



**OUVRE LES YEUX.CA**



## Qu'est-ce qu'une relation saine?

Dans une relation saine, les deux partenaires sont égaux. Chacune et chacun a droit à ses propres opinions, ses émotions et ses activités. Chacune et chacun est libre d'être soi-même. Le respect, l'écoute, l'honnêteté, le soutien et la confiance font tous partie d'une relation saine.

# La violence dans une relation amoureuse...

C'est quand l'un des partenaires contrôle et manipule l'autre. La violence peut être présente dans tous les types de relation intime. La violence peut prendre diverses formes :

**Psychologique**



**Verbale**

**Physique**



**Sexuelle**

**Économique**



**Spirituelle**

**Envers la communauté LGBTQ2S+**



## Si tu remarques l'un des signes avertisseurs suivants, il est temps d'agir!

### LA VICTIME :

- s'excuse pour son ou sa partenaire ou tente de justifier son comportement.
- a l'air nerveuse de parler en présence de son ou sa partenaire.
- semble être malade plus souvent.
- annule constamment vos plans à la dernière minute.
- semble triste, seule, repliée sur elle-même et craintive.
- commence à consommer des drogues ou de l'alcool.

### SON OU SA PARTENAIRE :

- la rabaisse, l'insulte ou l'humilie.
- répond pour elle et domine la conversation.
- cherche toujours à savoir où elle est, ce qu'elle fait et avec qui elle se trouve.
- essaie de l'empêcher de voir son entourage.
- agit comme si elle lui appartenait, la contrôle et fait preuve de jalousie.
- ment souvent pour bien paraître ou exagère ses qualités.

## Comment l'aider?

Si tu crois qu'une personne de ton entourage est victime de violence dans son couple, l'important, c'est d'agir. Il existe différents moyens par lesquels tu peux l'aider.

Pour en savoir plus :

**OUVRELESYEUX.CA**



Jeunesse, J'écoute

