

# Reconnaître la violence dans les relations amoureuses (physique, verbale, psychologique, sexuelle)<sup>1</sup>

## Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Connaître les manifestations des différentes formes de violence dans les relations amoureuses (verbale, psychologique, sexuelle, physique).
- Connaître les composantes du consentement sexuel.
- Connaître les contextes dans lesquels peut se produire la violence dans les relations intimes ou amoureuses (entre partenaires actuels ou ex-partenaires, dans des relations occasionnelles ou de longue date, dans un contexte virtuel, peu importe l'identité de genre et l'orientation sexuelle des partenaires, etc.).
- Identifier quels sont les sentiments qui peuvent agir comme des signes annonciateurs de la violence :
  - avoir le sentiment d'être contrôlé ou manipulé, ou que quelque chose ne va pas ;
  - avoir peur de dire quelque chose qui serait mal interprété ou qui serait ridiculisé ;
  - sentir que tous les défis vécus dans la relation sont toujours de sa faute ;
  - ne pas se sentir libre ou devoir demander des permissions à l'autre ;
  - avoir le sentiment de ne plus être soi-même ;
  - cacher des parties de sa personnalité devant l'autre ;
  - etc.
- Réfléchir à ce qui peut nuire à la capacité de reconnaître certains signes annonciateurs ou manifestations de la violence dans une relation amoureuse (ex. : la nature intime de la relation, l'amour ressenti, la peur de perdre l'autre, des croyances erronées sur ce qu'est la violence dans les relations amoureuses, le fait de vivre des émotions et des moments positifs dans la relation).
- Prendre conscience que l'entourage, la famille, les amis ainsi que les membres du personnel scolaire peuvent aider à identifier les manifestations de violence dans les relations amoureuses et apporter un soutien au besoin.
- Identifier des manières adéquates de gérer les sentiments de jalousie (ex. : en parler ouvertement, trouver des compromis et des solutions) et des manières inadéquates de le faire (ex. : utiliser des comportements de violence comme la manipulation et le contrôle).

## Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de reconnaître la violence dans les relations amoureuses, qu'elle soit physique, verbale, psychologique ou sexuelle, favorise les gestes, les paroles et les comportements respectueux, contribue à prévenir cette violence, à la repérer, à la faire cesser et à venir en aide aux personnes impliquées. Comprendre ce qui représente de la violence contribue à favoriser des relations interpersonnelles saines, positives et égalitaires. Cela fait partie des notions prioritaires liées au développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

## Influence sur les autres compétences personnelles et sociales

Ce contenu favorise également le développement de la compétence suivante :

- Gestion des émotions et du stress.

1. Ce contenu est semblable à celui proposé en éducation à la sexualité, maintenant intégré au programme *Culture et citoyenneté québécoise* (CCQ).

**Glossaire lié au contenu****RECONNAÎTRE LA VIOLENCE DANS  
LES RELATIONS AMOUREUSES  
(PHYSIQUE, VERBALE, PSYCHOLOGIQUE, SEXUELLE)****Violence dans les relations amoureuses**

Tout comportement qui compromet l'intégrité physique, psychologique et sexuelle d'une personne dans le contexte d'une relation amoureuse ou intime, active ou passée, occasionnelle ou de longue date, dans le monde concret ou l'espace virtuel.

**Violence physique**

En contexte amoureux, elle consiste en une utilisation intentionnelle de la force physique envers le partenaire pouvant potentiellement engendrer des blessures, de la douleur, une invalidité, voire la mort.

**Violence verbale**

La violence verbale est utilisée pour intimider, humilier ou contrôler l'autre personne, ou lui créer du tort sur le plan psychologique.

**Violence psychologique**

La violence psychologique désigne tout comportement de menace, de dénigrement, de tromperie ou de contrôle ayant pour effet de déstabiliser l'autre et de compromettre son bien-être.

**Violence sexuelle**

Toute forme de violence commise par le biais de pratiques sexuelles ou en ciblant la sexualité, dont l'agression sexuelle. Cette notion s'entend également de toute autre inconduite qui se manifeste notamment par des gestes, des paroles, des comportements ou des attitudes à connotation sexuelle non désirés, y compris l'inconduite relative aux diversités sexuelles ou de genre, exprimée directement ou indirectement, y compris par un moyen technologique.

**RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE**

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles  
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).