

PROGRAMME

PASSAJ



Première rencontre :

**Le contrôle dans
la relation amoureuse**



Cahier d'animation

Auteures : Francine Lavoie, Marie-Christine Pacaud, Marjolaine Roy et Catherine Lebossé

[Première rencontre : Le contrôle dans la relation amoureuse]

OBJET

Prévenir le contrôle dans les relations amoureuses des jeunes.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Cinq objectifs généraux ont été retenus :

- 1) Reconnaître les différences entre les relations amoureuses saines et celles où il y a du contrôle;
- 2) Comprendre comment peut s'insinuer la violence dans une relation amoureuse;
- 3) Reconnaître la responsabilité de la personne qui exerce du contrôle dans la dynamique de la violence;
- 4) Comprendre que la violence engendre des conséquences négatives;
- 5) Outiller l'aidant auprès de la personne qui subit le contrôle et auprès de la personne qui le fait subir.

OBJECTIFS PARTICULIERS

À l'aide d'un exemple fictif illustrant l'évolution d'une situation de violence à l'intérieur d'une relation amoureuse entre jeunes :

- a) Mettre en évidence les éléments de contrôle;
- b) Distinguer les éléments d'une situation amoureuse saine des éléments d'une situation de contrôle;
- c) Exprimer de la sympathie et offrir du soutien à la personne victime de contrôle de la part de son ou de sa partenaire;
- d) Dénoncer la violence et offrir de l'aide à la personne qui commet l'agression;
- e) Savoir reconnaître l'évolution des gestes de violence;
- f) Relier les sentiments négatifs vécus par la personne (notamment la peur et la dévalorisation) à la situation de contrôle qu'elle vit;
- g) Reconnaître la personne qui exerce du contrôle sur l'autre comme responsable de son comportement plutôt que de blâmer la personne victime;
- h) Promouvoir le recours à des scénarios de protection en cas de danger;


À l'aide d'un questionnaire remis à la fin de l'activité :

- i) Nommer des situations où le contrôle a été vécu, exercé ou observé dans sa vie personnelle.

À l'aide du feuillet d'information :

- j) Définir le concept de contrôle et présenter des exemples variés;
- k) Reconnaître des indices de contrôle;
- l) Outiller la personne qui est témoin, la personne victime et celle qui commet l'agression afin de prévenir le contrôle et d'y réagir lorsqu'il se produit;
- m) Indiquer les personnes et les organismes d'aide dans le domaine.

[Déroulement de la rencontre]

 **Conseil d'animation : retenez que le temps est inscrit à titre indicatif. Un total de 70 minutes est prévu pour insérer l'animation dans une période de 75 minutes de classe.**

Mise en garde : Au cours des discussions, nous vous conseillons de ne pas vous engager dans un débat à savoir si les filles sont aussi violentes que les garçons. En fait, vous n'aurez pas le temps de défaire ce mythe et, comme précisé dans l'introduction, quel que soit le sexe de la personne qui l'exerce, la violence est inacceptable et doit être dénoncée. Il ne s'agit pas ici de soupeser qui des garçons ou des filles sont les plus violents mais bien d'inciter les jeunes impliqués, témoins ou confidents à refuser la violence sous toutes ses formes.

Dans le cas où le débat serait lancé malgré tout, voici toutefois quelques éléments de réponses :

Les filles sont plus nombreuses à subir des formes sévères de violence, en particulier la violence sexuelle et les garçons plus nombreux à en faire subir. Les expériences de violence dont sont victimes les jeunes femmes causent des séquelles psychologiques et physiques marquées en comparaison avec celles rapportées par les jeunes hommes. Enfin, force est de constater que, même dans notre société, la peur de subir de la violence est toujours largement présente dans la vie des filles (ex.: peur de se promener seule la nuit, peur d'être agressée physiquement ou sexuellement).

	TEMPS	PAGE
1 ENTRÉE EN MATIÈRE	10 MINUTES	4
1.1 Présentation		4
1.2 Messages préalables sur les façons de fonctionner dans nos rencontres		4
1.3 Aspects positifs des relations amoureuses		5
2 MISES EN SITUATION (UNE HISTOIRE EN CINQ SCÈNES)	45 MINUTES	6
2.1 Scène 1 : Début de la relation amoureuse	(4 minutes)	7
2.2 Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies	(6 minutes)	9
2.3 Scène 3 : Discussion orageuse après l'école	(10 minutes)	11
2.4 Scène 4 : Influence des amis et amies et stratégie Miser vrai	(15 minutes)	13
2.5 Scène 4 : Influence des amis et amies (reprise)	(5 minutes)	16
2.6 Scène 5 : Dénouement	(5 minutes)	18
3 POUR CONCLURE	15 MINUTES	20
3.1 Le cycle de la violence		20
3.2 Distribution des documents et annonce de la deuxième rencontre		23

Matériel

- un tableau avec des craies;
- un rétroprojecteur et un écran;

Transparents

Dix transparents :

Numéro	Scène	Description
1.1	1	Début de la relation amoureuse
1.2a 1.2b	2	Sortie d'Amélie avec des amies
1.3a 1.3b	3	Discussion orageuse après l'école
1.4a 1.4b	4	Influence des amis et amies
1.5	4	Influence des amis et amies (reprise)
1.6	5	Dénouement
1.7		Le cycle de la violence

Fiches de lecture

Onze fiches de lecture à prêter aux élèves qui lisent les scènes

Numéro	Scène	Description
1.1a 1.1b	1	Début de la relation amoureuse
1.2a 1.2b	2	Sortie d'Amélie avec des amies
1.3a 1.3b	3	Discussion orageuse après l'école
1.4a 1.4b	4	Influence des amis et amies
1.5	4	Influence des amis et amies (reprise)
1.6a 1.6b	5	Dénouement

Photocopies du matériel à distribuer

Un exemplaire de chacun des documents afin de les distribuer aux élèves et à l'enseignant ou l'enseignante à la fin de la rencontre.

Formulaire d'évaluation de la rencontre

Feuillet # 1 : « Histoire d'amour... Histoire d'influence...
Histoire de contrôle... Histoire de violence... »

Minitest : « Le contrôle dans la relation amoureuse »

1 [**Entrée** **en matière**]

1.1 **Présentation**

Bonjour! Je m'appelle _____, je suis animateur ou animatrice pour le programme PASSAJ. Celui-ci se compose de trois rencontres qui vous permettront de réfléchir aux relations : les relations amoureuses stables, les relations brèves (un soir), les vôtres, celles de vos amis et amies ou celles dont vous êtes témoins dans votre entourage. Le thème de la première rencontre est le contrôle dans les relations amoureuses. Celui de la deuxième est la violence sexuelle dans les relations amoureuses. À la troisième rencontre, nous discuterons du harcèlement sexuel dans le contexte des études, des loisirs ou du travail.

L'histoire d'Amélie et de Jonathan que nous examinerons aujourd'hui illustre la mise en place du contrôle dans une relation. La réflexion sur ce thème devrait vous permettre de mieux reconnaître les situations de contrôle d'autrui dans une relation amoureuse, de mieux savoir quoi faire si vous réalisez que vous vivez personnellement du contrôle ou que vous en exercez. Réfléchir au contrôle, c'est aussi mieux comprendre une personne qui se trouve engagée dans une telle relation.

1.2 **Messages préalables sur les façons de fonctionner dans nos rencontres**

Les situations fictives discutées en classe sont inspirées d'entrevues et d'enquêtes faites auprès de jeunes de 15 à 17 ans. Vous connaissez possiblement d'autres exemples de relations où les partenaires vivent du contrôle, mais j'aimerais que l'on s'en tienne aux situations que je présente. Pour le respect de la vie privée, nous ne nommerons pas en classe des exemples impliquant des personnes de votre entourage.

Si vous ressentez le besoin de parler d'une situation qui vous touche ou qui concerne un ami ou une amie, je vous encourage à consulter les coordonnées des personnes-ressources ou des organismes d'aide que je distribuerai à la fin de l'animation. Conservez-les et n'hésitez pas à les utiliser au besoin. Je serai également disponible pour répondre à vos questions après chaque rencontre.

Tout au long du programme, nous valoriserons le respect des différences (ex. : orientation sexuelle, valeurs, expériences personnelles), le non-jugement, la confidentialité, la reconnaissance mutuelle, le fait de recevoir et de respecter le point de vue des autres. L'expression des idées de chacun et chacune doit se faire dans un respect mutuel, c'est-à-dire sans ridiculiser ou dévaloriser l'opinion d'autrui, tout en critiquant les commentaires déplacés, les propos racistes ou sexistes.

1.3 Aspects positifs des relations amoureuses

Selon vous, quels sont les avantages recherchés dans une relation amoureuse?



CONSEIL D'ANIMATION

Inscrivez les réponses données par les élèves au tableau afin que les aspects positifs d'une relation demeurent présents au regard tout au cours de la rencontre. L'objectif est simplement de mettre l'accent sur ce que devrait être une relation amoureuse épanouissante, c'est-à-dire agréable pour les deux partenaires, égalitaire, enrichissante, etc. N'attendez pas d'avoir une liste exhaustive d'aspects positifs puisque quelques idées suffisent.

[Messages à transmettre]

Les relations amoureuses nous attirent parce qu'elles sont généralement agréables et épanouissantes. Il existe cependant certaines situations où les relations entre partenaires ne correspondent pas, ou de moins en moins, aux caractéristiques inscrites au tableau. Certaines relations peuvent même présenter un risque pour soi-même ou pour l'autre.

L'établissement d'une relation égalitaire (sans contrôle) suppose que chaque personne respecte ses propres limites et besoins tout en considérant ceux de son ou sa partenaire. Vous ne devez pas hésiter à refuser de partager une relation amoureuse qui ne vous convient pas. Aussi, nous n'avons pas tous et toutes, au même moment, le désir d'entretenir une relation amoureuse. Chaque personne peut choisir d'être célibataire.

2 [Mises en situation (une histoire en cinq scènes)]

L'histoire de Jonathan et d'Amélie est divisée en cinq scènes. Je vais donc, à plusieurs reprises, avoir besoin d'un Jonathan et d'une Amélie pour lire un court texte. La participation de tous et de toutes est ensuite nécessaire pour discuter de la scène.



DÉROULEMENT GÉNÉRAL DE L'ACTIVITÉ

Scène	Description
1	Début de la relation amoureuse
2	Sortie d'Amélie avec des amies
3	Discussion orageuse après l'école
4	Influence des amis et amies et stratégie Miser vrai
4	Influence des amis et amies (reprise)
5	Dénouement

En tant qu'animateur ou animatrice, selon votre style et les habitudes du groupe, déterminez si les élèves qui lisent les scènes vont demeurer à leur place ou faire la lecture du texte devant la classe.

Un certain déplacement dans la classe peut favoriser la participation. Des chaises pour Amélie et Jonathan sont alors disposées de biais devant la classe. Assurez-vous cependant de ne pas consacrer trop de temps à l'organisation de la mise en scène.

Le transparent concernant chaque scène est utile afin que tout le groupe prenne connaissance des différents détails du texte. Déposez-le sur le rétroprojecteur pendant la lecture de la scène et pendant la discussion.

En remplacement des transparents, des copies papier du texte peuvent être distribuées à chaque élève. Le nombre d'exemplaires nécessaires est alors à prévoir. La distribution des feuilles devra être rapide et s'effectuer séparément pour chacune des scènes afin que les élèves n'aient pas accès à l'avance à la suite de l'histoire.

2.1 [Scène 1 : Début de la relation amoureuse]



PRÉVOYEZ 4 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE ET LA DISCUSSION

« JONATHAN, 19 ANS

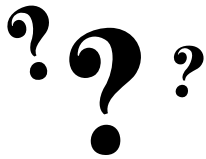
Il y a quelques jours, j'ai rencontré la fille de mes rêves, une fille vraiment à mon goût. Tous les jours, je m'arrange pour passer beaucoup de temps avec elle.



« AMÉLIE, 17 ANS

J'ai enfin rencontré un gars super. C'est vraiment le grand amour. Il est beaucoup plus mature que les autres. Il me dit qu'avec moi c'est du sérieux et qu'il est prêt à tout pour que ça marche entre nous. Il veut être avec moi continuellement. Il prend soin de moi, il me gâte tout le temps. Je suis vraiment chanceuse.





Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la scène 1

- 1. Que se passe-t-il dans cette situation?**
- 2. Y a-t-il des indices inquiétants dans cette situation?**

[Messages à transmettre]

Cette scène n'illustre pas une situation de contrôle. Au début d'une relation amoureuse, les partenaires ont souvent envie de passer beaucoup de temps ensemble. Cela peut leur convenir à tous deux.

Il y a contrôle d'autrui dans une relation lorsqu'une personne impose ses besoins à l'autre.

C'est lorsque vous ressentez un malaise dans la relation que vous avez un indice que quelque chose ne va pas. Il faut faire confiance à vos impressions.

Les commentaires de vos amis ou amies peuvent aussi être comme une sonnette d'alarme.

Si vous avez l'impression qu'il faut protéger votre indépendance, c'est important de le faire. Vous ne devez pas hésiter à le dire clairement à votre partenaire.

2.2 [Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies]



PRÉVOYEZ 6 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE ET LA DISCUSSION.

« JONATHAN

Ce soir, Amélie est sortie avec ses amies. Je ne comprends pas pourquoi, car elle les voit toute la journée à l'école. Elle me dit qu'elle m'aime; si c'est vrai, elle aurait dû venir voir un film avec moi.

Il faut qu'elle arrête de les rencontrer autant. Je suis sûr qu'elles vont l'éloigner de moi. Je vais lui dire que je n'aime pas ça qu'elle les fasse passer avant moi. »

« AMÉLIE

Je trouve que Jonathan a changé depuis le début de l'année. On dirait qu'il est plus stressé. C'est peut-être parce qu'il a beaucoup de travaux au cégep.

Je n'ai pas vu beaucoup mes amies cet été. Hier, je suis sortie avec elles. Je le regrette un peu maintenant. Après l'école aujourd'hui, Jonathan est venu me chercher. J'étais super contente de le voir, mais lui, il avait l'air fâché contre moi. Il m'a parlé de sa soirée vraiment ennuyante d'hier et a commencé à conduire très vite. J'avais peur, je lui ai dit de ralentir. Il a ri de moi.

Je me suis sentie coupable. Il a peut-être raison, je n'ai pas fait attention à lui. C'est vrai qu'hier soir ça devait être assez ordinaire. Enfin, je me suis excusée et on s'est réconciliés. On s'est collés toute la soirée au cinéma. Il était vraiment gentil. »



Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la scène 2

1. Comment se manifeste la manipulation dans cette situation?
2. Pourquoi Jonathan ne veut-il pas qu'Amélie voie ses amies?
3. Est-ce réaliste que Jonathan se montre particulièrement gentil après la chicane?
Pourquoi le serait-il plus que d'habitude?
4. Dans une relation amoureuse saine, comment Jonathan aurait-il pu réagir au fait qu'Amélie sorte seule avec ses amies?

[Messages qui devraient clairement se dégager de la discussion]

C'est souvent ce qui arrive dans une relation où il y a de la violence. Le ou la partenaire utilise différents moyens pour contrôler l'autre : l'amener à se sentir coupable, lui faire peur, l'intimider, lui envoyer des messages plus ou moins clairs pour faire en sorte qu'il ou elle ne voie plus ses amis ou amies.

Vous isoler de vos amis et amies vous rend plus vulnérables, car vous ne pouvez plus vous confier, obtenir leur opinion ou leur aide. Même quand vous êtes en amour, il est important de garder un lien avec vos amis et amies.

Dans une relation où il n'y a pas de contrôle, on peut exprimer son déplaisir, suggérer une autre solution, manifester ses besoins, négocier, tout en écoutant l'autre. Chaque partenaire doit avoir sa place.

2.3 [Scène 3 : Discussion orageuse après l'école]



PRÉVOYEZ 10 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE ET LA DISCUSSION.

« AMÉLIE

Hier, en attendant Jonathan après l'école, j'ai rencontré un ami d'enfance. On s'est mis à se raconter des anecdotes qui sont arrivées quand on était petits. Jonathan est arrivé. Sans dire un mot, il m'a pris par le bras et m'a forcée à monter dans l'auto. Il m'a fait mal. J'étais vraiment gênée.

Jonathan est parti vite en faisant crisser ses pneus tellement il était furieux. Il s'est arrêté dans un terrain vacant. J'avais beau lui expliquer que je n'avais rien fait de mal, il criait et m'engueulait. Il me faisait peur, je ne le reconnaissais plus. Tout ce que je voulais, c'est qu'il arrête au plus vite. »

« JONATHAN

Aujourd'hui, quand j'ai vu Amélie avec un autre gars, j'étais vraiment en maudit. Je l'ai fait monter dans l'auto et je l'ai amenée dans un coin tranquille pour qu'on ait une bonne discussion. On dirait qu'elle fait exprès pour me faire fâcher, pourtant elle sait que je suis jaloux. Je déteste ça quand elle agit comme ça. Je lui ai pourtant déjà dit ce que je pense d'une fille qui se laisse charmer par les gars.

Après quelque temps, je me suis rendu compte qu'elle pleurait et qu'elle me demandait de la laisser partir. Faut dire que je criais pas mal fort. Je me sentais un peu mal et je me suis excusé. J'avais tellement peur qu'elle me laisse. Je lui ai expliqué que, chez nous, c'est comme ça que mon père réglait les problèmes avec ma mère. Je l'aime tellement que ça a été plus fort que moi. Je lui ai dit que je ne voulais plus la voir avec un autre gars et que, si elle m'aimait, elle ne le referait pas. Je ne pourrais pas le supporter. »



Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la scène 3

1. Depuis le début de l'histoire, que se passe-t-il au sujet du comportement de Jonathan envers Amélie?
2. Comment Amélie doit-elle se sentir maintenant dans cette situation?
3. Quels sont les sentiments de Jonathan?
4. À qui Jonathan attribue-t-il la responsabilité de ce qui est arrivé? Est-ce réaliste?
5. Qu'aurait pu faire Amélie avant ou pendant la situation pour assurer sa sécurité?

[Messages qui devraient clairement se dégager de la discussion]

Le comportement de Jonathan illustre comment le contrôle s'installe et évolue dans une relation amoureuse. Quand une personne en vient à craindre son ou sa partenaire, c'est un signe évident que la relation est malsaine. Personne n'a le droit d'imposer sa volonté à l'autre par la force ou la menace. Une telle situation de contrôle fait vivre plusieurs sentiments négatifs à la personne qui la subit (colère, insécurité, ambivalence, etc.). Quant à la personne qui a un comportement contrôlant, elle peut avoir l'impression de gagner maintenant mais risque de perdre beaucoup à moyen terme (rupture, isolement, culpabilité, etc.). Les deux partenaires ont tout à gagner à établir une relation réellement égalitaire.

La personne violente a très souvent tendance à rejeter la responsabilité sur des raisons extérieures ou sur l'attitude de la victime. Celui ou celle qui commet l'agression est pourtant responsable de ses actes, peu importe sa colère, sa jalousie, son sentiment d'injustice ou ses expériences d'enfant. Cette justification correspond à une étape particulière du cycle de la violence. En effet, la violence dans une relation amoureuse est rarement un événement isolé. Lorsqu'elle s'est manifestée une première fois, elle a tendance à se répéter, à être de plus en plus fréquente et à augmenter en intensité. On nomme cette dynamique : cycle de la violence. Nous le présenterons un peu plus loin dans cette rencontre.

Quand une personne est menaçante, vous devez mettre votre sécurité au premier plan dans la recherche de solutions. Planifier et mettre en œuvre un scénario de protection pour vous extraire de la situation de violence. En ce sens, lorsque c'est possible, il est préférable d'éviter de vous retrouver en tête à tête avec la personne qui agresse. Ensuite, lorsque vous serez en sécurité, il vaudra mieux vous faire aider d'une personne de confiance afin de comprendre ce qui s'est passé et pour entreprendre des actions qui permettront de faire cesser définitivement ces situations de violence.



CONSEIL D'ANIMATION

Prévoyez de relire, en cours de discussion la section de la vignette qui relate le comportement de Jonathan, car les élèves en négligent parfois la gravité.

2.4 [Scène 4 : Influence des amis et amies et stratégie Miser vrai]

 **PRÉVOYEZ 15 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE, LA DISCUSSION ET LA PRÉSENTATION DE LA STRATÉGIE MISER VRAI.**

◀ AMÉLIE

Je ne savais pas à qui parler, je ne vois plus beaucoup mes amies ces temps-ci. J'ai raconté ce qui m'est arrivé à Annie, une amie de Jonathan. Elle m'a fait voir que je n'avais pas été correcte avec lui, qu'il fallait que je le comprenne. Elle dit que c'est normal que Jonathan soit jaloux, vu que sa mère est partie de la maison quand il avait 10 ans. Elle m'a dit que j'étais très chanceuse d'être avec un bon gars comme lui. En tout cas, là c'est plus clair, je peux mieux comprendre la réaction de Jonathan. J'imagine que ça n'a pas dû être facile pour lui. Je me sens mal de ne pas l'avoir écouté davantage. Je vais éviter de parler aux autres gars pour ne pas le rendre jaloux. ▶▶

◀ JONATHAN

Mon ami Éric m'a vu traîner Amélie dans l'auto. Il a essayé de nous rejoindre, mais j'avais déjà démarré. Il s'est donc rendu chez moi et m'y attendait. Il m'a fait raconter ma version de ce qui est arrivé. Il m'a dit que mon comportement était violent, que ce n'était pas une façon de traiter quelqu'un et d'aimer une fille. Il a dit qu'il était inquiet pour moi et Amélie. On a parlé longtemps. J'ai fini par lui dire que je pensais aussi que quelque chose n'allait pas dans ma façon d'aimer Amélie. Je la veux juste pour moi. Je suis toujours inquiet de la perdre, alors que les autres ne voient pas de problème. Je me suis rendu compte aussi qu'elle commence à avoir peur de moi. Ce n'est pas plaisant pour moi non plus, je suis tout mêlé. Éric voudrait que j'aille en parler au psychologue de l'école demain pour voir s'il pourrait m'aider. ▶▶



Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la scène 4

1. Que pensez-vous de la réaction d'Annie?
2. Qu'est-ce qu' Annie semble penser de la jalousie?
3. Comment est-ce qu'un vrai ami ou une vraie amie peut aider Amélie?



Introduisez ici le concept **MISER VRAI** en suivant les directives inscrites à la page suivante.

4. Que pensez-vous de la réaction d'Éric?

[Messages qui devraient clairement se dégager de la discussion]

La relation exclusive d'Amélie et de Jonathan fait que celle-ci s'est retrouvée isolée de ses propres amis et amies. Annie, l'amie de Jonathan, semble du côté de ce dernier : elle cherche des excuses plutôt que d'écouter ce qui s'est vraiment passé. De vrais amis ou amies auraient pu aider Amélie à détecter les signes de violence présents dans sa relation.

Pour Annie, la jalousie semble normale. Elle excuse les comportements excessifs associés à la jalousie. Pourtant, la jalousie, ce n'est pas une preuve d'amour et cela ne donne pas le droit d'exercer un contrôle ou de la violence. La jalousie est plutôt un sentiment qui indique un manque de confiance. Que l'on ait raison ou pas, il vaut mieux, pour soi et pour l'autre, trouver un moyen d'exprimer notre inquiétude et éviter de recourir au contrôle.

Par ailleurs, Éric, en tant qu'ami d'une personne qui agit de façon contrôlante, aide Jonathan à prendre conscience de ses difficultés. Il l'écoute et prend position contre la violence. Sa façon de parler à Jonathan ne comporte pas de jugement envers lui ainsi, son intervention est efficace pour l'aider à trouver des moyens d'éviter de devenir dangereux pour les autres.

[Miser vrai]



Expliquez aux élèves que le concept MISER VRAI est en fait un guide pour permettre aux personnes liées à la personne victime ou à la personne qui a commis l'agression de recevoir ses confidences et de lui apporter une aide efficace. En agissant ainsi, les personnes témoins contribuent activement à lutter contre la violence dans les relations amoureuses en brisant le silence qui entoure trop souvent cette réalité.

Note : Précisez ici qu'il s'agit du comportement attendu des personnes témoins et non pas de la personne qui subit la violence.

ÉCRIREZ AU TABLEAU LA COLONNE DE GAUCHE. COMMENTEZ À L'AIDE DE CE QUI EST ÉCRIT DANS LA COLONNE DE DROITE.

ÉCRIRE

DIRE

MISER VRAI

- | | | |
|---|---|--|
| M Dire les vrais mots . | → | M Aider l'autre à mettre des mots sur ce qu'il ou elle vit. |
| I Dénoncer l' inacceptable . | → | I Affirmer clairement que la violence est inacceptable .
(Attention : ne pas utiliser des paroles ou des comportements violents pour dénoncer la violence) |
| S Dire que l'on se fait du souci pour elle ou pour lui. | → | S Montrer son inquiétude quant à la situation et aux conséquences qu'elle peut avoir sur la personne victime ou la personne qui commet l'agression. |
| E Écouter l'autre. | → | E Écouter sans juger. Juger l'acte et non pas la personne. |
| R Rester disponible. | → | R Rester disponible même si la personne victime ou la personne qui commet l'agression n'est pas prête à parler de la situation ou à s'en sortir. Une solution peut être de l'aider à consulter d'autres personnes-ressources si c'est trop lourd pour celui ou celle qui reçoit les confidences. |

VRAI

2.5 [Scène 4 : Influence des amis et amies (reprise)]



PRÉVOYEZ 5 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE ET LA DISCUSSION

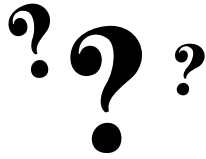
La scène 4 est reprise mais cette fois avec l'influence d'une amie aidante. La même participante est demandée pour relire ce texte.

« AMÉLIE

Je n'ai pas dormi de la nuit tellement j'étais sous le choc. À l'école, Valérie s'en est aperçue. J'ai un peu hésité à lui parler parce que Jonathan n'aime pas beaucoup Valérie. Il ne serait pas content s'il savait que je lui ai parlé. Valérie, c'est vraiment ma meilleure amie parce que, ce matin, elle est venue me voir. Elle a juste eu besoin de dire : «Qu'est-ce qui t'arrive? Je sais bien que tes amours ont pris toute la place mais je te connais assez pour savoir qu'il y a un problème. Depuis quelque temps, tu as l'air triste et nerveuse».

J'ai éclaté, je n'étais plus capable d'arrêter de pleurer. Ensuite, je lui ai tout raconté : le grand amour, la gentillesse, les cadeaux et les belles sorties, mais aussi les sautes d'humeur de Jonathan, sa colère et ses interdictions. Ça nous a semblé évident à toutes les deux. Je ne peux plus continuer comme ça, mais je ne sais pas quoi faire.





Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la reprise de la scène 4

1. Comment pensez-vous que la situation va évoluer ?
 - a) Quelles raisons pourraient inciter Amélie à continuer sa relation ?
 - b) Quelles raisons pourraient l'inciter à l'interrompre ?

2. Que peut faire Valérie :
 - a) Si Amélie décide ne pas interrompre sa relation avec Jonathan ?
 - b) Si Amélie décide d'interrompre sa relation avec Jonathan ?

[Messages qui devraient clairement se dégager de la discussion]

Plusieurs raisons peuvent inciter une personne victime de violence à continuer sa relation : la peur du ou de la partenaire, l'espérance que cette personne redevienne comme avant, la peur d'être seule, les menaces et les promesses de la personne violente, etc. Pour vraiment aider la personne victime, il faut éviter de la juger, qu'elle soit prête ou non à parler de la situation ou à se séparer. Un ami ou une amie devrait rester disponible et l'informer des ressources qui peuvent l'aider. Être là, c'est déjà offrir un soutien.

2.6

[Scène 5 : Dénouement]



PRÉVOYEZ 5 MINUTES POUR LA LECTURE DE LA SCÈNE ET LA DISCUSSION.

« AMÉLIE

Ça fait un mois que je ne sors plus avec Jonathan. Je suis allée rencontrer une travailleuse sociale. Valérie est venue avec moi la première fois pour m'aider. Je me suis rendue compte que ce n'était pas normal de me sentir toujours inquiète et coupable avec Jonathan. Finalement, ce n'était pas plaisant. Même si cela en avait l'air au début, je sais que ce n'est pas ça que je recherche dans une relation amoureuse. L'amour, ce n'est pas ça.

« JONATHAN

J'ai hésité à rencontrer le psychologue dont Éric m'a parlé. Finalement, ça me fait du bien de rencontrer François, j'ai l'impression qu'il me comprend et que cela m'aide à me comprendre et à comprendre Amélie. Elle ne veut plus me voir. Il y a vraiment quelque chose qui ne marchait pas dans mon histoire. Ça devait être stressant pour elle. Je l'aimais, mais je lui faisais du mal en même temps. Je ne peux pas changer le passé, mais, à partir de maintenant, c'est sur moi que je veux avoir le contrôle, pas sur ma blonde.



Questions suggérées pour susciter la discussion concernant la scène 5



Si le temps manque, privilégiez les questions 3 et 4.

1. Qu'est-ce qui indique que la situation s'arrange pour Amélie?
2. Jonathan ne sort plus avec Amélie, il se fait dire qu'il est responsable de ses comportements violents : est-ce que pour lui aussi l'histoire finit bien?
3. Conseilleriez-vous aussi à Jonathan de se faire aider?
4. Quelles sont les conséquences du contrôle dans une relation amoureuse ?

[Messages qui devraient clairement se dégager de la discussion]

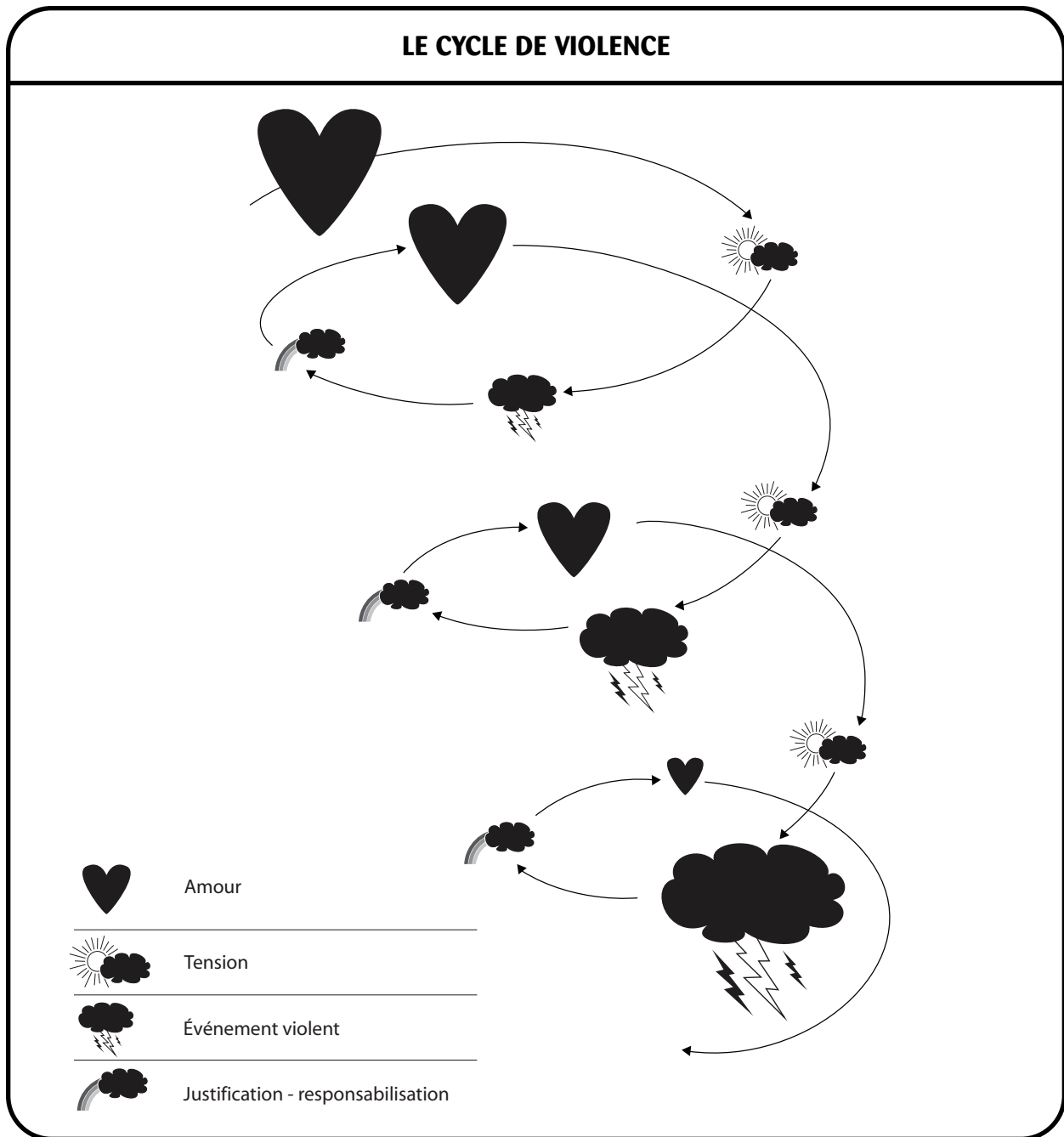
Dans une situation de contrôle, il y a une distribution inégale du pouvoir. Quand une personne contrôle l'autre de plus en plus, cette dernière a de moins en moins de contrôle sur sa propre vie. Une personne qui utilise la manipulation, la ruse, la menace ou la force pour imposer ses besoins à son ou à sa partenaire fait du contrôle, et ce n'est pas de l'amour!

Si vous vous sentez mal (colère, jalousie, insécurité, chicane, peur de l'autre, perte de confiance, perte d'estime, etc.), si vous pensez être impliqué-e dans une situation de contrôle, il est possible que vous ayez besoin d'une personne de confiance pour mieux comprendre vos difficultés et pour trouver des moyens de vous en sortir. Un ami ou une amie qui a une attitude de MISER VRAI ou une personne-ressource qui s'y connaît pourra vous aider.

3 [Pour conclure]

3.1 Le cycle de la violence

☛ Placez le transparent 1.7. Le cycle de la violence sur le rétroprojecteur. Accompagnez sa présentation des explications qui suivent :



[Messages à transmettre]

Si l'histoire d'Amélie et de Jonathan n'était pas terminée, on risquerait d'assister à une escalade de la violence. La violence dans une relation amoureuse est rarement un événement isolé. Lorsqu'elle s'est manifestée une première fois, elle a tendance à se répéter, à être de plus en plus fréquente et à augmenter en intensité. Cette dynamique se nomme le cycle de la violence.

Dans la mise en situation que nous venons de voir, le contrôle s'installe progressivement sur environ une année, mais on pourrait tout aussi bien observer des manifestations de contrôle dans une relation d'un soir.

Ce cycle comprend généralement 4 phases: « la tension », « l'événement violent », « la justification/responsabilisation », « la réconciliation et le retour de l'amour ». La présence de toutes ces étapes n'est pas nécessaire pour qu'on parle d'une dynamique de violence dans une relation amoureuse. Une personne qui exerce du contrôle peut très bien passer directement des manifestations d'amour à la violence physique.

J'attire votre attention sur les phases de justification/responsabilisation et de retour de l'amour car ce sont celles qui permettent de comprendre pourquoi les personnes victimes de violence tardent souvent à identifier ce qu'elles vivent comme de la violence et par conséquent, à poser des actions pour que cela cesse.

Lors de la justification, la personne qui exerce le contrôle trouve des excuses et des causes extérieures à elle pour expliquer son comportement violent (enfance malheureuse, provocation, alcool, etc.) et rejette la responsabilité sur les autres. C'est pourquoi la personne victime finit par se sentir responsable de la violence et cherche à s'ajuster pour éviter de provoquer un nouvel épisode de violence. Ensuite, les excuses, cadeaux ou promesses redonnent espoir que l'événement est exceptionnel et que les choses vont changer, c'est la réconciliation et le retour de l'amour. Plus tôt on brise ce cycle de la violence moins les personnes impliquées souffriront des conséquences.

Pour en sortir :

Intervenir dès les premiers indices, c'est-à-dire si une personne :


- envahit le territoire de l'autre;
- fait peu de cas des sentiments de l'autre;
- décide à la place de l'autre;
- se montre jalouse;
- déprécie l'autre;
- interdit à l'autre des activités ou de voir des gens;
- amène l'autre à couper les liens avec sa famille ou ses amis et amies.

Être à l'écoute de ses malaises :

Une relation amoureuse est avant tout agréable alors si les comportements de votre partenaire vous font ressentir un malaise ou amènent vos amis et amies à vous faire des commentaires, il est probable que cette personne exerce du contrôle sur vous. Si rien n'est fait, ces comportements contrôlants risquent de s'amplifier en devenant de plus en plus fréquents et de plus en plus intenses.

MISER VRAI pour sortir d'une situation de violence

- si vous subissez de la violence ou si vous en faites subir, il vous faut trouver quelqu'un capable de MISER VRAI pour vous aider à y voir plus clair et à trouver une solution pour que cesse la violence.
- si vous êtes témoin, vous pouvez MISER VRAI pour aider votre ami ou amie à voir clair et à trouver une solution pour que cesse la violence.


 En complément d'information, prenez connaissance des passages de l'histoire d'Amélie et Jonathan qui correspondent à chacune des phases du cycle de la violence. Quelques exemples supplémentaires sont ajoutés pour chacune.

**LES DIFFÉRENTES PHASES DU CYCLE DE LA VIOLENCE
DANS L'HISTOIRE D'AMÉLIE ET JONATHAN**

<p>La tension : Jonathan reproche à Amélie d'être sortie avec ses amies. Il est fâché, conduit très vite. Amélie a peur. (scène 2)</p>	<p>Intimidations, silences, bouderies, regards menaçants, excès de colère, qui mettent mal à l'aise, insécurisent, inquiètent.</p>
<p>L'événement violent : Jonathan fait mal à Amélie en la forçant à monter dans l'auto. Il crie, l'engueule. Amélie a peur. (scène 3)</p>	<p>Dans d'autres cas, ce peut être une chicane, des insultes ou une bouderie qui constituent l'événement violent.</p>
<p>La justification : Jonathan dit qu'elle fait exprès pour le faire fâcher, même si elle sait qu'il est jaloux. « Je l'aime tellement que c'est plus fort que moi » (scène 3)</p> <p>La responsabilisation de la personne victime : Amélie se sent coupable. Elle pense que Jonathan a peut-être raison, qu'elle ne fait pas attention à lui. (scène 2)</p> <p>Amélie comprend la réaction de Jonathan, s'en veut de ne pas l'avoir plus écouté. Elle va éviter de parler à d'autres gars pour ne pas le rendre jaloux. (scène 4)</p>	<p>À cette étape, la personne victime doit se rappeler que rien ne justifie la violence et que seule la personne qui agresse est responsable de sa violence.</p>
<p>La réconciliation et le retour de l'amour : Après s'être réconciliés, Jonathan et Amélie se sont collés toute la soirée au cinéma. (scène 2)</p>	<p>La personne qui a eu un comportement violent s'excuse, dit qu'elle ne recommencera plus, fait tout pour se faire pardonner (cadeaux, promesses...) ce qui attire la sympathie de la personne victime (on efface tout et on recommence).</p>

Si la personne qui exerce du contrôle n'a pas pris conscience de son comportement violent et entrepris des actions pour changer, ce comportement réapparaîtra.

3.2 Distribution des documents et annonce de la deuxième rencontre.

 Vous avez trois documents à distribuer : le formulaire d'évaluation, le minitest et le feuillet. Il est possible que l'enseignant ou l'enseignante utilise la matière présentée dans le feuillet pour formuler des questions d'examen. Si c'est le cas, il est suggéré de l'annoncer afin que les élèves conservent le document.

Le formulaire d'évaluation doit être rempli sur place. C'est le seul document que vous devez récupérer. Distribuez d'abord le formulaire d'évaluation de la rencontre. En le récupérant, distribuez le feuillet et le minitest. S'il reste du temps, encouragez les élèves à prendre connaissance du contenu des documents.

J'aimerais que vous me donniez votre opinion personnelle à propos de cette première rencontre. Pour cela, je vous demanderais maintenant de compléter, individuellement et de façon anonyme le formulaire d'évaluation de la première rencontre et de me le remettre avant de quitter la classe.

Le feuillet est un résumé de la rencontre. Il présente quelques types de ressources qui peuvent apporter une écoute, de l'information et du soutien.

Le minitest sur le contrôle dans la relation amoureuse consiste en une série d'énoncés qui décrivent des situations ou des événements de contrôle dans le contexte des relations amoureuses. Elles peuvent s'appliquer à vous, à votre partenaire du moment, à une relation passée ou à une personne que vous connaissez. Au verso du questionnaire se trouvent les instructions pour corriger ce minitest. Ce dernier vous appartient, vous n'avez pas à le remettre une fois rempli.

La prochaine rencontre de PASSAJ est prévue le _____. Nous discuterons à partir de situations où des garçons et des filles exercent de la violence dans un contexte particulier : celui des relations sexuelles.

Entre-temps, je serai disponible pour répondre à vos questions ou discuter du thème de la rencontre (indiquez votre disponibilité et un lieu de rencontre).



Fin

PROGRAMME

PASSAJ



Première rencontre :

Le contrôle dans

la relation amoureuse



Fiches de lecture

Auteures : Francine Lavoie, Marie-Christine Pacaud, Marjolaine Roy et Catherine Lebossé

[Scène 1 : Début de la relation amoureuse]



JONATHAN LIT SON TEXTE EN PREMIER, AMÉLIE LIT SON TEXTE ENSUITE.



JONATHAN, 19 ANS

Il y a quelques jours, j'ai rencontré la fille de mes rêves, une fille vraiment à mon goût. Tous les jours, je m'arrange pour passer beaucoup de temps avec elle.



[Scène 1 : Début de la relation amoureuse]



JONATHAN LIT SON TEXTE EN PREMIER, AMÉLIE LIT SON TEXTE ENSUITE.



AMÉLIE, 17 ANS

J'ai enfin rencontré un gars super. C'est vraiment le grand amour. Il est beaucoup plus mature que les autres. Il me dit qu'avec moi c'est du sérieux et qu'il est prêt à tout pour que ça marche entre nous. Il veut être avec moi continuellement. Il prend soin de moi, il me gâte tout le temps. Je suis vraiment chanceuse.



Fiche de lecture 1.1 b

[Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies]



JONATHAN LIT SON TEXTE EN PREMIER, AMÉLIE LIT SON TEXTE ENSUITE.



JONATHAN

Ce soir, Amélie est sortie avec ses amies. Je ne comprends pas pourquoi, car elle les voit toute la journée à l'école. Elle me dit qu'elle m'aime; si c'est vrai, elle aurait dû venir voir un film avec moi.

Il faut qu'elle arrête de les rencontrer autant. Je suis sûr qu'elles vont l'éloigner de moi. Je vais lui dire que je n'aime pas ça qu'elle les fasse passer avant moi.



[Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies]



JONATHAN LIT SON TEXTE EN PREMIER, AMÉLIE LIT SON TEXTE ENSUITE.



AMÉLIE

Je trouve que Jonathan a changé depuis le début de l'année. On dirait qu'il est plus stressé. C'est peut-être parce qu'il a beaucoup de travaux au cégep.

Je n'ai pas vu beaucoup mes amies cet été. Hier, je suis sortie avec elles. Je le regrette un peu maintenant. Après l'école aujourd'hui, Jonathan est venu me chercher. J'étais super contente de le voir, mais lui, il avait l'air fâché contre moi. Il m'a parlé de sa soirée vraiment ennuyante d'hier et a commencé à conduire très vite. J'avais peur, je lui ai dit de ralentir. Il a ri de moi.

Je me suis sentie coupable. Il a peut-être raison, je n'ai pas fait attention à lui. C'est vrai qu'hier soir ça devait être assez ordinaire. Enfin, je me suis excusée et on s'est réconciliés. On s'est collés toute la soirée au cinéma. Il était vraiment gentil.



Fiche de lecture 1.2 b

[Scène 3 : Discussion orageuse après l'école]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.



AMÉLIE

Hier, en attendant Jonathan après l'école, j'ai rencontré un ami d'enfance. On s'est mis à se raconter des anecdotes qui sont arrivées quand on était petits. Jonathan est arrivé. Sans dire un mot, il m'a pris par le bras et m'a forcée à monter dans l'auto. Il m'a fait mal. J'étais vraiment gênée.

Jonathan est parti vite en faisant crisser ses pneus tellement il était furieux. Il s'est arrêté dans un terrain vacant. J'avais beau lui expliquer que je n'avais rien fait de mal, il criait et m'engueulait. Il me faisait peur, je ne le reconnaissais plus. Tout ce que je voulais, c'est qu'il arrête au plus vite.



Fiche de lecture 1.3a

[Scène 3 : Discussion orageuse après l'école]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.

◀ JONATHAN

Aujourd'hui, quand j'ai vu Amélie avec un autre gars, j'étais vraiment en colère. Je l'ai fait monter dans l'auto et je l'ai amenée dans un coin tranquille pour qu'on ait une bonne discussion. On dirait qu'elle fait exprès pour me faire fâcher, pourtant elle sait que je suis jaloux. Je déteste ça quand elle agit comme ça. Je lui ai pourtant déjà dit ce que je pense d'une fille qui se laisse charmer par les gars.

Après quelque temps, je me suis rendu compte qu'elle pleurait et qu'elle me demandait de la laisser partir. Faut dire que je criais pas mal fort. Je me sentais un peu mal et je me suis excusé. J'avais tellement peur qu'elle me laisse. Je lui ai expliqué que, chez nous, c'est comme ça que mon père réglait les problèmes avec ma mère. Je l'aime tellement que ça a été plus fort que moi. Je lui ai dit que je ne voulais plus la voir avec un autre gars et que, si elle m'aimait, elle ne le referait pas. Je ne pourrais pas le supporter.



Fiche de lecture 1.3 b

[Scène 4 : Influence des amis et amies]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.



AMÉLIE

Je ne savais pas à qui parler, je ne vois plus beaucoup mes amies ces temps-ci. J'ai raconté ce qui m'est arrivé à Annie, une amie de Jonathan. Elle m'a fait voir que je n'avais pas été correcte avec lui, qu'il fallait que je le comprenne. Elle dit que c'est normal que Jonathan soit jaloux, vu que sa mère est partie de la maison quand il avait 10 ans. Elle m'a dit que j'étais très chanceuse d'être avec un bon gars comme lui. En tout cas, là c'est plus clair, je peux mieux comprendre la réaction de Jonathan. J'imagine que ça n'a pas dû être facile pour lui. Je me sens mal de ne pas l'avoir écouté davantage. Je vais éviter de parler aux autres gars pour ne pas le rendre jaloux.



Fiche de lecture 1.4 a

[Scène 4 : Influence des amis et amies]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.

« JONATHAN

Mon ami Éric m'a vu traîner Amélie dans l'auto. Il a essayé de nous rejoindre mais, j'avais déjà démarré. Il s'est donc rendu chez moi et m'y attendait. Il m'a fait raconter ma version de ce qui est arrivé. Il m'a dit que mon comportement était violent, que ce n'était pas une façon de traiter quelqu'un et d'aimer une fille. Il a dit qu'il était inquiet pour moi et Amélie. On a parlé longtemps. J'ai fini par lui dire que je pensais aussi que quelque chose n'allait pas dans ma façon d'aimer Amélie. Je la veux juste pour moi. Je suis toujours inquiet de la perdre, alors que les autres ne voient pas de problème. Je me suis rendu compte aussi qu'elle commence à avoir peur de moi. Ce n'est pas plaisant pour moi non plus, je suis tout mêlé. Éric voudrait que j'aille en parler au psychologue de l'école demain pour voir s'il pourrait m'aider.

Fiche de lecture 1.4b

[Scène 4 : Influence des amis et amies (reprise)]



IL N'Y A QU'AMÉLIE QUI LIT UN TEXTE.



AMÉLIE

Je n'ai pas dormi de la nuit tellement j'étais sous le choc. À l'école, Valérie s'en est aperçue. J'ai un peu hésité à lui parler parce que Jonathan n'aime pas beaucoup Valérie. Il ne serait pas content s'il savait que je lui ai parlé. Valérie, c'est vraiment ma meilleure amie parce que, ce matin, elle est venue me voir. Elle a juste eu besoin de dire : « Qu'est-ce qui t'arrive? Je sais bien que tes amours ont pris toute la place mais je te connais assez pour savoir qu'il y a un problème. Depuis quelque temps, tu as l'air triste et nerveuse. » J'ai éclaté, je n'étais plus capable d'arrêter de pleurer. Ensuite, je lui ai tout raconté : le grand amour, la gentillesse, les cadeaux et les belles sorties, mais aussi les sautes d'humeur de Jonathan, sa colère et ses interdictions. Ça nous a semblé évident à toutes les deux. Je ne peux plus continuer comme ça, mais je ne sais pas quoi faire.



Fiche de lecture 1.5.

[Scène 5 : Dénouement]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.



AMÉLIE

Ça fait un mois que je ne sors plus avec Jonathan. Je suis allée rencontrer une travailleuse sociale. Valérie est venue avec moi la première fois pour m'aider. Je me suis rendue compte que ce n'était pas normal de me sentir toujours inquiète et coupable avec Jonathan. Finalement, ce n'était pas plaisant. Même si cela en avait l'air au début, je sais que ce n'est pas ça que je recherche dans une relation amoureuse. L'amour, ce n'est pas ça.



Fiche de lecture 1.6 a

[Scène 5 : Dénouement]



AMÉLIE LIT SON TEXTE EN PREMIER, JONATHAN LIT SON TEXTE ENSUITE.



JONATHAN

J'ai hésité à rencontrer le psychologue dont Éric m'a parlé. Finalement, ça me fait du bien de rencontrer François, j'ai l'impression qu'il me comprend et que cela m'aide à me comprendre et à comprendre Amélie. Elle ne veut plus me voir. Il y a vraiment quelque chose qui ne marchait pas dans mon histoire. Ça devait être stressant pour elle. Je l'aimais, mais je lui faisais du mal en même temps. Je ne peux pas changer le passé, mais, à partir de maintenant, c'est sur moi que je veux avoir le contrôle, pas sur ma blonde.



Fiche de lecture 1.6 b

PROGRAMME

PASSAJ



Première rencontre :

Le contrôle dans

la relation amoureuse



Transparents

Auteures : Francine Lavoie, Marie-Christine Pacaud, Marjolaine Roy et Catherine Lebossé

[Scène 1 : Début de la relation amoureuse]

« JONATHAN, 19 ANS

Il y a quelques jours, j'ai rencontré la fille de mes rêves, une fille vraiment à mon goût. Tous les jours, je m'arrange pour passer beaucoup de temps avec elle. »

« AMÉLIE, 17 ANS

J'ai enfin rencontré un gars super. C'est vraiment le grand amour. Il est beaucoup plus mature que les autres. Il me dit qu'avec moi c'est du sérieux et qu'il est prêt à tout pour que ça marche entre nous. Il veut être avec moi continuellement. Il prend soin de moi, il me gâte tout le temps. Je suis vraiment chanceuse. »

[Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies]

« JONATHAN

Ce soir, Amélie est sortie avec ses amies. Je ne comprends pas pourquoi, car elle les voit toute la journée à l'école. Elle me dit qu'elle m'aime; si c'est vrai, elle aurait dû venir voir un film avec moi.

Il faut qu'elle arrête de les rencontrer autant. Je suis sûr qu'elles vont l'éloigner de moi. Je vais lui dire que je n'aime pas ça qu'elle les fasse passer avant moi. »

[Scène 2 : Sortie d'Amélie avec des amies]

AMÉLIE

Je trouve que Jonathan a changé depuis le début de l'année. On dirait qu'il est plus stressé. C'est peut-être parce qu'il a beaucoup de travaux au cégep.

Je n'ai pas vu beaucoup mes amies cet été. Hier, je suis sortie avec elles. Je le regrette un peu maintenant. Après l'école aujourd'hui, Jonathan est venu me chercher. J'étais super contente de le voir, mais lui, il avait l'air fâché contre moi. Il m'a parlé de sa soirée vraiment ennuyante d'hier et a commencé à conduire très vite. J'avais peur, je lui ai dit de ralentir. Il a ri de moi.

Je me suis sentie coupable. Il a peut-être raison, je n'ai pas fait attention à lui. C'est vrai qu'hier soir ça devait être assez ordinaire. Enfin, je me suis excusée et on s'est réconciliés. On s'est collés toute la soirée au cinéma. Il était vraiment gentil.

[Scène 3 : Discussion orageuse après l'école]

« AMÉLIE

Hier, en attendant Jonathan après l'école, j'ai rencontré un ami d'enfance. On s'est mis à se raconter des anecdotes qui sont arrivées quand on était petits. Jonathan est arrivé. Sans dire un mot, il m'a pris par le bras et m'a forcée à monter dans l'auto. Il m'a fait mal. J'étais vraiment gênée.

Jonathan est parti vite en faisant crisser ses pneus tellement il était furieux. Il s'est arrêté dans un terrain vacant. J'avais beau lui expliquer que je n'avais rien fait de mal, il criait et m'engueulait. Il me faisait peur, je ne le reconnaissais plus. Tout ce que je voulais, c'est qu'il arrête au plus vite. »

[Scène 3 : Discussion orageuse après l'école]

« JONATHAN

Aujourd'hui, quand j'ai vu Amélie avec un autre gars, j'étais vraiment en maudit. Je l'ai fait monter dans l'auto et je l'ai amenée dans un coin tranquille pour qu'on ait une bonne discussion. On dirait qu'elle fait exprès pour me faire fâcher, pourtant elle sait que je suis jaloux. Je déteste ça quand elle agit comme ça. Je lui ai pourtant déjà dit ce que je pense d'une fille qui se laisse charmer par les gars.

Après quelque temps, je me suis rendu compte qu'elle pleurait et qu'elle me demandait de la laisser partir. Faut dire que je criais pas mal fort. Je me sentais un peu mal et je me suis excusé. J'avais tellement peur qu'elle me laisse. Je lui ai expliqué que, chez nous, c'est comme ça que mon père réglait les problèmes avec ma mère. Je l'aime tellement que ça a été plus fort que moi. Je lui ai dit que je ne voulais plus la voir avec un autre gars et que, si elle m'aimait, elle ne le referait pas. Je ne pourrais pas le supporter.

Transparent 1.3b

Première rencontre © PASSAJ

[Scène 4 : Influence des amis et amies]

AMÉLIE

Je ne savais pas à qui parler, je ne vois plus beaucoup mes amies ces temps-ci. J'ai raconté ce qui m'est arrivé à Annie, une amie de Jonathan. Elle m'a fait voir que je n'avais pas été correcte avec lui, qu'il fallait que je le comprenne. Elle dit que c'est normal que Jonathan soit jaloux, vu que sa mère est partie de la maison quand il avait 10 ans. Elle m'a dit que j'étais très chanceuse d'être avec un bon gars comme lui. En tout cas, là c'est plus clair, je peux mieux comprendre la réaction de Jonathan. J'imagine que ça n'a pas dû être facile pour lui. Je me sens mal de ne pas l'avoir écouté davantage. Je vais éviter de parler aux autres gars pour ne pas le rendre jaloux.

[Scène 4 : Influence des amis et amies]

« JONATHAN

Mon ami Éric m'a vu traîner Amélie dans l'auto. Il a essayé de nous rejoindre mais, j'avais déjà démarré. Il s'est donc rendu chez moi et m'y attendait. Il m'a fait raconter ma version de ce qui est arrivé. Il m'a dit que mon comportement était violent, que ce n'était pas une façon de traiter quelqu'un et d'aimer une fille. Il a dit qu'il était inquiet pour moi et Amélie. On a parlé longtemps. J'ai fini par lui dire que je pensais aussi que quelque chose n'allait pas dans ma façon d'aimer Amélie. Je la veux juste pour moi. Je suis toujours inquiet de la perdre, alors que les autres ne voient pas de problème. Je me suis rendu compte aussi qu'elle commence à avoir peur de moi. Ce n'est pas plaisant pour moi non plus, je suis tout mêlé. Éric voudrait que j'aie en parler au psychologue de l'école demain pour voir s'il pourrait m'aider.

[Scène 4 : Influence des amis et amies (reprise)]

AMÉLIE

Je n'ai pas dormi de la nuit tellement j'étais sous le choc. À l'école Valérie s'en est aperçue. J'ai un peu hésité à lui parler parce que Jonathan n'aime pas beaucoup Valérie. Il ne serait pas content s'il savait que je lui ai parlé. Valérie, c'est vraiment ma meilleure amie parce que, ce matin, elle est venue me voir. Elle a juste eu besoin de dire : « Qu'est-ce qui t'arrive? Je sais bien que tes amours ont pris toute la place mais je te connais assez pour savoir qu'il y a un problème. Depuis quelque temps, tu as l'air triste et nerveuse. » J'ai éclaté, je n'étais plus capable d'arrêter de pleurer. Ensuite, je lui ai tout raconté : le grand amour, la gentillesse, les cadeaux et les belles sorties, mais aussi les sautes d'humeur de Jonathan, sa colère et ses interdictions. Ça nous a semblé évident à toutes les deux. Je ne peux plus continuer comme ça, mais je ne sais pas quoi faire.

Transparent 1.5.

Première rencontre © PASSAJ

[Scène 5 : Dénouement]

« AMÉLIE

Ça fait un mois que je ne sors plus avec Jonathan. Je suis allée rencontrer une travailleuse sociale. Valérie est venue avec moi la première fois pour m'aider. Je me suis rendue compte que ce n'était pas normal de me sentir toujours inquiète et coupable avec Jonathan. Finalement, ce n'était pas plaisant. Même si cela en avait l'air au début, je sais que ce n'est pas ça que je recherche dans une relation amoureuse. L'amour, ce n'est pas ça. »

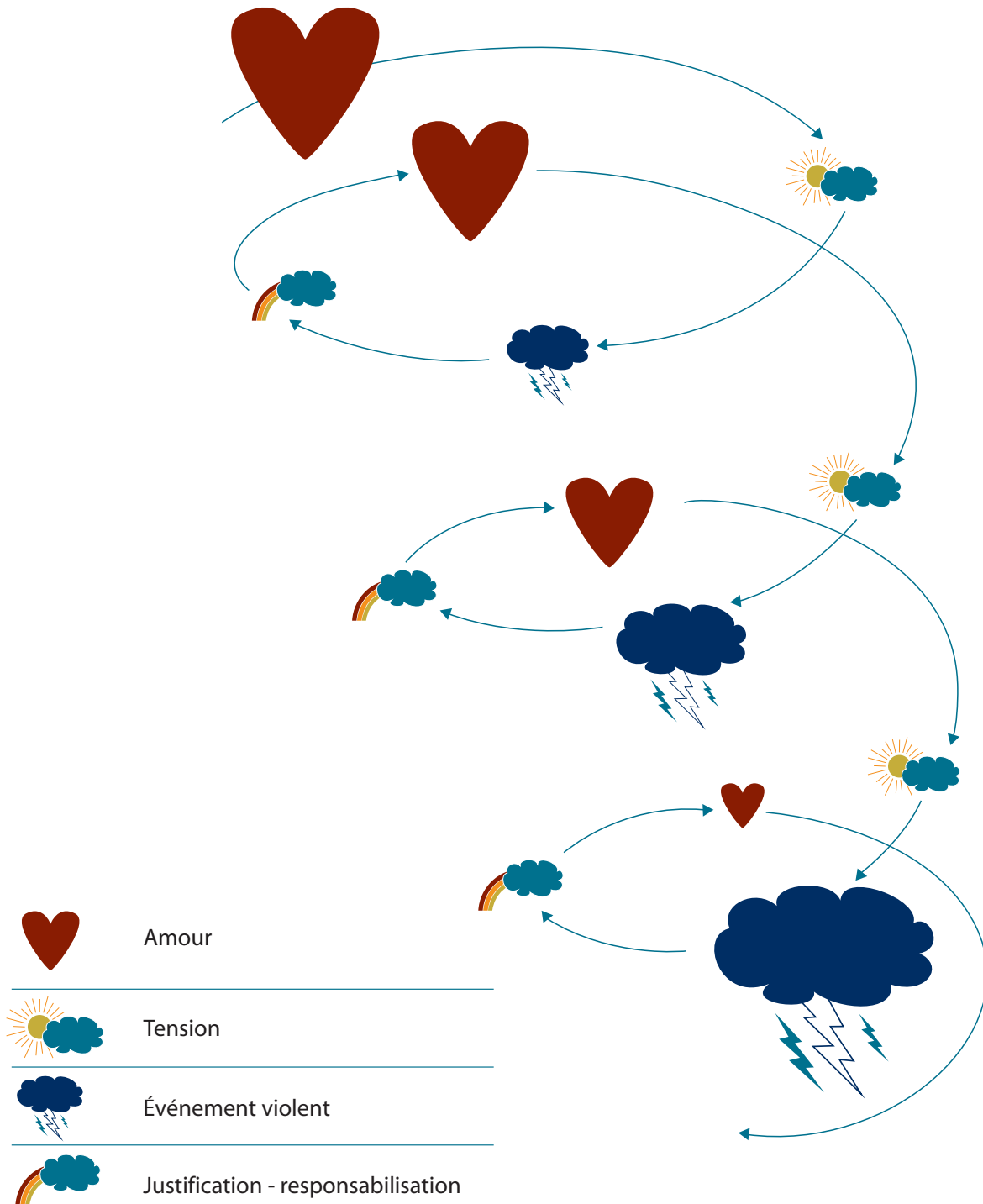
« JONATHAN

J'ai hésité à rencontrer le psychologue dont Éric m'a parlé. Finalement, ça me fait du bien de rencontrer François, j'ai l'impression qu'il me comprend et que cela m'aide à me comprendre et à comprendre Amélie. Elle ne veut plus me voir. Il y a vraiment quelque chose qui ne marchait pas dans mon histoire. Ça devait être stressant pour elle. Je l'aimais, mais je lui faisais du mal en même temps. Je ne peux pas changer le passé, mais, à partir de maintenant, c'est sur moi que je veux avoir le contrôle, pas sur ma blonde. »

Transparent 1.6.

Première rencontre © PASSAJ

[Le cycle de la violence]



PROGRAMME

PASSAJ



Première rencontre :

Le contrôle dans

la relation amoureuse



**Matériel
à distribuer**

Auteures : Francine Lavoie, Marie-Christine Pacaud, Marjolaine Roy et Catherine Lebossé

Gars Fille Secondaire IV Secondaire V

Rencontre : 1 2 3

Nom de l'école _____

Numéro du groupe _____

1. J'ai trouvé le contenu de la rencontre intéressant.



2. L'animatrice ou l'animateur était dynamique.



3. L'information était claire.



4. Je me suis senti-e à l'aise de participer.



5. J'ai appris de nouvelles choses.



6. Je sais davantage quoi faire pour aider une amie ou un ami qui vivrait ce problème.



7. Je sais davantage quoi faire s'il m'arrivait de vivre ce problème.



8. Je sais davantage à qui m'adresser s'il m'arrivait de vivre ce problème.



9. Je conseillerais à mes amies ou amis de participer à cette rencontre.



As-tu des réflexions, commentaires ou suggestions ?

Merci beaucoup de ta participation !

© PASSAJ

PASSAJ

Feuille # 1



[Histoire d'amour...histoire d'influence...
histoire de contrôle...histoire de violence...]



Tu peux passer de l'amour à la violence sans trop t'en rendre compte. Personne n'est à l'abri, quels que soient son sexe, sa religion, son âge, etc.

En passant par des mots doux au contrôle, puis aux exigences, ou des remarques aux conseils, puis aux ordres, tu peux te voir enlever la liberté :

- de dire ce que tu penses;
- d'avoir tes propres activités;
- de parler aux personnes de ton choix, etc.

La personne qui subit du contrôle dans sa relation amoureuse doute d'elle-même, hésite à prendre des décisions, s'isole, perd des amis ou amies, vit de la tristesse, commence à avoir peur. Le contrôle peut prendre différentes formes qui sont de plus en plus contraignantes : intimidation, jalousie, interdits, violence verbale, physique ou sexuelle.

De temps en temps, les deux partenaires peuvent retrouver l'entente et les gestes amoureux du début, mais si les comportements de contrôle ne sont pas dénoncés, ils peuvent réapparaître à tout moment.

Dans une relation amoureuse, les deux partenaires ont tout à gagner à établir une relation réellement égalitaire, dans le cas contraire, ils perdent une grande partie des avantages qu'apporte habituellement une telle relation.

À retenir...

Le contrôle dans une relation amoureuse est inacceptable, car il est incompatible avec l'amour et peut mener à un climat d'intimidation, de peur ainsi qu'à la violence physique ou sexuelle.





Les premières manifestations de contrôle dans une relation amoureuse, ça peut être lorsque ton ou ta partenaire :

- te demande de cesser de sortir avec tes amies ou amis pour passer tout ton temps avec lui ou elle;
- te dit que si tu poursuis un objectif personnel, par exemple de faire de la compétition sportive, il ou elle va te laisser;
- t'affirme qu'il ou elle ne comprend pas pourquoi tu dois passer autant de temps à faire tes travaux scolaires et qu'il ou elle a le droit de te voir tous les jours;
- décide sans t'en parler de ce que vous faites la fin de semaine;
- te conseille de ne plus parler à un ami ou à une amie en particulier;
- exige que tu ne prennes aucune décision sans lui en parler;
- te surveille lorsque tu parles à d'autres filles ou garçons;
- te contraint à changer d'emploi ou de loisirs;
- te menace de te faire une leçon si tu ne viens pas tout de suite près de lui ou d'elle;
- t'appelle sans cesse pour savoir ce que tu fais et avec qui.



Il y a contrôle dans la relation amoureuse lorsqu'une personne impose ses besoins à l'autre au détriment de son bien-être.



Attention !

Exerces-tu du contrôle? Vis-tu du contrôle dans ta relation amoureuse? Voici une liste d'indices :

- Ton malaise ou ton intuition sont des sonnettes d'alarme;
- Tu entends des inquiétudes ou des critiques de tes amis ou amies sur ta relation amoureuse;
- Tes comportements ou ceux de ton ou ta partenaire :
 - envahit le territoire de l'autre;
 - fait peu de cas des sentiments de l'autre;
 - déprécie l'autre;
 - décide à la place de l'autre;
 - se montre jaloux ou jalouse;
 - amène à couper les liens avec sa famille ou ses amis et amies;
 - interdit à l'autre des activités ou de voir des gens.



Sont également des exemples de violence dans la relation amoureuse : les injures, le fait de s'accaparer ton argent ou de contrôler tes dépenses, de contrôler ton emploi du temps ou tes fréquentations, les gestes de violence physique et de violence sexuelle.

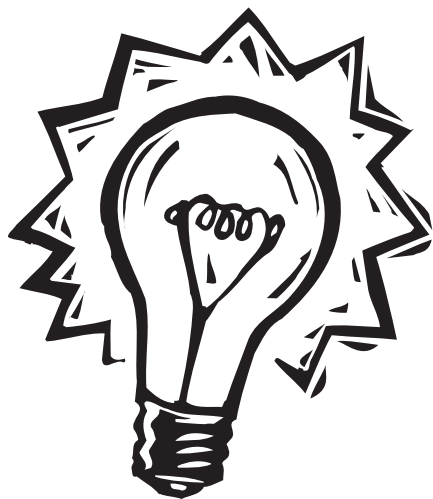




Heureusement, la majorité des histoires d'amour ne deviennent pas des histoires de violence. Tu n'auras peut-être jamais à vivre toi-même de telles difficultés. Tu auras alors la chance de vivre une relation amoureuse qui te permettra de t'épanouir.

Par contre, tu connaîtras très probablement des gens qui feront face à du contrôle, à de la violence dans leur relation amoureuse. Ton soutien leur sera essentiel.

Si une situation de contrôle se présente, il ne faut pas hésiter à demander des conseils pour toi-même ou à offrir ton soutien à la personne touchée. Plus on réagit tôt, plus c'est facile de corriger ce qui ne va pas.



Pour être un bon ami ou une bonne amie,
il faut **MISER VRAI** :

- M** Aider l'autre à mettre des **mots** sur ce qu'il ou elle vit comme contrôle ou violence;
- I** Affirmer clairement que la violence est **inacceptable**
(Attention de ne pas utiliser des paroles ou des comportements violents pour dénoncer la violence);
- S** Se **soucier** de l'autre, exprimer son inquiétude quant à la situation et à ses conséquences;
- E** **Écouter** l'autre;
- R** **Rester disponible** lorsqu'il ou elle a besoin d'écoute.

Et être toujours **VRAI** ou **VRAIE**.



Que faire ?

S'il y a danger pour toi :

- chercher à te protéger, à assurer ta sécurité, à interrompre la situation de danger. Ce n'est pas le temps de s'expliquer;
- ne pas garder le silence. En parler à quelqu'un de confiance pour t'aider à y voir plus clair et pour que la situation cesse.

Si tu vis du contrôle, mais qu'il n'y a pas danger immédiat :

- ne pas avoir honte, car plusieurs avant toi sont passés par la même situation;
- comprendre que la responsabilité de la violence et du contrôle appartient à la personne qui exerce ce contrôle;
- ne pas garder le silence. En parler à quelqu'un de confiance et chercher une personne aidante jusqu'à ce que quelqu'un t'appuie dans ta recherche de solution pour que la situation cesse.

Si tu exerces du contrôle :

- savoir que personne n'a le droit d'imposer sa volonté à l'autre par le chantage, les promesses, la menace ou la force;
- prendre conscience des désavantages et des conséquences qu'il y a à exercer du contrôle si tu veux une belle relation amoureuse;
- te dire qu'il y a moyen de changer ta façon d'être;
- parler à quelqu'un de confiance et chercher une personne aidante jusqu'à ce que quelqu'un t'appuie dans ton désir de changer et de briser le cycle de la violence.



Même quand on est en amour, il est important de garder un lien avec ses amis ou amies. Un vrai ami ou une vraie amie, c'est une personne qui lorsque tu vis une situation de contrôle, peut t'encourager à prendre conscience de tes difficultés et à ne pas nier tes malaises. Elle peut t'aider à recourir à des moyens efficaces pour te sortir de situations dangereuses pour toi-même ou pour les autres.



N'oublie pas que les personnes-ressources qui t'entourent peuvent elles aussi te renseigner et te soutenir :

À l'école ou au CLSC : enseignante ou enseignant, psychologue, travailleuse ou travailleur social, psychoéducatrice ou psychoéducateur, etc.

Dans ton entourage : amies ou amis, parents, animatrices ou animateurs de loisirs ou d'activités sportives, etc.

- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 ou (514) 288-2266 ou www.teljeunes.com ou www.agressionsexuelle.com
- Gai-Écoute : 1 888 505-1010 ou (514) 866-0103 ou www.gai-ecoute.qc.ca

[Minitest : Le contrôle dans la relation amoureuse, est-ce un phénomène qui te touche?]



Auteures : Marie-Annick Côté et Francine Lavoie

Le minitest t'aidera à vérifier si des comportements de contrôle nuisent à tes relations amoureuses ou à celles de tes amis ou amies.

- Le minitest comprend une série d'énoncés qui décrivent des situations ou des événements de contrôle dans les relations amoureuses.
- Pour chaque énoncé, tu dois indiquer, en encerclant la lettre appropriée, s'il s'applique à toi-même (Moi), à ton ou ta partenaire (Partenaire) ou à un autre couple que tu connais (Connaissance).
- Si tu n'as pas de partenaire présentement, tu peux répondre au questionnaire en pensant à une relation amoureuse antérieure, à des expériences d'un soir (one-night) ou même à tes relations avec tes amis et amies.

EXEMPLE			
Se venger quand une personne n'agit pas selon le désir de l'autre.	M	P	C
1. Tu dois d'abord te demander : « Est-ce que moi je me venge quand mon ou ma partenaire n'agit pas comme je le désire? » Si tu l'as déjà fait, tu encercles le M pour Moi .	M		
2. Ensuite tu dois te demander: «Est-ce que mon ou ma partenaire se venge quand je n'agis pas comme il ou elle le désire? » Si ton partenaire l'a déjà fait, tu encercles le P pour Partenaire .		P	
3. Finalement, tu dois te demander: « Est-ce que je connais une ou un jeune qui se venge lorsque son ou sa partenaire n'agit pas selon son désir? » Si c'est le cas, tu encercles le C pour Connaissance .			C

Note : Si un énoncé ne décrit pas une situation vécue par toi-même ou par tes connaissances, n'encercle rien.

* Tu peux encercler plus d'une lettre par énoncé lorsque cela est pertinent.

* Au verso du questionnaire se trouvent les instructions pour corriger ce minitest.

[Minitest : Le contrôle dans la relation amoureuse est-ce un phénomène qui te touche?]

Légende :

M=Moi;

P=Partenaire;

C=Connaissance.

1. Se sentir ignorant ou ignorante ou encore incompétent ou incompétente ou avoir une faible confiance en soi à force de se faire rabaisser par l'autre.	M	P	C
2. Décider pour l'autre comment il ou elle doit s'habiller, se coiffer ou quel style il ou elle doit adopter.		M	P C
3. Avoir peur de se retrouver en tête-à-tête avec l'autre.	M	P	C
4. Exiger que l'autre soit disponible en tout temps, même s'il lui faut, pour cela, délaissé ses propres activités.		M	P C
5. Se sentir restreint ou restreinte par la jalousie de l'autre.	M	P	C
6. Constamment chercher à savoir ce que fait l'autre, l'endroit où il ou elle se trouve ou bien avec qui il ou elle est.		M	P C
7. Cacher des choses ou des événements à l'autre, allant même jusqu'à lui mentir, afin d'éviter ses "sautes d'humeur".	M	P	C
8. Flirter avec d'autres garçons ou filles et le cacher à l'autre.		M	P C
9. Hésiter à exprimer ses opinions quand l'autre n'est pas du même avis, de crainte qu'il ou elle ne se fâche.	M	P	C
10. Menacer de partir de fausses rumeurs à propos de l'autre pour l'inciter à faire des choses contre sa volonté.		M	P C
11. Devoir tout le temps plaire à l'autre et faire ce qu'il ou elle veut.	M	P	C
12. Se venger quand une personne n'agit pas selon le désir de l'autre.		M	P C
13. Avoir peur de rompre («casser») avec l'autre, de crainte qu'il ou elle ne se venge ou n'ait un comportement désagréable ou violent .	M	P	C
14. Menacer l'autre de se suicider advenant son départ.		M	P C
15. Avoir peur que l'autre fasse du mal à un être cher ou à un animal de compagnie.	M	P	C
16. Confisquer ou briser des objets que l'autre aime, pour le ou la punir, l'intimider ou lui servir un avertissement.		M	P C
17. Craindre d'être blessé ou blessée physiquement par l'autre.	M	P	C
18. Faire mal à l'autre (bousculer, pincer, griffer, retenir, brûler, frapper, lancer un objet, tirer les cheveux, etc.).		M	P C
19. Faire consommer l'autre à son insu (drogues, médicaments ou alcool) afin d'en profiter pour l'amener à faire des choses qu'elle ou il n'accepterait pas normalement.		M	P C

TOTAL PARTIEL :

Total partiel du contrôle vécu :

$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$

Total partiel du contrôle exercé :

$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$

Total partiel du contrôle perçu :

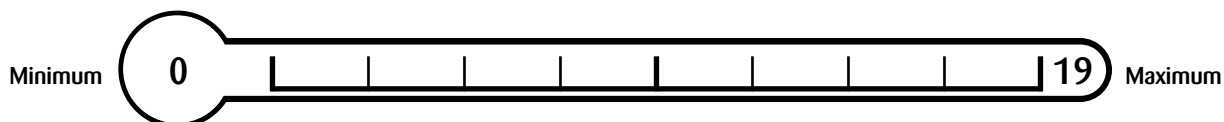
$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$

[Comment calculer vos résultats?]

- 1) Additionne le nombre de lettres encadrées dans chaque colonne et inscris ces nombres sur la ligne « Total partiel ».
- 2) Transcris chacun des totaux partiels dans le cercle situé en-dessous.
- 3) Additionne chacune des trois rangées pour obtenir le **Total du contrôle vécu**, le **Total du contrôle exercé** et le **Total du contrôle perçu**.
- 4) Consulte la section «Interprétation des résultats».

[Interprétation des résultats]

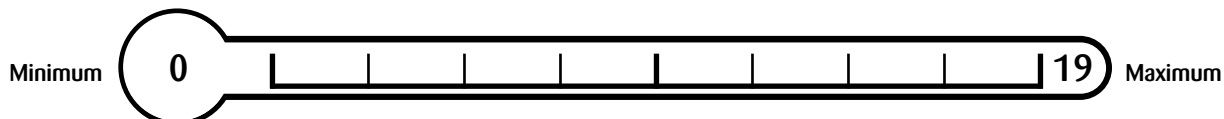
Contrôle vécu



Plus le total du contrôle vécu est faible, moins il semble que le problème de la violence soit présent dans ta relation amoureuse. Autrement dit, plus ce résultat est près de zéro, moins tu sembles subir de la violence de la part de ton ou de ta partenaire. Dans un tel cas, le programme PASSAJ t'aidera à parfaire ta relation avec ton ou ta partenaire et à vivre une relation saine et respectueuse. Il te permettra aussi de continuer à faire preuve de vigilance et de mieux comprendre les gens qui vivent de telles difficultés.

Plus le total de contrôle vécu est élevé, plus il y a de risques que ta relation amoureuse soit en train de s'engouffrer dans le tourbillon de la violence ou même que cette dernière y ait déjà pris racine. Plus précisément, il semble que ton ou ta partenaire adopte un certain nombre de comportements contrôlants à ton égard. Peut-être avais-tu déjà eu une étrange sensation par rapport à ta relation et que ce résultat ne te surprend pas vraiment. Peut-être que cela t'étonne? Toutefois, pas de panique! Pense aux solutions abordées dans notre rencontre et parles-en à quelqu'un.

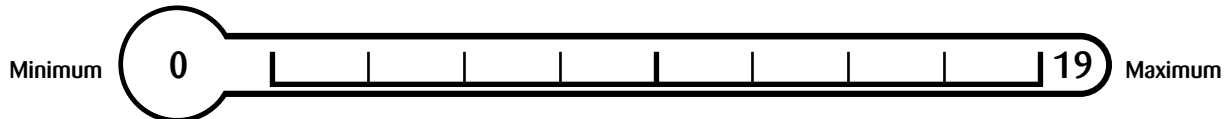
Contrôle exercé



Plus le total du contrôle exercé est faible, moins il y a de chances que la violence soit un problème dans ta relation amoureuse. Autrement dit, plus ce score est près de zéro, moins il semble que tu exerces des comportements violents à l'égard de ton ou de ta partenaire. Dans un tel cas, le programme PASSAJ t'aidera à améliorer davantage ta relation amoureuse.

Plus le total de contrôle exercé est élevé, plus il y a de risques que la violence se soit infiltrée dans ta relation amoureuse ou même qu'elle y ait déjà établi ses fondations. En fait, il semble que tu adoptes certains comportements malsains à l'égard de ton ou de ta partenaire. Nos rencontres t'offrent une occasion de faire le point sur tes agissements et de te prendre en main.

Contrôle perçu



Plus le total du contrôle perçu est élevé, plus tu as été témoin d'incidents violents. Il est même possible que tu connaisses des jeunes qui vivent de la violence. Il se peut également que tu reçoives les confidences d'une de ces personnes. Ton rôle d'aidant ou d'aidante est primordial.

Le total du contrôle perçu te semble élevé? C'est fort possible! En effet, des recherches suggèrent qu'il y a une très forte probabilité que l'on connaisse au moins une personne qui soit aux prises avec un problème de violence dans ses relations amoureuses au cours de notre vie.