

Ma relation n'est pas saine et je veux partir mais j'ai peur

Lorsque l'on est dans une relation qui ne nous convient plus, il est parfois difficile de partir, pour bien des raisons (peur de regretter, peur de la solitude, etc.) mais parfois, c'est une/des peur(s) beaucoup plus grosse(s) qui nous bloque(nt)...

Les différents sentiments/peurs qu'il est possible de ressentir lorsque l'on pense à quitter une relation malsaine:

- Peur des rumeurs qu'il/elle poste des choses sur moi à l'école ou sur les médias sociaux.
- Peur d'être « outed » : mon partenaire est du même sexe que moi mais personne ne le sait.
- Embarassé.e / honte - Peur d'être jugé.e par amis/famille: j'ai peur qu'on me juge d'être dans cette situation.
- Amour / fidélité : je veux que l'abus cesse mais je ne veux pas le/la quitter
- Peur de ce qui peut arriver si je pars
- Peur qu'il/elle se fasse du mal

PRESSION:

- Pression sociale : l'abuseur.se est populaire, personne ne va me croire car tout le monde l'aime
- Pression culturelle/religieuse : je ne veux pas que mes parents/ma communauté ai honte de moi
- Enceinte : ton ami.e attends un enfant et n'ose pas quitter le couple.

MÉFIANCE ENVERS L'ADULTE / L'AUTORITÉ:

- Pas prit au sérieux : les adultes à qui je me suis confié ne prennent pas mon problème au sérieux.
- La police ne me croit pas : la police ne prend pas mon problème au sérieux, ne pas croit pas.
- La barrière du langage ou du statut: Peur que cela affecte leur immigration et/ ou difficulté à exprimer la situation et ces émotions dans une langue qui n'est pas leur 1ère langue.
- Je ne sais pas où trouver des ressources d'aide

Il est aussi possible de ressentir les sentiments suivants :

- Normalisation : « ma relation n'est pas malsaine ». Une personne peut avoir grandi dans un environnement violent, ou les relations abusives étaient courantes et non reconnu comme malsain. La personne peut croire que c'est normal.
- Manque de confiance: une personne constamment intimidée et abaissée peut éventuellement commencer à y croire. Elle peut même avoir une faible estime de soi et croire qu'elle est responsable de la violence qu'elle subit; que c'est de sa faute et par conséquent, que c'est à elle de travailler sur elle pour rendre la relation harmonieuse; même alors que ce n'est pas le cas. Elle peut aussi en venir à douter de ce qui est bon pour elle ou non; ou de faire des choix/prendre des décisions par elle-même.

Solutions possibles (pour soi) :

- ✓ Appeler des lignes d'aide (qui connaît des lignes d'aide? Ou les trouver?)
- ✓ Te rappeler que tu as de la valeur! Tu es important.e et spécial.e. Ce n'est pas de ta faute
- ✓ Sois aimable avec toi-même
- ✓ Trouve des personnes de soutien

Solutions possibles (pour les autres) :

- ✓ Faire savoir à ses ami.e.s que la violence n'est jamais de leur faute
- ✓ Les écouter et les supporter sans jugement (quitter une relation, encore plus malsaine est difficile)
- ✓ Trouver aide en ligne, au téléphone, en counseling, à l'école avec les conseillères

Que dire?

- « Ce n'est pas de ta faute »
- « Je veux que tu sois en sécurité »
- « Tu ne mérites pas ça. Tu mérites d'être traité.e avec respect »
- « Ce que tu me racontes est important »
- « De quoi as-tu besoin? »
- « Je suis content.e que tu te sois confié.e à moi »
- « Je suis là si tu as besoin de parler »
- « Merci de me faire confiance »