

S'ATTAQUER À LA VIOLENCE RELATIONNELLE

Leçon 5

CARRIÈRE
ET VIE

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE¹ P10 :

Décrire les compétences, les attitudes et les comportements nécessaires pour tisser, entretenir et cultiver des relations saines et positives.

Élaborer des stratégies pour reconnaître une relation malsaine.

Dresser une liste de façons d'offrir du soutien aux autres.

Déterminer les stratégies pour composer avec des changements importants et des pertes au cours d'une relation et pour mettre fin à une relation.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE¹ P11 :

Déterminer les attentes et les engagements de diverses relations.

Expliquer le rôle que joue la confiance et les façons de faire naître la confiance dans une relation.

Élaborer des stratégies pour composer avec la jalousie.



MATÉRIEL :

1. DOCUMENT DE COURS : Étude de cas : Jen et Mark – partie II
2. DIAPOSITIVE : Si vous pensez qu'un ami est maltraité
3. DIAPOSITIVE : Si vous pensez qu'un ami maltraite quelqu'un
4. DIAPOSITIVE : Planification en matière de sécurité pour les adolescents



INTRODUCTION :

Il peut être amusant et passionnant de fréquenter quelqu'un, mais il peut parfois arriver que votre relation se transforme en quelque chose qui vous met mal à l'aise. Les mauvais traitements **peuvent** survenir entre deux personnes qui se fréquentent². Les adolescents sont particulièrement vulnérables à la violence relationnelle. Ce fait est attribuable en partie à leur manque d'expérience et à différents mythes parmi lesquels on retrouve la perception de la violence comme étant un geste d'amour. Au cours de cette leçon, les élèves détermineront les signes précurseurs d'une relation violente et les stratégies à adopter pour y faire face. Les élèves s'exerceront aussi à offrir des formes de soutien à un ami qui se trouve dans une relation violente.



Parler de violence relationnelle pourrait entraîner de la détresse chez certains élèves. D'autres pourraient montrer des signes qui laisseraient croire qu'ils sont ou ont déjà été impliqués dans une situation de mauvais traitements. Le fait d'aborder des questions controversées encourage les élèves à examiner leurs propres croyances et expériences. Les professeurs doivent faire preuve de sensibilité et de discrétion lorsqu'ils manipulent de l'information délicate ou qui pourrait causer de la détresse pour l'élève ou pour sa famille. Respectez la confidentialité dans la classe et anticipez où les conversations mèneront afin d'empêcher les élèves de révéler des renseignements personnels inappropriés³.

- Avant de commencer ces cours, il est recommandé de parler aux conseillers de l'école afin qu'ils soient au courant de possibles divulgations de mauvais traitements. Consultez les lignes directrices de la division de votre école pour prendre connaissance de la politique relative à la divulgation et à la signalisation de mauvais traitements.
- Soulignez les aspects de confidentialité et de sensibilité quand vous discutez de ce sujet.



APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 minutes)

Assurez-vous d'établir des règles de base avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.

B. RELATIONS VIOLENTES –DISCUSSION SUR LA FAÇON D'EN RECONNAÎTRE LES SIGNES⁴ (15 à 20 minutes)

Les élèves tirent au clair la définition du terme « violence relationnelle ».

1. Demandez aux élèves de définir le terme « violence relationnelle ».

- *Par violence relationnelle (de fréquentations), on entend la violence émotionnelle, physique et/ou sexuelle perpétrée par un partenaire envers l'autre dans une relation de fréquentations où le couple ne vit pas ensemble⁵.*

2. Demandez aux élèves de faire du remue-méninge pour recenser les différentes formes de violence qui s'inscrivent sous les rubriques suivantes⁶ :

Violence physique : Le recours intentionnel à tout acte qui pourrait causer du mal ou des blessures. Il peut s'agir de bousculer, de pousser, de gifler, de mordre, de donner des coups de poing, de tirer les cheveux, de lancer des objets, de menacer de faire du mal avec une arme.



Pour compléter ces points de discussion ou pour obtenir de plus amples détails, téléchargez le livret [Dating abuse du gouvernement de l'Alberta](#) (en anglais seulement).



Certaines personnes sont exposées à des abus, à de la violence ou à des actes d'agression ou d'exploitation qui leur enlèvent le choix d'opter pour l'abstinence. Dans ces situations, l'abstinence n'est plus un choix (p. ex., un adolescent qui se voit forcer d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un en échange d'un endroit où dormir pour un soir). Les élèves qui vivent ces genres d'expérience auront besoin d'un soutien supplémentaire pour pouvoir comprendre que ce qui leur était arrivé n'est pas de leur faute. Ils auront aussi besoin d'encouragement pour reconnaître la possibilité d'entretenir des relations saines au sein desquelles ils ont le droit de choisir s'ils désirent ou non se livrer à des activités sexuelles.

Violence émotionnelle : Elle se caractérise par la tendance à proférer des injures ou des insultes, à blâmer, à humilier, à sacrer ou à crier, à manquer de respect, à causer de l'embarras, à faire des crises de rage, à manifester des sauts d'humeur extrêmes, à recourir à la manipulation, à faire preuve d'un instinct de possession et à s'isoler.

Violence psychologique (intimidation) : Elle se caractérise par la tendance à lancer ou à casser des objets, à détruire des biens, à menacer de causer un préjudice personnel ou du mal aux membres de la famille, aux amis ou aux animaux de compagnie, à menacer de se suicider comme moyen de pression, à faire des expressions faciales ou gestes menaçants, à recourir au harcèlement, à passer des coups de fils / transmettre des textos ou courriels qui sèment la peur ou le malaise, à culpabiliser quelqu'un ou à se livrer à des jeux psychologiques.

Violence sexuelle : Il s'agit d'attouchements sexuels ou d'actes sexuels sans consentement, ou encore par de la tendance à taquiner quelqu'un parce qu'il ne veut pas se livrer à des comportements sexuels particuliers ou à des pratiques sexuelles à risque, à forcer quelqu'un à se soumettre à des actes sexuels dégradants, humiliants ou douloureux, à faire des commentaires ou gestes impolis.

3. Demandez l'opinion des élèves au sujet de la fréquence de ces types d'actes de violence dans les relations entre adolescents.

- Il est important de préciser que la violence relationnelle n'est pas perpétrée uniquement par des hommes à l'endroit de femmes, comme le laisse entendre le stéréotype. Tout couple, que ce soit hommes-femmes, hommes-hommes ou femmes-femmes, peut éprouver de la violence.
- D'après la plupart des études sur la violence autodéclarée dans les fréquentations, les jeunes âgés de 15 à 24 ans présentent le risque le plus élevé de violence lors de fréquentations. Par ailleurs, les adolescentes sont exposées à une plus forte incidence de violence pendant les fréquentations que les adolescents. Les jeunes adolescents âgés de 12 à 14 ans représentent moins de 2 p. 100 des victimes de violence dans les fréquentations⁶.

4. Demandez aux élèves de faire du remue-méninge pour recenser les signes précurseurs de violence relationnelle que peut vivre quelqu'un⁶ :

Une personne qui vit une situation de violence peut présenter les changements de comportement ou signes suivants :

- Des blessures physiques comme les contusions, les plaies, les égratignures ou les fractures osseuses – surtout si l'histoire racontée ne permet pas de conclure à des telles blessures.
- Des changements soudains dans la façon de s'habiller ou de se maquiller.
- Des notes baissantes ou l'abandon d'activités scolaires.
- Des crises de colère ou la tendance à réagir de façon démesurée à des choses de peu d'importance ou sans importance.
- La tendance à s'éloigner des amis ou des membres de la famille.
- Des difficultés à prendre des décisions.
- Des changements soudains d'humeur ou de personnalité (p. ex., la tendance à devenir anxieux ou déprimé, à manifester le mépris et à se montrer secret).
- Des changements aux habitudes d'alimentation ou de sommeil, la tendance à éviter le contact visuel.
- Le fait de penser constamment au partenaire que l'on fréquente.
- Le recours à de l'alcool ou à des drogues ou la consommation accrue d'alcool ou de drogues.

5. Faites un remue-méninge pour recenser quelques-uns des signes précurseurs d'une personne violente ou potentiellement violente :

- Il/elle fait des pressions pour avoir des relations sexuelles ou pour que la relation devienne très sérieuse.
- Il/elle développe des sentiments de jalousie ou de possessivité extrême et considère que ces manifestations néfastes d'émotions sont plutôt des signes d'amour.
- Il/elle est manipulateur(trice) et autoritaire (p. ex., prend toutes les décisions, ne prend pas au sérieux vos opinions ou vous rabaisse en privé ou en présence d'amis).
- Il/elle a recours à la culpabilisation (p. ex., « Si tu m'aimais vraiment, tu serais disposé(e) à... »).
- Il/elle vous fait porter le blâme pour les problèmes qui existent dans la relation (p. ex., « Je me fâche à cause de toi. »). Il/elle peut s'excuser pour ses comportements violents et promettre de ne plus jamais se livrer à des actes violents et surtout de changer de comportement.
- Il/elle vous empêche de passer du temps avec vos proches.
- Il/elle a recours à la violence verbale et affective.



Insistez sur l'importance de respecter les **règles de base** pour cette activité. Il est possible les niveaux de confort personnel diffèrent d'un élève à l'autre lorsqu'il s'agit de participer à un jeu de rôles. Rappelez aux élèves que l'activité se veut plutôt un outil d'apprentissage et qu'ils doivent se montrer sensibles aux sentiments des autres.

6. Demandez aux élèves de discuter des raisons pourquoi ils n'informent pas leurs parents ou amis au sujet de la violence. Ils peuvent éprouver les sentiments suivants :

- L'embarras, la honte, la stupidité, l'inutilité.
- La solitude et la peur de se faire mal.
- La conviction qu'ils sont à blâmer.
- La peur de se trouver dans le pétrin.
- L'inquiétude que leurs parents ou amis les blâmeront ou seront déçus.
- La confusion – il est possible qu'ils aient l'impression qu'il s'agit de l'une des façons dont les gens manifestent leur amour.

C. Étude de cas : Jen et Mark, activité de jeu de rôles – partie II

Les élèves déterminent les formes de soutien qu'ils peuvent apporter à un ami qui est victime de violence ou les types de conseils qu'ils peuvent donner à un auteur de violence.

1. Expliquez que l'activité de jeu de rôles suivantes aidera les élèves à déterminer les formes de soutien qu'ils peuvent apporter à un ami qui est victime de violence ou les types de conseils qu'ils peuvent donner à un auteur de violence.
2. Divisez les élèves en groupes de trois ou quatre élèves.
3. Distribuez le document de cours **Étude de cas : Jen et Mark – partie II** à chacun des groupes.
4. Expliquez que les groupes doivent planifier et présenter un jeu de rôle tel qu'il est décrit dans le document de cours. Le jeu de rôle doit donner des exemples appropriés de soutien qu'ils apporteraient à Jen ou à Mark.
5. Les jeux de rôles doivent durer de 1 à 3 minutes. Aucun langage inapproprié ne sera permis.
6. Donnez aux groupes de 5 à 10 minutes pour planifier et répéter leur jeu de rôles.
7. Demandez au public d'écouter avec attention chaque présentation et indiquez qu'il y aura une discussion après chaque présentation.
8. Demandez à chaque groupe de commencer sa présentation en divulguant à l'auditoire la personne à laquelle il a choisi d'apporter un soutien, et ce avant de présenter les acteurs et leur rôle respectif. Les groupes présenteront ensuite leur jeu de rôles.
9. Après chaque présentation, servez-vous des questions suivantes afin d'orienter la discussion :
 - Quelles compétences de soutien a-t-on employées pour venir en aide à Jen/Mark?
 - Pouvez-vous proposer d'autres façons pour les personnages de gérer la situation?
 - Qu'avez-vous ressenti en regardant ces jeux de rôles?

10. Discutez de la diapositive **Planification en matière de sécurité pour les adolescents⁷** :

- Restez en contact avec vos amis et engagé dans des activités.
- Conservez avec vous les numéros de téléphone importants en tout temps.
- Songez à informer vos parents ou professeurs.
- Établissez un code avec vos amis ou parents en cas de danger.
- Parlez à la police et/ou à un refuge au sujet de votre situation.
- Évitez de vous retrouver seul avec votre partenaire.
- En présence de votre partenaire, soyez attentif aux signes précurseurs de violence.
- Si vous croyez être en danger, **PARTEZ!**
- Assurez-vous d'informer quelqu'un de l'endroit où vous êtes et de l'heure à laquelle vous rentrerez à la maison.
- Gardez toujours votre téléphone cellulaire à portée de la main ou, à défaut, sachez où se trouve le téléphone le plus proche de vous.
- Si vous décidez de rompre la relation, faites-le dans un lieu public. Demandez à vos amis ou parents de vous attendre dans un endroit tout près. Si possible, portez votre téléphone cellulaire avec vous.

11. Passez en revue cette activité en vous servant des diapositives **Si vous pensez qu'un ami est maltraité** et **Si vous pensez qu'un ami maltraite quelqu'un**.

- Remarque : Même si l'idée d'abandonner la relation pourrait constituer un choix plus sain et sécuritaire pour Jen, il est possible qu'elle choisisse de rester. Cette décision sera difficile pour ses amis et les membres de sa famille, mais c'est à quelle qu'elle revient.

D. RÉSUMÉ

Les élèves passent en revue le concept de la violence relationnelle.

- Personne ne mérite d'être maltraité. Les mauvais traitements ne sont pas un signe d'amour ou d'affection; ils inspirent la peur, et non pas l'amour.
- Si vous êtes victime de mauvais traitement, trouvez quelqu'un à qui vous faites confiance pour en parler. Expliquez à votre partenaire que vous le quitterez si les mauvais traitements ne cessent pas. Faites confiance à votre instinct.
- Si votre ami est victime de mauvais traitements, rassurez-le que s'il veut en parler, vous êtes là pour l'écouter et lui apporter un soutien. Dites à votre ami que personne ne mérite de se faire maltraité. Soyez patient; il peut falloir du temps avant que votre ami adopte des changements.
- Si vous êtes victime de mauvais traitements, parlez-en à un ami ou à un conseiller. Les mauvais traitements sont un comportement appris; **vous pouvez d'ailleurs le changer!**

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez courez un danger immédiat, composez le 911.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin de soutien, consultez les services de soutien suivants :

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Connect : 1-877-237-5888

Healthlink : 811

Association of Alberta Sexual Assault Services <http://www.aasas.ca/>



BOÎTE AUX QUESTIONS (10 minutes)

Demandez aux élèves de répondre aux questions et abordez-les au cours suivant.



RÉFLEXION PERSONNELLE

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?



ÉVALUATION DES ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

Connaissances :

- décrit comment les relations peuvent tourner à la violence?
- déterminé les signes précurseurs de relation violente?

Compétences :

- élaboré des stratégies pour apporter du soutien à un ami?
- déterminé les services de soutien qui existent dans la communauté?

Attitudes :

- discuté des raisons qui incitent les adolescents à rester dans une relation violente et compris que les relations violentes peuvent être nuisibles?
- compris que personne ne mérite de subir de mauvais traitements?

1. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie – Guide de mise en œuvre*
Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
2. Government of Alberta. (2015). *Dating Violence*. Extrait de
<http://www.humanservices.alberta.ca/abuse-bullying/15695.html> (en anglais seulement)
3. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9*. Extrait de <http://education.alberta.ca/media/353029/epc.pdf> (en anglais seulement)
4. Croix-rouge canadienne (2015). Types of violence in youth relationships. Extrait de
<http://www.redcross.ca/what-we-do/violence-bullying-and-abuse-prevention/educators/healthy-youth-dating-relationships/types-of-violence-in-youth-relationships> Government of Alberta.
(2008). *Dating abuse*. [livret]. Extrait de
<http://www.humanservices.alberta.ca/documents/PFVB0377-dating-abuse-booklet.pdf>
5. Hotton Mahony, T. (2010). La violence dans le cadre des fréquentations intimes déclarée par la police au Canada, 2008 *Juristat*. Extrait de <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2010002/article/11242-fra.htm>
6. Traduction d'une adaptation de : National Teen Dating Abuse Helpline. (2013) *Love is respect*. Extrait de <http://www.loveisrespect.org> (en anglais seulement)

ÉTUDE DE CAS : JEN ET MARK – PARTIE II

Jen et Mark se sont rencontrés dans un cours d'art. Ils ont profité de leur collaboration à différents projets pour mieux se connaître. Au fur et à mesure qu'évoluait leur amitié, ils se sont rendus compte qu'ils étaient attirés l'un par l'autre. Ils ont commencé à se fréquenter et à passer plus de temps ensemble.

Plusieurs mois plus tard, leurs amis ont observé des changements dans la relation. Ils ont constaté que Mark rabaissait souvent Jen et se montrait exigeant et agressif envers elle. Ils ont aussi constaté que l'on voyait rarement l'un sans l'autre et qu'aux moments où Jen passait du temps sans Mark, il essayait sans cesse de la rejoindre sur son téléphone cellulaire. Jen semblait anxieuse lorsqu'elle était en présence de Mark et s'inquiétait souvent le mettre en colère. Les amis de Jen ont commencé à lui parler de sa relation.

Après avoir parlé à ses amis, Jen a décidé de donner un peu plus de temps à Mark pour changer de comportement et n'a pas manqué de lui souligner comment elle se sentait. Mark s'est excusé et a commencé à lui expliquer qu'il ne pouvait imaginer sa vie sans elle. Il a promis de changer de comportement, en plus d'ajouter qu'il ne voulait pas lui faire du mal.

Les choses sont restées inchangées. En fait, leurs amis s'inquiétaient que Mark deviennent de plus en plus manipulateur. Mark faisait aussi des pressions pour que Jen ait des relations sexuelles avec lui. Jen appelait souvent ses amis pour annuler ses rendez-vous avec eux. Mark s'est replié sur lui-même et ne passait de temps avec ses amis. Si ses amis parlaient à Jen, il se mettait en colère.

Ann, la meilleure amie de Jen, et George, le meilleur ami de Mark, se montrent très inquiets au sujet de la situation. Ils ont décidé que le temps était venu de parler à Jen et à Mark au sujet de leur relation. Ann parlera à Jen, tandis que George, lui, parlera à Mark.

Vous êtes Ann ou George. Vous vous préparez à parler de la relation du couple Mark et Jen. En vous basant sur la réponse que donnerait votre personnage selon vous, répondez aux questions suivantes pour vous préparer à votre conversation.

- 1. Quelles sont les principales préoccupations au sujet de la relation?**
- 2. Quelles sont vos impressions sur la relation?**
- 3. Quel changement s'impose au sein de la relation?**
- 4. La relation devrait-elle se poursuivre?**
- 5. Mark fait des pressions pour que Jen ait des relations sexuelles avec lui. Selon vous, quelle décision devrait-elle prendre? Quelle incidence cette décision aurait-elle sur la relation?**
- 6. Comment exprimeriez-vous votre opinion au sujet de la relation dans votre conversation?**

SI VOUS PENSEZ QU'UN AMI EST MALTRAITÉ

- **Écoutez ce que votre ami a à dire et croyez-le.**
- **Expliquez à votre ami pourquoi vous êtes inquiet.** Exprimez-vous en termes précis. Faites allusion à des incidents dont vous avez été témoin au lieu de ceux dont vous avez entendu parler¹. Rappelez à votre ami que la jalousie et la possessivité n'équivalent pas à l'amour.
- **Dites ceci à votre ami : « Tu n'es pas à blâmer ».** Rappelez-lui que c'est son partenaire qui choisit de se comporter de la sorte.
- **Ne dites pas à votre ami** que de rester dans la relation constitue un mauvais choix. Continuez d'écouter, de parler et de mettre votre ami au défi d'envisager les mesures à prendre.
- **Si votre ami choisit de ne pas quitter son partenaire,** aidez-le à créer un plan de sécurité.
- **Continuez d'être son ami** même aux moments où vous vous sentez frustré par les décisions ou mesures prises. Votre ami a besoin de vous!
- **Mentionnez d'autres personnes que votre ami aurait intérêt à consulter : un conseiller, un enseignant, un autre adulte auquel il fait confiance ou un organisme communautaire.**
- **Informez-le que vous êtes disponible pour lui parler, le cas échéant.**

SI VOUS PENSEZ QU'UN AMI MALTRAITE QUELQU'UN

- **Décrivez en termes précis ce que vous avez vu** et l'effet que cela a eu sur vous. Prenez position. Rappelez-vous que la jalousie et la possessivité peuvent constituer des signes précurseurs de violence.
- **Contestez les stéréotypes sur lesquels se fonde votre ami** et ses commentaires peu flatteurs à l'endroit d'autrui. Ne riez pas des blagues ou des commentaires qui ridiculisent les gens.
- **Parlez des conséquences de la violence.** Les comportements violents inspirent la peur, non pas l'amour. Les actes d'agression physique et sexuelle sont illégaux.
- **Encouragez votre ami à obtenir de l'aide.** Dites à votre ami qu'il est fort probable que la violence se reproduira; il est même possible qu'elle s'aggrave la prochaine fois. Téléphonnez à une ligne d'intervention en cas de crise ou à un refuge pour vous informer sur les ressources qui existent dans votre communauté.
- **Soyez là pour votre ami** lorsqu'il assumera la responsabilité de ses gestes et obtiendra de l'aide.

PLANIFICATION EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ POUR LES ADOLESCENTS

Si vous êtes impliqué dans une relation violente ou que vous essayez de vous en sortir, voici quelques conseils à envisager pour accroître votre sécurité.

- Restez en contact avec vos amis et engagé dans des activités.
- Conservez avec vous les numéros de téléphone importants en tout temps.
- Songez à informer vos parents ou professeurs.
- Établissez un code avec vos amis ou parents en cas de danger.
- Parlez à la police et/ou à un refuge au sujet de votre situation.
- Évitez de vous retrouver seul avec votre partenaire.
- En présence de votre partenaire, soyez attentif aux signes précurseurs de violence.
- Si vous croyez être en danger, **PARTEZ!**
- Assurez-vous d'informer quelqu'un de l'endroit où vous êtes et de l'heure à laquelle vous rentrerez à la maison.
- Gardez toujours votre téléphone cellulaire à portée de la main ou, à défaut, sachez où se trouve le téléphone le plus proche de vous.
- Si vous décidez de rompre la relation, faites-le dans un lieu public. Demandez à vos amis ou parents de vous attendre dans un endroit tout près. Si possible, portez votre téléphone cellulaire avec vous.