



Les relations intimes positives et égalitaires ainsi que la violence dans les relations intimes

ACTIVITÉS À RÉALISER EN 4^E SECONDAIRE

DANS LE PROGRAMME *CULTURE ET CITOYENNETÉ QUÉBÉCOISE*

Coordination et rédaction

Direction des services éducatifs complémentaires
Direction générale des services de soutien aux élèves
Secteur de la réussite éducative et de la main-d'œuvre

Pour information

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 27e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

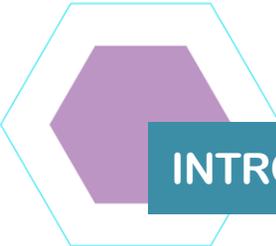
© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation

ISBN 978-2-555-00735-2 (PDF)



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION | 1 |
| NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS RELIÉS AUX ACTIVITÉS | 2 |
| RELATIONS INTIMES POSITIVES ET ÉGALITAIRES | 2 |
| VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES..... | 3 |
| FORMES DE VIOLENCE | 6 |
| SIGNES ANNONCIATEURS DE LA VIOLENCE | 11 |
| CONTINUUM ET CYCLE DE LA VIOLENCE..... | 12 |
| ACTIVITÉS RELIÉES À LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES | 14 |
| ACTIVITÉ 1 – ANALYSE DE TÉMOIGNAGES AU SUJET DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES..... | 16 |
| ACTIVITÉ 2 – PORTRAIT STATISTIQUE DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES | 26 |
| ACTIVITÉ 3 – RÉFLEXION SUR LES ACTIONS POSSIBLES DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE AU SEIN D’UNE RELATION INTIME | 44 |
| RESSOURCES D’AIDE | 66 |
| OUTILS ET RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE | 69 |
| RÉFÉRENCES PRINCIPALES..... | 72 |



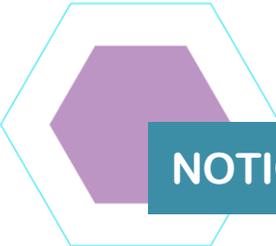
INTRODUCTION

Les relations intimes et amoureuses à l'adolescence constituent l'une des principales préoccupations des élèves du secondaire. Plusieurs explorent de nouveaux sentiments et font de nouvelles expériences. Les premières relations intimes sont généralement vécues sainement, mais peuvent également comporter plusieurs défis ou même de la violence qui peut être difficile à reconnaître pour les jeunes.

La violence dans les relations intimes à l'adolescence peut entraîner de nombreuses conséquences pour les personnes qui en sont victimes ou témoins comme pour celles et ceux qui l'infligent, et ce, dans diverses sphères de leur vie. La violence qui se produit à l'adolescence est particulièrement préoccupante, non seulement parce qu'elle est fréquente, mais également parce qu'elle a lieu au cours d'une période développementale cruciale. D'ailleurs, le fait d'avoir subi de la violence dans une relation intime à l'adolescence augmente le risque d'en être de nouveau victime ultérieurement (Hébert et coll., 2024). Compte tenu de ces éléments, il apparaît essentiel que les élèves comprennent cette problématique de même que les éléments individuels et sociaux qui y sont rattachés, et qu'ils soient suffisamment outillés pour prévenir, détecter et faire cesser cette violence.

Le programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise* offre des occasions d'aborder ces éléments de contenu avec les élèves. C'est en 4^e secondaire que les thèmes et les concepts reliés à la violence dans les relations intimes sont abordés spécifiquement. Le présent document est donc destiné aux enseignantes et aux enseignants de ce programme en 4^e secondaire. Il comporte trois activités ainsi que des informations complémentaires.





NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS RELIÉS AUX ACTIVITÉS

RELATIONS INTIMES POSITIVES ET ÉGALITAIRES

Le terme « relations intimes » est utilisé pour désigner un ensemble de configurations relationnelles, y compris les relations amoureuses et celles qui impliquent une proximité de nature affective et/ou physique entre des personnes, que celle-ci ait un caractère sexuel ou non (inspiré de Jeunesse, J'écoute, 2023).

Les relations intimes positives et égalitaires comportent de nombreux avantages pour les jeunes, notamment celui de favoriser le développement de leurs compétences émotionnelles, sociales et relationnelles (ex. : estime personnelle, affirmation de soi, gestion des conflits, empathie). Elles peuvent aussi leur permettre d'acquérir des habiletés grâce auxquelles elles et ils seront capables d'établir et de maintenir des relations durables, comme la communication.

Les relations intimes positives et égalitaires sont définies comme étant basées sur la mutualité, c'est-à-dire que les partenaires y tiennent compte de leurs propres besoins et de ceux de l'autre, y partagent une intimité affective, s'y sentent bien et en confiance.

Tenir compte de ses besoins et de ceux de sa ou de son partenaire signifie que cette personne peut, la plupart du temps :

- Aimer, être aimée et se sentir aimée;
- S'affirmer et être écoutée par l'autre;
- Reconnaître l'autre et être reconnue, percevoir qu'elle a de la valeur aux yeux de quelqu'un, être appréciée pour qui elle est et le ressentir concrètement;
- Se sentir en sécurité physique et psychologique;
- Avoir un espace pour elle et laisser de l'espace à l'autre;
- Avoir avec l'autre des activités, des champs d'intérêt et des points en commun, mais aussi des intérêts divergents;
- Respecter ses besoins intimes et sexuels (attentes, limites) et ceux de l'autre.

Les éléments inclus dans la définition d'une relation intime positive et égalitaire peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer à travers le temps en fonction de ses valeurs, de sa culture familiale, de ses groupes d'appartenance, de ses expériences de vie et de ses priorités.

Malgré la diversité des perspectives, certaines caractéristiques ressortent des définitions données par les 8 000 jeunes du Québec qui ont participé à l'enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ), réalisée de 2011 à 2014. Ces jeunes ont répondu à la question « Écris trois mots que tu associes à la plus belle expérience amoureuse vécue ou souhaitée ». Les mots le plus souvent nommés ont été « amour », « confiance », « bonheur » et « respect » (Lavoie et coll., 2015a).

VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES

Pour la majorité des jeunes, les premières expériences de relations intimes sont positives. Il n'en demeure pas moins que la problématique de la violence dans ces relations est fréquente chez les adolescentes et adolescents.

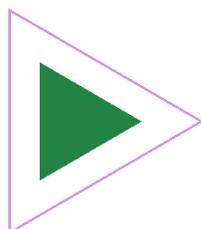
Dans le contexte de l'adolescence et des nouvelles expériences de vie qui y sont rattachées, il peut en effet être difficile de distinguer les comportements relationnels qui sont sains, positifs et acceptables de ceux qui sont malsains et violents, autant pour les personnes qui commettent les gestes que pour celles qui les subissent. Certaines normes valorisent le fait d'avoir une relation amoureuse, particulièrement à l'adolescence, ce qui peut rendre ardue la reconnaissance des comportements violents par les jeunes ainsi que la recherche d'aide pour y mettre fin.

Dans le programme *Culture et citoyenneté québécoise*, la violence dans les relations intimes est définie comme étant « tout comportement qui compromet l'intégrité physique, psychologique et sexuelle d'une personne dans le contexte d'une relation intime active ou passée, occasionnelle ou de longue date, dans le monde concret ou l'espace virtuel » (Ministère de l'Éducation, 2024, p. 73).

La violence peut semer de la confusion chez les partenaires qui la vivent et être difficile à déceler parce qu'elle est opposée à l'amour dans notre culture. La violence en contexte de relation intime peut se produire :

- entre des partenaires actuels ou des ex-partenaires;
- entre des partenaires de même sexe ou genre ou encore de sexes ou de genres différents;
- dans des relations occasionnelles ou de longue durée;
- dans l'univers réel ou le cyberespace.

Néanmoins, la prévalence de la violence dans les relations intimes est plus élevée chez certains groupes que chez d'autres, par exemple chez les filles et les jeunes femmes, les personnes de la diversité sexuelle et de genre ainsi que les femmes autochtones (Gouvernement du Canada, 2024). De plus, les femmes subiraient des formes de violence considérées comme plus graves en contexte de relation intime (Savage, 2022). Cela répond à une lacune régulièrement soulevée concernant les recherches sur la violence dans les relations intimes, soit que certaines données se limitent au nombre d'événements de violence s'étant produits sans tenir compte du contexte ou de la gravité des gestes subis et de leurs répercussions, ne reflétant ainsi pas l'ampleur réelle de la problématique.



Par ailleurs, le terme « contrôle coercitif » est utilisé pour décrire un ensemble de comportements répétitifs qui visent à contrôler une personne et à la priver de son autonomie en lui faisant craindre des conséquences potentielles (Dawson et coll., 2018). Le contrôle coercitif implique le recours à des stratégies non explicitement violentes et, souvent, le recours à plusieurs formes de violence (physique, psychologique, sexuelle) qui amènent à restreindre la personne victime, qui en vient à craindre sa ou son partenaire ou ex-partenaire (Côté, Lapierre et Frenette, 2025; Ministère de la Justice du Canada, 2021). La violence dans les relations intimes est alors comprise comme une dynamique qui implique un ensemble de comportements répétés dont les effets sont cumulatifs et non comme des événements de violence isolés les uns des autres et traités séparément (Stark, 2007). Le contrôle coercitif permet donc de considérer la violence dans les relations intimes à travers le prisme de la privation de liberté et non uniquement en fonction de la sécurité des personnes victimes (Côté, Lapierre et Frenette, 2025).

Dans une relation où un contrôle est exercé (ex. : isoler l'autre socialement, se montrer possessif avec l'autre, l'intimider et le menacer, surveiller ses activités, bouder si l'autre ne consent pas à une relation sexuelle), un des partenaires dispose de peu d'espace pour s'affirmer, faire part de ses besoins et établir ses limites. La relation ne s'inscrit pas dans un rapport égalitaire et respectueux.

La violence dans les relations intimes se distingue d'un simple conflit entre les partenaires, une différence que les adolescentes et adolescents peuvent parfois avoir de la difficulté à percevoir.

- Dans un conflit, les partenaires peuvent s'exprimer librement et, même en présence d'émotions désagréables comme la colère, ils demeurent égaux.
- Dans une situation comportant de la violence, il y a prise de pouvoir d'une personne sur l'autre, sans égalité entre elles ni liberté pour l'une d'elles d'exprimer son point de vue et de s'affirmer.

La violence vécue par les jeunes comprend des similitudes, mais également des différences par rapport à la violence conjugale adulte. À l'adolescence, les relations intimes sont généralement de premières expériences, sont souvent de courte durée et peuvent avoir un caractère successif. Dans ce contexte, certains jeunes peuvent être confrontés à de la violence dans une relation intime sans disposer des repères nécessaires pour la reconnaître et chercher de l'aide pour la faire cesser.

Selon des données rapportées dans le livre *Amour, violence et adolescence* (Fernet, 2005), de 60 % à 80 % des relations intimes à l'adolescence perdureraient malgré des manifestations de violence. Pour différentes considérations d'ordre individuel et social, il arrive que certains jeunes souhaitent préserver leur relation à tout prix, sachant que celle-ci est perçue comme une forme de réussite et source de valorisation sociale. Fernet (2005) a identifié quatre ensembles de facteurs qui peuvent être associés à la poursuite des relations intimes malgré la présence de violence : la portée de la violence sur la relation, la tolérance à l'égard de la violence, les représentations de soi et de sa relation avec l'autre ainsi que la perception d'autres possibilités que la relation empreinte de violence.

Les perceptions à l'égard de la violence dans les relations intimes et la compréhension de celle-ci de même que de ses différentes formes et manifestations sont influencées par divers facteurs individuels et sociaux comme le genre, le système idéologique dominant dans une société et l'exposition passée à ce type de violence, par exemple au sein de sa famille (Dumont, 2017). Selon des données sur la violence rapportées par Statistique Canada en lien avec les fréquentations des adolescentes et des adolescents de 15 à 17 ans (Sutton et Burczycka, 2024), plus de garçons que de filles croient que la violence dans une relation intime peut être compréhensible dans certaines situations. Par exemple, plus du quart des garçons, soit 26 %, comparativement à 17 % des filles, étaient d'accord ou tout à fait d'accord avec l'énoncé suivant : « Il est compréhensible qu'une personne réagisse violemment si elle soupçonne sa ou son partenaire d'avoir une relation intime avec une autre personne. »



FORMES DE VIOLENCE

La violence dans les relations intimes se manifeste par des formes variées de contrôle à l'endroit de sa ou de son partenaire ou ex-partenaire.

VIOLENCE VERBALE

La violence verbale est généralement considérée comme faisant partie de la violence psychologique. Elle inclut les menaces, les insultes et l'humiliation (Hébert et coll., 2018). Concrètement, elle peut se manifester par des sarcasmes, des cris, des propos humiliants, du chantage, des menaces ou des ordres donnés brutalement à l'endroit de sa ou de son partenaire. La violence verbale crée de l'insécurité et de la peur qui empêchent la personne qui la subit de se soustraire à cette situation.

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

La violence psychologique se définit par « l'utilisation de la communication verbale et non verbale dans l'intention de nuire psychologiquement ou émotionnellement à une autre personne et/ou d'exercer un contrôle sur celle-ci » (traduction libre, Breiding et coll., 2015, p. 15).

Cette forme de violence est plus difficilement décelable que les autres puisqu'elle peut être exercée de manière subtile. Elle précède souvent d'autres formes de violence en contexte relationnel ou s'y additionne. La violence psychologique peut se manifester par la présence d'un comportement (ex. : bouder, mentir, exercer un chantage, empêcher l'autre de voir une personne, menacer, dénigrer), mais aussi par l'absence d'un comportement (ex. : ignorer sa ou son partenaire) (Hébert et coll., 2018).

La violence psychologique en contexte de relation intime peut, par exemple, revêtir l'une des formes suivantes :

- Isoler sa ou son partenaire en l'empêchant de fréquenter certaines personnes, en limitant ses déplacements ou encore en la ou le suivant pour toujours savoir où et avec qui elle ou il se trouve;
- Vouloir susciter un sentiment de colère en tentant de séduire une autre personne devant sa ou son partenaire;
- Faire sentir sa ou son partenaire coupable ou inadéquat;
- L'obliger à faire ce qu'on veut (contrôle);
- Critiquer son apparence physique.

Il importe de clarifier la distinction entre la jalousie et la violence. En soi, la jalousie est un sentiment naturel et normal qui peut être éprouvé en contexte familial, amical ou amoureux. La façon dont une personne gère ce sentiment est toutefois déterminante. En effet, en parler ouvertement avec l'autre ou tenter de trouver des compromis et des solutions ensemble empêche que ce sentiment mène à des comportements violents. Par contre, si la jalousie amène une personne, par exemple, à contrôler l'autre, à déterminer qui sont ses amis ou quels sont ses droits de sortie, la jalousie se traduit en des comportements de contrôle et de violence. Ainsi, elle n'est pas nécessairement problématique, car tout dépend de la façon dont ce sentiment est géré et du fait qu'il en découle des comportements de violence ou non.

Les comportements de contrôle qui sont issus de la jalousie ne sont pas des « preuves d'amour », mais des manifestations de violence, contrairement à ce que certaines représentations culturelles peuvent laisser croire aux jeunes (ex. : sur les réseaux sociaux, dans diverses œuvres littéraires et cinématographiques).

Dans l'univers virtuel, la violence psychologique peut se manifester par le fait de contrôler, de harceler, de traquer une ou un partenaire ou encore d'abuser d'elle ou de lui par le biais des technologies ou des médias sociaux (Zweig et coll., 2014). Il peut s'agir d'envoyer de nombreux messages à l'autre personne, qui ne se sent alors plus en sécurité, de la menacer ou de la blesser physiquement, de publier des photos, des vidéos ou des messages dénigrants à son endroit sur un réseau social, de contrôler les conversations auxquelles elle participe en ligne, d'utiliser son compte de média social sans avoir obtenu sa permission ou de la géolocaliser en continu (Hébert et coll., 2018; Zweig et coll., 2014).

Contrôle financier

Un contrôle financier peut également être exercé en contexte de violence dans une relation intime. Il s'agit notamment d'une des formes de violence employées par les proxénètes dans le recrutement à des fins d'exploitation sexuelle (Gouvernement du Québec, 2023). Il peut prendre les formes suivantes :

- Contrôler les dépenses de l'autre personne (ex. : limiter l'argent dont elle dispose pour une sortie, critiquer ou lui refuser des dépenses personnelles);
- L'obliger à rembourser des dépenses « de couple » auxquelles elle n'a pas consenti;
- Forcer l'autre à faire des achats ou des paiements (ex. : alcool, vêtements de grande valeur, loyer, dette);
- Emprunter de l'argent au nom de l'autre (fraude).



VIOLENCE SEXUELLE

Selon le contexte, plusieurs termes et définitions peuvent être utilisés pour la violence sexuelle (ex. : violence à caractère sexuel). Dans le programme *Culture et citoyenneté québécoise*, le terme « violence sexuelle » est utilisé et se définit comme suit :

Toute forme de violence qui est commise par le biais de pratiques sexuelles ou qui cible la sexualité, dont l'agression sexuelle, le harcèlement sexuel ou l'exploitation sexuelle. Cette notion s'étend également à toute autre inconduite se manifestant notamment par des gestes, des paroles, des comportements ou des attitudes à connotation sexuelle non désirés, dont les inconduites relatives aux diversités sexuelles ou de genre (Ministère de l'Éducation, 2024, p. 72).

En contexte de relation intime, la violence sexuelle peut se présenter sous l'une des manifestations suivantes :

- Mettre de la pression sur l'autre ou de pratiquer un harcèlement afin qu'elle ou il s'engage dans un comportement sexuel;
- Entreprendre ou poursuivre un comportement sexuel malgré un refus ou l'absence de consentement de l'autre;
- Cesser d'utiliser ou retirer un moyen de protection (ex. : condom) sans en informer l'autre;
- Si l'autre refuse une activité sexuelle, menacer de rompre dans le but de blesser ou d'exercer un contrôle;
- Tenter de causer du tort à l'autre concernant sa sexualité (ex. : dévoiler un secret intime ou partager des messages ou des images à caractère sexuel à son sujet sans son consentement);
- Menacer de dévoiler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de l'autre contre son gré (menace de *outing*);
- Se livrer à un chantage sexuel;
- Blesser intentionnellement l'autre (physiquement ou psychologiquement) lors de comportements sexuels;
- Avoir des attitudes insultantes, hostiles et dégradantes à l'endroit de l'autre : commentaires, blagues, gestes, regards ou touchers à caractère sexuel, ou à propos de l'identité de genre, de l'orientation sexuelle ou de l'apparence physique, etc.

La violence sexuelle en contexte de relation intime est souvent banalisée et donc moins dénoncée que les autres formes de violence. Certains jeunes croient à tort que la violence sexuelle doit comprendre une force physique ou une pénétration. De plus, une fausse croyance persiste, soit qu'il ne peut pas s'agir d'une agression ou d'une violence sexuelle si l'on entretient une relation intime avec la personne qui la commet.

Dans l'espace virtuel, la violence sexuelle peut consister en la « transmission de messages à connotation sexuelle, [de] photos nues ou à caractère sexuel à son ou sa partenaire contre son gré [ou encore] faire des pressions ou le ou la menacer pour qu'il envoie une photo nue ou à caractère sexuel » (Hébert et coll., 2018; Zweig et coll., 2014).

En contexte de rupture, la violence sexuelle peut se manifester envers l'ex-partenaire par l'utilisation de technologies, notamment par la menace de publier des photos, des vidéos ou des informations à caractère intime ou encore la publication de celles-ci (pornodivulgence ou *revenge porn*) (Hébert et coll., 2018).

Exploitation sexuelle

L'exploitation sexuelle fait partie intégrante de la violence sexuelle. À l'adolescence, l'exploitation sexuelle débute souvent dans un contexte de relation affective ou amoureuse. Elle prend, entre autres, la forme d'une ou d'un partenaire qui profite d'un rapport de vulnérabilité, de dépendance ou d'inégalité avec l'autre pour tirer un avantage quelconque de l'utilisation de son corps (ex. : statut social, gratification sexuelle, somme d'argent) (Gouvernement du Québec, 2021).

Les jeunes qui subissent cette forme de violence ne se voient pas nécessairement comme des victimes (Bélanger, 2019). En effet, certaines personnes usent de stratégies élaborées pour attirer ou maintenir les adolescentes et adolescents dans un contexte d'exploitation sexuelle. C'est le cas notamment des proxénètes, hommes ou femmes, qui agissent comme tierces personnes dans la marchandisation de services sexuels. Ces personnes peuvent, entre autres (Gouvernement du Québec, 2023; Bourassa-Dansereau, Millette et Côté, 2022) :

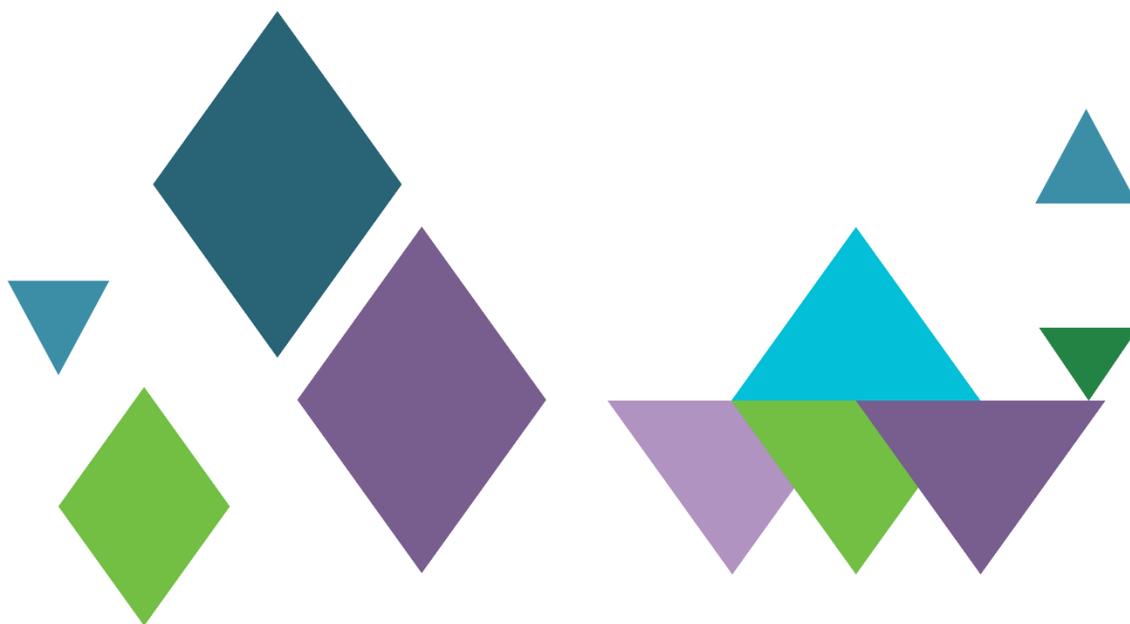
- Faire croire qu'elles sont amoureuses de la personne;
- Lui promettre des cadeaux, des récompenses ou des sommes d'argent importantes;
- Valoriser exagérément son apparence et ses comportements sexuels;
- Lui fournir de l'alcool et des drogues pour encourager une dépendance;
- Créer des situations de redevances financières;
- L'amener à commettre des crimes de plus en plus importants;
- User de chantage ou de menaces envers la famille ou les amies et amis de la personne;
- Lui faire subir diverses formes de violence et les banaliser;
- Présenter leur milieu comme étant attirant et valorisant pour les jeunes, comme étant empreint de luxe et de *glamour*, et comme étant un moyen de tirer profit de sa sexualité et de son corps.

Il est important de distinguer la prostitution adulte de l'exploitation sexuelle des personnes mineures. Lorsque la marchandisation sexuelle implique une personne mineure, l'acte ne peut jamais être consenti.

VIOLENCE PHYSIQUE

Cette forme de violence est la plus connue et la plus facilement reconnaissable. Elle peut laisser des traces visibles sur le corps de la personne qui en est victime, mais ce n'est pas toujours le cas. De plus, elle est rarement isolée et souvent accompagnée d'une autre forme de violence.

En contexte relationnel, la violence physique consiste en « une utilisation intentionnelle de la force physique envers la ou le partenaire et peut potentiellement engendrer des blessures, de la douleur, une invalidité, voire la mort » (traduction libre, Breiding et coll., 2015, p. 11). En contexte amoureux, il peut s'agir, par exemple, de frapper, de gifler, de serrer, de pousser, de mordre, de brûler, de secouer, de menacer avec une arme, de retenir de force, etc. (Hébert et coll., 2018). La violence physique peut aussi être indirecte lorsqu'elle est dirigée vers un objet ou un animal dans le but de faire peur à l'autre.



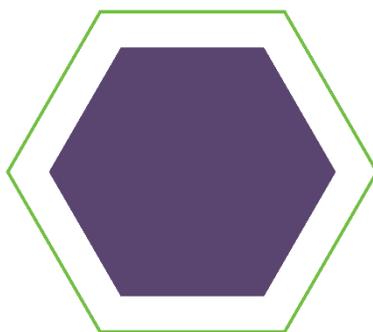
SIGNES ANNONCIATEURS DE LA VIOLENCE

Certains sentiments peuvent être des signes annonciateurs de la violence (Étincelles, 2024; Ministère de l'Éducation, 2023), un peu comme un système d'alarme interne. Il peut arriver que la personne, par exemple :

- ressent un malaise intérieur ou ait le sentiment que quelque chose ne va pas;
- se sente contrôlée ou manipulée;
- se sente coupée de l'extérieur (ex. : de sa famille, de ses amies et amis, de ses activités, de sorties);
- ne se sente pas libre et constate qu'elle doit demander des permissions à l'autre, par exemple pour aller voir ses amies et amis;
- croie que tous les défis qui sont vécus dans la relation sont de sa faute, comme si elle portait tous les torts;
- sente qu'elle a peur de l'autre (ex. : de ses réactions, de dire quelque chose qui serait ridiculisé ou mal interprété);
- perçoive qu'elle a changé, qu'elle n'est plus elle-même, qu'elle cache certaines parties de sa personnalité devant l'autre.

Il n'est pas toujours évident de détecter ces signaux, notamment parce qu'ils peuvent être entremêlés et s'inscrire dans une tension avec des sentiments agréables, dont l'amour. Il arrive aussi que les membres de l'entourage expriment des préoccupations ou des réserves à la personne (ex. : lui dire qu'elles et ils sont inquiets ou ne la voient plus aussi souvent qu'auparavant).

Parfois, même si ces signes annonciateurs sont ressentis, il peut être difficile de les reconnaître et d'agir en conséquence, surtout lorsque la relation intime comporte aussi des moments agréables et que la personne est attachée à l'autre et à la relation. L'entourage, la famille, les amies et amis ou les membres du personnel scolaire peuvent alors être d'une grande aide en faisant part de leurs observations à la personne pour qui elles et ils s'inquiètent.



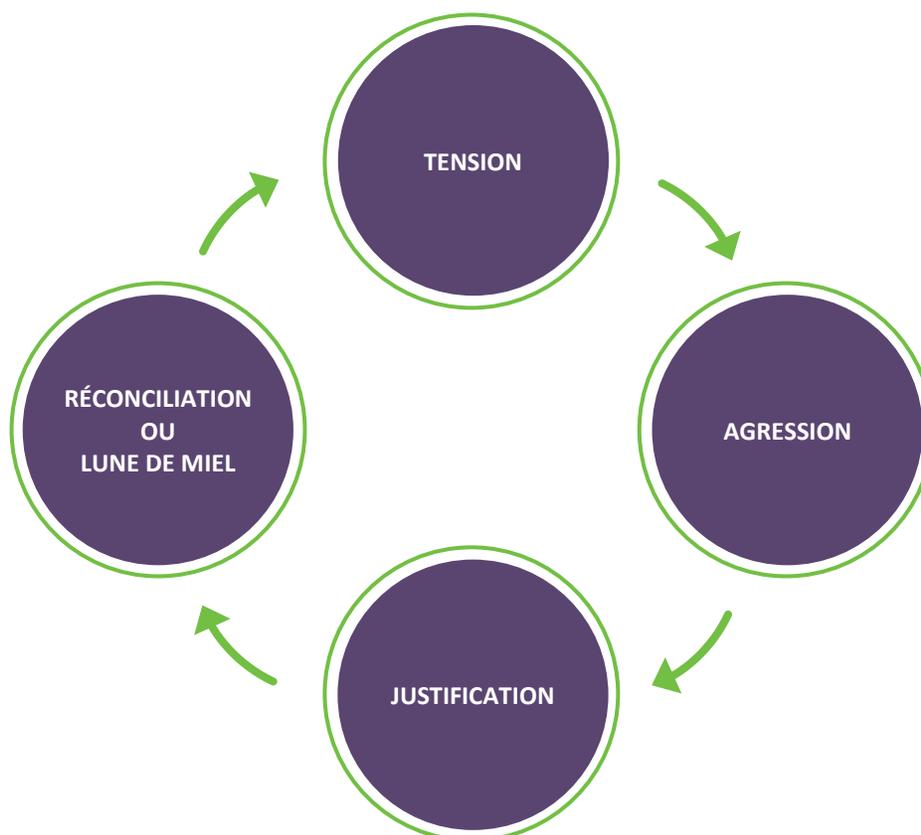
CONTINUUM ET CYCLE DE LA VIOLENCE

Le continuum ou l'escalade de la violence fait référence à l'intensification graduelle des épisodes de violence au sein d'une relation intime (Étincelles, 2024; Gouvernement du Québec, 2024). Les comportements malsains et empreints de violence s'installent progressivement dans ce type de relation. Au début, ils sont généralement subtils et espacés. La relation comprend donc des périodes sans épisode de violence.

Cependant, plus le temps avance, plus la violence a tendance à s'enraciner dans la relation. Les comportements de violence s'intensifient et deviennent généralement de plus en plus fréquents. Les formes de violence peuvent également varier au fil du temps, par exemple une violence davantage subtile au départ comme celle qui est verbale et psychologique.

Il arrive également qu'un épisode de violence isolé survienne au sein d'une relation intime chez les jeunes. Toutefois, puisque certaines manifestations de violence sont plus difficiles à reconnaître que d'autres, certains jeunes ont tendance à croire qu'un événement de violence était isolé, alors que plusieurs autres épisodes non reconnus comme étant violents l'ont précédé.

Complémentaire du contrôle coercitif, la notion de « [cycle de la violence](#) » est parfois utilisée pour décrire la répétition des épisodes de violence. Ce cycle implique une boucle répétitive qui contient quatre phases comportant chacune des spécificités, autant pour la personne auteure de la violence que pour la personne qui en est victime :



| | |
|---|--|
| PHASE 1 : TENSION | <ul style="list-style-type: none"> ▪ La personne auteure de la violence a des épisodes de colère, menace l'autre personne du regard et fait peser de lourds silences. ▪ La personne victime se sent inquiète et tente d'améliorer le climat en faisant attention à ses gestes. |
| PHASE 2 : AGRESSION | <ul style="list-style-type: none"> ▪ La personne auteure de la violence adopte des comportements de violence envers l'autre personne sur les plans verbal, psychologique, économique, physique et/ou sexuel. ▪ La personne victime se sent humiliée, triste et blessée. Elle a le sentiment que la situation est injuste, que l'autre personne obtient toujours ce qu'elle veut. |
| PHASE 3 : JUSTIFICATION | <ul style="list-style-type: none"> ▪ La personne auteure de la violence trouve des excuses pour justifier son comportement. ▪ La personne victime tente de comprendre les explications, d'aider la personne ayant commis l'agression à changer, mais elle doute de ses propres perceptions et se sent responsable de la situation. |
| PHASE 4 : RÉCONCILIATION OU LUNE DE MIEL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ La personne auteure de la violence demande pardon, fait souvent des promesses et adopte des comportements visant à regagner la confiance de l'autre. ▪ La personne victime donne une chance à la personne ayant commis l'agression, lui apporte son aide, constate ses efforts et change ses propres habitudes. |

Le cycle de la violence, y compris la phase de réconciliation ou de lune de miel, vulnérabilise la personne victime de façon perpétuelle en l'amenant à douter d'elle-même, de ses perceptions ou de son jugement. Ce cycle permet ultimement à la personne auteure de maintenir un pouvoir et un contrôle sur la relation et la personne victime en instaurant un climat d'insécurité et de peur.



ACTIVITÉS RELIÉES À LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES

Les sections suivantes présentent les trois activités proposées :

1. **Analyse de témoignages au sujet de la violence dans les relations intimes** 
2. **Portrait statistique de la violence dans les relations intimes** 
3. **Réflexion sur les actions possibles dans une situation de violence au sein d'une relation intime** 

Ces activités sont adaptatives, c'est-à-dire que les enseignantes et enseignants peuvent les utiliser dans leur intégralité ou en conserver seulement certaines parties. Il est aussi possible de personnaliser les activités selon les besoins des élèves, de déconstruire certaines sections, d'en supprimer, d'en bonifier, etc.

Bien que des liens aient été établis entre le programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise* de 4^e secondaire et ces activités, il est possible de recourir à celles-ci ou de s'en inspirer dans d'autres contextes scolaires.

Chaque activité comprend les éléments suivants :

- Intention d'apprentissage;
- Composantes des compétences du programme *Culture et citoyenneté québécoise* qui sont principalement investies;
- Proposition de déroulement;
- Constats et connaissances clés à retenir;
- Annexe pour les élèves;
- Annexe pour le personnel enseignant.

PLANIFICATION

Avant d'amorcer une activité qui porte sur la violence dans les relations intimes, il est souhaitable de se pencher d'abord sur la question des relations intimes positives et égalitaires. Savoir en quoi cela consiste permettra de bien comprendre par la suite ce qui peut être considéré comme malsain ou violent dans une relation.

Dans le programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*, le concept principal *Expériences intimes positives* de 4^e secondaire comprend d'ailleurs le concept particulier *Relations égalitaires et respect de soi*. Rappelons que des notions liées aux relations positives et égalitaires sont prévues dans le programme de 2^e secondaire via les concepts *Relations intimes à l'adolescence* et *Mutualité*. Puisque les expériences de vie des élèves se sont transformées entre la 2^e et la 4^e secondaire, il est approprié de réinvestir le concept des relations positives et égalitaires en 4^e secondaire en permettant aux jeunes d'approfondir et d'élargir leur compréhension et leurs réflexions.

ORIENTATIONS DU PROGRAMME *CULTURE ET CITOYENNETÉ QUÉBÉCOISE* EN 4^E SECONDAIRE

Dans le cadre des trois activités, ce sont principalement des éléments de contenu du thème *Relations et bienveillance* qui sont investis. L'orientation de ce thème est la suivante :

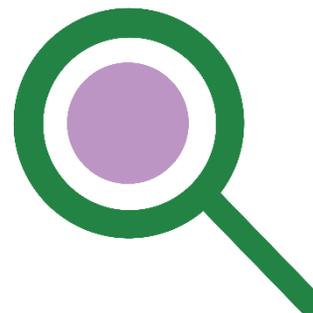
Le thème *Relations et bienveillance* s'inscrit dans la continuité des éléments de contenu abordés au 1^{er} cycle du secondaire dans les thèmes *Identités et appartenances* et *Autonomie et interdépendance*. Comprenant mieux comment se construisent leur identité et leur autonomie dans le contexte de relations d'appartenance et d'interdépendance, les élèves peuvent réfléchir de manière critique au rôle des pratiques de bienveillance dans leur relation avec eux-mêmes et dans la conduite de leurs interactions avec les autres, mais également dans leur rapport au collectif et à l'environnement dans lesquels ils évoluent, donc en lien avec leur vie citoyenne en contexte québécois.

Pour bon nombre d'élèves, l'adolescence est un moment d'exploration de l'attirance, du sentiment amoureux et des intimités affective et sexuelle. Les principes de réciprocité, de souci de l'autre et de respect de soi prennent dans ce contexte une signification nouvelle. Les élèves s'interrogent sur ce qui caractérise les expériences affectives et sexuelles positives et sur le rôle du désir et du plaisir dans celles-ci. Ils sont amenés à développer leur compréhension et leur réflexion concernant les différences entre conflit et violence, les dynamiques de genre qui interviennent dans les relations amoureuses et sexuelles et, de manière générale, leurs cadres de référence relationnels, notamment en lien avec l'égalité et le respect de soi.

Dans ce thème, les élèves sont amenés à réfléchir à certaines notions clés associées aux pratiques de bienveillance, comme l'altruisme, le care et l'écologisme. Cette réflexion peut s'appliquer aux relations entre les générations, au soutien des personnes en perte d'autonomie, aux animaux et à l'environnement. S'attarder à ces pratiques de bienveillance permet de saisir leur rôle central dans le fonctionnement de la société québécoise.

Les notions abordées peuvent être mobilisées dans l'analyse et la réflexion relatives aux communications numériques, à l'authenticité, aux conflits et à l'hostilité que peuvent vivre les élèves en ligne, par exemple dans des situations de polarisation des points de vue ou de discours haineux. Les élèves réfléchissent également à ce qui entoure l'expression de soi et de la sexualité dans divers contextes numériques (Ministère de l'Éducation, 2024, p. 38).

ACTIVITÉ 1 – ANALYSE DE TÉMOIGNAGES AU SUJET DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES



Intention d'apprentissage

À partir de divers témoignages, amener les élèves à circonscrire l'objet d'étude, soit la violence dans les relations intimes, et à analyser les éléments d'une relation positive et égalitaire, les signes annonciateurs de la violence et les manifestations de celle-ci en contexte de relation intime. Les élèves seront aussi amenés à formuler des constats à propos des divers éléments qui se trouvent dans les témoignages.

Liens avec les compétences du programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*

| COMPÉTENCE : ÉTUDIER DES RÉALITÉS CULTURELLES | |
|---|---|
| Composantes | Explicitations |
| Circonscrire l'objet d'étude | <ul style="list-style-type: none">▪ Mobiliser des concepts pertinents▪ Recueillir des informations |
| Analyser les relations sociales | <ul style="list-style-type: none">▪ Caractériser des relations entre des personnes, des groupes et des institutions▪ Formuler des constats |

Déroulement de l'activité

1. Amener les élèves à définir les concepts mobilisés dans l'activité en posant des questions telles que les suivantes :
 - Qu'est-ce qui définit une relation positive et égalitaire?
 - Qu'est-ce qui distingue une relation positive et égalitaire d'une relation qui ne l'est pas?
 - Comment pouvons-nous définir la violence dans les relations intimes?
 - Quelles sont les différentes formes de violence qui peuvent être manifestées dans les relations intimes?

Note : L'enseignante ou l'enseignant peut adapter cette étape du déroulement en fonction des activités réalisées préalablement et des connaissances des élèves. Il est aussi possible d'amorcer l'activité par un enseignement explicite portant sur ces différentes notions.

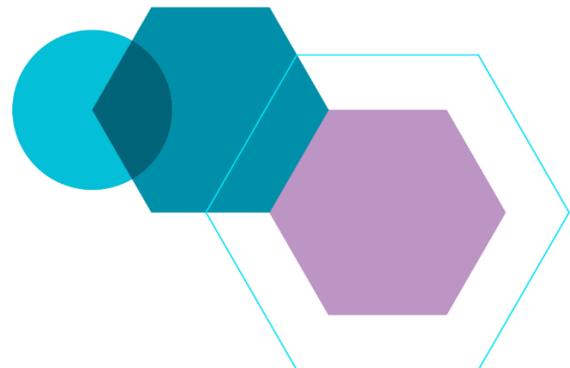
2. En grand groupe, présenter les témoignages un à un. Pour chacun, amener les élèves à analyser les relations sociales en répondant aux questions suivantes et inscrire leurs réponses au tableau pour faciliter la prochaine étape :
 - Quels sont les personnes et les groupes illustrés dans le témoignage?
 - Quels sont les éléments du témoignage qui illustrent des relations positives et égalitaires?
 - Quels sont les éléments qui illustrent des signes annonciateurs de violence, donc qui peuvent faire comprendre que quelque chose ne va pas au sein de la relation?
 - Quels sont les éléments qui illustrent des manifestations de violence dans les relations intimes?
3. Amener les élèves à formuler des constats concernant les différents éléments identifiés à l'étape précédente à partir des significations, des variations et des récurrences se trouvant dans les témoignages.
4. Présenter aux élèves les vidéos de la campagne gouvernementale de sensibilisation [Si l'amour tourne en violence](#), diffusée par le Secrétariat à la condition féminine, et les amener à formuler des constats complémentaires en fonction des similitudes et des récurrences observables dans les vidéos.
5. Demander aux élèves de nommer des ressources d'aide disponibles pour soutenir et accompagner les personnes qui sont impliquées dans une situation de violence au sein d'une relation intime, qu'il s'agisse des personnes victimes, témoins ou auteurs de cette violence.
6. Conclure l'activité en soulevant les constats et les connaissances clés à retenir pour enrichir la compréhension initiale des élèves, notamment les suivants :
 - Une relation positive et égalitaire est basée sur la confiance. Les partenaires s'y sentent bien et tiennent compte de leurs propres besoins et de ceux de l'autre. Il n'y a ni déséquilibre de pouvoir ni contrôle qu'une personne tente d'exercer.
 - La façon de définir une relation positive et égalitaire peut varier d'une personne à l'autre et évoluer avec le temps en fonction de ses expériences de vie et de ses priorités.
 - En contexte relationnel, il est bénéfique pour les partenaires de pouvoir s'exprimer, de se sentir aimés, respectés, en confiance, en sécurité et libres, et d'éprouver du plaisir à être ensemble.
 - La violence dans les relations intimes implique tout comportement, tout geste ou toute parole qui a pour effet de nuire à l'autre personne en compromettant son intégrité physique, psychologique et sexuelle.
 - La violence dans les relations intimes peut prendre différentes formes (verbale et psychologique, physique, sexuelle) et chacune de ces formes peut se manifester de diverses façons.

- La personne qui commet de la violence dans une relation intime est la seule responsable de ses gestes.
- Certains sentiments sont des signes annonciateurs de la violence, un peu comme un système d'alarme interne.
- Le fait de reconnaître différentes manifestations de violence dans les relations intimes constitue un pas de plus permettant de les prévenir, de les identifier et de les faire cesser.
- La nature intime de la relation et l'amour ressenti envers une autre personne peuvent nuire à la reconnaissance de certains signes annonciateurs ou manifestations de violence.
- Une relation peut présenter à la fois des éléments d'une relation positive et des indices de violence.
- Les comportements de contrôle et de violence dans une relation intime s'installent généralement progressivement et s'intensifient avec le temps.

IDÉE D'ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE

Avant de commencer cette activité ou après celle-ci, il est possible de réaliser une autre activité pour amener les élèves à développer leur pensée critique au sujet des différents types d'information accessibles, plus particulièrement à propos des témoignages.

- Qu'est-ce que les témoignages peuvent nous apprendre?
- Est-il possible de généraliser les éléments trouvés dans un témoignage?
- Quels sont les avantages de l'utilisation de témoignages pour comprendre une réalité culturelle? À l'inverse, quels sont les inconvénients ou les limites?



TÉMOIGNAGES

TÉMOIGNAGE A

« Ce que j'aime le plus avec mon chum, c'est qu'on se fait confiance et qu'on est honnêtes l'un envers l'autre. Ça s'est développé avec le temps. On a pris le temps d'apprendre se connaître, puis c'est comme ça que la confiance s'est développée. Quand on ne se sent pas bien dans une situation, quand on n'a pas envie de faire telle ou telle chose, on le dit. On se parle et on s'écoute pour vrai l'un et l'autre. Les deux, on y met du sien, on fait des efforts. Être en relation, ce n'est pas tout gagné d'avance... il faut continuer à y mettre des efforts pour que ça fonctionne. On s'améliore pour soi-même et pour l'autre, pour la relation qu'on veut avoir. »

TÉMOIGNAGE B

« Je sors avec ma copine depuis quelques mois. Ces derniers temps, elle est distante et fait comme si je n'existais pas. Elle flirte même avec d'autres garçons devant moi à l'école pour me faire fâcher. Je ne comprends plus ce qui se passe. Quand je l'appelle pour qu'on se voie, souvent elle me dit qu'elle a autre chose à faire. On dirait qu'elle m'utilise quand ça fait son affaire. Je ne sais plus comment agir avec elle; on dirait que je commence à changer. L'autre jour, elle m'a dit qu'elle ne viendrait pas avec moi à un party parce que mes amis sont trop *losers*. Je suis vraiment tanné de son attitude... Je ne sais plus quoi faire... »

TÉMOIGNAGE C

« Au début, quand il m'a demandé d'avoir accès à mon *tracking* (ma géolocalisation) sur mon cell, j'étais bien d'accord. Notre relation allait bien, on parlait pendant des heures, on parlait même de nos émotions, c'était cool. Ce n'était pas toujours parfait non plus. On se chicanait des fois, mais on réglait ça avec respect, on s'écoutait. Je nous trouvais matures. Récemment, j'ai commencé à réaliser qu'il me surveillait tout le temps avec le *tracking*. Il me parlait des endroits où j'étais allée avant même que je lui en parle. C'est comme s'il avait commencé à être obsédé par mon *tracking* et à penser que je lui mentais exprès. Si j'oubliais de lui dire un petit détail de mes déplacements, il se mettait en colère et c'était vraiment exagéré. Une fois, il m'a serré le bras vraiment fort jusqu'à ce que je lui donne mon cellulaire pour qu'il puisse regarder mes messages. Il était de plus en plus souvent fâché parce qu'il était jaloux et de plus en plus intense. Sérieux, il faisait peur. Quand j'ai compris qu'il me suivait en cachette, c'était trop. »

Inspiré d'un témoignage accessible sur le site Web de [SOS violence conjugale](#)

TÉMOIGNAGE D

« Ma famille est plutôt traditionnelle et personne ne savait que je suis gai. Mon copain était au courant de ça et que je risquais de perdre des gens que j'aime s'ils l'apprenaient. Après un certain temps, il a commencé à m'insulter devant nos amis en disant que je n'étais pas un vrai gai. Il disait que c'était pour m'agacer, mais je lui ai dit plusieurs fois d'arrêter et que ça me blessait, mais il continuait quand même. J'ai commencé à m'éloigner de lui parce que je me sentais de moins en moins bien. Il a senti que je voulais le laisser et il m'a menacé : "Si tu me laisses, je vais le dire à ta famille que t'es gai." Je ne pensais pas qu'il irait jusque-là... Eh bien, il l'a fait! Quand je l'ai laissé, il a appelé ma sœur. »

Inspiré d'un témoignage accessible sur le site Web de [SOS violence conjugale](#)

TÉMOIGNAGE E

« Il savait que je n'étais pas prête à coucher avec lui. On se collait, on s'embrassait et tout... mais je ne voulais pas aller plus loin. Il m'en parlait de plus en plus souvent en me demandant combien de temps ça prendrait. Au début, je pensais que c'était des blagues, mais j'ai commencé à me demander s'il était vraiment sérieux avec ça. Il est devenu plus insistant quand il m'en parlait; je ressentais de la pression. Il me disait que tous nos amis le faisaient sauf moi et qu'il faudrait que je commence bientôt, moi aussi. Il a fini par me dire : "Si tu veux me garder comme chum, va falloir que tu couches avec moi." Il menaçait de me laisser si on ne le faisait pas. J'appréhendais de plus en plus nos moments seul à seul. Un soir, il ne m'a pas écoutée quand je lui ai dit non. Il m'a forcée à faire certaines affaires. Je ne savais pas quoi dire ni quoi faire. »

TÉMOIGNAGE F

« Je dirais qu'avec ma blonde, je ne me suis jamais senti autant moi-même. Ça m'est arrivé de cacher certaines parties de ma personnalité et de mes intérêts devant d'autres personnes parce que j'étais gêné, mais pas avec ma blonde. Je sens qu'elle m'aime au complet avec tous mes beaux côtés et les moins beaux aussi. Dans le fond, je me sens en sécurité. Je n'ai pas peur qu'elle me ridiculise ni qu'elle rie de moi. C'est comme ma meilleure amie en plus d'être ma blonde. Les deux, on s'accepte comme on est et on a beaucoup de plaisir ensemble. On travaille fort tous les deux pour garder ce qu'on a développé ensemble. »

ANNEXE POUR LES ÉLÈVES – LISTE DE RESSOURCES D’AIDE

| SOS VIOLENCE CONJUGALE | | |
|---|---|--|
| <p>Services d’accueil, d’information et de référence pour les personnes victimes de violence conjugale ainsi que leurs proches. Des services de sensibilisation et d’information sont également accessibles via les réseaux sociaux et différentes pages Web. Les services offerts sont gratuits, bilingues et confidentiels.</p> <p>Téléphone (24 h, 7 jours, bilingue) : 1 800 363-9010 Texto : 438 601-1211 Sosviolenceconjugale.ca</p> | | |
| INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE | | |
| <p>Soutien téléphonique en français et en anglais pour toute personne touchée par la violence sexuelle. Ce service est anonyme, gratuit et confidentiel.</p> <p>Téléphone (24 h, 7 jours, bilingue) : 1 800 933-9007 Infoaideviolencesexuelle.ca</p> | | |
| TEL-JEUNES | | |
| <p>Ressources pour les jeunes et leurs parents en lien avec différentes questions, dont la violence dans les relations intimes. Des intervenantes et intervenants professionnels sont disponibles par téléphone, texto et clavardage sur le site Web, en français et en anglais.</p> <p>Téléphone (de 6 h à 2 h) : 1 800 263-2266 Texto (de 8 h à 22 h 30) : 514 600-1002 Teljeunes.com</p> | | |
| INTERLIGNE | | |
| <p>Service d’écoute par téléphone, texto et clavardage pour les personnes qui sont concernées par la diversité sexuelle ainsi que la pluralité des genres et qui vivent diverses difficultés, dont la violence dans les relations intimes.</p> <p>Téléphone et texto : 1 888 505-1010 Interligne.co</p> | | |
| MES RESSOURCES | | |
| <p>À l’école</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ | <p>Dans ma communauté</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ | <p>Dans ma vie personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ |

ANNEXE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT – EXEMPLES DE RÉPONSES

Étape 2 – Identifier divers éléments dans les témoignages

TÉMOIGNAGE A

- Éléments d'une relation positive et égalitaire : se faire confiance, prendre le temps de se connaître, se montrer honnête avec l'autre, communiquer, nommer ses limites, écouter l'autre, faire preuve d'empathie et de considération envers l'autre, s'investir dans la relation.

TÉMOIGNAGE B

- Signes annonciateurs de violence : ne plus savoir comment réagir, avoir l'impression que sa copine l'utilise, sentir qu'il commence à changer.
- Manifestations de violence : exercer une violence psychologique, flirter avec d'autres personnes dans le but de fâcher l'autre, rabaisser les amies et amis de l'autre.

TÉMOIGNAGE C

- Éléments d'une relation positive et égalitaire : communiquer, nommer ses émotions, gérer sainement les conflits, respecter l'autre, faire preuve d'écoute et de maturité relationnelle.
- Signes annonciateurs de violence : se sentir surveillé, avoir peur, être de plus en plus souvent fâché et de plus en plus intense.
- Manifestations de violence : user de violence psychologique, de harcèlement et de violence physique, géolocaliser l'autre sans son consentement, exercer un contrôle, faire des colères disproportionnées, suivre l'autre en cachette, la harceler, lui serrer le bras.

TÉMOIGNAGE D

- Signes annonciateurs de violence : se sentir de moins en moins bien avec l'autre, ressentir le besoin de s'en éloigner.
- Manifestations de violence : exercer une violence verbale, psychologique et sexuelle, insulter l'autre devant ses amies et amis, continuer les insultes malgré la demande de l'autre d'arrêter, menacer de laisser l'autre, dévoiler l'orientation sexuelle de l'autre contre son gré (*outing*).

TÉMOIGNAGE E

- Signes annonciateurs de violence : avoir des doutes sur l'intention se cachant derrière les « blagues » de l'autre, appréhender les moments seul à seul, ressentir de la pression.
- Manifestations de violence : exercer une violence sexuelle, menacer l'autre pour avoir des activités sexuelles, forcer l'autre à adopter des comportements sexuels, ne pas accepter un refus et donc ne pas respecter le consentement sexuel.

TÉMOIGNAGE F

- Éléments d'une relation positive et égalitaire : faire preuve d'authenticité, être entièrement soi-même, respecter et accepter toutes les facettes de l'autre, se trouver dans une relation empreinte de sécurité, d'amitié, de complicité, de plaisir, de réciprocité et d'investissement.

Étape 3 – Formuler des constats

ÉLÉMENTS RELATIFS AUX PERSONNES ET AUX GROUPES ILLUSTRÉS

Exemples de constats

- Les relations intimes s'insèrent dans un ensemble d'autres relations qui sont importantes pour les partenaires (ex. : amicales, familiales, scolaires).
- Bien qu'une relation intime soit de nature personnelle et soit partagée entre les partenaires seulement, elle peut être influencée par des personnes extérieures à la relation.
- Les valeurs des personnes extérieures à la relation intime, comme celles de la famille, peuvent exercer une influence sur la relation intime, notamment parce que ces valeurs peuvent entrer en conflit avec celles de la ou du partenaire.



ÉLÉMENTS D'UNE RELATION POSITIVE ET ÉGALITAIRE

Exemples de constats concernant les témoignages

- La communication, le respect, l'écoute, la considération de l'autre et l'investissement dans la relation sont nommés à plusieurs reprises dans les témoignages.
- Une relation positive et égalitaire nécessite qu'on y consacre des efforts, qu'on s'investisse pour soi et l'autre, qu'on tienne compte des besoins de l'autre en plus de ses propres besoins.
- Peu importe son sexe ou son genre, il est possible d'être dans une relation intime positive et égalitaire.
- Peu importe son orientation sexuelle, il est possible d'être dans une relation intime positive et égalitaire.

Émotions pouvant être ressenties par les partenaires

- Éprouver un bien-être, se sentir en sécurité, accepté, apprécié, aimé, amoureux, épanoui, heureux ou paisible, être reconnaissant, vivant, confiant, libre, emballé, etc.

SIGNES ANNONCIATEURS DE LA VIOLENCE

Exemples de constats concernant les témoignages

- Les signes annonciateurs sont souvent liés à des ressentis ou à des *feelings* (ex. : « je me sens surveillé », « je ne me sens pas moi-même », « je me sens moins bien quand je suis avec l'autre »).
- Les signes annonciateurs renvoient aussi à des doutes, à des malaises, à des interrogations au regard des comportements de sa ou de son partenaire (ex. : insistance et pression grandissantes, comportement explosif et imprévisible, réactions émotives disproportionnées face à un événement).
- Ces signaux ne sont pas toujours clairs pour la personne; il n'est pas toujours évident de les détecter, surtout s'ils sont entremêlés avec des sentiments agréables. De plus, ces signes ne sont pas toujours faciles à accepter, puisqu'ils signifient que quelque chose ne va pas au sein de sa relation et peuvent donc indiquer qu'une rupture serait une avenue à envisager.

Émotions pouvant être ressenties par les partenaires

- Être inquiet, mal à l'aise, apeuré, insécure ou confus, se sentir vulnérable, contrarié, anxieux, mélangé, etc.

Exemples de constats concernant les témoignages

- La violence inclut différentes formes (verbale et psychologique, physique, sexuelle).
- Une même forme de violence peut se manifester de différentes façons.
- Tous les comportements de violence peuvent entraîner des conséquences (autant chez la personne qui les a subis que chez celle qui les a commis).
- Peu importe son sexe ou son genre, il est possible d'être victime et de commettre de la violence.
- Peu importe son orientation sexuelle, il est possible d'être victime et de commettre de la violence.
- Une relation intime peut contenir à la fois des éléments positifs et égalitaires ainsi que des manifestations de violence, parfois en alternance.

Exemples de constats complémentaires pouvant être établis à partir des vidéos de la campagne de sensibilisation

- L'ensemble des vidéos présentent des manifestations de violence psychologique, notamment verbale, ce qui permet de constater que cette forme de violence peut être commise de diverses façons (ex. : manipulation, menace, restrictions sociales, dénigrement).
- Les comportements de contrôle et de violence peuvent s'installer progressivement dans une relation intime.
- Avec le temps, les comportements de violence peuvent s'intensifier.

En visionnant la campagne, il est possible que des élèves soulèvent le fait que les vidéos et les affiches ne présentent pas de garçons victimes de violence dans un contexte hétérosexuel, donc de la part d'une fille. Il convient alors de souligner qu'une personne peut être victime ou commettre de la violence peu importe son genre ou son orientation sexuelle. Néanmoins, la prévalence de la violence dans le contexte d'une relation intime est plus élevée chez certains groupes, par exemple chez les filles.

Émotions pouvant être ressenties par les partenaires

- Avoir peur, être triste, souffrant, en détresse, honteux ou gêné, se sentir blessé, en colère, déçu, impuissant, humilié, rejeté, coupable, responsable, manipulé, anxieux, dégoûté ou non libre, ressentir de l'injustice, etc.

ACTIVITÉ 2 – PORTRAIT STATISTIQUE DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES



Intention d'apprentissage

Amener les élèves à mieux comprendre la violence dans les relations intimes, à comparer des statistiques liées à celle-ci et à formuler des constats.

Liens avec les compétences du programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*

| COMPÉTENCE : ÉTUDIER DES RÉALITÉS CULTURELLES | |
|---|--|
| Composantes | Explicitations |
| Circonscrire l'objet d'étude | <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser des concepts pertinents Recueillir des informations |
| Analyser les relations sociales | <ul style="list-style-type: none"> Caractériser des relations entre des personnes, des groupes et des institutions Formuler des constats |
| Évaluer les savoirs | <ul style="list-style-type: none"> Établir la pertinence des informations recueillies |
| Exposer une compréhension enrichie | <ul style="list-style-type: none"> Intégrer différentes perspectives dans une interprétation |

Déroulement de l'activité

- Amener les élèves à définir les concepts mobilisés dans l'activité en posant des questions comme les suivantes :
 - Comment pouvons-nous définir la violence vécue dans les relations intimes?
 - Quelles sont les différentes formes de violence qui peuvent être manifestées dans les relations intimes?

Note : L'enseignante ou l'enseignant peut adapter cette étape du déroulement en fonction des activités réalisées préalablement et des connaissances des élèves. Il est aussi possible d'amorcer l'activité par un enseignement explicite portant sur ces différentes notions.

2. Fournir aux élèves un dossier documentaire qui s'inspire de celui se trouvant dans l'annexe leur étant destinée et qui comporte différentes sources de données sur la violence vécue en contexte de relation intime à l'adolescence. Leur offrir également une grille de compilation des données telle que celle présentée en annexe pour soutenir leur démarche.

Note : Il est possible de réaliser cette activité en grand groupe ou en équipes.

3. Inviter les élèves à répondre à la question suivante et à noter leurs réponses, qui pourront être reprises en fin d'activité :
 - À votre avis, quelles sont les formes de violence les plus fréquentes dans les relations intimes à l'adolescence et quels sont les groupes les plus touchés?
4. Amener les élèves à circonscrire l'objet d'étude, à analyser les relations sociales et à formuler des constats en se questionnant sur chacune des sources de données du dossier documentaire et en posant des questions comme les suivantes :
 - Que connaissons-nous de cette source de données? Qui a recueilli les données, auprès de qui, quand, etc.?
 - Quelles données et informations se trouvent dans cette source?
 - Quelles sont les formes de violence les plus fréquentes dans les relations intimes à l'adolescence?
 - Quels groupes sont les plus touchés par la violence dans les relations intimes à l'adolescence?
 - À partir de l'ensemble des sources de données, quels sont les principaux constats à formuler concernant la violence dans les relations intimes à l'adolescence?
5. Afin d'amener les élèves à évaluer les savoirs, animer une discussion en leur posant les questions suivantes :
 - Quels peuvent être des avantages et des limites concernant les statistiques portant sur la violence dans les relations intimes?
 - Les données ne sont pas exactement les mêmes d'une source à l'autre. Qu'est-ce qui peut expliquer les différences observées?
 - Quels critères permettent d'évaluer la fiabilité d'une source de données?
6. Par la suite, inviter les élèves à revoir les réponses qu'ils ont notées en début d'activité et leur demander de les relire afin d'y intégrer ce qu'ils ont appris (« Au départ, je pensais que... Maintenant, mon analyse m'a permis de constater que... »).

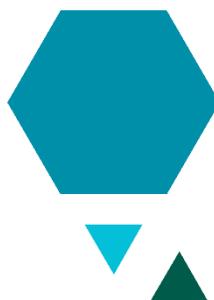
7. Conclure l'activité en soulevant les constats et les connaissances clés à retenir pour enrichir la compréhension initiale des élèves, notamment les suivants :

Analyser les relations sociales

- Les statistiques concernant la violence dans les relations intimes à l'adolescence et incluses dans le dossier documentaire démontrent que :
 - La violence dans les relations intimes est fréquente et concerne un grand nombre de jeunes au Québec.
 - Toute personne peut être victime de violence en contexte de relation intime, peu importe son genre, son orientation sexuelle ou son âge.
 - Néanmoins, certains groupes risquent davantage que les autres d'être victimes de violence dans les relations intimes, soit les filles ainsi que les personnes de la diversité sexuelle (ex. : les jeunes qui s'identifient comme des personnes lesbiennes, gaies ou bisexuelles).
 - La violence psychologique est la forme de violence le plus souvent rapportée en contexte de relation intime chez les jeunes.

Évaluer les savoirs

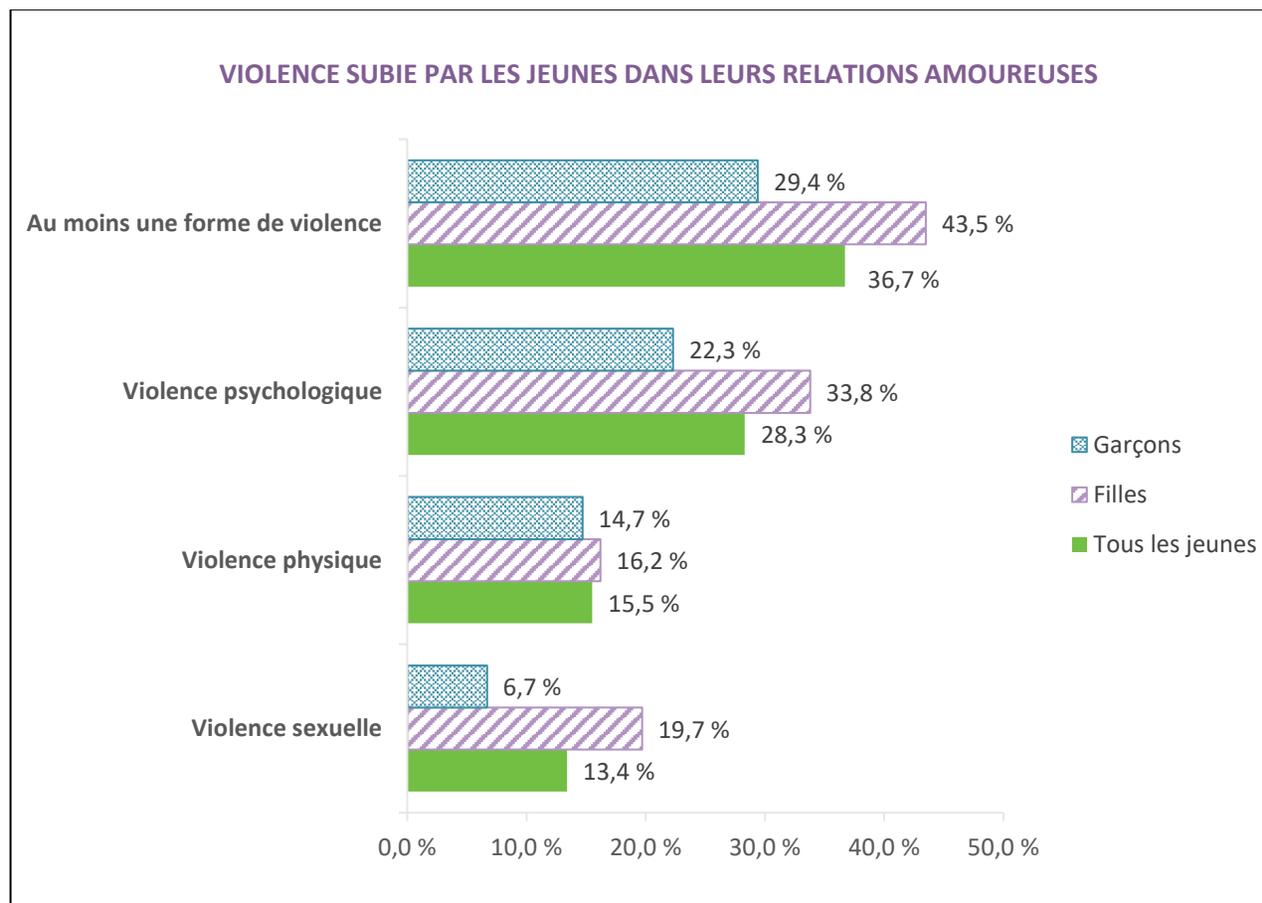
- Les statistiques portant sur la violence dans les relations intimes comportent des limites qui peuvent influencer la compréhension de cette problématique.
- Utiliser différents types de sources de données permet d'avoir une compréhension approfondie et juste d'une problématique comme la violence dans les relations intimes.
- Les données concernant la violence dans les relations intimes varient d'une source à une autre, notamment parce que la population étudiée n'est pas la même, que la méthodologie est différente, etc.
- Plusieurs critères permettent d'évaluer la fiabilité d'une source de données, comme la crédibilité de la personne responsable de celles-ci, la nature des informations et le média utilisé pour les diffuser.



ANNEXE POUR LES ÉLÈVES – DOSSIER DOCUMENTAIRE SUR LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

Source 1 – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire s'est déroulée de novembre 2022 à mai 2023 auprès de 70 825 élèves du secondaire au Québec. Seuls les jeunes ayant vécu au moins une relation amoureuse au cours des 12 mois précédant l'étude (environ 29 747) ont répondu aux questions sur la violence dans les relations intimes.

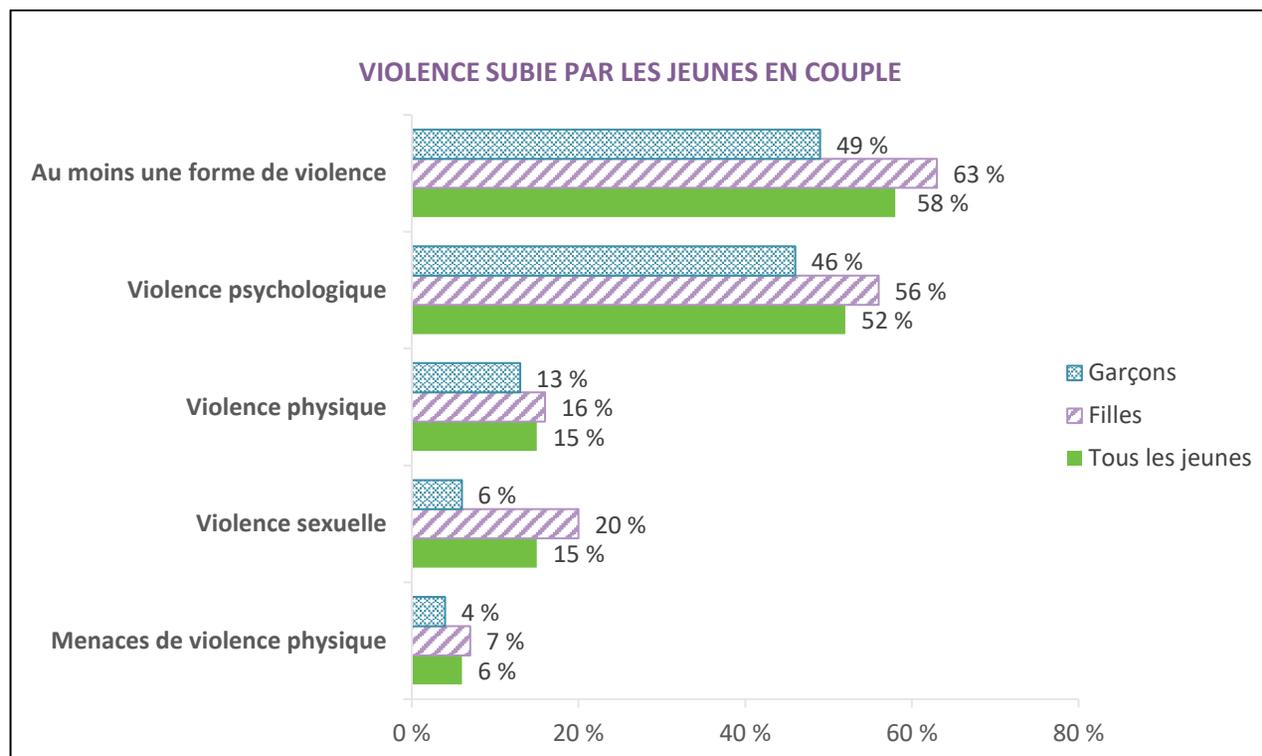


Source : Traoré, I, Simard, M. et Julien, D. (2024). [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023](#). Institut de la statistique du Québec.



Source 2 – Enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ)

L'enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ) a été menée de 2011 à 2014 auprès de jeunes de 14 à 18 ans du 2^e cycle du secondaire au Québec. Au total, 8 194 jeunes ont rempli le questionnaire au moins une fois. Cette étude a été dirigée par Martine Hébert, Ph. D., de l'Université du Québec à Montréal et subventionnée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Des données sur la violence dans les relations amoureuses ont été recueillies auprès de 3 438 jeunes qui avaient une amoureuse ou un amoureux au moment de l'étude ou qui en avaient eu une ou un dans les 12 mois précédents.



DIFFÉRENCES SELON LE SEXE

- Les filles vivant des situations de violence dans leurs relations amoureuses sont **plus nombreuses** que les garçons, et ce, pour toutes les formes de violence présentées.
- L'écart entre les filles et les garçons est particulièrement important pour la **violence sexuelle** : 1 fille sur 5 en a été victime comparativement à 1 garçon sur 15.

TÉMOINS DE VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

Au cours du mois qui a précédé l'étude...

- 20 % des jeunes ont vu quelqu'un agresser **verbalement** son amoureuse ou son amoureux;
- 7 % des jeunes ont vu quelqu'un agresser **physiquement** son amoureuse ou son amoureux.

UTILISATION DU CELLULAIRE

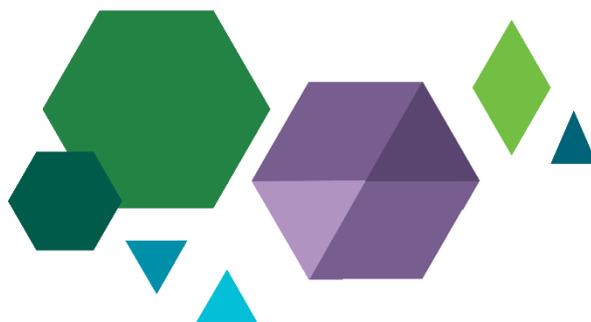
Parmi les jeunes ayant été en couple dans les six mois précédant l'étude, un sur cinq a dit qu'il lui était déjà arrivé que sa ou son partenaire utilise un cellulaire pour le contrôler (ex. : en lui demandant de rapporter ses faits et gestes ou de lui montrer ses messages textes).

MANIFESTATIONS DIVERSES DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

| | |
|-------------------------------------|---|
| Violence psychologique | <ul style="list-style-type: none">▪ Dire des choses pour mettre l'autre en colère.▪ Ridiculiser ou rire de l'autre devant d'autres personnes.▪ Suivre l'autre pour toujours savoir où et avec qui elle ou il se trouve. |
| Violence physique | <ul style="list-style-type: none">▪ Frapper l'autre ou encore lui donner un coup de poing ou de pied.▪ Gifler l'autre ou lui tirer les cheveux.▪ Pousser, bousculer, secouer ou retenir l'autre de force. |
| Violence sexuelle | <ul style="list-style-type: none">▪ Embrasser ou caresser l'autre, ou lui faire des attouchements sans son consentement.▪ Tenter d'avoir une relation sexuelle avec l'autre sans son consentement.▪ Avoir une relation sexuelle avec l'autre sans son consentement. |
| Menaces de violence physique | <ul style="list-style-type: none">▪ Menacer de faire du mal à l'autre, de le blesser, de le frapper ou de lui lancer quelque chose. |

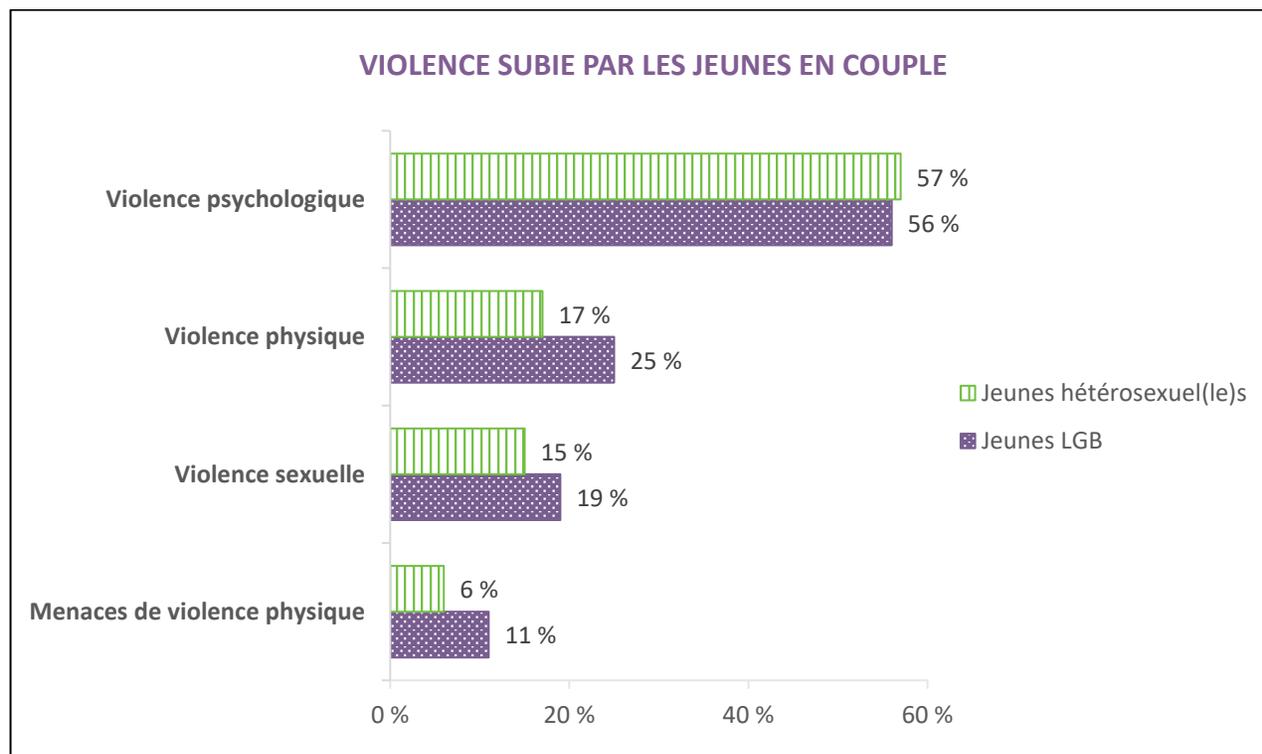
Source 1 : Lavoie, F., Hébert, M., Poitras, M., Blais, M. et l'équipe PAJ (2015). [La violence dans les relations amoureuses](#). Feuillelet thématique numéro 3, Campagne de transfert des connaissances de l'Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal.

Source 2 : Hébert, M., Lavoie, F., Blais, M. et Guerrier, M. (2015, juin). [Flash PAJ #1 – La violence subie dans les relations amoureuses chez les jeunes](#). Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal.



Source 3 – Enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ) – Jeunes de la diversité sexuelle

L'enquête Parcours amoureux des jeunes (PAJ) a été réalisée de 2011 à 2014 auprès de 8 194 jeunes du 2^e cycle du secondaire au Québec. Les données présentées ci-dessous proviennent d'un sous-échantillon de jeunes qui s'identifient comme des personnes lesbiennes, gaies ou bisexuelles (LGB).



VRAI OU FAUX?

Les jeunes personnes homosexuelles ou bisexuelles risquent moins de vivre de la violence dans leurs relations amoureuses que les autres.

Faux : 62 % des jeunes personnes homosexuelles ou bisexuelles sont victimes de violence dans leurs relations amoureuses.

POURQUOI LES JEUNES LGB SONT PLUS VULNÉRABLES À LA VIOLENCE DANS LEUR COUPLE?

- Parce qu'elles et ils ont honte de ne pas être hétérosexuels.
- Pour cacher leur orientation sexuelle.
- Parce qu'elles et ils se font menacer par leur partenaire amoureux de dévoiler leur orientation à leur famille ou encore à leurs amies et amis.
- En raison d'un manque de soutien et de l'isolement.
- Parce qu'elles et ils hésitent à demander de l'aide.
- En raison d'un manque de modèles de couples du même sexe ou genre que le leur.

Source : Blais, M., Hébert, M., Moreau, C., Alvarez-Lizotte, P., Lavoie, F. et l'équipe PAJ (2017). [Les expériences de victimisation des jeunes lesbiennes, gays et bisexuel.le.s](#). Feuillelet thématique numéro 6, Campagne de transfert des connaissances de l'Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal.

Source 4 – Ministère de la Sécurité publique – Infractions commises dans un contexte conjugal en 2022

Les statistiques suivantes ont été compilées à partir de données recueillies par les corps de police québécois en 2022.

INFRACTIONS COMMISES DANS UN CONTEXTE CONJUGAL

Les jeunes de 15 à 17 ans ont rapporté aux corps policiers un total de 1 026 infractions commises en contexte conjugal en 2022.

Ces infractions étaient réparties comme suit :

- 1 tentative de meurtre;
- 217 voies de fait simples;
- 46 voies de fait armées;
- 2 voies de fait graves;
- 428 agressions sexuelles;
- 80 autres infractions d'ordre sexuel;
- 33 enlèvements, traites et séquestrations;
- 19 vols qualifiés et extorsions;
- 92 situations de harcèlement criminel;
- 77 menaces;
- 10 communications indécentes ou harcelantes;
- 5 situations d'intimidation;
- 16 infractions d'une « autre catégorie ».

PROFIL DES PERSONNES VICTIMES

- Le sexe des personnes victimes n'est pas précisé pour les jeunes de 15 à 17 ans.
- Toutefois, pour l'ensemble de toutes les infractions commises dans un contexte conjugal en 2022, 75,3 % des victimes étaient des femmes et 24,7 %, des hommes.

AGRESSIONS SEXUELLES COMMISES DANS UN CONTEXTE CONJUGAL

Les jeunes de 15 à 17 ans représentent 25,4 % de toutes les victimes d'agressions sexuelles commises en contexte conjugal et rapportées aux corps de police en 2022.

Les jeunes de cette tranche d'âge sont les principales victimes de cette violence comparativement aux personnes des autres tranches d'âge.

Source : Ministère de la Sécurité publique (2024). [Infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal en 2022 – Criminalité au Québec](#). Québec, 61 p.

ANNEXE POUR LES ÉLÈVES – EXEMPLE DE GRILLE DE COMPILATION DES DONNÉES

| TITRE DE LA SOURCE DE DONNÉES | CE QU’ON CONNAÎT DE LA SOURCE DE DONNÉES (ex. : qui a recueilli les données, auprès de qui, quand) | PRINCIPALES DONNÉES PRÉSENTÉES <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les données qui paraissent importantes? • Quelles sont les deux formes de violence dans les relations intimes les plus fréquentes? • Quels groupes sont les plus touchés par la violence dans les relations intimes (ex. : filles ou garçons)? • Quelles autres informations sont présentées? |
|--------------------------------------|--|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| |
|---|
| QUELS SONT LES PRINCIPAUX CONSTATS QUI PEUVENT ÊTRE TIRÉS DE L’ENSEMBLE DES DONNÉES CI-DESSUS? |
| Empty space for student response |

ANNEXE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Analyser les relations sociales

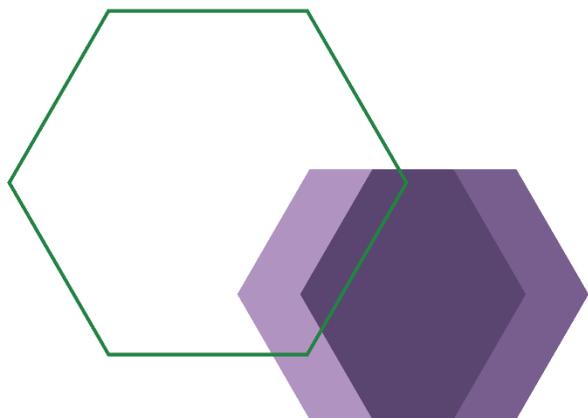
Exemples de constats selon les données présentées dans le dossier documentaire fourni aux élèves :

FORMES DE VIOLENCE LES PLUS FRÉQUENTES DANS LES RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

- Selon la majorité des sources de données, la violence psychologique est la forme la plus fréquente.
- La deuxième forme la plus fréquente est la violence physique ou sexuelle, selon la source de données.
- Parmi l'ensemble des infractions commises par des jeunes en contexte conjugal et rapportées aux corps de police, les agressions sexuelles sont les plus fréquentes.
- Selon l'enquête PAJ, un jeune sur cinq dit qu'il lui est déjà arrivé que sa ou son partenaire utilise un cellulaire pour le contrôler.

GROUPES LES PLUS TOUCHÉS PAR LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES À L'ADOLESCENCE

- Dans les sources de données qui découlent d'une étude de la distinction entre les filles et les garçons, il est possible de constater que les filles sont globalement plus nombreuses que les garçons à être victimes de violence dans les relations intimes, et ce, peu importe la forme de violence.
- Concernant la violence sexuelle, l'étude PAJ précise que les filles sont significativement plus nombreuses que les garçons à dire en avoir été victimes. **Une différence statistique significative permet d'affirmer qu'il existe une différence entre les groupes étudiés qui n'est pas attribuable au hasard. Une preuve statistique appuie donc cette différence.*
- Les données provenant de l'étude PAJ LGB montrent que les jeunes qui s'identifient comme des personnes LGB sont plus nombreux à subir de la violence dans leurs relations intimes comparativement aux jeunes qui s'identifient comme des personnes hétérosexuelles.



Évaluer les savoirs

EXEMPLES D'AVANTAGES CONCERNANT LES STATISTIQUES RELIÉES À LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES

- Ces statistiques permettent d'établir un portrait de la prévalence des comportements de violence dans les relations intimes.
- Les études statistiques peuvent être réalisées auprès d'un grand nombre d'individus plus facilement que les études menées selon d'autres méthodes comme les entrevues individuelles.

EXEMPLES DE LIMITES POTENTIELLES CONCERNANT LES STATISTIQUES RELIÉES À LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTIMES

- Les données statistiques ne permettent pas toujours de connaître la gravité des comportements de violence ni les répercussions qui leur sont associées.
- Les données statistiques ne permettent pas de connaître l'intention qui se cache derrière un comportement. (Par exemple, le comportement visait-il à contrôler l'autre ou s'agissait-il plutôt d'autodéfense?)
- Les données statistiques présentent la prévalence des comportements de violence de manière isolée les uns des autres, ce qui ne permet pas de comprendre la violence dans son caractère souvent cyclique, graduel et répétitif ni les effets cumulatifs des comportements subis.

EXEMPLES D'HYPOTHÈSES QUI POURRAIENT EXPLIQUER LES DIVERGENCES ENTRE LES DONNÉES

- La population étudiée est différente d'une étude à l'autre (ex. : nombre de jeunes impliqués, âge, orientation sexuelle, inclusion ou non dans l'étude selon leur type de relation intime ou amoureuse ou encore selon l'obligation de se définir comme étant « en couple » ou non).
- Les données sont recueillies de différentes façons (ex. : questionnaires où les jeunes rapportent les informations qu'elles et ils souhaitent révéler de façon anonyme, situations signalées aux autorités policières).
- Les questions posées aux participantes et aux participants diffèrent d'une étude à l'autre (ex. : façons de définir et de catégoriser la violence).
- Le contexte diffère d'une étude à l'autre (ex. : déroulement en milieu scolaire, questionnaire papier permettant aux voisines et aux voisins de le voir lorsqu'il est rempli par l'élève, tablette électronique, contexte oral, entrevue dans un poste de police).

EXEMPLES DE CRITÈRES PERMETTANT D'ÉVALUER LA FIABILITÉ DE SOURCES DE DONNÉES

- Qui est la personne responsable de la collecte des données? Quels sont son titre, ses études, son expertise, son organisation ou son affiliation?
- Est-ce que la personne responsable de la collecte des données semble avoir un conflit d'intérêts? Par exemple, veut-elle nous convaincre de quelque chose pour gagner de l'argent ou a-t-elle été payée pour fournir des données? Veut-elle nous inciter à faire un don ou vendre un produit?
- Quelle est la nature des informations fournies? Est-ce que ce sont des données scientifiques, des opinions ou des témoignages? D'où proviennent ces informations? Comment ont-elles été recueillies?
- Est-ce que la personne responsable de la collecte des données cite ses références et explique d'où elle tire ses informations de façon transparente? Est-ce que la méthodologie est expliquée et rigoureuse?
- Quand ces données ont-elles été produites ou publiées? Sont-elles récentes? Est-ce qu'elles peuvent refléter la réalité d'aujourd'hui?
- Où les données sont-elles publiées? Le sont-elles dans un article de journal, un blogue personnel, une revue scientifique, un site Web fiable ou non ou encore un compte de réseau social fiable ou non?
- Est-ce que le texte est compréhensible et sérieux? Quelle est la qualité de l'écriture? Comporte-t-il des fautes d'orthographe? Quel est le ton utilisé?



Sources de données

Selon les besoins des enseignantes et des enseignants, le tableau suivant permet de présenter des informations complémentaires quant aux sources de données qui se trouvent dans le dossier documentaire fourni aux élèves. Ces informations peuvent être utiles pour développer une pensée critique à propos de la validité des sources de données.

Source 1

| ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE (EQSJS) <small>(Traoré, Simard, et Julien, 2024)</small> | |
|---|--|
| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
| <p>L'EQSJS a été réalisée auprès d'un échantillon de 70 825 élèves du secondaire au Québec de novembre 2022 à mai 2023.</p> <p>Seuls les jeunes ayant vécu au moins une relation amoureuse au cours des 12 mois précédant l'étude (42 %, soit environ 29 747 jeunes) ont répondu aux questions sur la violence dans les relations intimes.</p> <p>Il est à noter que cette source recense de nombreuses données qui ne sont pas fournies dans le présent document (ex. : violence infligée envers une ou un partenaire, violence infligée et subie selon le niveau scolaire, évolution de la violence subie et infligée entre les 1^{re}, 2^e et 3^e éditions de l'enquête, soit de 2010 à 2023).</p> | <p>Force potentielle</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cette enquête comporte des données recueillies auprès d'un grand nombre d'adolescentes et d'adolescents québécois. <p>Limite potentielle</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Les résultats proviennent de réponses données par les jeunes. Les questionnaires autorapportés peuvent entraîner des biais de désirabilité sociale chez les personnes participantes, c'est-à-dire qu'elles peuvent être portées à se présenter de façon favorable face aux autres en fonction de ce qui est perçu comme une norme au sein de la société. Cela a donc pu influencer certaines personnes, qui pourraient avoir eu tendance à privilégier des réponses socialement acceptables. |

Source 2

| ENQUÊTE PARCOURS AMOUREUX DES JEUNES (PAJ) <small>(Lavoie et coll., 2015b; Hébert et coll., 2015a)</small> | |
|--|---|
| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
| <p>L'enquête PAJ a été réalisée de 2011 à 2014 auprès de jeunes de 14 à 18 ans de 3^e, de 4^e et de 5^e secondaire au Québec. Cette étude a été dirigée par Martine Hébert, Ph. D., de l'Université du Québec à Montréal et financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).</p> <p>Au total, 8 194 jeunes ont rempli le questionnaire au moins une fois. L'échantillon est considéré comme représentatif. Un échantillon est représentatif d'une population étudiée s'il compte suffisamment de personnes et que celles-ci présentent des caractéristiques variées afin de représenter la population le plus fidèlement possible (ex. : pourcentage représentatif de personnes qui viennent de milieux urbains par rapport à celles de milieux ruraux, qui vont dans des écoles publiques ou privées, ou qui parlent une langue en particulier).</p> <p>La méthodologie utilisée pour recueillir les données est le questionnaire autorapporté, c'est-à-dire que les jeunes devaient eux-mêmes remplir un ou plusieurs questionnaires.</p> <p>La source de données ne présente qu'une partie de l'ensemble des résultats qui ont été récoltés dans le cadre de cette étude.</p> | <p>Forces potentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ L'échantillon est considéré comme représentatif de la population adolescente du Québec. ■ L'infographie précise, dans un encadré, les questions qui ont été utilisées pour étudier chacune des formes de violence. Cela permet donc d'illustrer différentes manifestations de celles-ci. <p>Limites potentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La collecte des données remonte à une dizaine d'années. Il est donc pertinent de se demander si ces données reflètent la problématique actuelle ou non (ex. : réalités évolutives liées aux cyberviolences, violences commises par l'entremise des réseaux sociaux notamment). ■ Les résultats proviennent de réponses données par les jeunes eux-mêmes. Les questionnaires autorapportés peuvent entraîner des biais de désirabilité sociale chez les personnes participantes, c'est-à-dire qu'elles peuvent être portées à se présenter de façon favorable face aux autres en fonction de ce qui est perçu comme une norme au sein de la société. Cela a donc pu influencer certaines personnes, qui pourraient avoir eu tendance à privilégier des réponses socialement acceptables. |

Source 3

| ENQUÊTE PARCOURS AMOUREUX DES JEUNES (PAJ) – JEUNES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE (Blais et coll., 2017) | |
|--|--|
| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
| <p>Les données présentées dans cette source proviennent d'un sous-échantillon de jeunes de la diversité sexuelle s'identifiant comme des personnes LGBTQ et ayant participé à l'enquête PAJ, décrite en détail à la source 2 ci-dessus.</p> <p>La source de données ne présente qu'une partie de l'ensemble des résultats qui ont été récoltés dans le cadre de cette étude.</p> | <p>Force potentielle</p> <ul style="list-style-type: none">Les données présentent une comparaison statistique entre les jeunes qui s'identifient comme des LGBTQ et les jeunes qui s'identifient comme des personnes hétérosexuelles. <p>Limites potentielles</p> <ul style="list-style-type: none">La source de données ne précise pas le nombre exact de personnes qui ont été incluses dans le sous-échantillon composé de jeunes qui s'identifient comme des personnes LGBTQ.La source de données précise que les données proviennent de l'enquête PAJ, mais aussi d'un autre sous-échantillon de jeunes de la diversité sexuelle âgés de 14 à 22 ans. Ainsi, les données présentent également des statistiques recueillies auprès d'adultes et non uniquement auprès de jeunes du secondaire.La collecte des données remonte à une dizaine d'années. Il est donc pertinent de se demander si ces données reflètent la problématique actuelle ou non (ex. : réalités évolutives liées aux cyberviolences, commises par l'entremise des réseaux sociaux notamment). |

ENQUÊTE PARCOURS AMOUREUX DES JEUNES (PAJ) – JEUNES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE

(Blais et coll., 2017)

| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
|--|--|
| | <p data-bbox="833 380 1187 411">Limites potentielles (suite)</p> <ul data-bbox="833 436 1409 999" style="list-style-type: none"><li data-bbox="833 436 1409 999">▪ Les résultats proviennent de réponses données par les jeunes eux-mêmes. Les questionnaires autorapportés peuvent entraîner des biais de désirabilité sociale chez les personnes participantes, c'est-à-dire qu'elles peuvent être portées à se présenter de façon favorable face aux autres en fonction de ce qui est perçu comme une norme au sein de la société. Cela a donc pu influencer certaines personnes, qui pourraient avoir eu tendance à privilégier des réponses socialement acceptables. |



Source 4

| MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE – INFRACTIONS COMMISES DANS UN CONTEXTE CONJUGAL EN 2022 | |
|--|---|
| (Ministère de la Sécurité publique, 2024) | |
| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
| <p>Cette source présente des données recueillies par les corps de police québécois en 2022 pour les infractions contre la personne commises en contexte conjugal. Des explications concernant la méthodologie sont données dans le rapport, dont voici deux extraits :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ « Les statistiques présentées dans cette publication ont été compilées à partir des données colligées par les corps de police québécois selon les règles du Programme de déclaration uniforme de la criminalité (DUC). [...] Le Programme DUC permet de mesurer la nature et l'évolution de la criminalité signalée à la police chaque année » (p. 9). ▪ « Les statistiques sur la violence commise dans un contexte conjugal portent sur les infractions contre la personne perpétrées envers un partenaire intime âgé de 15 ans ou plus. La notion de partenaire intime réfère à toute relation dont l'auteur présumé est le conjoint, l'ex-conjoint, l'ami intime ou l'ex-ami intime de la victime » (p. 13). | <p>Forces potentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les statistiques ont été compilées à partir de données colligées par les corps de police québécois. Le ministère de la Sécurité publique exerce un contrôle mensuel sur la qualité de ces données et des processus de validation rigoureux ont été mis en place. Il s'agit d'une source statistique importante en matière de violence conjugale au Québec. ▪ Les types d'infractions permettent de détailler les violences subies en catégories qui peuvent être plus précises que dans le cas d'autres sources de données (ex. : voies de fait, voies de fait grave, voies de fait armées). <p>Limites potentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le rapport regroupe uniquement des données recueillies par les autorités policières et présentant des caractéristiques précises. Un extrait fait état de cette limite : « Pour faire partie des statistiques, une infraction doit franchir trois étapes : être détectée, être signalée à un corps de police et être enregistrée selon les normes du Programme DUC » (p. 9). ▪ Parallèlement à cette limite, le rapport mentionne également que certains types d'infractions sont plus souvent rapportés que d'autres aux corps policiers. Notamment, il précise que les cas d'agressions sexuelles ne seraient rapportés que dans 6 % des cas (p. 9). |

MINISTÈRE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE – INFRACTIONS COMMISES
DANS UN CONTEXTE CONJUGAL EN 2022

(Ministère de la Sécurité publique, 2024)

| Constats généraux liés à la méthodologie | Constats complémentaires |
|--|--|
| | <p data-bbox="833 417 1182 451">Limites potentielles (suite)</p> <ul data-bbox="833 478 1414 1759" style="list-style-type: none"><li data-bbox="833 478 1414 913">▪ Les données qui se trouvent dans le rapport font référence à des actes de violence qui constituent des infractions au sens de la loi. Toutefois, certains gestes sont des manifestations de violence dans une relation intime, mais ne constituent pas une infraction criminelle. Cela fait notamment en sorte que la violence psychologique est peu représentée au sein de ces données.<li data-bbox="833 940 1414 1213">▪ La façon de catégoriser les actes de violence concorde avec les articles de loi. Ainsi, il est difficile de comparer ces données avec celles d'autres études dans lesquelles les actes sont classifiés selon les formes de violence (verbale, psychologique, physique, sexuelle).<li data-bbox="833 1241 1414 1759">▪ Lorsqu'un événement de violence est rapporté aux corps policiers, ceux-ci comptabilisent seulement l'infraction criminelle considérée comme la plus grave pour établir le taux de criminalité (p. 10), ce qui peut entraîner une estimation moindre des infractions jugées moins graves. De plus, il n'est pas rare qu'un même événement comporte plusieurs manifestations de violence. Ainsi, seule celle considérée comme la plus grave au sens de la loi sera enregistrée dans les statistiques. |

ACTIVITÉ 3 – RÉFLEXION SUR LES ACTIONS POSSIBLES DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE AU SEIN D’UNE RELATION INTIME



Intention d’apprentissage

À partir d’une mise en situation, amener les élèves à réfléchir aux tensions présentes dans le contexte d’une situation de violence se produisant au sein d’une relation intime et à réfléchir aux actions possibles.

Liens avec les compétences du programme d’études *Culture et citoyenneté québécoise* :

| COMPÉTENCE : RÉFLÉCHIR SUR DES QUESTIONS ÉTHIQUES | |
|---|---|
| Composantes | Explicites |
| Dégager la dimension éthique d’une situation | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Décrire une situation ▪ Mobiliser des informations et des concepts pertinents ▪ Relever des tensions en présence |
| Examiner une diversité de points de vue | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considérer des points de vue et des expériences ▪ Comparer des repères |
| Élaborer un point de vue | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sélectionner des repères à privilégier ▪ Identifier des réponses possibles ▪ Évaluer les effets des réponses sur soi, sur les autres, les relations et la société ▪ Justifier ses choix à l’aide de critères |
| Dialoguer | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre conscience de ses ressentis, de ses réactions et de son point de vue initial ▪ Tenir compte des points de vue, des ressentis et des expériences des autres |

Déroulement de l'activité

1. Amener les élèves à définir les concepts mobilisés dans l'activité en posant des questions comme les suivantes :

- Qu'est-ce qui définit une relation positive et égalitaire?
- Qu'est-ce qui distingue une relation positive et égalitaire d'une autre relation qui ne l'est pas?
- Comment pouvons-nous définir la violence commise dans les relations intimes?
- Quelles sont les différentes formes de violence qui peuvent être manifestées dans les relations intimes?

Note : L'enseignante ou l'enseignant peut adapter cette étape du déroulement en fonction des activités réalisées préalablement et des connaissances des élèves. Il est aussi possible d'amorcer l'activité par un enseignement explicite portant sur ces différentes notions.

2. En grand groupe, présenter aux élèves le début de la mise en situation.

3. Amener les élèves à porter une attention particulière aux éléments qui sont soulignés dans le texte et qui représentent des signes annonciateurs ou des manifestations de violence dans les relations intimes.

Note : Il est possible de demander aux élèves d'identifier eux-mêmes les éléments qui représentent des signes annonciateurs ou des manifestations de violence pour une consolidation des notions abordées précédemment.

4. Lire les trois suites de la mise en situation (celles d'Ismaël, de Camille et de Tom).

- Séparer la classe en équipes qui travailleront chacune à partir de l'une des trois suites de la mise en situation. À l'aide de l'annexe destinée aux élèves, chaque équipe devra résumer sa compréhension de la situation en indiquant les tensions vécues ou ressenties selon le point de vue de la personne qui s'exprime, soit celui d'Ismaël, de Camille ou de Tom (ex. : tensions entre des valeurs, des normes, des conduites, des expériences ou des ressentis).
- Donner trois réponses possibles concernant ce que devrait faire la personne dans cette situation.
- Pour chacune de ces réponses, indiquer les effets anticipés¹ sur la personne elle-même, les autres personnes concernées et leurs relations.

¹ Les effets anticipés peuvent varier d'une personne à l'autre et selon le contexte. La mobilisation des connaissances développées préalablement au sujet des relations intimes positives et égalitaires ainsi que du vécu des personnes impliquées dans une situation de violence au sein d'une relation de ce type contribuera à une analyse plus juste des réponses possibles.

- Pour chacun des repères proposés, évaluer à quel point il est pertinent qu'il soit pris en compte pour déterminer quelle réponse devrait être privilégiée. Indiquer ce degré de pertinence sur une échelle de 0 à 10 (0 = Pas du tout pertinent / 10 = Très pertinent).
- Parmi les réponses possibles données précédemment, en sélectionner une à privilégier et justifier ce choix. Celui-ci peut être expliqué à partir du ou des repères considérés comme les plus pertinents ainsi que des effets anticipés des différentes réponses. Si aucune des réponses données précédemment ne semble adéquate, il est possible de formuler une nouvelle réponse et de justifier ce choix.

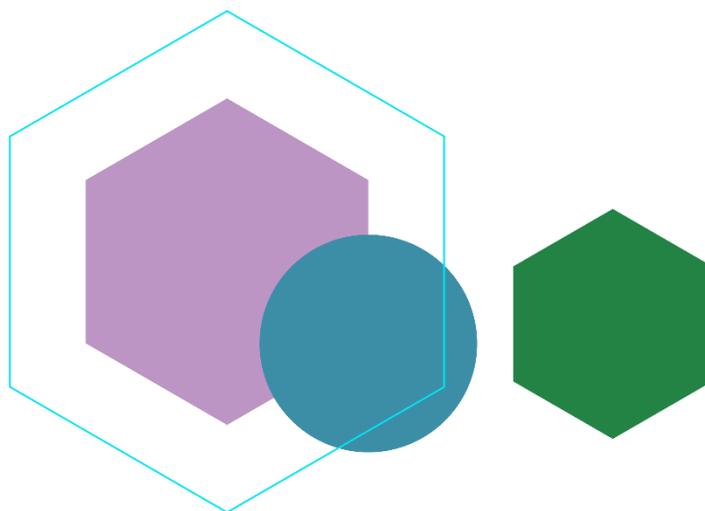
Note : Comme les trois suites de la mise en situation apportent des réflexions complémentaires, il est pertinent que toutes soient travaillées en classe. Il peut être approprié de commencer l'activité en réalisant l'exercice en grand groupe avec l'une de ces trois suites afin de concrétiser la démarche pour les élèves avant qu'ils ne le fassent par eux-mêmes.

5. Faire un retour en grand groupe en demandant aux équipes de partager un résumé de leur raisonnement et de la réponse priorisée. Poursuivre l'échange, par exemple avec les questions suivantes :
 - À la lumière de ces réflexions, est-ce que d'autres réponses sont possibles pour ce qui est de prévenir ou de faire cesser la violence en contexte de relation intime?
 - Selon vous, quels sont les principaux obstacles à la recherche d'aide ou, au contraire, ce qui peut la faciliter?
6. Conclure l'activité en soulevant les constats et les connaissances clés à retenir, notamment :
 - La violence dans les relations intimes peut entraîner des effets négatifs pour toutes les personnes concernées par la situation.
 - Différents moyens permettent de prévenir et de faire cesser la violence dans les relations intimes, que l'on soit la personne qui la subit, celle qui l'exerce, celle qui en est témoin ou celle qui reçoit une confiance à ce sujet.
 - Il peut être complexe de reconnaître les manifestations de la violence au sein d'une relation intime, de la faire cesser ou de chercher de l'aide. La nature intime de la relation et l'amour ressenti pour l'autre personne peuvent nuire à la reconnaissance de certains signes annonciateurs ou de manifestations de violence.
 - Les comportements de contrôle et de violence dans une relation intime s'installent généralement progressivement et s'intensifient avec le temps, par exemple par l'exercice d'un contrôle au moyen de critiques, de restrictions ou d'exigences qui limitent l'autre.
 - Pour contribuer à assurer la sécurité des personnes impliquées dans une situation de violence au sein d'une relation intime, il est judicieux de chercher de l'aide (ex. : auprès d'une personne de confiance ou encore d'une ou d'un adulte).

IDÉE D'ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE

Avant de commencer cette activité ou après celle-ci, il est possible de réaliser d'autres activités permettant d'approfondir des éléments reliés à la violence vécue en contexte de relation intime, par exemple en amenant les élèves :

- à comprendre le vécu des personnes victimes, dont le cycle de la violence (voir la section à ce sujet ci-dessus);
- à étudier globalement la recherche d'aide lorsqu'une ou un jeune vit une situation difficile, et ce, à partir du concept obligatoire *Pratiques de bienveillance* prévu dans le programme *Culture et citoyenneté québécoise* en 4^e secondaire. Les élèves peuvent se questionner sur les effets, les avantages et les limites des différentes ressources d'aide (ex. : pairs, adulte, organisme communautaire, ligne téléphonique anonyme);
- à analyser les obstacles à la recherche d'aide chez les jeunes ou les facteurs qui la facilitent et à comparer ceux-ci selon différents groupes.
 - Des obstacles à la recherche d'aide peuvent être davantage présents chez certains groupes de jeunes (ex. : garçons, personnes issues de la diversité sexuelle et de genre, personnes immigrantes). Par exemple, comparativement aux filles, les garçons peuvent, en raison de leur socialisation, se percevoir comme étant moins capables de chercher de l'aide lorsqu'ils vivent de la violence ou en sont témoins dans une relation intime (Hébert et coll., 2015b) et se révéler moins proactifs dans la recherche d'aide (Fernet et coll., 2022). Certaines normes sociales liées à la masculinité (ex. : les garçons doivent être forts, éviter d'être émotifs ou se montrer indépendants) peuvent contribuer à expliquer cette situation (Harland et McCready, 2012).



ANNEXE POUR LES ÉLÈVES

Mise en situation



Ismaël



Camille



Tom

DÉBUT DE LA MISE EN SITUATION²

Ismaël et Camille sont en couple depuis quelques mois. C'est leur ami Tom qui les a présentés l'un à l'autre. Ils ont plusieurs goûts communs, sont créatifs et aiment réaliser toutes sortes de projets artistiques ensemble. Ils passent souvent du temps séparément avec leurs amies et amis également. Au début de leur relation, ils ont vécu quelques conflits, mais ils étaient capables de s'en parler et arrivaient à se réconcilier.

Cela a été un peu différent dans les dernières semaines. Récemment, le frère d'Ismaël s'est fait tromper, ce qui l'a vraiment blessé et il a de la difficulté à s'en remettre. Depuis ce moment-là, Ismaël est devenu de plus en plus jaloux. Il est stressé quand il ne sait pas ce que fait Camille ou lorsqu'elle tarde à répondre à ses messages.

Ismaël dit qu'il est important d'être vigilant et que, pour ça, il doit être au courant de ce que Camille fait et avec qui. Il prétend qu'il a son mot à dire par rapport aux personnes avec qui elle peut être en équipe pour ses travaux scolaires ou suivre ses cours d'art, à ce qu'elle peut porter ou non quand elle n'est pas avec lui, etc. Il insiste pour que Camille accède à toutes ses demandes. Si elle ne les respecte pas, Ismaël se fâche, lui crie des insultes ou cesse complètement de lui répondre.

Des amies et amis d'Ismaël et de Camille ont remarqué que leur relation était devenue intense. Ils les voient moins qu'avant et ont constaté qu'ils ont l'air moins heureux qu'avant, qu'ils sont plus renfermés. Ils ont remarqué que Camille fait attention à tout ce qu'elle dit et à tout ce qu'elle fait quand Ismaël est là, qu'elle marche souvent « sur des œufs ».

² Les éléments qui sont soulignés dans le texte représentent des signes annonciateurs ou des manifestations de violence dans les relations intimes.

SUITE DE LA MISE EN SITUATION A

Ismaël se confie à son frère

« Les choses ont changé avec Camille ces derniers temps. Il est important dans un couple de se faire confiance. Mais, honnêtement, je n'arrive plus à lui faire confiance et ça me rend fou. Je suis devenu vraiment anxieux; je suis toujours en train de faire des scénarios dans ma tête. Je ne suis pas fier de ça et je suis gêné d'en parler. De toute façon, les problèmes de couple doivent se gérer dans le couple. Je ne veux pas que Camille en parle à d'autres personnes.

Je ne souhaite pas vivre la même chose que toi; je ne veux pas qu'elle me trompe ni qu'elle me laisse. Si je suis un peu intense avec elle, c'est parce que je l'aime. Ça prouve à quel point je tiens à elle. Camille doit respecter mes demandes parce qu'elle est ma blonde. Cela est nécessaire pour que notre couple fonctionne. Sinon, je me demanderais si elle m'aime vraiment. Je ne sais pas quoi faire avec tout ça pour améliorer notre relation et ma confiance en elle. »

1. **Résumez votre compréhension de la situation en identifiant les tensions présentes dans celle-ci selon le point de vue d'Ismaël (ex. : tensions entre des valeurs, des normes, des conduites, des expériences ou des ressentis).**

2. **Que pourrait faire Ismaël? Donnez trois réponses possibles et, pour chacune d'elles, les effets sur Ismaël, Camille et leur relation pouvant être anticipés.**

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|----------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. **Ismaël devra décider quelle réponse il devrait privilégier. Pour faire son choix et le justifier, il devra prendre en considération différents éléments, c'est-à-dire des repères.**

Ainsi, des repères sont proposés ci-dessous. Évaluez à quel point il est pertinent de prendre en compte chacun de ces repères pour déterminer quelle réponse devrait être privilégiée. Indiquez ce degré de pertinence sur une échelle de 0 à 10 (0 = Pas du tout pertinent / 10 = Très pertinent).

- **L'expérience de son frère, qui s'est fait tromper (repère de type expérientiel).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Ses sentiments et/ou les sentiments de Camille (repère de type affectif).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **La représentation du bon fonctionnement d'un couple que se fait Ismaël (repère de type moral).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Le droit à la sûreté, à l'intégrité et à la liberté prévu à l'article 1 de la *Charte des droits et libertés de la personne* (repère de type légal).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Autre repère possible :** _____

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

4. **Parmi les réponses possibles indiquées à la question 2, sélectionnez-en une à privilégier et justifiez votre choix. Vous pouvez l'expliquer à partir du ou des repères considérés comme les plus pertinents ainsi que des effets anticipés des différentes réponses.** Si aucune des réponses données précédemment ne semble adéquate, il est possible de formuler une nouvelle réponse et de justifier ce choix.



SUITE DE LA MISE EN SITUATION B

Camille se confie à son amie

« Ça a changé avec Ismaël ces derniers temps. Je ne comprends pas trop comment on a pu se rendre là. Il me dit que ses demandes sont normales dans une relation, comme demander où je suis, avec qui ou comment je suis habillée. On dirait que je me sens observée et surveillée tout le temps. C'est comme si je ne peux pas être moi-même et vivre ma vie.

On peut passer des moments tellement agréables ensemble, mais ça peut changer tout d'un coup. Je fais attention, mais parfois je gaffe sans même m'en rendre compte. Je suis toujours stressée parce que j'ai l'impression qu'une petite erreur peut être fatale et qu'il va me laisser. Ça me briserait le cœur. Quand il se fâche, je m'en veux tellement et j'ai honte.

J'ai déjà essayé de lui parler de la manière dont je me sens. Ismaël m'a alors répondu que j'exagérais, que j'inventais des histoires parce que je voulais passer du temps avec d'autres gars. Il m'a dit que, si je n'avais rien à cacher, ça ne devrait pas me déranger. Il m'a dit aussi que des conversations comme ça lui prouvaient qu'il ne pouvait pas avoir confiance en moi. Depuis, je n'ose plus lui en parler.

Ça me blesse, car il est important pour moi qu'on se fasse confiance et qu'on soit égaux dans notre couple. Je ne me sens plus aussi bien qu'avant dans cette relation. Je l'aime, mais je ne sais pas quoi faire pour améliorer les choses. S'il te plaît, n'en parle pas à personne. Ismaël veut que nos problèmes restent entre nous. »

1. Résumez votre compréhension de la situation en identifiant les tensions présentes dans celle-ci selon le point de vue de Camille (ex. : tensions entre des valeurs, des normes, des conduites, des expériences ou des ressentis).

2. Que pourrait faire Camille? Donnez trois réponses possibles et, pour chacune d'elles, les effets sur Camille, Ismaël et leur relation pouvant être anticipés.

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|----------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Camille devra décider quelle réponse elle devrait privilégier. Pour faire son choix et le justifier, elle devra prendre en considération différents éléments, c'est-à-dire des repères.

Ainsi, des repères sont proposés ci-dessous. Évaluez à quel point il est pertinent de prendre en compte chacun de ces repères pour déterminer quelle réponse devrait être privilégiée. Indiquez ce degré de pertinence sur une échelle de 0 à 10 (0 = Pas du tout pertinent / 10 = Très pertinent).

- Les sentiments de Camille envers Ismaël (repère de type affectif).

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- La peur d'une réaction agressive d'Ismaël, comme celle qu'il a montrée la dernière fois qu'elle lui a parlé de la manière dont elle se sentait (repère de type expérientiel ou affectif).

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- Le souhait de respecter les exigences d'Ismaël, c'est-à-dire de ne pas parler de leurs difficultés avec d'autres personnes (repère de type normatif).

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **L'importance que Camille accorde à la confiance et à l'égalité dans une relation amoureuse (repère de type moral).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Le droit à la sûreté, à l'intégrité et à la liberté prévu à l'article 1 de la *Charte des droits et libertés de la personne* (repère de type légal).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Autre repère possible :** _____

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

4. **Parmi les réponses possibles indiquées à la question 2, sélectionnez-en une à privilégier et justifiez votre choix. Vous pouvez l'expliquer à partir du ou des repères considérés comme les plus pertinents ainsi que des effets anticipés des différentes réponses.** Si aucune des réponses données précédemment ne semble adéquate, il est possible de formuler une nouvelle réponse et de justifier ce choix.



Tom se confie à sa sœur

« J'ai connu Ismaël et Camille dans deux groupes d'amis. Je me suis toujours bien entendu avec eux. C'est moi qui les ai présentés l'un à l'autre lors d'une soirée. Au début, j'étais vraiment heureux de voir que ça marchait entre eux. Après, on a vraiment mélangé les deux groupes d'amis. Maintenant, tout le monde se connaît et on passe beaucoup de temps ensemble les fins de semaine.

Récemment, Ismaël a dit à Camille qu'il ne voulait plus qu'elle me voit seule comme elle le faisait souvent avant. Au début, je n'ai rien dit parce que je craignais que ça nuise à ma relation avec Ismaël. L'autre jour, je suis allé chez Camille pour un travail d'équipe et Ismaël s'est fâché contre elle. Il était agressif et lui criait des insultes. Ça faisait peur, mais je n'ai rien dit pour ne pas empirer la situation.

Quelques jours plus tard, j'ai demandé à Ismaël si ça allait bien avec Camille. Je lui ai dit que j'avais remarqué qu'il était souvent en colère contre elle et qu'elle était isolée et distante depuis quelque temps. Il m'a dit de me mêler de mes affaires, que leurs histoires de couple devaient se régler entre Camille et lui. Il prétend que je suis jaloux de sa relation et que je suis secrètement amoureux de Camille. Il pense que mon but est de mettre des idées dans la tête de Camille pour mettre fin à leur relation. Ce n'est pas vrai du tout! C'est parce que ça m'inquiète.

Je veux les aider pour que leur couple fonctionne, qu'ils soient heureux comme dans les débuts, mais aussi qu'ils se respectent. Mais il est peut-être préférable que je ne m'en mêle pas. De plus, s'ils se laissent, ça deviendra compliqué dans le groupe d'amis, ce ne sera plus pareil. On ne pourra plus être tous ensemble, ce qui me décevrait beaucoup. Je ne sais pas quoi faire. »

1. **Résumez votre compréhension de la situation en identifiant les tensions présentes dans celle-ci selon le point de vue de Tom (ex. : tensions entre des valeurs, des normes, des conduites, des expériences ou des ressentis).**

2. Que pourrait faire Tom? Donnez trois réponses possibles et, pour chacune d'elles, les effets sur Tom, Camille, Ismaël et leur relation pouvant être anticipés.

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR TOM | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE ET LA RELATION ENTRE ELLE ET TOM | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL ET LA RELATION ENTRE LUI ET TOM |
|----------|--------------------------|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Tom devra décider quelle réponse il devrait privilégier. Pour faire son choix et le justifier, il devra prendre en considération différents éléments, c'est-à-dire des repères.

Ainsi, des repères sont proposés ci-dessous. Évaluez à quel point il est pertinent de prendre en compte chacun de ces repères pour déterminer quelle réponse devrait être privilégiée. Indiquez ce degré de pertinence sur une échelle de 0 à 10 (0 = Pas du tout pertinent / 10 = Très pertinent).

- **L'importance que Tom accorde au bien-être et au bonheur de ses deux amis (repère de type moral).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **La peur de Tom de perdre ses amis (repère de type affectif).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Le droit à la sûreté, à l'intégrité et à la liberté de Camille, prévu à l'article 1 de la *Charte des droits et libertés de la personne* (repère de type légal).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **La peur d'empirer les choses (repère de type affectif).**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

- **Autre repère possible :** _____

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

0 = Pas du tout pertinent

10 = Très pertinent

Explication : _____

4. **Parmi les réponses possibles indiquées à la question 2, sélectionnez-en une à privilégier et justifiez votre choix. Vous pouvez l'expliquer à partir du ou des repères considérés comme les plus pertinents ainsi que des effets anticipés des différentes réponses.** Si aucune des réponses données précédemment ne semble adéquate, il est possible de formuler une nouvelle réponse et de justifier ce choix.

ANNEXE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT – EXEMPLES DE RÉPONSES

Suite A – Ismaël se confie à son frère



Question 1 – Compréhension de la situation

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’offrir des choix de réponses ou de donner des exemples de réponse et demander aux élèves d’ajouter un énoncé, etc.

La situation présente des tensions entre :

- les comportements de contrôle d’Ismaël **et** le droit à la sécurité et à l’intégrité de Camille;
- le désir d’Ismaël que la relation aille mieux **et** ses comportements de contrôle (ex. : empêcher Camille de parler de leurs problèmes à d’autres personnes);
- les émotions ressenties par Ismaël (anxiété, peur de perdre Camille) **et** la gêne de parler de ce qu’il vit dans la relation;
- l’amour ressenti par Ismaël pour Camille **et** ses comportements de contrôle;
- les visions du couple, de l’amour ainsi que de la confiance chez Ismaël **et** Camille.

Question 2 – Réponses possibles et effets de celles-ci

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’insérer quelques exemples dans le tableau à compléter par les élèves. Il est possible d’offrir des choix de réponse et de les classer dans le tableau, etc.

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Exiger que Camille respecte ses exigences (comportements de contrôle) pour lui prouver qu’elle l’aime. | <ul style="list-style-type: none">▪ Être rassuré pour le moment, sentir qu’il contrôle la situation, etc. | <ul style="list-style-type: none">▪ Se sentir menacée et isolée (faux dilemme : si elle ne respecte pas les exigences d’Ismaël, elle ne l’aime pas), ne pas se sentir libre, écoutée ou respectée, avoir l’impression que les émotions d’Ismaël sont plus | <ul style="list-style-type: none">▪ Faible confiance mutuelle, inégalités au sein de la relation, dynamique de contrôle, etc. |

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|--|---|--|--|
| | | importantes que les siennes, montrer de l'hypervigilance, devoir « marcher sur des œufs », éprouver un stress, etc. | |
| <ul style="list-style-type: none"> Mettre fin à sa relation avec Camille. | <ul style="list-style-type: none"> Ressentir de la tristesse, de la colère ou de la honte par rapport à ses comportements passés, se sentir moins anxieux à l'idée que Camille le trompe, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Ressentir de la tristesse, de la déception, de la culpabilité, etc., par rapport à la fin de la relation. Respecter ses besoins et ses limites, éprouver un soulagement, se sentir plus libre, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Fin de la relation amoureuse et possibilité qu'Ismaël et Camille continuent d'entretenir une relation amicale ou non selon leurs envies et leurs limites, les avantages par rapport aux désavantages que cette amitié pourrait leur apporter, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> Demander de l'aide pour apprendre à gérer son anxiété, sa jalousie et les comportements de contrôle associés à ces émotions. | <ul style="list-style-type: none"> Ressentir de la gêne ou de la honte à l'idée de demander de l'aide, se sentir courageux et fier parce qu'il apprend à gérer ses émotions, éprouver un mieux-être, avoir le sentiment d'être un meilleur partenaire pour Camille, mieux reconnaître et gérer ses émotions, mieux comprendre les relations positives et égalitaires, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Éprouver un mieux-être et un soulagement, être respectée dans ses besoins et ses limites, se sentir plus libre, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Possibilité d'une plus grande confiance mutuelle et d'une relation plus égalitaire, d'une meilleure gestion des difficultés et des conflits, etc. |

Suite B – Camille se confie à son amie



Question 1 – Compréhension de la situation

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’offrir des choix de réponses ou de donner des exemples de réponse et demander aux élèves d’ajouter un énoncé, etc.

La situation présente des tensions entre :

- les droits de Camille (sa liberté, ce qu’elle aimerait faire et sa manière d’être) **et** la peur que la relation se termine;
- des expériences et des ressentis positifs (amour, bons moments passés avec Ismaël, souhait d’améliorer la relation) **et** négatifs (sentiment de ne pas être bien, d’être observée et surveillée, stress causé par ses actions) vécus par Camille dans cette relation;
- le désir de Camille de maintenir la relation **et** les comportements de contrôle d’Ismaël;
- le besoin de Camille de parler des difficultés qu’elle vit **et** les demandes ou exigences d’Ismaël, qui ne veut pas qu’elle le fasse;
- les visions du couple, de l’amour ainsi que de la confiance chez Ismaël **et** Camille.

Question 2 – Réponses possibles et effets de celles-ci

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’insérer quelques exemples dans le tableau à compléter par les élèves. Il est possible d’offrir des choix de réponse et de les classer dans le tableau, etc.

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Accepter toutes les exigences (comportements de contrôle) d’Ismaël pour éviter qu’il mette fin à la relation. | <ul style="list-style-type: none">▪ Se sentir menacée, isolée et stressée (faux dilemme : si elle ne respecte pas les exigences d’Ismaël, il comprendra qu’elle ne l’aime pas), ne pas se sentir libre, écoutée et respectée, montrer de l’hypervigilance, etc. | <ul style="list-style-type: none">▪ Être rassuré pour le moment, sentir qu’il contrôle la situation, etc. | <ul style="list-style-type: none">▪ Faible confiance mutuelle, inégalités au sein de la relation, dynamique de contrôle, etc. |

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL | EFFETS POSSIBLES SUR LEUR RELATION |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Mettre fin à sa relation avec Ismaël. | <ul style="list-style-type: none"> Respecter ses besoins et ses limites, éprouver de la fierté de s'être affirmée, ressentir de la tristesse et de la déception par rapport à la fin de la relation, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Ressentir de la tristesse, de la déception et de la honte par rapport à ses comportements passés, de la colère envers Camille, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Fin de la relation amoureuse et possibilité qu'Ismaël et Camille continuent d'entretenir une relation amicale ou non selon leurs envies et leurs limites, les avantages par rapport aux désavantages que cette amitié pourrait leur apporter, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> Rester avec Ismaël, mais refuser de répondre à ses exigences (comportements de contrôle). | <ul style="list-style-type: none"> Respecter ses besoins et ses limites, éprouver de la fierté de s'être affirmée, etc. Maintenir son sentiment de stress, continuer à appréhender les réactions d'Ismaël, montrer de l'hypervigilance, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Continuer de ressentir de l'anxiété, de la jalousie, de la tristesse ou de la colère, croire que Camille ne l'aime pas (sentiment de rejet), croire qu'il ne peut pas avoir confiance en elle, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Possibilité d'une relation plus égalitaire, mais risque que le nombre de comportements contrôlants d'Ismaël augmente. |
| <ul style="list-style-type: none"> Convaincre Ismaël de chercher de l'aide pour leur couple et lui proposer de consulter une ressource d'aide ensemble. | <ul style="list-style-type: none"> Éprouver des sentiments positifs (ex. : courage, fierté) ou désagréables (ex. : gêne, honte) à l'idée de demander de l'aide, ressentir du stress et appréhender la réaction d'Ismaël par rapport à sa proposition de chercher de l'aide, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Éprouver des sentiments positifs (ex. : courage, fierté) ou désagréables (ex. : gêne, honte, colère) à l'idée de demander de l'aide, etc. S'ils obtiennent de l'aide, éprouver un mieux-être, avoir le sentiment d'être un meilleur partenaire pour Camille, mieux reconnaître et gérer ses émotions, mieux comprendre les relations positives et égalitaires, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Possibilité qu'Ismaël réagisse négativement à la proposition de Camille, ce qui pourrait réduire sa confiance en elle. S'ils obtiennent de l'aide, possibilité d'une plus grande confiance mutuelle et d'une relation plus égalitaire, d'une meilleure gestion des difficultés et des conflits, etc. |

Suite C – Tom se confie à sa sœur



Question 1 – Compréhension de la situation

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’offrir des choix de réponses ou de donner des exemples de réponse et demander aux élèves d’ajouter un énoncé, etc.

La situation présente des tensions entre :

- la loyauté ou l’allégeance de Tom envers Camille, Ismaël ainsi que son groupe d’amis **et** son sentiment de responsabilité qui l’amène à vouloir faire cesser les comportements de contrôle d’Ismaël;
- le souhait de venir en aide à Camille **et** la peur que ses interventions n’aident pas les personnes impliquées dans la situation ou qu’elles leur nuisent.

Question 2 – Réponses possibles et effets de celles-ci

Exemples de réponses possibles :

Note : Il est possible d’insérer quelques exemples dans le tableau à compléter par les élèves. Il est possible d’offrir des choix de réponse et de les classer dans le tableau, etc.

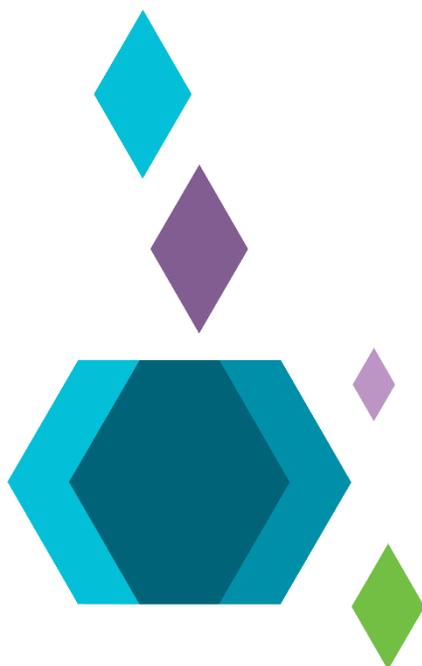
| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR TOM | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE ET SUR SA RELATION AVEC TOM | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL ET SUR SA RELATION AVEC TOM |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Ne rien faire et éviter de voir Camille seul à seul. | <ul style="list-style-type: none">▪ Ressentir de la honte ou de la culpabilité à l’idée de ne pas venir en aide à Camille et à Ismaël, être rassuré par le fait que leur groupe d’amis ne change pas, etc. | <ul style="list-style-type: none">▪ L’intégrité psychologique de Camille est compromise. Celle-ci se sent menacée, isolée et stressée (faux dilemme : si elle ne respecte pas les exigences d’Ismaël, il comprendra qu’elle ne l’aime pas), montre de l’hypervigilance, ne se sent pas libre, écoutée et respectée, etc.▪ La relation de Tom avec Camille est compromise étant donné que leurs | <ul style="list-style-type: none">▪ Ismaël continue de se sentir anxieux et d’exercer un contrôle sur Camille, la relation de Tom et d’Ismaël pourrait demeurer inchangée ou se détériorer en raison du malaise ressenti par Tom, etc. |

| RÉPONSES | EFFETS POSSIBLES SUR TOM | EFFETS POSSIBLES SUR CAMILLE ET SUR SA RELATION AVEC TOM | EFFETS POSSIBLES SUR ISMAËL ET SUR SA RELATION AVEC TOM |
|--|--|--|---|
| | | contacts sont limités par le contrôle exercé par Ismaël, etc. | |
| <ul style="list-style-type: none"> Offrir à Camille et à Ismaël de chercher de l'aide et les appuyer dans cette démarche. | <ul style="list-style-type: none"> Se sentir courageux et fier parce qu'il vient en aide à ses amis pour faire cesser la violence, se sentir rassuré que ses amis reçoivent l'aide nécessaire pour que la violence s'arrête, appréhender la réaction d'Ismaël, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Camille se sent soutenue par son ami et soulagée d'obtenir de l'aide, elle se sent moins seule qu'auparavant et elle pourra éprouver un mieux-être ensuite. Toutefois, elle appréhende la réaction d'Ismaël. La relation de Tom et de Camille pourrait être améliorée parce que celle-ci se sent soutenue, entendue et reconnue dans ses difficultés. | <ul style="list-style-type: none"> Ismaël se sent soutenu par son ami et moins seul qu'auparavant, il pourra éprouver un mieux-être ensuite, etc. Ismaël ressent de la gêne ou de la honte. Il a le sentiment que Tom ne se mêle pas de ses affaires en se préoccupant de ses « problèmes de couple » et d'être menacé par son ami. La relation de Tom et d'Ismaël pourrait être compromise par une diminution de la confiance mutuelle. |
| <ul style="list-style-type: none"> Demander de l'aide pour savoir comment soutenir ses amis (ex. : auprès de ses parents, d'un membre du personnel scolaire, d'un organisme, d'une ligne d'écoute). | <ul style="list-style-type: none"> Se sentir courageux et fier parce qu'il cherche des solutions pour aider ses amis et contribue à faire cesser la violence, avoir le sentiment d'être soutenu dans ses démarches, être rassuré par rapport aux actions qu'il pourrait prendre, appréhender la réaction d'Ismaël, etc. | <ul style="list-style-type: none"> Camille se sent soutenue par son ami et soulagée d'obtenir de l'aide, elle se sent moins seule qu'auparavant et elle pourra éprouver un mieux-être ensuite. Toutefois, elle appréhende la réaction d'Ismaël. La relation de Tom et de Camille pourrait être améliorée parce que Camille se sent soutenue, entendue et reconnue dans ses difficultés, et que Tom se sent maintenant plus outillé pour l'aider. | <ul style="list-style-type: none"> Ismaël se sent soutenu par son ami et moins seul qu'auparavant, il pourra éprouver un mieux-être ensuite, etc. Ismaël ressent de la gêne ou de la honte. Il a le sentiment que Tom ne se mêle pas de ses affaires en se préoccupant de ses « problèmes de couple » et d'être menacé par son ami. La relation de Tom et d'Ismaël pourrait être compromise par une diminution de la confiance mutuelle. |

Réflexions pour le retour en grand groupe

AUTRES EXEMPLES DE RÉPONSES POSSIBLES POUR LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE ET LA LUTTE CONTRE CELLE-CI

- Connaître et développer des stratégies de communication positives ainsi que de gestion des conflits et des émotions.
- Être à l'écoute de son ressenti.
- Identifier des stratégies permettant de mettre fin à une relation intime de façon sécuritaire et respectueuse (ex. : expliquer sa décision, rompre en personne, bénéficier d'un accompagnement pour le faire).
- Repérer les personnes et ressources vers qui aller chercher de l'aide au besoin (pour soi-même ou quelqu'un d'autre).
- Connaître les différents moyens de dénoncer une situation de violence.
- Accueillir convenablement les confidences d'une amie ou d'un ami (ex. : se montrer à l'écoute et empathique, croire cette amie ou cet ami sans juger, l'aider à reconnaître la violence, s'opposer aux comportements de violence sans toutefois parler en mal de la personne qui a commis les gestes, dénoncer la situation).



PRINCIPAUX OBSTACLES À LA RECHERCHE D'AIDE (EXEMPLES DE RÉPONSES POSSIBLES)

- Difficulté à aborder des sujets intimes avec quelqu'un.
- Manque d'ouverture de l'entourage.
- Manque de confiance à l'égard de l'aide qui pourrait être offerte.
- Craintes de possibles conséquences pour soi ou pour sa ou son partenaire.
- Perception négative du fait de chercher de l'aide.
- Méconnaissance des ressources d'aide disponibles.
- Peur du jugement.
- Sentiment de honte.

FACTEURS FACILITANT LA RECHERCHE D'AIDE (EXEMPLES DE RÉPONSES POSSIBLES)

- Reconnaissance du caractère violent de la situation.
- Sentiment d'être capable d'en parler.
- Connaissance des ressources d'aide disponibles.
- Impression d'être capable de parler de ses difficultés.
- Ouverture et disponibilité de l'entourage.





RESSOURCES D'AIDE

SOS VIOLENCE CONJUGALE

Services d'accueil, d'information et de référence pour les personnes victimes de violence conjugale ainsi que leurs proches. Des services de sensibilisation et d'information sont également accessibles via les réseaux sociaux et différentes pages Web. Les services offerts sont gratuits, bilingues et confidentiels.

Téléphone (24 h, 7 jours, bilingue) : 1 800 363-9010

Texte : 438 601-1211

Sosviolenceconjugale.ca

PROTECTION DE LA JEUNESSE

Site Web qui permet de trouver les coordonnées du directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) de sa région, notamment pour faire un signalement ou un appel consultatif concernant la situation d'une ou d'un enfant. Ce site contient également des informations pouvant aider à comprendre le rôle, les responsabilités et les étapes de l'intervention du DPJ.

[Coordonnées du DPJ](#)

CENTRES D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

Les CAVAC sont présents dans toutes les régions du Québec. Des professionnelles et professionnels formés pour l'intervention offrent du soutien aux personnes victimes ou aux témoins d'actes criminels ainsi qu'à leurs proches.

Téléphone : 1 866 532-2822

CAVAC.qc.ca

INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE

Soutien téléphonique en français et en anglais pour toute personne touchée par la violence sexuelle. Ce service est anonyme, gratuit et confidentiel.

Téléphone (24 h, 7 jours, bilingue) : 1 800 933-9007

Infoaideviolencesexuelle.ca

DIRECTEUR DES POURSUITES CRIMINELLES ET PÉNALES (DPCP) – LIGNE INFO DPCP VIOLENCE CONJUGALE ET SEXUELLE

Ligne téléphonique gratuite et confidentielle permettant d’offrir de l’information aux personnes victimes de violence conjugale ou sexuelle sur le traitement d’une plainte à la police et le fonctionnement du processus judiciaire.

Téléphone (lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30) : 1 877 547-DPCP (3727)

AIDEZMOISVP.CA

Site qui offre aux adolescentes et aux adolescents des renseignements et des conseils sur les façons de stopper la propagation de photos ou de vidéos intimes et qui leur apporte du soutien dans leurs démarches.

AidezMoiSVP.ca

TEL-JEUNES

Ressources pour les jeunes et leurs parents en lien avec différentes questions, dont la violence dans les relations intimes. Des intervenantes et intervenants professionnels sont disponibles par téléphone, texto et clavardage sur le site Web, en français et en anglais.

Téléphone (de 6 h à 2 h) : 1 800 263-2266

Texte (de 8 h à 22 h 30) : 514 600-1002

Teljeunes.com

CENTRE D’EXPERTISE MARIE-VINCENT

Soutien et services spécialisés pour les enfants ainsi que les adolescentes et adolescents victimes de violence sexuelle et leurs proches. Ce centre propose aussi des formations et des outils en matière de prévention. Une ligne téléphonique de services-conseils est également disponible en français et en anglais pour les personnes qui travaillent auprès des enfants.

Téléphone : 514 285-0505

Marie-Vincent.org

LIGNE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Soutien téléphonique pour les personnes qui pensent au suicide, à celles qui sont inquiètes pour un proche ou à celles qui ont perdu un être cher en raison du suicide.

Téléphone (24 h, 7 jours, bilingue) : 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553

Texte : 535353

Suicide.ca

REGROUPEMENT DES CENTRES D'AMITIÉ AUTOCHTONES DU QUÉBEC (RCAAQ)

Organismes qui proposent à la population autochtone urbaine des services de santé et sociaux avec une approche culturellement pertinente et sécurisante, entre autres pour un accompagnement lors de situations de violence.

Téléphone : 1 877 842-6354

Rcaaq.info

INTERLIGNE

Service d'écoute par téléphone, texte et clavardage pour les personnes qui sont concernées par la diversité sexuelle ainsi que la pluralité des genres et qui vivent diverses difficultés, dont la violence dans les relations intimes.

Téléphone et texte : 1 888 505-1010

Interligne.co

CENTRES D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (CALACS)

Organismes présents dans toutes les régions du Québec et qui offrent des services d'aide, de soutien et d'accompagnement aux adolescentes et aux femmes victimes de violence sexuelle ainsi qu'à leurs proches.

Pour trouver le centre de votre région : RQCALACS.qc.ca



OUTILS ET RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

RÉSULTATS DE RECHERCHE ET VULGARISATION SCIENTIFIQUE

Fernet, M. (2005). *Amour, violence et adolescence*. Presses de l'Université du Québec. [Extranet.puq.ca/media/produits/documents/304_9782760518377.pdf](http://extranet.puq.ca/media/produits/documents/304_9782760518377.pdf)

Hébert, M., Lapierre, A., Lavoie, F., Fernet, M. et Blais, M. (2018). [La violence dans les relations amoureuses des jeunes](#). Dans J. Laforest, P. Maurice et L. M. Bouchard (dir.), *Rapport québécois sur la violence et la santé* (p. 98-129). Québec : Institut national de santé publique du Québec.

Hébert, M., Lavoie, F., Blais, M. et Guerrier, M. (2015, juin). [Flash PAJ #1 – La violence subie dans les relations amoureuses chez les jeunes](#). Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal.

Hébert, M., Van Camp, T., Lavoie, F., Blais, M. et Guerrier, M. (2015, juillet). [Flash PAJ #4 – Sentiment d'auto-efficacité des jeunes pour composer avec la violence dans les relations amoureuses](#). Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal.

Lachapelle, M., Couture, S., Fernet, M. et Hébert, M. (2021). [Triomphant, éternel, réaliste : diversité dans les représentations de l'amour et histoires de victimisation en contexte amoureuse chez les jeunes](#) [communication par affiche]. Journée étudiante annuelle de la recherche en sexologie, 9^e édition. Université du Québec à Montréal.

Paradis, A. Hébert, M. et Fernet, M. (2015, juillet). [Flash PAJ #7 – Relation entre la violence perpétrée et la communication au sein des couples adolescents](#). Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal.

Poitras, D., Lachapelle, M., Roy, M.-P. et Gagné, D. (2022). [La cyberviolence dans les relations amoureuses des jeunes : synthèse de connaissances sur l'efficacité des programmes de prévention – Synthèse des connaissances](#). Institut national de santé publique du Québec.

Roy, V., Thibault, S., Rioux, G., Angele, A. et Fournier, C. (2024). *Synthèse des connaissances – Expériences de violence dans les relations intimes et amoureuses au sein de populations lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans, non binaires et, plus largement, de la diversité sexuelle et de genre*. Chairedspg.uqam.ca/experiences-de-violence-dans-les-relations-intimes-et-amoureuses-au-sein-de-populations-lesbiennes-gaies-bisexuelles-trans-non-binaires-et-plus-largement-de-la-diversite-sexuelle-et-de-genre/

Sutton, D. et Burczycka, M. (2024, 20 mars). *La violence dans le cadre de fréquentations chez les adolescents de 15 à 17 ans au Canada, 2009 à 2022* (publication numéro 85-002-X). Statistique Canada. www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/85-002-x/2024001/article/00004-fra.pdf?st=68jidHSW

OUTILS

Secrétariat à la condition féminine

[Boîte à outils SansStéréotypes](#)

Institut national de santé publique du Québec

[Trousse média sur la violence conjugale](#)

Conseil d'information et d'éducation sexuelles du CANADA (CIESCAN)

[Un guide à l'intention des personnes enseignantes : la prévention de la violence fondée sur le genre dans l'éducation complète à la santé sexuelle en milieu scolaire](#)

Éducaloi

[Le consentement sexuel](#)

[Le consentement sexuel des adolescents](#)

[Justice pénale pour adolescent](#)

[Dossier sur la violence conjugale](#)

[Dossier sur les violences dans une relation intime LGBTQ+](#)

[Culture et citoyenneté québécoise : ressources pour le personnel enseignant](#)

SOS violence conjugale

[Série d'articles sur la violence conjugale](#)

[Guide *Tout ce que vous devez savoir sur la violence conjugale... ou presque – Des outils pour les victimes/survivantes, les proches et les intervenantes*](#)

[Questionnaire interactif *Explorez votre situation*](#)

[Campagne *C'est pas violent*](#)

Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale

[Outils sur le contrôle coercitif](#)

[Expérience interactive *Peut-être pas ce que tu crois*](#)

Étincelles

Site qui vise à promouvoir des parcours intimes et amoureux positifs ainsi qu'à prévenir la violence dans les relations amoureuses des jeunes. Des ressources informatives y sont disponibles pour les jeunes, leurs proches et le personnel scolaire.

Etincelles.ugam.ca

[Formation en ligne pour le personnel scolaire](#)

Tel-jeunes

[Vidéo *Comment savoir si je suis dans une relation toxique?*](#)

Centre d'expertise Marie-Vincent

[Capsule vidéo *Le dévoilement d'une agression sexuelle en contexte scolaire*](#)

Télé-Québec en classe

[Relations de couples à l'adolescence](#)

Jeunesse, j'écoute

[Relations saines versus relations malsaines](#)

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

Ouvrelesyeux.ca

[Quiz *Est-ce que ma relation est saine?*](#)

Enquête Parcours amoureux des jeunes

[Outils éducatifs incluant des feuillets d'information, des affiches et des activités](#)



RÉFÉRENCES PRINCIPALES

- Bélanger, R. (2019). *Le script cognitivo-comportemental de victimisation de l'exploitation sexuelle chez les jeunes* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. [Corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/cb2e4a1e-d21b-4dcf-9ae3-59e8a330cc96/content](https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/cb2e4a1e-d21b-4dcf-9ae3-59e8a330cc96/content)
- Blais, M., Hébert, M., Moreau, C., Alvarez-Lizotte, P., Lavoie, F. et l'équipe PAJ (2017). *Les expériences de victimisation des jeunes lesbiennes, gais et bisexuel·le·s*. Feuillelet thématique numéro 6, Campagne de transfert des connaissances de l'Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal. [Martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-6.-Experiences-de-victimisation-chez-les-jeunes-LGB.pdf](https://martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-6.-Experiences-de-victimisation-chez-les-jeunes-LGB.pdf)
- Bourassa-Dansereau, C., Millette, M. et Côté, M. B. (2022). « Ça accélère tout » : enquête sur le rôle des réseaux socionumériques et des technologies dans l'expérience prostitutionnelle des mineures. Montréal : Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal/Prévention Jeunesse Longueuil/CALACS La Chrysalide/Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle. [Sac.uqam.ca/upload/files/RSN TIC prostitution mineures RapportWEB.pdf](https://sac.uqam.ca/upload/files/RSN_TIC_prostitution_mineures_RapportWEB.pdf)
- Breiding, M. J., Basile, K. C., Smith, S. G., Black, M. C. et Mahendra, R. R. (2015). *Intimate Partner Violence Surveillance : Uniform Definitions and Recommended Data Elements, Version 2.0*. National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention. [Stacks.cdc.gov/view/cdc/31292](https://stacks.cdc.gov/view/cdc/31292)
- Côté, I., Lapierre, S. et Frenette, M. (2025). *Le contrôle coercitif : lois, politiques et pratiques en matière de violence conjugale*. Presses de l'Université du Québec.
- Dawson, M., Sutton, D., Carrigan, M. et Grand'Maison, V. (2018). *#Cestunféminicide : comprendre les meurtres de femmes et filles liés au genre au Canada, 2018*. Observatoire canadien du féminicide pour la justice et la responsabilisation. [Cnpea.ca/images/cestunfemicide rapport.pdf](https://cnpea.ca/images/cestunfemicide_rapport.pdf)
- Dumont, A. (2017). Les points de vue de personnes exposées à la violence conjugale – Complexité et importance de ce domaine d'étude. *Revue canadienne de service social*, 34(1), 141-155.
- Étincelles – Pour des parcours amoureux et intimes positifs (2024). *La violence dans les relations – Les signes précurseurs*. [Étincelles.uqam.ca/jeunes/la-violence-dans-les-relations/](https://etincelles.uqam.ca/jeunes/la-violence-dans-les-relations/)
- Fernet, M. (2005). *Amour, violence et adolescence*. Presses de l'Université du Québec.
- Fernet, M., Hébert, M., Brodeur, G., Maltais, F. M. et Brodeur, G. (2022). A typological analysis of help-seeking profiles in youth and associations with victimization. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15, 1127-1136. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00459-0>

- Gouvernement du Canada (2024). *Faits, statistiques et incidence de FEGC : violence fondée sur le sexe*. Canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/violence-fondee-sexe/faits-statistiques.html
- Gouvernement du Québec (2021). *Briser le cycle de l'exploitation sexuelle – Plan d'action gouvernemental 2021-2026 en réponse aux recommandations de la Commission spéciale sur l'exploitation sexuelle des mineurs* (publication numéro 978-2-550-90594-3). [Cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/securite-publique/publications-adm/plans-action/PL_action_ESM MSP 2021-2026.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/securite-publique/publications-adm/plans-action/PL_action_ESM_MSP_2021-2026.pdf)
- Gouvernement du Québec (2023). *À propos de l'exploitation sexuelle*. Quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/exploitation-sexuelle/definition-exploitation-sexuelle
- Gouvernement du Québec (2024). *Définition de la violence conjugale*. Quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/definition-de-la-violence-conjugale
- Harland, K., et McCready, S. (2012). *Taking Boys Seriously: A Longitudinal Study of Adolescent Male School-Life Experiences in Northern Ireland*. Centre for Young Men's Studies. Northern Ireland Statistics & Research Agency. Pure.ulster.ac.uk/ws/files/11350226/Taking_Boys_Seriously_DE_FINAL_PDF.pdf
- Hébert, É., Théorêt, V., Piché, E. et Hébert, M. (2024). Dating violence continuity: The protective role of self-esteem against revictimization by multiple partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 1(24). <https://doi.org/10.1177/08862605241291599>
- Hébert, M., Lapierre, A., Lavoie, F., Fernet, M. et Blais, M. (2018). *La violence dans les relations amoureuses des jeunes*. Dans J. Laforest, P. Maurice et L. M. Bouchard (dir.), *Rapport québécois sur la violence et la santé* (p. 98-129). Québec : Institut national de santé publique du Québec. [Inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-dans-les-relations-amoureuses-des-jeunes](https://inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-dans-les-relations-amoureuses-des-jeunes)
- Hébert, M., Lavoie, F., Blais, M., et Guerrier, M. (2015a, juin). *Flash PAJ #1 – La violence subie dans les relations amoureuses chez les jeunes*. Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal. Martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-FP-1.-Prevalence-violence.pdf
- Hébert, M., Van Camp, T., Lavoie, F., Blais, M., et Guerrier, M. (2015b, juillet). *Flash PAJ #4 – Sentiment d'auto-efficacité des jeunes pour composer avec la violence dans les relations amoureuses*. Équipe des IRSC sur les traumatismes interpersonnels, Université du Québec à Montréal. Martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-FP-4.-Auto-efficacite-DV.pdf
- Jeunesse, J'écoute (2023). *50 signes de violence dans les relations*. Jeunessejecoute.ca/information/50-signes-de-violence-dans-les-relations/

- Lavoie, F., Hébert, M., Poitras, M., Blais, M. et l'équipe PAJ (2015a). *Les relations amoureuses*. Feuillelet thématique numéro 1, Campagne de transfert des connaissances de l'Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal. Repéré à : [Martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-1.-Relations-amoureuses.pdf](https://martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-1.-Relations-amoureuses.pdf)
- Lavoie, F., Hébert, M., Poitras, M., Blais, M. et l'équipe PAJ (2015b). *La violence dans les relations amoureuses*. Feuillelet thématique numéro 3, Campagne de transfert des connaissances de l'Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal. [Martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-3.-Violence-dans-les-relations-amoureuses.pdf](https://martinehebert.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/145/PAJ-Feuillet-3.-Violence-dans-les-relations-amoureuses.pdf)
- Ministère de l'Éducation (2023). *Éducation à la sexualité en 4^e secondaire – Document de soutien*. Québec, 90 p.
- Ministère de l'Éducation (2024). *Programme Culture et citoyenneté québécoise – Enseignement secondaire* (publication numéro 978-2-550-95374-6). [Cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Secondaire.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Secondaire.pdf)
- Ministère de la Justice du Canada (2021). *Trousse d'outils AIDE : comment repérer les cas de violence familiale et intervenir pour les conseillères et conseillers juridiques en droit de la famille* (publication numéro 978-0-660-41477-5). [Justice.gc.ca/fra/df-fl/aide-help/docs/trousse-doutils-aide.pdf](https://justice.gc.ca/fra/df-fl/aide-help/docs/trousse-doutils-aide.pdf)
- Ministère de la Sécurité publique (2024). *Infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal en 2022 – Criminalité au Québec*. Québec, 61 p. [Cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/securite-publique/publications-adm/publications-secteurs/police/statistiques-criminalite/violence-conjugale/stats-violence-conjugale-2022.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/securite-publique/publications-adm/publications-secteurs/police/statistiques-criminalite/violence-conjugale/stats-violence-conjugale-2022.pdf)
- Savage, L. (2022, 17 août). *Violence entre partenaires intimes : expériences des jeunes femmes au Canada* (publication numéro 85-002-X). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00009-fra.htm>
- Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press.
- Sutton, D. et Burczycka, M. (2024, 20 mars). *La violence dans le cadre de fréquentations chez les adolescents de 15 à 17 ans au Canada, 2009 à 2022* (publication numéro 85-002-X). Statistique Canada. www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/85-002-x/2024001/article/00004-fra.pdf?st=Ues_2gN-
- Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec. [Statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf)
- Zweig J. M., Lachman, P., Yahner, J. et Dank, M. (2014). Correlated of cyber dating abuse among teens. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1306-132

