

Quitter quelqu'un lors d'une relation malsaine:

Si tu es dans une relation malsaine ou abusive, déterminée la prochaine étape peut être difficile. Tu as peut-être encore des sentiments pour cette personne avec qui tu as développé une histoire. Mais **c'est le futur**, pas le passé, qui doit être considéré. Seras-tu heureux/se avec cette personne à long terme? Seras-tu capable d'atteindre tes objectifs? Vas-tu te sentir en sécurité? Peu importe la décision que tu prends, nous pouvons t'aider à planifier ta sécurité.

Restez ensemble : Si tu décides de rester, soit sûre d'être honnête avec toi-même. Bien qu'une relation malsaine puisse retrouver la santé avec suffisamment de temps et de dévouement, il est irréaliste de « réparer » une relation abusive. N'oublie pas qu'à la fin de la journée, tu ne peux changer que ton propre comportement, pas celui de ton partenaire.

Une autre possibilité est : que tu veux te séparer mais que tu n'es pas prête ou que tu ne te sens peut-être pas sûre de quitter cette relation abusive. Essaie de suivre ces conseils :

- Si tu assiste à une fête ou à un événement avec ton/ta partenaire, planifie un retour à la maison avec une personne de confiance.
- Évite d'être seul.e avec ton/ta partenaire. Essayez de t'assurer que d'autres personnes soient présentes lorsque vous êtes ensemble.
- Si tu es seul.e avec ton/ta partenaire, assure-toi que quelqu'un sait où vous êtes et quand vous reviendrez.

Comment te préparer pour te séparer : Tu ressens peut-être la pression de tes amis et de ta famille qui te pousse à te séparer et passer à autre chose, aussi simplement, mais nous savons que ce n'est jamais aussi simple. Voici quelques points à garder à l'esprit lorsque tu songes à rompre :

- La personne avec qui tu sors est probablement devenue une partie importante de ta vie. Il est donc normal d'avoir peur de se sentir seul.e après la rupture. Parler à des amis, ta famille ou trouver de nouvelles activités peut t'aider à occuper ton nouveau temps libre plus facilement.

- Ton partenaire te manquera probablement après la rupture, peut-être même beaucoup; Même s'ils ont été abusif et/ou contrôlant, il est normal de s'ennuyer d'eux et nous avons tendance à se rappeler plus facilement le positif que le négatif. Essaie d'écrire les raisons pour lesquelles tu as mis fin à votre relation et conserve-les pour t'en rappeler plus tard, dans les moments plus difficiles. Rappel-toi que c'est souvent plus l'affection qui nous manque que la personne.
- Si ton/ta partenaire contrôle et est jaloux/se, il/elle peut prendre beaucoup de décisions à ta place. Cela peut prendre du temps à se ré-adapter à prendre à nouveau tes propres décisions. Si tu commences à te sentir impuissant.e ou dépassé.e, fait appel à ton système de soutien. (*Personnes autour de toi sur lesquelles tu peux compter !*)
- Tu peux avoir peur de mettre fin à ta relation. Si c'est le cas, prend cette peur au sérieux. Réfléchis aux situations dangereuses que tu pourrais rencontrer et met un plan de sécurité en place.

La séparation : Terminer une relation malsaine ou abusive, ce n'est pas comme mettre fin à une relation saine. Ton/ta partenaire abusif/ve risque de ne pas accepter la séparation ni tes limites. Il/elle pourrait tenter de contrôler en te faisant sentir coupable, par des menaces ou par des insultes. Il peut être très difficile d'avoir une séparation calme et mutuelle avec un.e partenaire abusif/ve. Juste sache que tant que TU es en accord avec TA décision, ce n'est pas important si ton/ta partenaire ne l'ai pas. Si tu penses à mettre fin à ta relation, considère les points suivants :

- Si tu ne te sens pas en sécurité, ne te sépare pas en face à face. Ça peut sembler cruel ou lâche de te séparer par téléphone ou texte mais dans certaines situations ça peut-être le seul moyen sécuritaire.
- Si tu te sépare en personne, fait-le dans une place publique. Aie des amis ou un parent/adulte de confiance qui t'attendent pas loin. Essaie aussi de garder ton téléphone avec toi.
- N'explique PAS les raisons qui font que tu t'en vas plus d'UNE fois. Rappel-toi qu'il n'y a rien que tu pourras dire qui rendra ton ex.e plus heureu/se face à la situation.
- Fait savoir à tes ami.e.s et/ou un parent/adulte de confiance que tu mets fin à cette relation ; spécialement si tu penses que ton ex.e pourrait venir chez

toi (quand tu es seule) te confronter après la rupture.

o Si ton ex.e vient en effet chez toi quand tu es seul.e, n'ouvre pas la porte !

- Fais-toi confiance ! Si tu as peur, tu as probablement une bonne raison !
- Si ton ex.e persiste, demande de l'aide ! Appel ou chat avec un.e avocat.e qui est formé.e à répondre à tes questions et t'aider.

Après la séparation : Parce qu'une relation malsaine ou abusive finie, cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus de risque de violence ; particulièrement s'il y en a eu dans la relation. Utilise les points suivants pour rester en sécurité après la fin de votre relation :

- Parler à des gens autour de toi (amis, parents, adulte de confiance, etc.) pour qu'ils puissent te soutenir.
- Si tu peux, dis à tes parents/tuteurs ce qui se passent, surtout si ton ex.e risque de venir chez toi.
- Parle au conseil.ère ou à un prof de ton école en qui tu fais confiance. Ensemble, vous pouvez prévenir la sécurité et trouver des moyens de te faire sentir en sécurité (particulièrement si ton ex.e est à l'école).
- Évite les endroits isolés ou de marcher seul.e et si cela t'arrive, évite les écouteurs pour rester alerte.
- Garde tes amis et/ou ta famille proches lorsque tu participe à des soirées ou à des événements auxquels ton ex-partenaire pourrait assister. (Si possible, les éviter pour un petit moment)
- SAUVEGARDE les messages violents et menaçants que ton ex.e t'envoie et met tes profils sur les réseaux sociaux privés si tu en ressens le besoin. (Selon la situation, tu peux demander à tes amis de le faire aussi).
- Idéalement, informe la police de la situation d'harcèlement, *si possible* avec les preuves à l'appui. (Souvent cela suffit à effrayer l'ex.e qui arrête ses comportements).
 - Si tu te sens dans un danger immédiat, appelle le 911.
- Mémorise les numéros importants au cas où tu n'as pas accès à ton téléphone.

Et ensuite ?

Ça peut ne pas paraître évident au 1^{er} abord mais tout ce que tu laisses derrière, fait de la place pour les changements excitants qui arrive ! À la place de passer ton temps bloqué.e dans une roue négative (qui te rappelle ce que tu essaies d'oublier), faites preuve de créativité et **fait quelque chose de nouveau!** Rappel-toi également ce qui t'as rendu heureux/se **avant** la relation (car parfois on s'y perd). Y a-t-il des choses que tu aimais faire, mais que tu as arrêté à cause de ton/ta partenaire ?

Un à un, remplace tes vieilles habitudes par des activités que tu n'as « jamais eu le temps de faire ». Quelques idées :

- Participer à une activité sportive
- Prendre des cours d'art, musique, théâtre, etc.
- Reconnecte avec tes ancien.nes ami.es
- Fait de cuisine ? Des puzzles ? Comme une nouvelle série !
- Découvre des nouveaux endroits...

Si malgré tout, tu restes accroché.e à de vieux souvenirs, reste fort.e et rappelle-toi ce que tu as ressenti.e lorsque tu as pris cette décision !!! C'est presque toujours les bons souvenirs qui reviennent à l'esprit ; rappelle-toi les autres ! La **RÉALITÉ** ! Tu n'es plus obligé.e de supporter cela et tu peux à nouveau contrôler totalement ta vie. On dirait que la vie de célibataire n'est peut-être pas si mauvaise après tout...jusqu'à la prochaine relation ☺

P.S : Tu mérites amour & respect ! Rappel-toi en !