-être psychologique. Le sentiment de honte et de regret, fréquemment rapporté par les jeunes femmes [6], pourrait y contribuer. La tendance culturelle selon laquelle les filles sont plus sévèrement critiquées pour un même comportement sexuel que les garçons [7] s'avère une autre piste de réflexion pouvant expliquer cette détresse psychologique subséquente à une relation sexuelle sans engagement.

### **La consommation d'alcool et de substances psychotropes et le consentement**

Lorsqu'il est question de relations sexuelles sans engagement, nous ne pouvons pas passer outre la consommation d'alcool, qui est associée surtout aux aventures sans lendemain [8]. En effet, une utilisation hebdomadaire (c.-à-d., au moins une fois par semaine) d'alcool rendrait plus probable l'implication dans une relation sexuelle sans engagement chez les garçons, alors que c'est une consommation hebdomadaire de drogues qui aurait le même effet chez les filles [9].

Une explication possible est que la consommation d'alcool et de substances psychotropes réduirait la capacité à faire des choix réfléchis en matière de sexualité. Elle peut contribuer à embrouiller le désir réel d'avoir un rapport sexuel et rendre plus difficile l'affirmation de ses limites. Il serait pertinent de discuter de la notion de consentement avec les jeunes, car ils ne considéreraient pas toujours les contacts sexuels non-consentis sous l'effet de l'alcool comme une agression sexuelle [10]. Par ailleurs, une consommation fréquente d'alcool et de substances psychotropes peut s'avérer un indice externe de détresse psychologique. Elle pourrait aussi être liée à une certaine délinquance ou affiliation à des pairs délinquants, ce qui mérite d'être vérifié pour mieux comprendre le vécu des jeunes.

### **Pistes d'intervention ...**

Les intervenants devraient :

- Inciter les jeunes réfléchir à leurs motivations à s'engager dans une relation sexuelle sans engagement et aux besoins qu'ils visent à combler en faisant ce choix. Cette approche pourrait ainsi diminuer les risques de déception et de regret à la suite d'une telle relation sexuelle.
- Discuter de la pression sociale sur les garçons à correspondre à certains stéréotypes masculins pouvant les inciter à être actifs sexuellement et à demeurer distants émotionnellement. Une telle discussion pourrait permettre aux garçons de mieux assumer leurs besoins émotionnels et relationnels et de les amener à choisir des relations qui répondent mieux à leurs besoins.
- Encourager les jeunes à partager leurs attentes relationnelles et insister sur l'importance de la transparence, afin d'éviter les déceptions.
- Discuter avec les jeunes du rôle de la consommation d'alcool et de substances psychotropes en lien avec les relations sexuelles sans engagement, puisqu'elle peut créer un terrain propice aux agressions sexuelles, et ce surtout en contexte d'aventure sans lendemain [10].
- Face à la détresse psychologique, caractérisée notamment par des idéations suicidaires, il serait judicieux d'aider les jeunes à envisager d'autres stratégies d'adaptation que le fait d'avoir recours aux relations sexuelles sans engagement.

Pour en apprendre davantage sur le point de vue des intervenants québécois sur les aventures sans lendemain, consultez l'article *L'aventure sans lendemain chez les adolescents hétérosexuels : réflexions et pistes d'intervention* [11]. Une prochaine capsule vous fera connaître les résultats d'entrevues effectuées à Québec sur les amitiés avec bénéfices.

Sophie Dubé, étudiante au doctorat en psychologie, Université Laval  
[www.viraj.ulaval.ca](http://www.viraj.ulaval.ca)

Références :

[1] Grello, C. M., Welsh, D. P., Harper, M. S., & Dickson, J. W. (2003). Dating and sexual relationship trajectories and adolescent functioning. *Adolescent and Family Health, 3*(3), 103-112.

[2] Manning, W. D., Longmore, M. A., & Giordano, P. C. (2005). Adolescents' involvement in non-romantic sexual activity. *Social Science Research, 34*(2), 384–407. doi: 10.1016/j.ssresearch.2004.03.001

[3] Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2006). Hooking up: The relationship contexts of "nonrelationship" sex. *Journal of Adolescent Research, 21*(5), 459-483. doi: 10.1177/0743558406291692



- [4] Monahan, K. C., & Lee, J. M. (2008). Adolescent sexual activity: Links between relational context and depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 917-927. doi: 10.1007/s10964-007-9256-5
- [5] Sandberg-Thoma, S. E., & Kamp Dush, C. M. (2014). Casual sexual relationships and mental health in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Sex Research*, 51(2), 121-130. doi: 10.1080/00224499.2013.821440
- [6] Fisher, M. L., Worth, K., Garcia, J. R., & Meredith, T. (2012). Feelings of regret following uncommitted sexual encounters in Canadian university students. *Culture, Health & Sexuality*, 14(1), 45-57. doi: 10.1080/13691058.2011.619579
- [7] Crawford, M., & Popp, D. (2003). Sexual double standards: A review and methodological critique of two decades of research. *Journal of Sex Research*, 40(1), 13-26. doi: 10.1080/00224490309552163
- [8] Paul, E. L., & Hayes, K. A. (2002). The causalities of "casual" sex: A qualitative exploration of the phenomenology of college students' hookups. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(5), 639-661. doi: 10.1177/0265407502195006
- [9] Dubé, S. (en préparation). *La détresse psychologique à l'adolescence et l'agression sexuelle en enfance comme prédicteurs d'une implication dans une relation sexuelle non-romantique à l'adolescence, et les conséquences d'un tel comportement*. (Thèse de doctorat, Ph.D.). Université Laval, Québec, Canada.
- [10] Littleton, H., Tabernik, H., Canales, E. J., & Backstrom, T. (2009). Risky situation or harmless fun? A qualitative examination of college women's bad hook-up and rape scripts. *Sex Roles*, 60, 793-804. doi: 10.1007/s11199-009-9586-8
- [11] Dubé, S., Lavoie, F., Blais, M., & Hébert, M. (2015). L'aventure sans lendemain chez les adolescents hétérosexuels: réflexions et pistes d'intervention. *Revue québécoise de psychologie*, 36(1), 1-24.

# Réactions des proches des victimes ayant subi une agression sexuelle : de l'exclusion à l'approche aidante! – Capsule 6 ViRAJ 2015

9 Juin 2015

L'agression sexuelle à l'adolescence ou au début de l'âge adulte est malheureusement un phénomène plutôt inquiétant au Québec. Les femmes sont les plus touchées. En effet, près de 10 % des hommes et 22 % des femmes rapportent avoir vécu au moins une agression sexuelle à l'adolescence (Tourigny, Hébert, Joly, Cyr, & Baril, 2008). De plus, chez les adultes, ce sont les 18-24 ans qui sont le plus souvent victimes de comportements d'agression sexuelle et les femmes de cette tranche d'âge sont également les plus touchées (Ministère de la Sécurité publique du Québec, 2011). Ces comportements peuvent se manifester de diverses façons, allant de la pression verbale à l'usage de la force (Ministère de la Sécurité publique du Québec, 2011).

Les adolescents/es et jeunes adultes victimes d'une agression sexuelle se tournent le plus souvent vers un réseau d'aide informel après l'évènement. Ainsi, leur confident/e est un pair ou un membre de leur famille, et plus rarement un professionnel de la santé, une ressource en relation d'aide ou un représentant de la loi (Stein & Nofziger, 2008). La personne qui reçoit les confidences peut réagir de différentes manières. Sans nécessairement avoir de mauvaises intentions, il est possible que des personnes aient des réactions nuisibles, n'étant pas outillées à faire face à ce genre de révélation. Les intervenants/es de diverses professions ou de divers milieux susceptibles d'aider les jeunes ne sont pas toujours équipés pour pouvoir intervenir dans des situations où il y a eu agression sexuelle, en particulier si ces personnes ne sont pas des spécialistes de la question.

Un questionnaire sur les réactions nuisibles et aidantes et leurs effets a été passé auprès de 1 863 femmes américaines adultes, qui ont vécu une expérience sexuelle non désirée après l'âge de 14 ans (Reyla & Ullmann, 2015, Ullman, 2000). Il s'en dégage deux types de réactions nuisibles et deux types de réactions aidantes.

## Réactions nuisibles :

Il y aurait 6 formes de réactions nuisibles possibles que l'on peut regrouper en 2 grands types.

**Type 1** : Les réactions d' « **accusation/exclusion** » : comportements ou attitudes d'hostilité envers la personne qui se confie, lui laissant croire qu'elle a une part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé. Ces réactions peuvent s'exprimer de trois façons :

- Le « **blâme** » : dire que la victime aurait pu en faire plus pour prévenir l'agression, qu'elle était insouciante ou imprudente, laisser entendre que la victime devrait avoir honte de l'expérience qu'elle a vécue.
- La « **stigmatisation** » : agir comme si la personne était dorénavant différente ou avait moins de valeur, s'éloigner de la victime, se centrer sur ses propres besoins et négliger ceux de la victime.
- Certaines formes de « **contrôle dominateur** » : prendre des décisions pour la victime, prétendre que l'on comprend ce que la personne ressent alors que ce n'est pas le cas, dévoiler l'agression de la victime à d'autres sans son accord.

**Type 2** : Les réactions de « **reconnaissance de l'évènement, mais sans soutien** » : il y a reconnaissance de la gravité de l'agression et de la responsabilité de l'agresseur, mais aucun soutien émotionnel ou aide tangible n'est offert à la victime. Ces réactions s'expriment de 3 façons :

- La « **distraction** » : dire à la victime d'arrêter de penser ou de parler de l'évènement, essayer de décourager la victime de parler de l'incident, lui dire que « la vie continue », l'encourager à garder l'évènement secret.
- L' « **égocentrisme** » : être tellement en colère contre l'agresseur que la victime a besoin de nous calmer, dire que l'on se sent personnellement blessé/e ou atteint/e par l'évènement, demander du réconfort de la part de la victime.
- Certaines formes de « **contrôle infantilisant** » : traiter la victime comme si elle était une enfant, minimiser l'importance de l'évènement, lui donner l'impression qu'elle ne peut pas prendre soin d'elle.

#### **Réactions aidantes :**

En revanche, il y aurait 2 types de réactions aidantes.

**Type 1** : Un « **soutien émotionnel** » : lui dire que ce n'est pas de sa faute, la rassurer sur le fait qu'elle est une bonne personne, lui rappeler qu'il y a des gens qui l'aiment, « recadrer » clairement l'expérience comme étant un abus sexuel dont la personne a été victime; écouter et accepter le récit de l'évènement sans poser de jugement.

**Type 2** : Une « **aide tangible** » : l'accompagner pour recevoir de l'aide médicale, lui donner de l'information et discuter des options possibles, l'amener voir la police ou l'encourager à consulter un thérapeute, si elle le souhaite.

#### **Constats : Les réactions, tant les nuisibles que les aidantes, sont fréquentes et ont des répercussions importantes.**

Toujours dans l'étude de Reyla et Ullman (2015), 78 % des femmes ont vécu des réactions de type « accusation/exclusion », alors que 94 % ont reçu des réactions de type « reconnaissance de l'évènement, mais sans soutien ». Plusieurs conséquences négatives sont associées à ces types de réactions nuisibles, dont un plus grand risque de souffrir d'un état de stress post-traumatique et de dépression, ainsi que l'utilisation de stratégies d'adaptation mésadaptées (c.à.d. déni ou abus de substances). Fait encourageant, 99 % des femmes ont également reçu des réactions aidantes de la part de leurs proches, ce qui peut résulter en une augmentation de l'affirmation de soi au plan sexuel et à une plus grande utilisation de stratégies d'adaptation positives. Il est à noter que d'autres études sur le sujet permettraient de dresser un portrait plus clair des conséquences liées aux différents types de réactions des proches des victimes suite au dévoilement d'une agression sexuelle.

Cette étude a l'avantage de faire connaître, du point de vue des victimes, quelles sont les réactions aidantes et les réactions nuisibles. Le fait que la presque totalité des femmes de l'étude de Reyla et Ullman (2015) ait été confrontée à des réactions potentiellement nuisibles appuie l'idée d'outiller les personnes susceptibles de recevoir des demandes de soutien après une

agression sexuelle, comme les amis et la famille, et de perfectionner la pratique de divers intervenants appelés à agir auprès de cette clientèle. Il peut être utile que les intervenants s'enquière des réactions nuisibles vécues par une victime, afin de l'aider à y faire face et que les programmes de prévention ajoutent un volet sur les réactions aidantes de l'entourage.

Catherine Ruel, étudiante au doctorat en psychologie clinique, Université Laval  
Francine Lavoie, Ph.D., Université Laval  
[www.viraj.ulaval.ca](http://www.viraj.ulaval.ca)

#### Références :

- Ministère de la Sécurité publique du Québec. (2011). *Statistiques sur les agressions sexuelles au Québec 2009*. Québec: Gouvernement du Québec.
- Reyla, M., & Ullman, S. E. (2015). Unsupported or turned against: Understanding how two types of negative social reactions to sexual assault relate to postassault outcomes. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 37-52. doi :10.1177/0361684313512610
- Reyla, M., & Ullman, S. E. (2015). Unsupported or turned against: Understanding how two types of negative social reactions to sexual assault relate to postassault outcomes. *Psychology of Women Quarterly: Practitioner's Digest*, 39(1), NP2-3. doi :10.1177/0361684313512610
- Stein, R. E., & Nofziger, S. D. (2008). Adolescent sexual victimization: Choice of confidant and the failure of authorities. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6(2), 158-177. doi: 10.1177/1541204007312291
- Tourigny, M., Hébert, M., Joly, J., Cyr, M., & Baril, K. (2008). Prevalence and cooccurrence of violence against children in the Quebec population. *Australian and New Zealand journal of public health*, 32(4), 331-335. doi : 10.1111/j.17536405.2008.00250.x
- Ullman, S. E. (2000). Psychometric characteristics of the social reactions questionnaire: A measure of reactions to sexual assault victims. *Psychology of Women Quarterly: Practitioner's Digest*, 24(3), 257-271. doi : 10.1111/j.1471-6402.2000.tb00208.x

# Combiner amitié et sexualité : le point de vue de jeunes ! - Capsule 7 ViRAJ 2015

2 Juillet 2015

L'amitié avec bénéfiques (AB) (friends with benefits) est une des formes de relations sans engagement. Nous vous présentons ici le point de vue de jeunes adultes sur des relations d'amitié avec bénéfiques vécues pendant leur adolescence. L'échantillon de notre étude est composé d'adultes étudiant à l'Université Laval (12 femmes et 3 hommes), âgés de 19 à 26 ans. Cette étude qualitative par entrevues complète les Capsules ViRAJ « [Les relations sans engagement](#) » et « [Les difficultés associées aux relations sexuelles sans engagement](#) ».

Rappelons ce qu'est une relation d'amitié avec bénéfiques selon la littérature :

- Elle a lieu entre des amis qui ne sont pas engagés dans une relation romantique;
- Il y a présence de contacts sexuels répétés (oraux, vaginaux ou anaux);
- Les amis partagent des activités sociales.

Voici ce que nous avons appris à propos des :

## 1. Raisons de commencer une relation d'AB à l'adolescence :

- Près des trois quarts des participants interrogés mentionnent que le début des contacts sexuels s'est fait de manière spontanée, c'est-à-dire de manière non planifiée. Toutefois, en les interrogeant davantage, tous identifient des motivations plus précises.
- Tous les participants rapportent avoir de l'attirance physique, psychologique et vivre des affinités avec leur ami(e) avec bénéfiques : « *Je pense qu'il y avait une attirance puis une connexion qui s'était faite avec les activités qu'on a faites et les intérêts communs qu'on avait [...]* »
- Le fait de se sentir « prêt » à devenir sexuellement actif, avoir une curiosité, vouloir « élargir ses horizons » et vouloir éprouver du plaisir sont des motivations pour certains.
- Des participants ont pour objectif de répondre à leurs besoins affectifs comme recevoir de l'attention, de l'affection et se sentir valorisés. Une participante s'exprime : « *[...] je trouvais ça plate de comme pas m'être fait aimer par un gars [...]* »
- Les contacts sexuels débutent parfois parce que les participants souhaitent développer une relation amoureuse avec engagement : « *[...] ça va aboutir à quelque chose, pis ça va finir par être mon chum.* » Tandis que d'autres affirment qu'ils ne désirent pas s'engager dans une relation amoureuse.
- Il a aussi été question de facteurs facilitants pouvant aider, voire précipiter, le début d'une relation d'AB. Par exemple, il peut être question du statut de célibataire de l'ami(e), de son lieu de résidence à proximité et des rapports sociaux ou des sorties récréatives fréquents.
- Par ailleurs, certains participants rapportent avoir déjà été incités à avoir des contacts sexuels par une personne dite entreprenante ou qui « s'essaye ». À noter que le terme « agression sexuelle » n'est utilisé par aucun des participants interviewés.

## 2. Avantages :

- Tous relatent avoir vécu des retombées affectives positives, comme avoir un « confident », recevoir de « l'affection » et vivre une « complicité ».

- Ils considèrent la relation d'AB comme une relation « simple [à vivre] », qui leur permet de se « sentir libre » et de se « valoriser ».
- Le fait de « découvrir sa sexualité », de vivre une première expérience sexuelle et de connaître ses préférences est mentionné par presque tous les participants. Éprouver du plaisir est aussi rapporté par les participants.
- Pour certains, la relation d'AB leur a permis d'améliorer leur estime de soi, leurs habiletés sociales et de « mieux se connaître » : « [...] le fait de se sentir désirée encore quand t'as l'impression que tu vaux plus rien. »
- L'absence d'engagement est aussi appréciée : « C'était pas engageant. [...] la personne ne m'a jamais pété de crise de jalousie, [...] on se voyait quand ça adonnait. Et puis personne n'appartenait à personne. » Toutefois, la présence d'exclusivité au plan sexuel peut être elle aussi appréciée.

### **3. Désavantages :**

- Presque tous relatent avoir vécu des questionnements ou des affects négatifs : « Je suis revenue dans mon lit [...] pis je me suis dit : « Qu'est-ce que t'as fait là? ». Pas que je me sentais complètement mal dans ma peau mais là euh ce n'était pas normal, c'était (pas) anodin, ça se produit pas à chaque jour. »
- Ces affects se présentent entre autres parce que bien souvent, la relation est secrète. Ils expliquent cela par la peur du « regard de l'entourage » : « Quand c'est la première fois, [...] t'es sensé dans les normes sociales le faire avec ton chum, quelqu'un que t'aimes et tout. C'était pas le cas puis j'étais très à l'aise avec ça, mais je ne voulais pas me faire juger là-dessus. »
- Bien que l'absence d'engagement ait ses avantages, il semble que les jeunes éprouvent aussi certaines difficultés à la gérer. Un bon nombre de participants relatent également avoir vécu des émotions négatives par rapport à une absence d'engagement.
- Ils disent que la relation était ambigüe et qu'il n'était pas toujours clair s'ils étaient des amis avec bénéfiques ou en couple.
- D'autres disent que de ne pas avoir de projets à long terme ou de ne pas savoir si la relation était exclusive amenaient des difficultés dans leur relation. La peur de la perte de l'ami(e) avec bénéfiques n'a pas été investiguée.
- À cela s'ajoute que la divergence entre les priorités, les modes de vie et l'attitude envers la sexualité leur faisaient soit vivre des malaises, de la frustration et pouvait nuire à la relation d'amitié.

### **4. Statut du lien après la relation d'AB :**

- Le plus souvent la relation a pour effet de détériorer la qualité de la relation d'amitié ou de la faire cesser simultanément avec la fin des contacts sexuels.
- Dans un petit nombre de cas, la relation d'AB n'affecte pas l'amitié entre les deux personnes après que la relation d'AB soit terminée comparativement à avant celle-ci.
- Un dénouement moins fréquent après cette relation est que les personnes deviennent davantage amis ou qu'elles s'engagent dans une relation amoureuse ensemble: « [...] je lui avais présenté mon nouveau chum puis les deux avaient des affinités donc ils ont commencé à être amis [...] on était tout le temps rendus les trois ensemble [...] »

## POUR LES INTERVENANTS PSYCHOSOCIAUX

Les informations recueillies sur les adolescents québécois auprès de jeunes adultes universitaires ayant vécu ce type de relation à l'adolescence peuvent orienter les intervenants de plusieurs façons :

- Ne pas perdre de vue que la relation d'AB est le plus souvent vécue comme un événement non planifié, auquel l'adolescent doit consentir, même si dans certains cas, cela arrive à la suite de pressions.
- Expliquer aux adolescents, selon le vécu de d'autres jeunes de leur âge, ce qu'est une relation d'AB et quelles sont ses caractéristiques positives et négatives et les laisser juger de celles-ci. Ceci pourrait aider à démystifier ce type de relation et à anticiper les conséquences, et ce, même chez les adolescents qui en vivent une.
- Être présent pour soutenir les jeunes lors de la fin de leur relation d'AB puisque ces derniers peuvent vivre un deuil. En effet, pour plusieurs, il s'agit de la perte simultanée d'un(e) ami(e) et d'un(e) partenaire sexuel(le).
- Faire réfléchir les jeunes sur les différentes difficultés qu'ils pourraient rencontrer dans ce type de relation afin qu'ils soient en mesure de les reconnaître, de les nommer et d'en parler avec un proche ou un intervenant si elles se présentent. Par exemple, ceci pourrait permettre d'intervenir auprès du jeune afin de l'aider à s'affirmer s'il vit de l'ambiguïté dans sa relation.

Catherine Beaulieu et Sara-Eve Nadeau

Bachelières en psychologie de l'Université Laval

[www.viraj.ulaval.ca](http://www.viraj.ulaval.ca)

## Réflexions estivales pour intervenants et intervenantes. Suggestion de ressources de provenances diverses. – Capsule 8 ViRAJ 2015

27 Août 2015

C'est presque une façon de voyager. Sexisme, cyberviolence, agression sexuelle et violence dans les relations amoureuses sont abordés. Et si vous avez peu de temps, visionnez la vidéo des jeunes sur le sexisme. C'est rafraîchissant.

### **De France. Un rapport, des actes, une campagne et une vidéo**

1) **Rapport de deux ministères** sur l'État des violences touchant les jeunes (sexisme, harcèlement sexuel, agression sexuelle, violence sur internet, prostitution, mariages forcés, mutilations sexuelles) et rôle de l'école. Un document fort complet qui nous fait voir l'intérêt de traiter dans un même lieu de diverses violences, ce qui est à développer au Québec. *Comportements sexistes et violences sexuelles. Prévenir, repérer, agir.*  
[http://cache.media.education.gouv.fr/file/11\\_Novembre/02/9/Violences\\_sexuelles\\_Guide-PDF\\_2014\\_Canope\\_370029.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/11_Novembre/02/9/Violences_sexuelles_Guide-PDF_2014_Canope_370029.pdf)

2) **Actes de colloque** international du Centre Hubertine Auclert (Paris). *Les cyberviolences sexistes et sexuelles : Mieux les connaître.* 2015. On apprend sur la France et l'Angleterre en particulier. Le point de vue féministe y est représenté. <http://www.centre-hubertine-auclert.fr/outil/les-cyberviolences-sexistes-et-sexuelles-mieux-les-connaître-mieux-les-prevenir>

3) Une **Campagne stopcybersexisme** débutée le 2 avril 2015 (affiches dans le métro et le train, feuillet, brochure pédagogique pour intervenants). Campagne élaborée par le Centre Hubertine Auclert (Paris). Une approche moderne et mobilisatrice. (<http://www.centre-hubertine-auclert.fr/kitcybersexisme>) et un **site** dédié aux jeunes ([stop-cybersexisme.com](http://stop-cybersexisme.com)).

4) **Vidéo** réalisée en 2014 par des jeunes sur le sexisme. *"Une espèce en danger - Jeunes contre le sexisme 2014"* par « les hauts parleurs » sur Vimeo, <https://vimeo.com/94169501>. Activité réalisée dans le cadre des 7èmes rencontres départementales des jeunes contre le sexisme (Site de l'Observatoire des violences faites envers les femmes de Seine-St-Denis) <https://www.seine-saint-denis.fr/Observatoire-des-violences-envers-.html>

### **Des États-Unis. Des programmes et un outil pour le changement politique**

1) L'**ONG américaine** « [Break the cycle : Empowering Youth to End Domestic Violence](#) » soutient divers programmes de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes dont « [Love is respect](#) » et ils ont élaboré la campagne « [Start talking](#) » (10 sessions de 40 minutes). Sur leur site, on peut consulter des quizz et autres ressources, mais pas leur programme. Leur travail de développement du leadership des jeunes est à souligner. Un comité de jeunes du secondaire et du collège représentant divers âges, régions et conditions travaille par internet à soutenir un blogue, à donner des idées pour les activités.

2) **Stratégies politiques.** Les dix stratégies soutenant l'adoption du mariage pour les gais aux États-Unis. On peut en retirer des leçons pour les causes qui nous sont chères. [http://www.huffingtonpost.com/marc-solomon/how-we-won-marriage-10-lessons-learned\\_b\\_7666660.html?utm\\_hp\\_ref=gay-voices](http://www.huffingtonpost.com/marc-solomon/how-we-won-marriage-10-lessons-learned_b_7666660.html?utm_hp_ref=gay-voices)



### **D'Ontario. Un programme et une recension**

1) Un **programme** de prévention de l'agression sexuelle pour étudiantes de première année d'université incluant l'autodéfense. Charlene Senn (University of Windsor), est la conceptrice de ce programme (quatre sessions de trois heures) récemment décrit dans le New York Times (<http://www.nytimes.com/2015/06/12/health/college-rape-prevention-program-proves-a-rare-success.html?>).

Selon Kathleen C. Basile, commentant cet article, il ne faut pas mettre tout l'accent sur les collégiens et universitaires, la prévention devant commencer plus tôt. L'aspect innovateur demeure l'intégration de l'autodéfense dans un programme de durée moyenne et qui est rigoureusement évalué dans plus d'un milieu.

2) Une **recension**. CALACS francophone d'Ottawa (2015). La cyberagression à caractère sexuel: aider la collectivité à intervenir. Recension des écrits. (<http://fr.scribd.com/doc/264238444/Rapport-La-cyberagression-a-caractere-sexuel-aider-la-collectivite-a-intervenir#fullscreen>)

### **De Montréal. Deux vidéos**

1) Les travaux de recherche de la professeure Delphine Collin-Vézina, Université McGill, font l'objet d'une **vidéo** du Fonds de recherche québécois sur la société et la culture. Son projet porte sur l'*Organisation des services pour les victimes d'agression sexuelle au Québec : portrait et pistes d'action*. « Répondre aux besoins des victimes d'agressions sexuelles ». <http://www.frqsc.gouv.qc.ca/espace-presse/multimedia/media?id=pndukjo81434995362028>

2) La **table ronde** avec Maria Mengéh Mensah, Nathalie Duhamel, Marie-Ève Lang et Christine Thoër. Durée: 1h27. *Témoigner de son agression sexuelle dans les médias sociaux : Quels enjeux pour les victimes ?* Jeudi 12 mars 2015, par ComSanté. <https://www.youtube.com/watch?v=fFWJWWmi7B4>  
Francine Lavoie, Ph. D. École de psychologie Université Laval  
[ViRAJ](#)

## **Capsule « Vox Pop » parole aux jeunes : Ce que les jeunes aimeraient dire à leurs parents ! – Capsule 9 ViRAJ 2015**

15 Septembre 2015

Des adolescents et adolescentes parlent des réactions utiles et nuisibles que leurs parents pourraient avoir par rapport à leurs relations amoureuses et à leur sexualité. Voici quelques réponses :

### **Parler de sexualité...**

Les jeunes à qui nous avons parlé se montraient ouverts à discuter de sexualité avec leurs parents. Selon eux, les éléments les plus importants pour favoriser ces échanges sont que leurs parents soient à l'aise d'aborder le sujet, qu'ils leur donnent de bonnes informations et ressources si nécessaire. **Les jeunes préfèrent aussi que leurs parents parlent de la sexualité de manière plus générale, c'est-à-dire en évitant de les viser directement.** Ils ne veulent pas que leurs parents posent trop de questions sur leur situation personnelle, qu'ils tiennent un discours trop moralisateur. Enfin, ils ne veulent surtout pas qu'ils en parlent quand leur partenaire ou leurs amis sont là !

### **Ne pas avoir encore un chum ou une blonde...**

S'ils étaient dans cette situation, les jeunes interrogés préféreraient que leurs parents **normalisent** la situation et leur laissent de l'espace et du temps.

« Je voudrais qu'ils ne m'en parlent pas trop et surtout qu'ils ne me fassent pas me sentir différente à cause de cela ».

Les phrases toutes faites du genre « il va finir par arriver » sont à éviter selon ces jeunes. Ils ne veulent surtout pas ressentir une pression de la part de leurs parents pour avoir un copain ou une copine.

### **Vivre du stress par rapport à un texto envoyé...**

Les jeunes se disaient très mal à l'aise d'en parler à leurs parents, encore une fois, ce ne serait pas leur premier réflexe de se confier à eux. S'ils le faisaient, ils aimeraient voir leurs parents compréhensifs et rassurants face à cela. **Ils apprécieraient également qu'ils leur donnent des ressources d'aide où ils seraient plus à l'aise de parler en détail de ce qu'ils vivent ou de ce qu'ils ont envoyé.**

Les jeunes craignent surtout que leurs parents réagissent fortement, « qu'ils capotent, paniquent, pognent les nerfs, en parlent ou ne comprennent pas ». **Les discours moralisateurs ne sont pas perçus par ces jeunes comme étant utiles.** De plus, les jeunes apprécient beaucoup que leurs parents ne fouillent pas dans leur cellulaire et respectent leur intimité.

### **Par rapport à une rupture amoureuse...**

Les jeunes interrogés désirent avoir **le soutien, le réconfort et l'écoute de leurs parents, tout en souhaitant que ces derniers leur laissent du temps pour eux.** Ils craignent que leurs parents posent trop de questions, qu'ils portent des jugements, qu'ils considèrent ce qu'ils vivent

comme banal ou encore qu'ils les poussent à vouloir oublier trop vite leur ancien amoureux/amoureuse.

« J'aimerais que mes parents soient compréhensifs et ne m'énervent pas avec ça. Je n'aimerais pas [...] qu'ils me demandent 50 fois par jour si je vais bien ».

### **Par rapport à la violence dans les relations amoureuses...**

Lors de la discussion, plusieurs jeunes disent **qu'ils n'auraient pas le réflexe de partager leur vécu de violence**, en tant que victime ou agresseur, **avec leurs parents de peur qu'ils aient une réaction intense**, qu'ils fassent des démarches vers des professionnels sans les consulter et qu'ils soient trop contrôlants par la suite.

Par exemple, un adolescent craignait « qu'ils soient fâchés, qu'ils capotent, qu'ils s'en mêlent trop ou qu'ils veuillent tout faire à ma place ».

Cependant, **les jeunes aimeraient que leurs parents les aident à comprendre qu'ils ne sont pas réellement heureux avec cette personne** et qu'ils leur offrent leur soutien, tout en leur laissant un peu d'espace. Certains jeunes ont aussi mentionné qu'ils aimeraient que leurs parents les guident vers des sources spécialisées :

« [J'aimerais] qu'ils m'ouvrent les yeux, me défendent, m'écoutent et m'offrent de l'aide si je leur en demande ».

Malgré leur ambivalence par rapport au fait d'en parler à leurs parents et leur désir de garder un certain « contrôle » sur la situation, il ressort qu'il est très important pour ces jeunes que leurs parents les protègent, les soutiennent et **assurent leur sécurité sans toutefois être trop envahissants**.

Si les jeunes vivaient de la violence dans leur couple **en tant qu'agresseur**, il serait particulièrement difficile pour eux d'en parler à leurs parents, mais ils trouveraient d'autant plus pertinent que ces derniers les aident à se questionner et à **leur faire réaliser la gravité de la situation**.

« [J'aimerais] qu'ils me disent que la relation n'est pas véritable, que je ne la traite pas comme il le faudrait ».

### **Et du côté des parents...**

Il est normal que les parents s'inquiètent de leurs enfants, les amenant parfois à avoir des réactions de surprotection. Dans un tel cas, afin de ne pas affecter le lien avec leurs enfants, il peut être bénéfique aux parents d'en parler avec des amis ou des proches, pour ainsi « ventiler » sans que leur enfant n'en soit témoin.

### **En conclusion...**

Les jeunes aimeraient que leurs parents soient plus à l'aise de parler de sexualité en général. Les discours trop moralisateurs ou la surprotection sont les comportements qu'ils apprécient le moins de la part de leurs parents.

Les jeunes interrogés cherchent avant tout à ce que leurs parents soient ouverts et compréhensifs envers ce qu'ils vivent :

« Je trouve que parfois les adultes oublient comment ils étaient à l'adolescence. J'aimerais que les parents d'adolescents se mettent davantage dans la peau de leurs enfants. »

*\*Cette capsule n'a aucune prétention scientifique. Un petit nombre de jeunes ont été interrogés, il faut ainsi faire preuve de prudence dans la généralisation des conclusions qui peuvent en être tirées.*

### **Pour plus d'informations :**

- Lecture complémentaire d'autres *focus groups* effectués auprès des jeunes: *Les relations amoureuses de jeunes - écouter pour mieux accompagner*. Compte-rendu et analyse de rencontres avec les jeunes. [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-633-6.pdf)
- Le conseil de Jeunesse, J'écoute équipe. (2013). *Les relations amoureuses et tes parents*. Récupéré à <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Dating/Dating-and-your-parents.aspx>
- Conseils gratuits et confidentiels pour parents : Ligne Parents (téléphone 1-800-361-5085 (24h/7j)) et internet : <http://ligneparents.com>

Catherine Ruel, étudiante au doctorat en psychologie clinique, Université Laval  
Francine Lavoie, Ph.D., Université Laval  
[www.viraj.ulaval.ca](http://www.viraj.ulaval.ca)

## Les relations sexuelles entre ados et entraîneurs : un abus sexuel ou une relation consentante ? Capsule 10 ViRAJ 2015

14 Octobre 2015

La relation entre un athlète et un entraîneur est caractérisée par une proximité à la fois physique (les entraînements, l'aide lors de l'exécution de mouvements, etc.) et émotionnelle (moments intenses partagés). Les entraîneurs et leurs athlètes passent beaucoup de temps ensemble et partagent une passion commune. Cette proximité peut donner lieu à des situations où les limites que devrait avoir la relation entraîneur-athlète sont outrepassées.

Par exemple, certains entraîneurs ont une attirance sexuelle pour les athlètes qu'ils supervisent et certains athlètes ont eu leur première relation sexuelle avec leur entraîneur. Certains entraîneurs avouent même avoir eu des relations sexuelles avec des athlètes âgés de moins de 18 ans. Selon l'Enquête sur les parcours amoureux des jeunes québécois, seulement au cours de la dernière année précédant l'enquête, 1.6% des jeunes athlètes de 14 à 17 ans ont eu des contacts sexuels **qu'ils perçoivent comme consentants** avec leur entraîneur<sup>1-2</sup>. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le phénomène touche autant les garçons que les filles. Mais le consentement dans cette situation peut-il vraiment être invoqué pour justifier ou légitimer ce genre de relation entre un adulte en position d'autorité comme l'entraîneur et un athlète d'âge mineur ?

Au Canada, l'âge de consentement légal aux relations sexuelles est de 16 ans. Toutefois, dans le cas des relations sexuelles entre un adulte **en position d'autorité, comme un entraîneur**, et un adolescent mineur de 16 ou 17 ans, le consentement ne peut pas être invoqué. Cela signifie que ces situations sont en fait une forme d'abus sexuel et non simplement une relation entre deux personnes consentantes. Mais pourquoi ces abus ne sont pas toujours considérés comme problématiques dans le contexte sportif ?

Le parallèle avec d'autres domaines où des adultes sont en position d'autorité avec des jeunes de moins de 18 ans est pourtant choquant. En effet, que dirait-on d'un ou d'une enseignant(e) qui aurait ce genre de relations avec un ou une élève de sa classe ? Trouverait-on normal qu'un médecin ait une relation sexuelle avec un ou une jeune patient(e) de moins de 18 ans ? Alors pourquoi le monde du sport semble accepter ou tolérer davantage cette situation ?

Plusieurs écrits montrent que le monde du sport est une sphère de la société où la violence est tolérée, normalisée. On y observe en fait l'adoption de comportements jugés inappropriés en-dehors du milieu sportif. Dans ce contexte, ces gestes sont dits normaux, ou faisant «partie du jeu», comme les contacts physiques violents par exemple. La violence sexuelle semble être elle aussi normalisée dans ce contexte. En effet, les chiffres obtenus dans l'étude québécoise citée précédemment nous montrent qu'une proportion non négligeable de jeunes sportifs disent avoir consenti à ce genre de relations avec leur entraîneur (1.6% au cours de la dernière année). Cette situation n'est pas perçue comme étant problématique et d'autres études suggèrent que plusieurs

d'entre eux considèrent même cette situation comme étant positive. Qu'est-ce qui peut expliquer ce degré de tolérance ? L'entourage des jeunes athlètes serait-il en cause ?

Malheureusement, la loi en cette matière ne semble pas être connue de plusieurs intervenants sportifs. Une étude menée au Danemark montre que 50% des entraîneurs questionnés ne connaissaient pas les lois en cette matière (similaires aux lois canadiennes sur cette question). Il se peut également que de telles situations soient acceptées ou tolérées par certains administrateurs sportifs et même par certains parents. Que faire alors pour prévenir ce genre de situations dans le sport ?

Tout d'abord, il semble important que le sport ne soit plus vu comme étant une sphère parallèle à la société et à ses règles/lois, surtout lorsque l'on parle de violence perpétrée à l'égard des jeunes. Il est nécessaire de faire un examen de notre culture sportive afin d'en modifier ses paramètres toxiques et d'en faire ressortir ses importants bénéfiques. Bien que ces changements peuvent demander du temps, il est important de s'y attarder dès maintenant. Ensuite, il est primordial que de tels comportements de la part des entraîneurs ne soient plus tolérés, que ce soit par les parents, les administrateurs sportifs ou la société elle-même. La formation adéquate des entraîneurs sur le plan légal et éthique, de même qu'une sensibilisation auprès des parents et de l'entourage, deviennent des incontournables. Finalement, il est urgent que les organisations sportives qui régissent le sport se dotent de règles claires et strictes en cette matière. Certaines fédérations sportives ont mis en place des règlements internes interdisant les relations sexuelles/intimes entre les entraîneurs et les athlètes, même d'âge majeur. Ces initiatives constituent un pas dans la bonne direction.

En tant qu'intervenants, il est possible d'interpeler les organismes sportifs de votre milieu à ce sujet.

**Sylvie Parent, Ph. D.**

**Département d'éducation physique, Université Laval**

[sylvie.parent@fse.ulaval.ca](mailto:sylvie.parent@fse.ulaval.ca)

Subventionné par les Instituts de recherche en santé du Canada (103944), chercheure principale Martine Hébert.

Références :

[1] Parent, S., Lavoie, F., Thibodeau, M.-È., Hébert, M., Blais, M., & l'équipe PAJ. (2015, juin). *Flash PAJ #6- Harcèlement sexuel, agression sexuelle et contacts consentuels dans un contexte sportif*. Équipe IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal, Montréal (QC), Canada.

[2] Parent, S., Lavoie, F., Thibodeau, M.-È., Hébert, M., Blais, M., & Team PAJ. (2015, online). Sexual violence experienced in the sport context by a representative sample of Quebec adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/088626051558036>

## Nouveaux outils visant à aborder les thèmes de la sexualité et de l'amour chez les jeunes - Capsule 11 ViRAJ 2015

24 Novembre 2015

Voici une façon originale de répondre aux objectifs de la loi 56 incitant les écoles à lutter contre l'intimidation et la violence. Tout d'abord, nous abordons ce dernier thème en plus de traiter de l'amour et de la sexualité. Mais surtout, comme chercheur(e)s nous pensons également contribuer à faire comprendre aux jeunes l'apport des recherches en sciences sociales, à démystifier les façons de poser des questions et de les analyser. Qui sait, par le fait même, nous susciterons peut-être ainsi une relève pour étudier ces thèmes.

Cette nouvelle approche se sert en effet de données résultant d'une enquête québécoise comme point de repère pour amener les adolescents et adolescentes à comparer leur propre comportement ou leur opinion à celui de pairs. C'est avec fierté que nous vous proposons 10 outils, dont deux activités de sensibilisation, construits à partir de l'Enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ) faite auprès de 8 191 jeunes québécois de 14 à 18 ans du 2<sup>ième</sup> cycle du secondaire. Dans ces outils, nous avons en quelque sorte jumelé deux intérêts : une réflexion sur les relations de couple et une initiation à la recherche scientifique.

Un premier outil « **Sept mots et une photo pour promouvoir de saines relations** » repose sur les principaux mots choisis par 8 000 jeunes pour décrire une relation amoureuse. L'activité de 60-75 minutes, qui peut convenir aux élèves du premier et du deuxième cycle du secondaire, permet d'encourager la réflexion sur les points de vue des garçons et des filles, de susciter la créativité (création de leur phrase et mode d'illustration avec possibilité de diffusion sur internet) et d'illustrer comment les chercheur(e)s rendent compte des données obtenues.

Un deuxième outil « **Sondage dans ton école : mets tes connaissances à l'épreuve** » invite les jeunes à réaliser eux-mêmes une enquête dans leur milieu (60-75 minutes si se déroule dans une seule classe, plus si ailleurs). Nous avons cerné quatre thèmes intéressant les jeunes et proposons un questionnaire *Vrai ou Faux* les abordant. Voici un exemple :

Question : Au 2<sup>ième</sup> cycle du secondaire, les jeunes en couple **n'ont pas tous** eu des relations sexuelles.

Réponse : **Vrai**, parmi les jeunes en couple, **1 sur 2 n'a pas encore eu** de relation sexuelle.

Des équipes de jeunes sont incitées à l'aide d'un guide écrit à réaliser toutes les étapes de l'enquête y incluant la compilation. Pour chaque thème, il est possible de comparer sa réponse ou celle de son groupe aux données de l'enquête PAJ. Des avenues de réflexion sont proposées dans le guide clé en mains. Cette enquête peut être accompagnée de 4 affiches et de 4 feuillets. Les feuillets complètent l'information abordée dans l'enquête en abordant des sujets

complémentaires au thème principal. Par exemple, dans le feuillet sur les relations amoureuses, sont entre autres offertes des données sur les raisons de se quitter émises par les jeunes. En fait, les 10 outils peuvent être utilisés de façon indépendante (ex. Activité 1 seule) ou encore en tant que sous-ensembles. Il n'est pas nécessaire de prendre les dix.

Quelques écoles ont eu la chance de découvrir les outils et le document de présentation. Ils sont dorénavant disponibles pour tous et toutes sans aucun frais. Les télécharger en français ou en anglais à <http://martinehebert.uqam.ca/fr/parcours-amoureux-des-jeunes/outils-de-diffusion/9-paj/40-pour-les-enseignants.html>

Nous vous souhaitons une belle exploration. Sur le site de téléchargement, vous pourrez également transmettre vos commentaires ou encore écrivez-moi.

Francine Lavoie, Ph. D., École de psychologie, Université Laval  
[Francine.lavoie@psy.ulaval.ca](mailto:Francine.lavoie@psy.ulaval.ca)

Les personnes ayant contribué à l'élaboration des outils sont, en plus des adolescent(e)s, Francine Lavoie, Martine Hébert et Michèle Poitras ainsi que Catherine Moreau, Mireille Guerrier, Nathalie Léger, Roxanne Hébert-Ratté, Manon Robichaud et le Comité consultatif PAJ. Les illustrations ont été faites par Anne-Marie Morisset-Blouin. Une subvention de transfert a été accordée par les IRSC. La recherche fut subventionnée par les Institut de recherche en santé du Canada (IRSC no. 103944), la chercheure principale étant Martine Hébert.



## **Une vidéo réalisée par des jeunes expose l'importance du soutien social lorsqu'on subit de la violence dans une relation amoureuse - Capsule 12 ViRAJ 2015**

17 Décembre 2015

Des adolescents-es de la Maison de Jeunes de La Tuque et de l'École secondaire Champagnat se sont impliqués-es dans un projet stimulant : la réalisation d'une vidéo intitulée « Histoire d'amour? » Les rôles y sont joués par huit jeunes, atikameks et caucasiens. Inspirés par la première rencontre du programme de prévention PASSAJ, ils ont choisi de montrer l'escalade du contrôle au sein d'un couple d'adolescents et le rôle positif que peuvent jouer les amis-es. Le réseau social s'avère souvent déterminant dans la prise de conscience du fait que certains comportements sont inacceptables. Des explications complètent les dialogues entre les acteurs. Tout est de qualité, le scénario, les images et la musique. Bravo à tous et à toutes!

Je vous invite à consulter cette vidéo d'une durée de 14 minutes sur YouTube au <https://www.youtube.com/watch?v=WPR6Adpn-NE>. Ce thème s'adresse aux adolescents-es de 14 ans et plus. Les intervenants-es peuvent aussi utiliser la première rencontre du programme PASSAJ pour préparer l'animation d'une discussion post visionnement (accessible en suivant ce lien [https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie\\_2007\\_passaj\\_fr\\_2.pdf](https://www.viraj.ulaval.ca/sites/viraj.ulaval.ca/files/lavoie_2007_passaj_fr_2.pdf)). Merci à l'équipe de donner gratuitement accès à leur travail. Souhaitons qu'ils et elles puissent réaliser leur souhait de la traduire en anglais et en *atikamekw* et qu'ils puissent continuer ce beau travail de promotion des relations saines et égalitaires par et pour les jeunes en réalisant d'autres vidéos.

Sur ce, Joyeux Noël! Les capsules VIRAJ se poursuivront en 2016.

Francine Lavoie, Ph. D. Université Laval

*Les personnes suivantes ont contribué à la réalisation : madame Louise Hénault de l'AFEAS de La Tuque; monsieur Alexandre Lehoux, chargé de projet, de la Maison de Jeunes de La Tuque; madame Nadine Abboud Lebrun (SASEC, CSÉ) et madame Lucie Létourneau de la maison d'hébergement le Toit de l'Amitié. Ils ont reçu l'appui financier de Condition Féminine Canada.*

Commentaires bienvenus : [francine.lavoie@psy.ulaval.ca](mailto:francine.lavoie@psy.ulaval.ca)