

## VRAI OU FAUX ?

### La jalousie constitue une preuve d'amour.

**Faux.** Être jaloux ou jalouse peut parfois signifier que l'on sent la relation menacée et que l'on craint de ne pas se montrer à la hauteur. La jalousie peut aussi être un signe que l'on considère l'autre comme étant notre possession, elle devient alors un prétexte pour contrôler l'autre.

Sortir avec un gars ou une fille ne suppose pas que l'on doive passer tous nos moments libres en sa compagnie, ni que l'on ait des comptes à lui rendre sur notre emploi du temps. On ne peut exiger que l'autre abandonne son réseau d'amis pour nous. Il est inacceptable de décider avec qui peut parler ou sortir la personne que l'on aime.

### Une personne qui se fait souvent insulter par son ou sa partenaire est victime de violence.

**Vrai.** Les insultes représentent une forme de violence. Ce n'est pas une façon constructive de communiquer dans un couple. Souvent, on associe la violence dans les couples à des coups ou des claques, mais avant qu'un couple en arrive là, d'autres attitudes et d'autres comportements ont conduit, en bout de ligne, à cette violence physique. La violence peut être verbale, psychologique, sexuelle et physique. La **violence verbale** est destructrice dans une relation amoureuse. À force d'être insultée, une personne peut finir par croire qu'elle ne vaut pas grand chose, surtout quand ces insultes sont faites par la personne en qui elle a confiance et qui la connaît très bien.

La **violence chez les couples de jeunes**, ça existe. Si on compare avec les femmes adultes, une fille sur 5 vit de la

violence dans sa relation de couple, alors que chez les femmes adultes il s'agit d'une femme sur 6. Surprenant, n'est-ce-pas? Par relation de couple, on entend les couples stables ou *steady*, les couples d'un soir ou *one-night*, les couples hétérosexuels ou homosexuels. Peut-être penses-tu que ça ne te touche pas ? Dis-toi que tu recevras peut-être les confidences d'une personne qui vit des problèmes dans sa relation de couple. Le sujet de la violence nous touche tous.

Tu n'es pas obligée d'être en couple pour te sentir victime de violence... les **jokes sexistes**, le **harcèlement**, les **attouchements** dans les coins ou les endroits bondés, sont aussi des exemples de violence faite aux femmes. Des attitudes comme ça doivent te déranger, car elles sont inacceptables. C'est important que tu ne les acceptes pas, et que tu le dises. Parles-en à tes amis, gars comme filles. Ce n'est pas normal que les filles se sentent obligées de se déguiser en gars une fois la noirceur venue pour ne plus se faire achaler... **faut que ça change** !

### Une personne a raison d'exiger d'avoir une relation sexuelle lorsqu'elle fréquente son ou sa partenaire depuis longtemps.

**Faux.** Tu as le droit de dire non. **Le droit de dire non est inviolable.** Tu as le droit de ne pas vouloir certaines caresses ou encore de refuser une relation sexuelle avec pénétration. On peut avoir l'impression que tout le monde a des contacts sexuels très tôt, mais c'est faux. Certains jeunes préfèrent attendre plus tard. Une personne a le droit de faire connaître ses envies ou ses besoins de nature sexuelle à l'autre, mais elle ne devrait pas y mettre de pression. « Avoir envie de » n'équivaut pas à « avoir le droit d'exiger que ». Attends de te sentir prête, et d'en avoir

### *Connais tes droits*

- Tu as le droit de **dire non**  
Être dans la maison ou dans l'auto de quelqu'un ne veut pas dire que tu es d'accord pour avoir des relations sexuelles avec lui  
Tu ne « dois » pas une relation sexuelle à quelqu'un parce qu'il a payé le restaurant, le cinéma, ou quoi que ce soit d'autre
- Tu as le droit de décider de tes **limites** dans les activités sexuelles. **Mets ton ou ta partenaire au courant de ces limites**
- Tu as le droit de **rejeter** une attention non désirée
- Tu as le droit de **changer d'idée**
- Tu as le droit de te **protéger**

### *Minimise le risque*

- **Essaie de rester relativement sobre** pour garder tes facultés intactes et fais attention aux gens qui essaient de te saouler ou de te geler
- Sois **vigilante** et **évite** certaines situations qui pourraient te mettre à risque de relations sexuelles non désirées
- Ne quitte jamais un party avec quelqu'un que tu ne connais pas bien
- **Fais confiance à tes intuitions.** Si tu sens qu'il y a quelque chose qui ne va pas, c'est probablement le cas
- Affirme-toi. **Hausse le ton.** Mets-toi en colère au besoin.
- Parle à tes amis(es) d'agression sexuelle  
Aide-les à rester en sécurité

vraiment envie demande à ton ou ta partenaire de te respecter dans ton rythme.

### Quand on a accepté d'avoir une relation sexuelle avec son ou sa partenaire et que l'on change d'idée à la dernière minute, ce n'est pas vraiment une agression sexuelle si l'autre nous oblige quand même à aller jusqu'au bout.

**Faux.** On a le droit de changer d'idée même dans une situation comme celle-là. Ce n'est pas parce que l'on a déjà eu envie d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un qu'il faut le faire. On a le droit de changer d'idée jusqu'à la dernière minute, et si l'autre ne respecte pas ton refus, tu deviens victime d'une agression sexuelle.

Une fille aura souvent l'impression qu'elle est obligée d'aller jusqu'au bout avec un gars s'il est excité sexuellement. Elle se sentira coupable s'il est frustré, et responsable si elle est agressée. Pourtant, on a le droit de vouloir se caresser et s'embrasser sans aller jusqu'au bout de la relation sexuelle. Ce n'est pas vrai qu'un gars excité sexuellement n'est pas capable d'arrêter. La sexualité est contrôlable chez les deux sexes, et n'importe qui a le droit de mettre fin à un échange sexuel, à *n'importe quel moment*. Rappelle-toi aussi que ton partenaire a toujours des alternatives à la pénétration pour abaisser ses tensions sexuelles, et qu'il peut recourir à la masturbation en solitaire. Tu peux diminuer le risque de te retrouver dans une situation difficile en mettant ton ou ta partenaire au courant de tes limites.

**La majorité des agressions sexuelles sont commises par une personne que la victime ne connaît pas.**

**Faux.** Il faut savoir que la majorité des viols, contrairement à ce que l'on pense, sont commis par une personne que la victime connaît : son chum, un ami d'école, le copain de son frère, etc. Les statistiques montrent que 84% des femmes agressées sexuellement connaissaient l'agresseur et que 57% des viols ont été commis à l'occasion d'une sortie.

Peu importe les circonstances, *rien ne justifie qu'une personne en agresse une autre*. Personne ne devrait subir d'agression sexuelle ou avoir de la pression pour faire des activités sexuelles non désirées. L'alcool n'est pas une excuse à une agression sexuelle. Il est inacceptable de saouler ou de droguer quelqu'un pour en abuser sexuellement. L'agresseur est le seul responsable de l'agression qu'il a commise : la victime n'a pas à se sentir coupable. Même si tu ne combats pas pour te défendre, ça demeure une agression sexuelle.

Même si les femmes ne sont pas responsables de s'être fait agressées, il y a certaines choses qu'elles peuvent faire pour **réduire le risque d'agression sexuelle**. Sais-tu comment diminuer ton risque d'agression sexuelle ? (*voir l'encadré page précédente*)

**Si tu as été ou est victime d'agression sexuelle :**

**Contacte la police, va à l'hôpital, ou appelle le CALACS** (Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel).  
**(CALACS de Rimouski : 725-4220, ou tu peux appeler le 1-800-363-9010 pour avoir le numéro du centre près de chez-toi).**

**Il est facile de reconnaître si une personne aura des comportements violents.**

**Faux.** Ce n'est pas toujours facile de reconnaître une personne violente, même si elle est ton ou ta partenaire. Le sentiment d'être en amour nous empêche parfois de faire la différence entre une attention aimante et la jalousie. Une attention constante de la part de notre partenaire (appels fréquents, vouloir toujours sortir en couple, etc.) peut nous flatter plutôt que nous signaler qu'il ou elle commence à montrer des comportements contrôlants. Quelques comportements peuvent être des **signaux d'alarme** qui t'avertissent qu'une personne peut devenir violente, comme par exemple : démontrer de la jalousie extrême, de la possessivité, un mauvais caractère, démontrer de la cruauté envers les animaux ou être violent verbalement.

**Dans une relation amoureuse, la peur de perdre l'autre est une raison acceptable pour tolérer de sa part des choses incorrectes.**

**Faux.** On peut parfois craindre d'exercer nos droits au sein de notre couple et redouter que l'autre se fâche ou que la relation finisse. La peur de perdre l'autre peut faire en sorte que l'on accepte de faire des choses qu'on trouvait inacceptables auparavant. On peut avoir peur de ce que l'autre pense, peur d'être jugée comme étant « pas déniaisée » ou « agace ». Avec toutes ces peurs, il est plus facile de comprendre pourquoi plusieurs acceptent que des abus soient commis à leur égard.

Plusieurs filles ne se considèrent pas elles-mêmes victimes de violence. Elles se disent qu'elles ne sont pas « battues ». Plusieurs victimes ne voient pas les comportements de leur partenaire comme étant des abus de pouvoir. Si tu vis une relation amoureuse où il y a de la violence, tu peux en parler pour avoir de l'aide et des conseils. Tu peux en parler à ton médecin, au psychologue de l'école ou à l'infirmière, et tu peux appeler une intervenante à :

**SOS Violence Conjugale**  
(anonyme et accessible 24 heures par jour)  
**1-800-363-9010**

**Si on s'aime, on s'aime égal.**

Une relation amoureuse devrait être respectueuse et égalitaire. Respecter quelqu'un, c'est éviter de traiter cette personne comme une chose. On peut cacher une chose, l'amener où on veut et quand on veut, ne pas y faire attention, dire n'importe quoi à son sujet ou faire ce que l'on veut avec elle. Il y a des gens, des adultes mais aussi beaucoup de jeunes, qui traitent leur partenaire intime comme si c'était une chose. Lorsque les deux personnes engagées dans une relation sont traitées comme des êtres humains ayant leurs propres droits et besoins, lorsque les deux personnes sont traitées d'égal à égal, la relation ne peut pas être violente. On peut discuter ou négocier avec l'autre, lui préciser nos opinions, nos valeurs et nos attentes. Le rythme et les choix de chaque partenaire seront respectés et les deux personnes pourront développer librement leur potentiel. Chacun et chacune s'en portera mieux et la vie à deux sera plus facile !

Adapté du module de formation "VIRAJ" du Ministère de l'Éducation du Québec

Appelles-tu ça



de l'amour?

*Clinique de planning*

CHRR, 150, avenue Rouleau  
Rimouski (Québec) G5L 5T1  
Tél : (418) 724-8578  
www.planningchrr.com