

# RECONNAÎTRE UNE RELATION MALSAINE

## Leçon 4

CARRIÈRE  
ET VIE

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE<sup>1</sup> 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'APPRENTISSAGE<sup>2</sup> P11 :

Déterminer les attentes et les engagements de diverses relations.

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

Élaborer des stratégies pour composer avec la jalousie.



### MATÉRIEL :

1. FICHES : Énoncé de relation
2. DIAPOSITIVE : Reconnaître les signes : Relation saine
3. DIAPOSITIVE : Reconnaître les signes : Relation malsaine
4. DIAPOSITIVE : Reconnaître les signes : Relation abusive
5. DOCUMENT DE COURS : Étude de cas : Jen et Mark



### INTRODUCTION :

Afin d'établir des relations positives et saines, les adolescents doivent pouvoir repérer le moment où une relation devient malsaine et nuisible. Les problèmes peuvent se manifester à partir de ce qui semble être des enjeux en apparence « anodins » pour enfin aboutir à la violence. Les adolescents sont nombreux à se contenter de relations malsaines et éprouvent de la difficulté à exprimer leurs préoccupations à leur partenaire. Cette leçon encourage les élèves à recenser certains des signes d'une relation malsaine, les compétences de communication nécessaires pour composer avec les problèmes et, le cas échéant, des stratégies à adopter pour mettre fin à une relation.



## 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. LES RELATIONS MALSAINES – ACTIVITÉ DE GROUPE AXÉE SUR L'IMPORTANCE DE SAVOIR EN RECONNAÎTRE LES SIGNES<sup>3</sup> (25 à 30 minutes)

*Les élèves recensent les caractéristiques saines et malsaines d'une relation de fréquentations.*

1. Présentez l'activité aux élèves en énonçant qu'il est parfois nécessaire de prendre du recul et de faire le bilan de nos relations romantiques. Nous sommes souvent incapables de repérer les tendances malsaines d'une relation lorsque nous sommes dans la relation.
2. Placez les **fiches** sur lesquelles est inscrit **RELATION SAINE** et **RELATION MALSAIN** autour de la classe, sur le mur si possible.
3. Distribuez les fiches **Énoncé de relation**, une ou deux par élève. Demandez aux élèves de placer leurs fiches sous les fiches « RELATION SAINE » et « RELATION MALSAIN » réparties dans la classe.
4. Les questions suivantes se veulent un guide pour vous permettre d'animer une discussion en groupe au sujet de l'emplacement des fiches :
  - a. **Qu'est-ce qui caractérise une relation saine?**
    - Présentez la diapositive **Reconnaître les signes : relation saine**.
  - b. **Qu'est-ce qui caractérise une relation malsaine?**
    - Présentez la diapositive **Reconnaître les signes : relation malsaine**.
  - c. **Pourquoi est-il parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'elle est impliquée dans une relation malsaine?**
    - L'expression « l'amour est aveugle » est souvent vraie. Une personne peut parfois être tellement amoureuse de son partenaire qu'elle omet de faire plus que gratter la surface des problèmes et décide ainsi de rester dans la relation pour les raisons citées plus bas.
  - d. **Pourquoi les gens restent-ils dans une relation malsaine?**
    - Les gens qui se retrouvent dans une relation malsaine croient souvent que les choses s'amélioreront, que les problèmes ne sont qu'une phase ou qu'ils sont capables d'amener leur partenaire à changer de comportement. Il arrive parfois qu'ils aient été témoins de ce genre de



La leçon 5 sur les relations du cours Carrière et vie aborde la violence relationnelle.



Certains élèves pourraient qualifier de malsaines leur propres relations par suite de ces discussions. Il est important pour vous de vous montrer sensible envers ces élèves et de prendre connaissance des organismes et des services vers lesquels vous pourriez les aiguiller. Veuillez vous reporter aux [agences communautaires](#).

comportement dans une autre relation, par exemple à la maison, sans se rendre compte de la nature malsaine de ces caractéristiques.

- Les adolescents peuvent estimer que l'idée d'avoir un petit copain ou une petite copine est plus importante que la nécessité de se retirer d'une relation malsaine. Il est possible qu'ils aient peur de rompre la relation pour deux raisons : ils se sentent incapables de composer avec la réaction de leur partenaire; leur partenaire risque de perpétrer des actes de violence à leur endroit.



Les élèves ayant des capacités différentes vivent des expériences différentes de relations et pourraient avoir devoir passer plus de temps à explorer l'établissement de limites.

e. **Si une personne se retrouve dans une relation malsaine, que peut-elle faire dans pareille situation?**

- Il est important de savoir reconnaître les caractéristiques malsaines dans une relation avant qu'elles n'aboutissent à la violence. La violence affective, comme les attaques verbales, peut éventuellement tourner à la violence physique ou sexuelle.
- Présentez la diapositive **Reconnaître les signes : relation abusive**.
- Si une personne juge qu'elle est impliquée dans une relation malsaine, elle doit bien préciser à son partenaire que si les choses ne s'améliorent pas, la relation prendra fin. Il est aussi important pour la victime de parler à ses amis ou à d'autres personnes en qui elle a confiance – les amis sont souvent capables de jeter une lumière nouvelle sur une relation. Si la violence prévaut dans la relation, il peut alors être utile de consulter un conseiller.

### C. ÉTUDE DE CAS : JEN ET MARK

*Les élèves recensent les aspects malsains d'une relation et examinent comment on réussit à y mettre un terme.*

1. Distribuez le document de cours **Étude de cas : Jen et Mark** à chacun des élèves.
2. Les élèves doivent travailler en groupes de deux ou en petits groupes afin de répondre aux questions posées sur le document de cours.
3. Demandez de la rétroaction aux élèves en vous servant des points suivants pour vous guider.
  - Au nombre des comportements malsains ou violents dont Jen risque d'être victime, on trouve :
    - la conviction qu'il a plus de droits
    - le recours aux cris
    - le fait de bouder pour obtenir ce qu'il veut
    - le recours au « silence » comme tactique

- la domination ou la manipulation à l'endroit de Jen
- des tentatives d'éloigner Jen de ses amis
- la profération d'injures et d'insultes
- la destruction des biens appartenant à Jen
- la profération de menaces
- le recours à l'intimidation sous forme de violence physique ou de destruction de biens
- la jalousie et la possessivité extrêmes
- la bousculade, des coups, des morsures, des brûlures
- la retenue de Jen contre sa volonté
- le recours à des tactiques de peur
- le recours à la force pour se livrer à des attouchements sexuels
- la profération d'insultes sexuelles
- le recours à la force pour avoir des relations sexuelles (agression)
- Il existe d'autres raisons pouvant être invoquées par une personne pour mettre fin à une relation, entre autres :
  - elle ne s'intéresse plus à son partenaire, a trouvé quelqu'un d'autre, n'a pas les mêmes intérêts que son partenaire, reconnaît s'être trompée sur ses premières impressions, le couple se dispute constamment, les différences sont trop nombreuses, la désapprobation parentale, l'un des membres du couple se réinstalle ailleurs.
- On recommande que Jen mette fin à la relation en personne (au lieu de faire connaître sa décision au téléphone ou par écrit).
  - L'idéal est de choisir un lieu confortable et sûr; en évitant de faire une crise; en exprimant ouvertement et franchement ses sentiments.
- Jen peut avoir de la difficulté à mettre fin à la relation, car :
  - elle peut toujours être amoureuse de lui, elle peut avoir peur, elle peut assumer le blâme et tenter de rectifier la situation, elle peut avoir l'impression qu'elle ne pourra jamais trouver quelqu'un d'autre.
- Même si Jen peut avoir de la difficulté à faire face au processus de rupture relationnelle, il est important pour elle d'agir de la sorte, car :
  - Mark est enclin à continuer de perpétrer ses comportements violents, qui risquent d'ailleurs de s'aggraver au fil du temps.
- Le genre de conseils qu'un ami peut donner à Jen variera selon le vécu de l'élève. Demandez aux élèves comment ils s'adresseraient à un ami s'ils estimaient que la relation dans laquelle était impliqué leur ami était malsaine.

#### **D. RÉSUMÉ (5 minutes)**

*Les élèves examinent les relations malsaines et les consignes de sécurité à envisager en vue de mettre fin à ce genre de relation.*

- Il est tout à fait normal de vivre des sentiments intenses lorsqu'il s'agit de mettre fin à une relation (que ce soit ou non vous qui ayez choisi de mettre fin à la relation).
- En plus de sentiments négatifs, les gens éprouvent des sentiments positifs, p. ex., le soulagement ou un sentiment de liberté quand prend fin une relation.

- Avant de rompre la relation, adressez-vous à quelqu'un à qui vous faites confiance pour parler de vos sentiments et de votre décision, p. ex., un ami, un parent.
- Pensez sécurité en tout temps. Si vous soupçonnez que votre partenaire pourrait devenir agressif, rompez la relation dans un lieu public.



### **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 évoluent et changent au fil du temps?
- reconnu les caractéristiques malsaines d'une relation?

#### **Compétences :**

- élaboré des stratégies pour reconnaître une relation malsaine?
- déterminé les stratégies à adopter pour mettre fin à une relation?

#### **Attitudes :**

- discuté des raisons qui incitent les adolescents à rester dans une relation et compris que les relations malsaines pouvaient être nuisibles?
- 

1. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie – Guide de mise en œuvre* Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
2. Alberta Education. (2002). *Carrière et vie – Guide de mise en œuvre* Extrait de <https://education.alberta.ca/6453.aspx>
3. Traduction d'une adaptation de Canadian Federation for Sexual Health. (2005). *Beyond the Basics: A Source book on Sexual and Reproductive Health, 2<sup>e</sup> édition*. (en anglais seulement)

# RELATION SAINÉ

# RELATION MALSAIN

Vous acceptez que votre partenaire passe du temps avec ses amis ou les membres de sa famille.

---

Votre partenaire accepte que vous passiez du temps avec vos amis ou les membres de votre famille.

---

Votre partenaire aime votre apparence et votre comportement et ne manque pas de vous le dire.

---

Vous décidez tous deux comment vous passez du temps ensemble.

---

Votre partenaire se sert de son pouvoir pour vous démoraliser.



Votre partenaire fait des pressions pour que vous vous livriez à des actes sexuels contre votre volonté.

---

Lorsque vous refusez de vous livrer à certains actes sexuels, votre partenaire vous rabaisse.

---

Votre partenaire a menacé de vous faire du mal ou vous a fait du mal.

---

Vous vous sentez habituellement content dans cette relation.

---

Puisque vous avez peur de la colère dont fait preuve votre partenaire, vous évitez de le/la faire fâcher.

La tendance de votre partenaire à conduire trop vite, à consommer trop d'alcool ou à se livrer à des actes à risque vous fait peur.

---

Votre partenaire dit : « Je ne peux vivre sans vous »; vous avez donc peur que cela puisse être vrai.

---

Vous vous inquiétez que la relation prenne fin et il/elle ne ménage aucun effort pour faire durer la relation.

---

Vous vous croyez capable de faire disparaître les problèmes de votre partenaire.

---

Votre partenaire croit que la jalousie est un signe d'amour.

Vous avez tous deux accepté de reconnaître que vous êtes un couple qui s'engage à rester fidèle à la relation.

---

Vous pouvez tous deux parler franchement et librement de vos sentiments.

---

Vous, vous et votre partenaire, êtes à l'abri des infections transmises sexuellement (ITS) et/ou d'une grossesse non désirée.

---

Votre partenaire affiche des photos personnelles de vous sur sa page Facebook et son compte Twitter.

---

## CONSEILS FAVORISANT LES RELATIONS SAINES

Dans une relation saine, l'autre personne :

- vous écoute et traite vos sentiments et vos idées avec sérieux
- vous parle ouvertement et honnêtement de ce qui compte pour elle
- n'utilise pas de menaces de mort, de violence ou de suicide pour faire valoir son point
- évite de frapper, de donner des coups de poing ou des coups de pied, de mordre, de gifler, de pousser ou de bousculer autrement par colère ou jalousie
- n'essaie pas de contrôler ce que vous faites, où vous allez ou à qui vous parlez
- vous respecte et dit de belles choses à votre sujet, à vous personnellement ou à d'autres personnes
- aime passer du temps avec vous et le montre, que vous soyez seuls ou en groupe
- a confiance en vous et gagne votre confiance en gardant pour elle les confidences que vous lui faites
- vous permet de consacrer du temps aux activités que vous aimez et de voir des gens que vous aimez
- accepte vos limites en matière d'actes sexuels en tout temps

Croix-rouge canadienne. (2014). *Programme de prévention de la violence et de l'intimidation : Conseils favorisant les relations saines*. Extrait de <http://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/jeunes/conseils-favorisant-les-relations-saines>

## SIGNES D'UNE RELATION MALSAINE

Dans une relation malsaine, on :

- croit qu'un membre du couple bénéficie de plus de droits que l'autre.
- a tendance à crier lorsque l'on se fâche contre son partenaire.
- a recours au silence comme tactique.
- a tendance à harceler son partenaire jusqu'à obtenir ce que l'on désire.
- boude pour obtenir ce que l'on veut.
- fait des appels et envoie textos et des courriels de façon excessive.

Traduction d'une adaptation de National Teen Dating Abuse Helpline (2013). *Love is respect*. Extrait de <http://www.loveisrespect.org> (en anglais seulement)

## QUESTIONS QUI PEUVENT PERMETTRE DE RECONNAÎTRE UNE RELATION ABUSIVE

- Avez-vous peur de la colère dont fait preuve votre partenaire?
- Avez-vous peur d'être en désaccord avec votre partenaire?
- Présentez-vous constamment des excuses pour le comportement de votre partenaire, surtout après avoir été mal traité par lui?
- Devez-vous justifier toutes vos activités, tous vos déplacements, ou encore, toutes les personnes que vous voyez comme moyen d'éviter de faire fâcher votre partenaire?
- Votre partenaire a-t-il tendance à vous rabaisser, sans manquer de vous dire après coup qu'il vous aime?
- Est-ce qu'on vous a frappé, donné des coups de pied, bousculé ou lancé des objets?
- Évitez-vous de voir vos amis ou les membres de votre famille en raison de la jalousie de votre partenaire?
- Avez-vous peur de rompre la relation parce que votre partenaire a menacé d'afficher des photos personnelles de vous en ligne?
- Est-ce qu'on vous a forcé à avoir des relations sexuelles sans le vouloir?
- Avez-vous peur de rompre la relation parce que votre partenaire a menacé de vous faire du mal ou de se faire du mal?

Croix-rouge canadienne (2015). *Programme de prévention de la violence et de l'intimidation : Conseils favorisant les relations saines*. Extrait de <http://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/jeunes/conseils-favorisant-les-relations-saines>

## ÉTUDE DE CAS : JEN ET MARK

Jen et Mark se sont rencontrés dans le cours d'art du créneau 1. Ils ont profité de leur collaboration à différents projets pour mieux se connaître et se sont mis à parler de choses plus personnelles. Au fur et à mesure qu'évoluait leur amitié, ils se sont rendu compte qu'ils étaient de plus en plus attirés l'un par l'autre. Ils ont commencé à se fréquenter et à passer plus de temps ensemble; ils ont trouvé qu'ils pouvaient entretenir des communications ouvertes et franches. Mais plusieurs mois plus tard, Jen s'est aperçue que Mark avait changé de comportement. Sa façon de lui parler, sa façon de la traiter (non seulement en privé mais aussi lorsqu'ils se retrouvent en présence d'autres amis), et même les aspects physiques de leur relation avaient pris ce que l'on pourrait qualifier de virage malsain. Jen et un grand nombre de ses amis commençaient à se rendre compte qu'elle aurait peut-être à mettre fin à la relation.

**1. Quels sont certains des comportements malsains, voire violents, que Jen pourrait avoir constatés chez Mark?**

Jen a décidé de donner un peu plus de temps à Mark pour qu'il change de comportement et lui a même exprimé comment elle se sentait lorsqu'il a dit ou fait certaines des choses qui lui posaient des problèmes. Mark s'est excusé et a commencé à lui expliquer qu'il ne pouvait imaginer sa vie sans elle. Les choses ne se sont pas améliorées; en fait, Mark est devenu de plus en plus manipulateur et a même interdit à Jen de passer du temps avec ses amis, en plus d'imposer sa volonté à Jen en vue d'avoir des relations sexuelles. Jen a décidé qu'elle ne pouvait plus tolérer la relation. Certaines de ses amies qui l'avaient exhortée à rompre la relation avec Mark se sont montrées soulagées. Ils ont proposé de l'aider à trouver la « meilleure façon » de mettre fin à la relation.

- 2. Jen a décidé de mettre fin à la relation parce qu'elle tourne à la violence.**
- 3. Mis à part de l'énoncé précédent, quelles raisons pourrait-on invoquer pour mettre fin à une relation/amitié?**
- 4. Décrivez comment Jen devrait mettre fin à la relation.**
- 5. Pourquoi pourrait-elle avoir de la difficulté à mettre fin à la relation?**
- 6. Quelles que soient les difficultés que pourrait entraîner le processus de rupture, pourquoi est-il important pour Jen d'agir de la sorte?**
- 7. Si vous étiez ami avec Jen, quels conseils lui donneriez-vous pour l'aider à composer avec la rupture?**