

Voir les choses autrement...⁶



SI TU VIS du contrôle ou de la violence dans ta relation amoureuse



CONCEPTIONS PIÈGES

1. La violence est une situation normale dans une relation amoureuse.
2. C'est **ma** faute. Je l'ai mérité. Je l'ai cherché.
3. Ce n'est pas sa faute, il ou elle ne va pas bien... est stressé·e.
4. C'est le prix à payer pour vivre une relation intense et stimulante. Je ne pourrais m'en passer.
5. Tous les gars ou toutes les filles sont pareils : non respectueux·euses et violent·e·s.
6. Ma relation est tout ce que j'ai dans la vie !
7. Si je quitte cette relation, personne ne voudra de moi.
8. Mon amour va réussir à le ou la changer.
9. Ensemble on va s'en sortir !

VOIR LES CHOSES AUTREMENT...

La violence, ce n'est pas de l'amour. C'est possible de vivre une relation amoureuse sans violence, même lorsqu'il y a des conflits.

Personne ne désire être violenté. Personne ne mérite de l'être.

Chacun est responsable de gérer son stress. On peut exprimer sa colère, sa frustration, son désarroi sans être violent·e.

Tu peux vivre une relation amoureuse intense sans violence. Beaucoup d'autres moyens peuvent mettre de l'intensité dans ta relation et dans ta vie.

Il existe beaucoup de gars et de filles respectueux·euses et non violent·e·s.

Tu peux réapprendre à te faire des ami·e·s et t'engager dans des activités stimulantes.

Tu as suffisamment de valeur pour rencontrer quelqu'un de respectueux.

L'amour ne change pas l'autre personne. Pour changer, la personne violente doit reconnaître sa responsabilité et aller chercher de l'aide.

C'est difficile de se sortir d'une relation violente lorsqu'on reste isolé·e. C'est essentiel que chacun aille chercher de l'aide.

⁶ Adapté de : Rondeau et al. (2011). *Trousse premières amours : Outil « Voir les choses autrement »*. Direction de la santé publique de Montréal.



SI TU EXERCES
du contrôle ou de la violence dans ta relation amoureuse



CONCEPTIONS PIÈGES

**VOIR LES CHOSES
AUTREMENT...**

- | | |
|---|--|
| 1. C'est normal la violence, ça fait partie des relations. | La violence, ce n'est pas de l'amour. C'est possible de vivre une relation amoureuse sans violence, même lorsqu'il y a des conflits. |
| 2. C'est sa faute si j'en arrive à ça. Il ou elle me met hors de moi. | La personne qui a un comportement violent est responsable de ses actes. |
| 3. L'autre exagère, il ne faut pas tout virer au drame. | Il ne faut pas banaliser les comportements violents, car ils risquent d'aller en s'aggravant. |
| 4. Ce n'est pas de ma faute, c'est parce que j'ai des problèmes ou parce que suis stressé·e. | Tu es responsable toi-même de gérer et d'exprimer ton stress et tes frustrations de façon non-violente. |
| 5. J'ai de la misère à me contrôler parce que je suis fait·e comme ça. C'est dans ma nature. | Les comportements violents ne sont pas inscrits dans notre code génétique. La violence s'apprend donc elle peut se désapprendre. |
| 6. J'étais trop excité·e sexuellement ; je ne pouvais plus m'arrêter. | Même quand on est très excité·e sexuellement, on peut toujours s'arrêter. |
| 7. Je ne veux pas que l'autre me quitte. Je ne veux pas qu'il ou elle fréquente une autre personne. | Personne n'est ta propriété, peu importe l'intensité de tes sentiments ou de ce que vous avez vécu ensemble. |
| 8. Ensemble on va s'en sortir ! | Pour sortir de la violence, il faut briser l'isolement et aller chercher de l'aide. |
| 9. Ça ne me donnera rien de consulter : ils vont me juger. | Plusieurs personnes peuvent te comprendre et t'aider à changer tes comportements violents. |