

Atelier 2 – Les relations saines, mon jeune et moi

Comment puis-je encourager mon jeune à établir des relations saines?

Comment m'assurer que ma jeune a des relations saines?

Mon jeune n'a pas de relation amoureuse, est-ce que cette fiche me concerne?

Comment encourager des conversations à la maison?

C'est normal : Les relations interpersonnelles au-delà de la famille

Nous faisons tous l'expérience de différents types de relations interpersonnelles au cours de notre vie. À l'adolescence, les jeunes continuent de découvrir les relations interpersonnelles en dehors de la famille : leurs relations amicales s'intensifient et leurs relations familiales évoluent lorsqu'ils découvrent leur indépendance. Certains se lancent également à la découverte de relations amoureuses et/ou intimes, parfois même de relations professionnelles avec un premier emploi jeune ou du bénévolat.

La construction de nouvelles relations n'est pas facile. Les jeunes se basent sur des modèles autour d'eux, que ce soit au sein de leur famille, à travers leurs pairs ou les médias. Les adolescents, en pleine construction de leur identité propre, se retrouvent à devoir naviguer ces nouveaux rapports

humains avec une variété de facteurs et de messages sur les relations parfois déroutants. En tant que parents ou adulte proche d'un jeune adolescent, cette transition peut être une étape difficile. Les adolescents ont tendance à prendre de la distance par rapport à leurs parents ou leur famille et ils ne partagent pas autant leurs sentiments et les informations sur leurs relations qu'auparavant.

Cette fiche vous donne quelques pistes pour ouvrir le dialogue sur la construction de relations saines et sur l'identification d'éventuels signes malsains.



Qu'est-ce qu'une relation saine vs. malsaine?

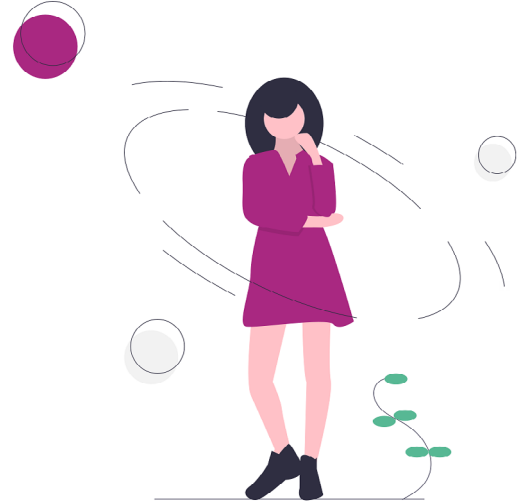
Une relation saine est avant tout une relation égalitaire dans laquelle chaque partie se sent respectée, acceptée et en sécurité. Une relation saine repose sur plusieurs points essentiels :

- **Honnêteté** : on peut partager son ressenti, on se dit la vérité et on est responsable de ses actes.
- **Respect** : on met en valeur les sentiments de chacun et on admet quand on a tort.
- **Égalité** : on fait des compromis et on partage les décisions et les tâches.
- **Sécurité** : on respecte les limites de chacun (physique, émotionnelle et digitale) et on contrôle notre colère.

- **Soutien** : on écoute sans jugement, on se fait confiance et on encourage le bonheur de l'autre.
- **Communication** : on discute de choses qui sont importantes pour nous et pour la relation.

À l'inverse, une relation malsaine ou abusive est souvent une relation inégalitaire dans laquelle on retrouve de l'anxiété, de l'incertitude ou même du danger. Les désaccords existent dans les relations interpersonnelles cependant personne ne doit se sentir menacé. Les signes d'une relation malsaine peuvent inclure :

- **La violence physique** : se faire pousser, frapper, détruire ses affaires ou être empêché d'entrer ou de sortir d'un espace.
- **Le contrôle** : se faire dire quoi faire, quoi porter, qui fréquenter. Recevoir des menaces et être forcé de faire certaines choses.
- **L'humiliation** : insultes ou se faire rabaisser devant d'autres personnes.
- **L'imprévisibilité** : un partenaire qui se fâche facilement et on ne sait pas ce qui déclenche ses épisodes de colère.
- **La pression** : être poussé à faire des choses qu'on n'a pas envie de faire ou pour lesquelles on n'est pas prêt.



Comment reconnaître les signes que votre jeune est à risque:

Signes pouvant indiquer que votre enfant entretient une relation de contrôle ou de manipulation :

- Votre jeune participe uniquement aux activités qui incluent son partenaire ou encore refuse systématiquement de participer aux activités auxquelles son partenaire n'aimerait pas participer.
- Votre jeune est inquiet à l'idée de participer à des activités qui n'incluent pas son partenaire.
- Le ou la partenaire de votre jeune lui envoie constamment des messages texte pour suivre ses moindres mouvements.
- Votre jeune a soudainement mis de côté les objectifs et les activités qui, dans le passé, avaient beaucoup d'importance à ses yeux.
- Votre jeune est coupé de ses amis ou de sa famille parce que son partenaire a des réserves à propos d'eux.
- Le ou la partenaire de votre enfant fait usage de faux compliments ou n'hésite pas à le rabaisser.

Source: Uneportegrandeouverte.ca, [Centre canadien de protection de l'enfance inc.](http://Centre.canadien.de.protection.de.l'enfance.inc.), 2011

Mon jeune n'est pas dans une relation amoureuse, est-ce que ce sujet me concerne?

Il n'est jamais trop tôt pour parler à votre enfant de relations saines ou de prévention de la violence amoureuse. Commencer des conversations – même si vous ne pensez pas que votre jeune ait de relation amoureuse – est une étape importante pour prévenir la violence dans les relations. Voici quelques exemples pour encourager une conversation avec votre jeune :

- Demandez à votre jeune son opinion sur ce qui fait qu'une relation est harmonieuse. Qu'est-ce qui est différent d'une relation à une autre? Vous pouvez commencer la conversation en disant à votre jeune les qualités que vous recherchez dans les relations que vous établissez avec les autres (par exemple l'honnêteté, le respect, l'humour).

- Est-ce que tes amis/amies ont des relations amoureuses ou intimes? Comment sont leurs relations? Que voudrais-tu comme qualité chez ton ou ta future partenaire?
- As-tu déjà été témoin de relations malsaines ou abusives à l'école entre tes amis/amies? Comment t'es-tu senti par rapport à ça?
- Que ferais-tu si tu étais témoin d'abus dans une relation d'un ami ou d'une amie? Que ferais-tu si cela t'arrivait à toi?
- Comment réagiras-tu si ton ou ta partenaire te textait toute la journée pour te demander ce que tu es en train de faire?

En savoir plus – loveisrespect.org (EN)

Comment préparer la conversation avec votre jeune au sujet des relations saines et malsaines :

- Offrez à votre enfant des exemples de relations saines, pointez du doigt les comportements de relations saines que vous pouvez observer en regardant la TV ou en écoutant de la musique.
- Encouragez les conversations ouvertes sur le sujet.
- Évitez de pousser votre jeune s'il n'est pas prêt à en parler. Réessayez à un autre moment.
- Renforcez le message que les relations amoureuses doivent être fun! Insistez sur le fait que la violence est inacceptable.
- Discutez des options qui s'offrent à votre jeune s'il est témoin de violence amoureuse.
- Rappelez à votre jeune qu'il a toujours la possibilité de dire non aux situations qui le mettent mal à l'aise. Il doit aussi respecter le droit des autres.



Ressources

N'hésitez pas à contacter le personnel de votre école : la conseillère ou le conseiller scolaire, l'enseignant ou la direction de l'établissement scolaire. Votre médecin de famille peut aussi vous aider, tout comme les ressources suivantes :

Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Anonyme et bilingue. Numéro sans frais : 1 800 668-6868. jeunessejecoute.ca

Ressources en français

- * Site internet Parents cyber-avertis
- * Fiche de ressources UnePorteGrandeOuvverte sur les relations malsaines chez les jeunes
- * Site internet - LigneParents.com Communications et relations – Amis et amour ; la dépendance affective
- * Site internet Jeunesse j'écoute – Relations saines et malsaines

Ressources en anglais

- * Information sheets TheDoorThatsNotLocked – unhealthy relationship
- * Website Love is Respect – Healthy Relationships
- * Website JoinOneLove – Relationships 101
- * Video Love Better

N.B : Veuillez noter que dans un esprit d'écriture inclusive, l'utilisation du féminin inclut le masculin et l'utilisation du masculin inclut le féminin.