

Aider un·e ami·e⁸

Quelques conseils généraux pour guider l'aide à offrir :

- ▶ Si quelqu'un se confie sur le fait de subir ou d'exercer de la violence : croire la personne et démontrer de l'empathie, c'est-à-dire de se mettre à la place de l'autre et se demander comment serait vécue cette situation si nous y étions.
- ▶ Si quelqu'un semble vivre de la violence dans sa relation amoureuse : nommer ses inquiétudes et vérifier ses impressions auprès de la personne concernée.
- ▶ Offrir son aide au moment où la personne sera prête à parler. Respecter que le rythme de la personne n'est probablement pas le même que le nôtre. Accepter ses limites dans l'aide qui peut être offerte et au besoin, référer à des ressources ou à des organismes qui peuvent soutenir la personne.
- ▶ Ne pas hésiter à aller chercher de l'aide pour soi, par exemple, si ce qui est partagé est difficile, rend mal à l'aise ou trouble.
- ▶ Ne pas laisser tomber la personne, essayer de garder contact, lui laisser savoir notre soutien, même si la personne prend ses distances.

AIDER UN·E AMI·E QUI SUBIT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

- Sois à l'écoute de ce qu'il ou elle te dit, en ayant une attitude chaleureuse.
- Crois ce qu'il ou elle te dit et écoute tranquillement sans juger ; par exemple, tu peux lui dire : « Ce que tu vis a vraiment l'air difficile ».
- Dis-lui que la personne violente est seule responsable des gestes qu'elle pose. C'est elle qui choisit cette façon de s'exprimer ou d'agir.
- Dis-lui qu'il ou elle ne mérite pas d'être violent·e, peu importe la situation qui cause le comportement abusif.
- Regarde ce qu'il ou elle veut faire avant de donner ton avis. La décision d'arrêter sa relation amoureuse doit venir de lui ou d'elle.
- Rappelle-lui que l'amour n'est pas une prison. Encourage ton ami·e à s'en sortir, par exemple en lui disant : « Tu mérites d'être aimé·e correctement ».
- Encourage ton ami·e à aller vers une ressource qui peut l'aider. Tu peux aussi l'accompagner.
- Promet de garder la confidentialité à moins qu'il ou elle ne soit en danger.
- Si tu t'en sens capable, reste en lien avec ton ami·e même s'il ou elle ne semble pas toujours réceptif ou réceptive. Ta présence peut être très réconfortante.

⁸ Adapté de : Rondeau et al. (2011). *Trousse premières amours : Outil « Aider un·e ami·e »*. Direction de la santé publique de Montréal.

AIDER UN·E AMI·E QUI A DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

- Écoute sans juger, tout en exprimant ton désaccord concernant le comportement abusif.
- Rappelle-lui qu'il y a d'autres manières d'être en relation ou d'exprimer ses frustrations et/ou ses besoins.
- Essaie de lui faire voir que certains comportements font du tort à l'autre.
- Dis-lui que personne d'autre que lui ou elle n'est responsable de ses comportements contrôlants ou violents. C'est lui ou elle qui peut faire quelque chose pour changer.
- Rappelle-lui que l'amour n'est pas une prison. Si ça ne fait pas son affaire, il ou elle peut partir plutôt que de vouloir contrôler l'autre.
- Mets-le ou la en garde que certains comportements abusifs sont criminels (menaces, voie de fait, agression sexuelle).
- Encourage ton ami·e à aller vers une ressource qui peut l'aider. Tu peux aussi l'accompagner.
- Fais preuve de patience envers ton ami·e, car il est parfois difficile d'admettre que l'on a un problème.
- Dis à ton ami·e que les comportements violents s'apprennent et peuvent donc se désapprendre et que sans aide, sa violence risque d'augmenter.
- Essaie de voir ton ami·e comme une personne qui peut et qui veut changer.