



La violence dans les relations amoureuses à l'adolescence

QUE VIT MON JEUNE ?

C'est probablement à l'adolescence que mon jeune vivra sa première expérience amoureuse. Cette découverte de l'amour est accompagnée de moments heureux et excitants (tentatives de séduction, premier baiser, etc.), mais parfois de difficultés et de déceptions (peur du rejet, peine d'amour, etc.).

La violence dans les couples adolescents

La violence dans les relations amoureuses des adolescents est une réalité. L'ado peut la subir, la faire subir ou en être témoin. La violence dans les relations amoureuses, c'est un comportement qui nuit au développement et à la santé des deux partenaires et de leur relation.

Cette violence peut prendre différentes formes :

- **La violence psychologique :** C'est le contrôle de l'autre, le contrôle de l'apparence physique, la possessivité, la jalousie, le chantage émotif, etc.
- **La violence verbale :** Ce sont les paroles blessantes, les insultes, les rumeurs qui peuvent porter atteinte à la réputation, etc.
- **La violence sexuelle :** Ce sont les pressions pour avoir une relation sexuelle, les agressions sexuelles, etc.
- **La violence physique :** Ce sont les coups de poing, les claques, les coups donnés avec un objet, etc.



Tous les parents souhaitent que leurs jeunes vivent des relations amoureuses harmonieuses. Comment aider mon jeune à se faire respecter et à respecter l'autre dans son couple ?

Questions que les jeunes peuvent se poser

- La jalousie, est-ce une preuve d'amour ?
- Est-ce normal si je me sens coupable quand je refuse une demande de mon « chum » ou de ma « blonde » ?
- Est-ce possible d'avoir un « chum » ou une « blonde » et continuer de voir mon groupe d'amis ?
- Je ne veux plus avoir une relation sexuelle avec mon ou ma partenaire : est-ce que je peux changer d'idée même si je lui ai déjà dit oui ? Comment lui expliquer ?
- Quelle est la meilleure façon de rompre avec mon ou ma partenaire ?

QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

C'est au quotidien que je peux apprendre à mon jeune l'importance du respect, entre autres dans les relations amoureuses.

Aider mon jeune à vivre des relations amoureuses respectueuses

Comment ? En lui posant les questions suivantes :

- **Pour toi, une relation amoureuse idéale, ça se vit de quelle façon ?** (ex. : C'est une relation dans laquelle je peux donner mon opinion sans me faire juger, partager des activités communes, avoir de la tendresse, avoir quelqu'un qui est là pour m'écouter, etc.).
- **Comment exprime-t-on son respect dans une relation amoureuse ?** (ex. : Accepter les choix de l'autre, l'écouter et considérer son opinion, le valoriser dans ses forces, l'accepter dans ses différences, etc.).
- **Qu'est-ce qui est inacceptable dans une relation amoureuse ?** (ex. : Que l'autre m'empêche de faire ce que je veux, m'interdise de voir mes amis, m'oblige à m'habiller d'une certaine façon, me parle d'une façon agressive, etc.).
- **Que ferais-tu si ton ou ta partenaire t'obligeait à faire quelque chose ?** (ex. : Je dirais non, j'en parlerais à un de mes parents ou à quelqu'un en qui j'ai confiance, etc.).

Faire des commentaires positifs à mon jeune

Faire des compliments à mon jeune, lui dire ses qualités et l'encourager dans ses forces pour qu'il sache qu'il est unique. Cela démontre qu'il a de la valeur à mes yeux et qu'il est important qu'il se respecte. S'il s'apprécie, il sera plus facile pour lui de reconnaître les situations où on lui manque de respect.

Astuces

Si mon jeune semble vouloir me parler de violence, il est important de :

Croire mon jeune et éviter de remettre en question ses propos. Il s'agit peut-être de la première fois qu'il en parle. Si mon ado a vécu de la violence, il faut éviter de le culpabiliser.

Être ouvert et à l'écoute. Parler de violence dans les relations amoureuses est difficile. Mon jeune vit-il de la violence ? En fait-il vivre à quelqu'un ? En est-il témoin ?

Répéter à mon ado que je serai toujours là pour l'écouter et le soutenir. Comme parent, je suis un modèle de respect dans ses relations avec les autres, notamment dans les relations amoureuses.

QU'EST-CE QUI PEUT M'AIDER ?

Sites Web pour mon ado et moi

Voici deux sites pour amorcer la discussion avec mon jeune sur la violence dans les relations amoureuses.

www.aimersansviolence.com

Ce site m'aide à évaluer comment mon ado se sent dans sa relation amoureuse. De courtes vidéos illustrent aussi des types de violence.

www.adoslaviolence.org

Ce site présente des animations qui invitent mon jeune à réfléchir à la violence et au contrôle, en choisissant la fin de cinq courtes vidéos.

J'ai besoin d'une ressource professionnelle ?

Je peux appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

Rédaction : Sarah Raymond, Direction de santé publique de l'Agence de Laval

Mise en page : Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.