

C'EST PAS JUSTE DES AMOURETTES

GUIDE ÉDUCATIF POUR LES
ADULTES DE CONFIANCE :
PROMOUVOIR DES RELATIONS
AMOUREUSES ET INTIMES
POSITIVES ET SANS VIOLENCE
CHEZ LES JEUNES



ÉTINCELLES

VOLET ADULTES
DE CONFIANCE



Le projet Étincelles a été réalisé sous la direction de

Martine Hébert, Ph.D.

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada
sur les traumatismes interpersonnels et la résilience
Département de sexologie
Université du Québec à Montréal

En partenariat avec

TEL·jeunes

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Nous remercions sincèrement toutes les personnes ayant participé au développement, à la révision et à la validation des contenus de ce guide.

Développement des contenus

- Estelle Piché, M.A., Candidate au doctorat en psychologie, UQÀM

Révision des contenus

- Pénélope Allard-Cobetto, M.A., Coordinatrice de recherche, UQÀM
- Mylène Fernet, Co-chercheuse, Ph.D., Département de sexologie, UQÀM
- Philippe Benoît-Côté, Ph.D., Département de sexologie, UQÀM
- Julie Descheneaux, Ph.D., Département de sexologie, UQÀM

Conception graphique et mise en page

- Estelle Piché, M.A., Candidate au doctorat en psychologie, UQÀM
- Marika Vallée, Graphiste, Rafting Média

Le programme Étincelles vise à promouvoir les relations amoureuses et intimes positives chez les jeunes.

Pour atteindre cet objectif, le programme comprend plusieurs composantes :

- + des ateliers pour les jeunes de secondaire 3 et 4
- + des comités de jeunes ambassadeurs au sein des écoles ou organismes participant·es
- + des capsules vidéo pour les adultes de confiance qui entourent les jeunes
- + un site web
- + une formation en ligne destinée au personnel scolaire et aux intervenant·es.

Dans la continuité des outils du volet *Adultes de Confiance*, ce document offre un guide **éducatif destiné aux parents et à tout adulte de confiance**.

Il vise à les accompagner dans leurs discussions avec les jeunes afin de favoriser des relations amoureuses et intimes positives tout en contribuant à la prévention de la violence dans leur parcours relationnel.

Une réalisation de l'équipe Étincelles et de ses partenaires



Tel·jeunes

UQÀM
Université du Québec
à Montréal

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal
Québec

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada Public Health
Agency of Canada

Pour citer ce document : Hébert, M., Piché, E. et l'équipe du projet Étincelles (2025). *Programme Étincelles : Pour des parcours amoureux et intimes positifs – Guide éducatif pour les adultes de confiance*. Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes interpersonnels et la résilience. Université du Québec à Montréal.

TABLE DES MATIÈRES

1 LEÇON 1 : INTRODUCTION

- Le rôle des parents en prévention de la violence dans les relations amoureuses et intimes des jeunes

2 LEÇON 2

- La violence dans les relations amoureuses et intimes des jeunes

3 ACTIVITÉS

- QUIZ : Mythe ou réalité ?
- Et si mon jeune vivait de la violence dans sa relation ?

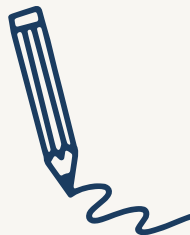
4 ANNEXES

- Quiz : Fiches-réponses
- Comment soutenir son jeune ? Ressources complémentaires
- Les thématiques des capsules vidéo du programme Étincelles

5 RÉFÉRENCES



INTRODUCTION



Repensez à votre adolescence — cette période de premières fois, d'émotions vives et de questionnements. Réfléchissez aux premiers émois amoureux et aux premières relations au sein de votre cercle d'ami·e·s. Identifier jusqu'à 7 mots qui décrivent le mieux selon vous ces expériences.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

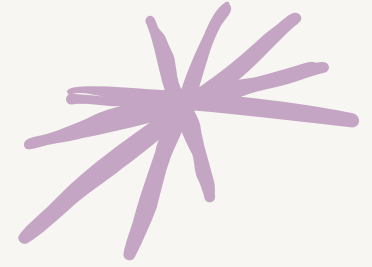
Les relations amoureuses et intimes occupent une place importante dans la vie des jeunes. À travers leurs expériences, ils·elles apprennent notamment à définir leurs besoins, à affirmer leurs limites, à négocier les conflits quotidiens, ainsi qu'à établir un équilibre entre les différentes sphères de leur vie.

Toutefois, les pressions sociales auxquelles les jeunes font face peuvent les amener à tolérer des gestes inappropriés, de manière à vouloir maintenir leur relation à tout prix. Malgré le fait que la majorité soient positives, les jeunes sont particulièrement vulnérables à la violence dans leurs relations amoureuses et intimes.



En offrant du soutien dans la vie amoureuse et intime de votre jeune, vous occupez une place essentielle dans la promotion de relations positives et la prévention de la violence.

LE RÔLE DES PARENTS EN PRÉVENTION DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES ET INTIMES DES JEUNES



Les pratiques parentales jouent un rôle crucial dans les relations amoureuses et intimes des jeunes. **Plusieurs études révèlent qu'un environnement familial sain et positif représente un facteur de protection clé contre la violence.**

Ceci peut prendre la forme de :

- *Une supervision attentive (sans être intrusive)*
- *Une communication ouverte et bienveillante*
- *Un soutien sans jugement et une écoute empathique*

Les jeunes qui ont des discussions ouvertes avec leurs parents sur ce thème ont tendance à mieux gérer leurs émotions et à vivre moins de violence dans leurs relations. Une bonne communication renforce également le lien de confiance, ce qui rend les jeunes plus à l'aise de partager, par la suite, leurs inquiétudes et demander de l'aide concernant leurs relations amoureuses ou intimes.

En résumé, en tant que parents et adultes de confiance, être **attentif·ves, ouvert·es à la communication et positivement impliqué·es** peut jouer un rôle protecteur essentiel contre la violence dans les relations amoureuses et intimes des jeunes.

LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES ET INTIMES : C'EST QUOI ?

Les comportements et les paroles qui amènent à contrôler son·sa partenaire et à prendre du pouvoir sur la relation sont considérés comme de la violence. Dans les relations amoureuses et intimes, la violence peut se manifester en trois principales formes :

1

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Série d'attitudes et de paroles méprisantes et humiliantes, comme menacer, insulter ou ridiculiser, contrôler le·la partenaire ou tenter de le·la rendre jaloux·se.



Cette forme de violence est souvent banalisée, notamment parce qu'elle n'entraîne pas de blessures physiques visibles. Elle laisse néanmoins des traces et pose des répercussions chez les jeunes.

2

LA VIOLENCE PHYSIQUE

Les gestes de violence physique comme pousser, gifler ou frapper, lancer un objet ou utiliser la force physique pour contrôler.



C'est la forme de violence la plus facilement observable, mais toutes les formes de violence peuvent entraîner des conséquences, qu'elles soient visibles ou non.



3

LA VIOLENCE SEXUELLE

Les actes ou propos à caractère sexuel posés, menacés ou tentés à l'encontre d'un·e partenaire sans son consentement, comme embrasser, toucher, insister, menacer ou faire du chantage pour avoir une activité sexuelle.



Les connaissances limitées sur le consentement sexuel fait en sorte que cette forme de violence est plus difficilement reconnue par les jeunes.

L'usage des technologies constitue un vecteur de violence au sein des relations amoureuses et intimes des jeunes. La **cyberviolence** peut se manifester sous diverses formes (verbale, psychologique ou sexuelle) et implique l'utilisation de différents outils technologiques dans le but de contrôler, surveiller, humilier, insulter, menacer ou isoler son·sa partenaire.

**Exemple de cyberviolence psychologique**

« Maxime a dit à son copain Hugo que, s'il n'a rien à cacher, il installera une application GPS sur son cellulaire afin que Maxime puisse voir en tout temps sa localisation. »

Exemple de cyberviolence sexuelle

« Eden menace son ex, Ash, de divulguer ses photos intimes si iel refuse de reprendre leur relation. »

PORTRAIT DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES ET INTIMES DES JEUNES AU QUÉBEC



- Les données de l'enquête sur les Parcours Amoureux des Jeunes (PAJ), une étude menée auprès de plus de 8 000 jeunes au Québec, ont révélé que **plus de la moitié des jeunes rapportent avoir vécu au moins une expérience de violence dans leur relation amoureuse ou intime** dans les derniers 12 mois.

- Globalement, **les filles rapportent vivre davantage de violence** que les garçons. Cette disparité de genre est particulièrement marquée concernant la violence sexuelle.



- **Certains jeunes sont plus à risque** de vivre de la violence dans leurs relations amoureuses et intimes à l'adolescence, dont les jeunes issus de la **diversité sexuelle et de genre** ainsi que les jeunes qui ont vécu des situations d'**abus dans l'enfance**.
- La **violence psychologique est la forme la plus rapportée** par les jeunes.

En tant que parent ou adulte de confiance, vous pouvez aider à briser et prévenir le cycle de la violence. Pour en savoir plus sur la violence dans les relations amoureuses et intimes à l'adolescence :

 <https://etincelles.uqam.ca/adultes-de-confiance/la-violence-dans-les-relations/>

! MESSAGE IMPORTANT



Il est fréquent que la violence dans les relations amoureuses et intimes à l'adolescence soit un sujet difficile à réfléchir et à aborder en tant que parent.

Bien que cela puisse parfois sembler être de simples *amourettes*, **les premières relations amoureuses et intimes sont souvent marquées par une grande intensité et sont très importantes aux yeux des jeunes.**

Même si cela peut être parfois difficile pour certains parents, **il est essentiel de s'intéresser à la réalité de leurs relations amoureuses et intimes**, afin d'avoir un véritable pouvoir d'agir dans leur parcours relationnel.



Si vous vous sentez inconfortables, n'hésitez pas à parler avec un·e intervenant·e !

Pour voir la liste des ressources :

 <https://etincelles.uqam.ca/adultes-de-confiance/ressources/>

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

(Les réponses sont en annexe)



QUIZ : MYTHE OU RÉALITÉ ?



QUIZ MYTHE OU RÉALITÉ ?

	Mythe	Réalité
1 Il est très rare que les garçons soient victimes de violence dans leurs relations amoureuses ou intimes.		
2 La jalousie entre partenaires permet parfois de savoir que les deux personnes s'aiment réellement.		
3 Si mon jeune n'est pas encore dans une relation amoureuse ou intime, il n'est pas nécessaire de lui parler de violence, car il-elle n'est pas à risque.		
4 Il est possible qu'une relation amoureuse soit positive, malgré la présence de conflits entre les partenaires.		
5 Si votre jeune est victime de violence dans sa relation, la première chose à faire est de le-la forcer à laisser son-sa partenaire immédiatement.		
6 La violence est une perte de contrôle chez les jeunes qui n'arrivent pas à gérer leurs émotions.		
7 Si vous croyez que votre jeune est dans une relation empreinte de violence, il est mieux d'attendre qu'il-elle vous en parle plutôt que d'entamer vous-même une conversation sur le sujet, car cela pourrait leur nuire.		
8 Quand une situation de violence survient dans une relation, il est probable qu'une autre situation se reproduise.		
9 Les jeunes qui sont victimes de violence dans leur relation amoureuse ou intime ont parfois fait quelque chose pour provoquer leur partenaire.		
10 Aborder le sujet de la violence dans les relations amoureuses avec son jeune peut faciliter un dévoilement, et ce, que l'expérience de violence ait eu lieu avant ou après la discussion.		
11 Rabaisser son-sa partenaire et lui dire des insultes est moins grave que lui donner des coups.		



**ET SI MON JEUNE VIVAIT
DE LA VIOLENCE
DANS SA RELATION ?**

Votre jeune est dans une relation amoureuse ou intime ?

*Vous vous demandez si sa relation
est positive ?*

*Répondez au quiz suivant pour obtenir
un aperçu de certains indices clés !*



Et si mon jeune vivait de la violence dans sa relation ?

	Cela arrive à mon ado	Mon ado fait cela	Ne sait pas
1 Rejeter injustement la faute sur son·sa partenaire.			
2 Mettre de la pression à son·sa partenaire pour faire des choses avec lesquelles il·elle ne se sent pas à l'aise.			
3 Menacer verbalement son·sa partenaire.			
4 Parler de manière irrespectueuse ou rabaisser son·sa partenaire.			
5 Ignorer les sentiments de son·sa partenaire.			
6 Contrôler son·sa partenaire, lui dire quoi faire.			
7 Isoler son·sa partenaire de sa famille et/ou de ses ami·e·s.			
8 Menacer de se faire du mal pour culpabiliser son·sa partenaire.			
9 Dévaloriser/dénigrer d'autres personnes (ami·es, famille) qui sont importantes pour son·sa partenaire.			
10 Mentir à son·sa partenaire pour le·la manipuler.			
11 Empêcher son·sa partenaire de voir certaines personnes.			
12 Faire du chantage (ex : si tu m'aimais vraiment, tu me laisserais voir ton téléphone).			

*Tableau inspiré du programme Dating Matters (Foshee et al., 2005)

Et si mon jeune vivait de la violence dans sa relation ?

Cela s'applique
à la relation de mon ado

Ne sait pas

1	Encourager et soutenir son·sa partenaire dans les moments difficiles.		
2	Essayer de comprendre les sentiments de son·sa partenaire même si on ne ressent pas la même chose.		
3	Faire preuve d'honnêteté à son·sa partenaire, même quand c'est difficile.		
4	Respecter les limites de son·sa partenaire.		
5	Discuter pour trouver une solution quand un désaccord survient en écoutant les points de vue de chacun·e.		
6	Se sentir en confiance avec son· sa partenaire.		
7	Se montrer attentif·ve aux besoins de l'un et l'autre.		

*Tableau inspiré du programme *Dating Matters* (Foshee et al., 2005)



SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUS DE...

Cela arrive à mon ado

Vous avez coché des éléments dans cette catégorie ?
Cela peut représenter des signes qui suggèrent que votre ado est **victime de violence** dans sa relation.

Mon ado fait cela

Vous avez coché des éléments dans cette catégorie ?
Cela peut représenter des signes qui suggèrent que votre ado est **auteur·ice de violence** dans sa relation.

Cela s'applique à la relation de mon ado

Plus vous avez coché d'éléments dans cette catégorie,
plus vous avez identifié des signes qui suggèrent que votre ado est dans une **relation qui est positive** pour lui-elle.

Ne sait pas

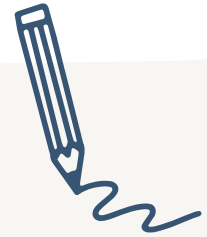
Il est normal que les éléments mentionnés dans les tableaux ne soient pas tous faciles à observer en tant que parent.

Restez à l'affût de ces signes et n'hésitez pas à poser des questions à votre ado pour apprendre à mieux connaître sa relation !

À la suite de cette activité, prenez un moment pour réfléchir aux situations que vous avez cochées.

Quelles stratégies pourriez-vous mettre en place pour mieux accompagner votre ado dans sa relation ?

Notez une ou deux actions concrètes que vous pourriez poser pour ouvrir le dialogue avec lui ou elle.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....





Il n'y a pas de signes universels qui permettent d'affirmer qu'une relation est empreinte de violence, mais certains indices peuvent nous indiquer que quelque chose ne va pas.

Lorsqu'une relation ne leur convient pas, les jeunes peuvent sentir que :

- Ils·elles ne sont jamais à la hauteur aux yeux de leur partenaire
- Leur partenaire a une emprise ou exerce du contrôle sur eux, notamment par ses remarques blessantes
- Ils·elles doivent demander la permission pour faire des activités ou voir leurs ami·es
- Ils·elles ont changé pour leur partenaire, ils·elles ne se reconnaissent plus
- Toutes les difficultés dans la relation sont leur faute
- Leur relation amène davantage de détresse que de bien-être
- Ils·elles ont peur des réactions potentielles de leur partenaire

Comme parent ou adulte de confiance, si vous avez des doutes que votre jeune vit de la violence, faites lui part de vos préoccupations, restez attentif·ve, rappelez-lui que vous êtes là en soutien et que vous avez confiance en lui·elle.

**QUOI FAIRE
SI J'AI UN
DOUTE ?**

*Consultez Annexe 2 -
Comment soutenir
son jeune ?*

EN CONCLUSION



Accompagner votre jeune dans ses relations amoureuses et intimes peut présenter un défi en tant que parent. **Cela n'exige pas d'être parfait·e, mais simplement d'être présent·e, à l'écoute, ouvert·e au dialogue et disponible pour le·la soutenir.**

Vous intéresser, reconnaître vos limites et ajuster votre approche en cours de route sont déjà des pas significatifs vers une relation de confiance.

Chaque conversation compte, et même si celles-ci ne se déroulent pas toujours comme prévu, elles montrent à votre jeune que votre porte est ouverte, et qu'il·elle peut se tourner vers vous en cas de besoin.

Pour des exemples concrets de discussions et d'interventions bienveillantes au sujet des relations amoureuses et intimes de votre jeune, veuillez consulter nos vidéos de modélisation :



[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=h29TeM9YLtc&list=PL638ESq5IUJmeHDhS-KuEPuv4K_LDLH)

[v=h29TeM9YLtc&list=PL638ESq5IUJmeHDhS-KuEPuv4K_LDLH](https://www.youtube.com/watch?v=h29TeM9YLtc&list=PL638ESq5IUJmeHDhS-KuEPuv4K_LDLH)



ANNEXE 1 : QUIZ MYTHE OU RÉALITÉ ? RÉPONSES



1. Il est très rare que les garçons soient victimes de violence dans leurs relations amoureuses ou intimes.

MYTHE !

Selon une étude représentative au Québec, c'est près de **1 garçon sur 2** qui a révélé avoir vécu au moins une forme de violence dans sa relation amoureuse ou intime dans l'année précédent l'enquête.

Malgré que les filles rapportent être plus victimisées pour toutes les formes de violence dans les relations amoureuses et intimes, les garçons peuvent également en vivre.

2. La jalousie entre partenaires permet parfois de savoir que les deux personnes s'aiment réellement.

MYTHE !

La jalousie, ce n'est pas une preuve d'amour, c'est plutôt une marque d'insécurité, un signe qu'on manque de confiance en soi et en l'autre.

Quand elle survient, il vaut mieux identifier la situation qui a réveillé notre insécurité et communiquer à l'autre notre besoin d'être rassuré·e.

Les émotions que l'on ressent quand on est en amour ne sont pas les mêmes que les émotions ressenties quand on est jaloux·se : l'amour et la jalousie sont deux émotions différentes. Il y a plusieurs autres façons de démontrer son amour que par la jalousie.



3. Si mon jeune n'est pas encore dans une relation amoureuse ou intime, il n'est pas nécessaire de lui parler de violence, car il·elle n'est pas à risque.

MYTHE !

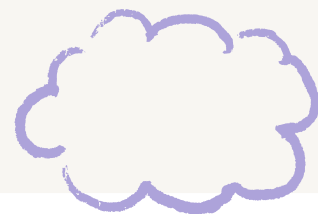
Les parents attendent souvent d'être informés que leur jeune soit dans une relation amoureuse ou intime pour parler de violence, ou bien évitent le sujet, pensant qu'ils·elles sont trop jeunes ou pas concerné·es. Toutefois, les parents ne sont pas toujours au fait de leurs expériences relationnelles, surtout celles des plus jeunes.

Peu importe leurs expériences, les jeunes ont de nombreuses questions sur les relations amoureuses et intimes.

Il est donc essentiel que les parents abordent ces questions, les sensibilisent et les informent.

Un autre avantage d'aborder ce sujet avant que votre jeune entame une relation est de l'aider à identifier les valeurs essentielles pour lui·elle afin de construire une relation positive.





4. Il est possible qu'une relation amoureuse ou intime soit positive, malgré la présence de conflits entre les partenaires.

RÉALITÉ!

Il est normal de vivre des désaccords dans sa relation amoureuse ou intime. Toutefois, il peut arriver que certains conflits soient plus difficiles à gérer parce qu'ils suscitent plus d'émotions, perdurent dans le temps sans se régler ou parce que les solutions ne sont pas faciles à trouver.

Les jeunes traversent une phase d'apprentissage où ils·elles commencent à tisser des relations interpersonnelles en dehors du cadre familial.

Le développement des habiletés de communication non violente se construit progressivement par l'apprentissage et l'expérimentation.

Il est crucial de **privilégier des approches visant à trouver un terrain d'entente** plutôt que d'opter pour des comportements violents comme le dénigrement, les cris ou les menaces (ce qui ne va jamais rien régler d'ailleurs !).



5. Si votre jeune est victime de violence dans sa relation, la première chose à faire est de le·la forcer à laisser son·sa partenaire immédiatement.

MYTHE !

Pour protéger son·sa jeune face à la violence, les parents vont souvent réagir de manière précipitée en souhaitant mettre fin à la relation. Par contre, il est très rare que leurs jeunes vont suivre ce conseil.

Forcer un·e jeune à rompre avec son·sa partenaire peut le·la conduire à continuer la relation à l'insu de ses parents, ce qui peut accroître le risque de d'être revictimisé·e, tout en l'empêchant d'accéder à l'aide que ses parents pourraient lui offrir afin de composer avec la violence vécue.

Lorsque les parents adoptent plutôt une approche empathique et soutenante face à l'événement, de nombreux jeunes signalent que cela les aide à mettre fin à aux situations de violence.

6. La violence est une perte de contrôle chez les jeunes qui n'arrivent pas à gérer leurs émotions.

MYTHE !

En réalité, **la violence est plutôt une prise de contrôle** sur son·sa partenaire. Le point commun des situations de violence en contexte de relations amoureuses ou intimes, c'est qu'un·e des partenaires contrôle l'autre ou prend du pouvoir sur l'autre en utilisant des paroles, des textos, des regards, des gestes, etc. La relation n'est donc pas égalitaire et les partenaires n'y ont pas la même liberté.



7. Si vous croyez que votre jeune est dans une relation empreinte de violence, il est mieux d'attendre qu'il·elle vous en parle plutôt que d'entamer vous-même une conversation sur le sujet, car cela pourrait nuire à leur processus.

MYTHE !

Certains parents hésitent à aborder le sujet avec leur jeune lorsqu'ils ont des inquiétudes concernant sa relation amoureuse ou intime. Cette réticence peut être attribuée à divers facteurs, tels qu'un sentiment d'inconfort, la peur de provoquer une réaction négative ou encore le désir de respecter son intimité.

Cependant, il peut être difficile pour un·e jeune de reconnaître la présence de violence dans sa relation. De plus, **tant les victimes que les auteur·es peuvent rencontrer plusieurs obstacles à la demande d'aide.**

Par exemple, certain·es peuvent ressentir de la honte, minimiser la gravité de leur situation, craindre d'être jugé·es ou penser que personne ne peut les soutenir. D'autres ne savent tout simplement pas vers qui se tourner.

En prenant l'initiative d'engager la conversation avec votre jeune, vous pouvez jouer un rôle clé en facilitant sa prise de conscience et en l'aidant à accéder au soutien dont il·elle pourrait avoir besoin.

Ainsi, vous contribuez non seulement à prévenir d'autres actes de violence dans sa relation, mais aussi à renforcer son sentiment de sécurité et de confiance.



8. Quand une situation de violence survient dans une relation, il est probable qu'une autre situation se reproduise.

RÉALITÉ !

Certaines personnes utilisent la violence une seule fois, comme une erreur de parcours, sans nécessairement suivre de cycle. Par contre, **il est plus fréquent de rencontrer des jeunes qui subissent plusieurs épisodes de violence de la part de leur partenaire.** Parfois, la violence est facile à identifier alors que parfois, elle est plus subtile. En général, la violence s'intensifie au fil du temps et les cycles sont de plus en plus rapprochés.



9. Les jeunes qui sont victimes de violence dans leur relation amoureuse ou intime ont parfois fait quelque chose pour provoquer leur partenaire.

MYTHE !

La violence dans une relation amoureuse ou intime est toujours la responsabilité de l'auteur·ice, qui décide d'utiliser la violence pour contrôler, punir ou avoir du pouvoir sur l'autre.

Ce choix ne peut jamais être justifié par les actions ou les comportements de la victime.

Affirmer que les victimes ont « provoqué » l'autre perpétue une fausse croyance dangereuse et déresponsabilise les auteur·ices de violence.

10. Aborder le sujet de la violence dans les relations amoureuses et intimes avec son·sa jeune peut faciliter un dévoilement, et ce, que l'expérience de violence ait eu lieu avant ou après la discussion.



RÉALITÉ!

Discuter de la violence dans les relations amoureuses avec votre jeune peut grandement faciliter un éventuel dévoilement, que l'expérience ait eu lieu avant ou après la conversation.

En effet, les recherches suggèrent que simplement **ouvrir le dialogue au sujet des relations amoureuses et intimes agit comme un facteur de protection** : cela aide votre jeune à mieux comprendre ses relations et à se sentir en sécurité pour vous partager ses inquiétudes. **Initier la conversation permet de briser la glace et envoie un message clair à votre jeune : votre porte est ouverte.** Ainsi, il·elle sera plus enclin·e à se confier à vous sans crainte. En initiant la discussion, vous montrez que ce n'est pas un sujet tabou et que vous êtes un·e adulte de confiance.

11. Rabaisser son·sa partenaire et lui dire des insultes est moins grave que lui donner des coups.

MYTHE!

Chaque comportement mentionné ici constitue une forme de violence. **Qu'elle soit psychologique ou physique, toutes les formes de violence peuvent entraîner des conséquences sérieuses.** La violence affecte chaque jeune différemment. Par exemple, une insulte qui pourrait être rapidement oubliée par quelqu'un peut causer à une autre personne beaucoup de détresse. C'est pourquoi il est important de ne pas comparer les différentes expériences de violence, car **ses effets peuvent varier énormément d'une personne à l'autre.**

ANNEXE 2 : COMMENT SOUTENIR MON JEUNE ?



POUR DES ASTUCES SUR COMMENT SOUTENIR SON·SA JEUNE :

- **Tel-Jeunes Parents** : Violence dans les relations amoureuses
 - <https://www.teljeunes.com/fr/parents/amour-et-amitie/violence-dans-les-relations-amoureuses>
- **Article ÉducoFamille** : Et si mon jeune vivait de la violence dans sa relation amoureuse ?
 - <https://educofamille.com/violence-relations-amoureuses/>
- **Site web et capsules vidéo du programme Étincelles**
 - <https://etincelles.uqam.ca/adultes-de-confiance/capsules-video-2/>
 - <https://etincelles.uqam.ca/adultes-de-confiance/mises-en-situation-video-comment-reagir/>
- **Fondation Jeunes en Têtes** : Comment parler de relations amoureuses avec son ado ? et Mon ado a subi un abus sexuel. Comment réagir ?
 - <https://fondationjeunesentete.org/ressource/parler-des-relations-amoureuses-avec-son-ado/>
 - <https://fondationjeunesentete.org/ressource/mon-ado-a-subi-un-abus-sexuel-comment-reagir/>
- **Info-aide violence sexuelle** : Les attitudes aidantes
 - <https://infoaideviolencesexuelle.ca/comprendre/attitudes-aidantes/>

ANNEXE 3 : LES THÉMATIQUES DES CAPSULES VIDÉO ÉTINCELLES

(Lien à la page précédente)



INFORMATIONS, CONSEILS DE PARENTS, D'INTERVENANT·E·S ET DE JEUNES

01

L'amour est universel

02

L'importance de parler de relations amoureuses et intimes avec les jeunes

03

Astuces pour parler des relations amoureuses et intimes avec les jeunes

04

C'est quoi une relation amoureuse positive?

05

Comment aider votre jeune qui vit des difficultés dans sa relation?



Durée moyenne de 6 à 7 minutes chacune.

06

La violence dans les relations amoureuses

07

Et si je soupçonne que mon jeune vit de la violence dans sa relation?

MISES EN SITUATION : STRATÉGIES PARENTALES POUR UNE INTERVENTION OPTIMALE

01

Et si mon jeune vivait de la violence dans sa relation ? Réagir à un dévoilement

02

La violence dans les relations amoureuses : Comment l'aborder avant même que ça se produise ?

03

La jalousie, une preuve d'amour ? Détecter les signes et intervenir en cas de violence

04

Chicane de couple ou violence psychologique ? Comment intervenir en tant que parent témoin

05

Le vécu des jeunes après une rupture amoureuse : Comment réagir de manière bienveillante ?

RÉFÉRENCES

- Akers, A. Y., Yonas, M., Burke, J. et Chang, J. C. (2011). Do you want somebody treating your sister like that? Qualitative exploration of how African American families discuss and promote healthy teen dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 26, 2165–2185. <https://doi.org/10.1177/0886260510383028>
- Doucette, H., Collibee, C. et Rizzo, C. J. (2021). A review of parent- and family-based prevention efforts for adolescent dating violence. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101548. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101548>
- Edwards, K.M., Banyard, V.L. et Kirkner, A. (2022). Parents Matter: A descriptive study of parental discussions with teens about violence prevention and related topics. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7-8), 3856–3874. <https://doi.org/10.1177/0886260520949153>
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., Bunge, J. et Rothman, E. (2017). Revictimization after adolescent dating violence in a matched, national sample of youth. *The Journal of Adolescent Health*, 60(2), 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.09.015>
- Exner-Cortens, D., Baker, E. et Craig, W. (2021). The national prevalence of adolescent dating violence in Canada. *The Journal of Adolescent Health*, 69(3), 495–502. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.01.032>
- Foshee, V. A., Reyes, H. L., Ennett, S. T., Suchindran, C., Mathias, J. P., Karriker-Jaffe, K. J., Bauman, K. E. et Benefield, T. S. (2011). Risk and protective factors distinguishing profiles of adolescent peer and dating violence perpetration. *The Journal of adolescent health*, 48(4), 344–350. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.030>
- Gravelin, C. R., Biernat, M. et Bucher, C. E. (2019). Blaming the victim of acquaintance rape: Individual, situational, and sociocultural factors. *Frontiers in psychology*, 9, 2422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02422>
- Hébert, M., Blais, M. et Lavoie, F. (2017). Prevalence of teen dating victimization among a representative sample of high school students in Quebec. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.06.001>
- Lantagne, A. et Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental psychology*, 53(9), 1738–1749. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Leemis, R.W., Friar, N., Khatiwada, S., Chen, M.S., Kresnow, M., Smith, S.G., Caslin, S. et Basile, K.C. (2022). *The national intimate partner and sexual violence survey: 2016/2017 report on intimate partner violence*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs/nisvsreportonipv_2022.pdf
- Manning, M., Doucette, H., Hood, E., Bala, K., Houck, C. et Rizzo, C. J. (2019). The link between parent child discussions about critical relationship topics and dating violence in a sample of early adolescent boys [communication par affiche]. The Society for Prevention Research Conference, San Francisco, CA.
- McMillan, I. F., Montanaro, E., Langhinrichsen-Rohling, J. et Mennicke, A. (2023). Queering the conflict in adolescent dating relationships inventory: An examination of the conflict in adolescent relationships inventory perpetration scale's measurement invariance across heterosexual and sexual minority youth. *Journal of Interpersonal Violence*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/08862605231213381>
- Monteiro, C. et Moleiro, C. (2022). Gender roles and representations of sexual abuse: How are asymmetrical gender attitudes related to the legitimation of sexual abuse of children and youth? *Vulnerable Children and Youth Studies*, 17(4), 300–307. <https://doi.org/10.1080/17450128.2021.1984621>
- Niolon P. H., Vivolo-Kantor A. M., Latzman N. E., Valle L. A., Kuoh H., Burton T., Taylor B. G. et Tharp A. T. (2015). Prevalence of teen dating violence and co-occurring risk factors among middle school youth in high-risk urban communities. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), S5–S13. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.019>
- Offrey, L. D. et Rinaldi, C. M. (2017). Parent–child communication and adolescents' problem-solving strategies in hypothetical bullying situations. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 251–267.
- Organisation mondiale de la Santé. (2012). Comprendre et lutter contre la violence à l'égard des femmes: La violence exercée par un partenaire intime. Repéré à <https://www.who.int/fr/publications-detail/WHO-RHR-12.38>
- Pica, L. A., Traoré, I., Camirand, H., Laprise, P., Bernèche, F., Berthelot, M., Plante, N., et al. (2013). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010–2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé mentale et leur adaptation sociale (Tome 2). Institut de la statistique du Québec.
- Rodenhizer, K. A. E. et Edwards, K. M. (2019). The impacts of sexual media exposure on adolescent and emerging adults' dating and sexual violence attitudes and behaviors: A critical review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(4), 439–452. <https://doi.org/10.1177/1524838017717745>
- Rodrigues, P., Hébert, M. et Philibert, M. (2023). Neighborhood social support and social participation as predictors of dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(13-14), 8400–8421. <https://doi.org/10.1177/08862605231155130>
- Schramm, A. T., Swan, S. C., Fairchild, A. J., Fisher, B. S., Coker, A. L. et Williams, C. M. (2023). Physical intimate partner violence on college campuses: Re-victimization of sexual minority students and their help-seeking behavior. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 35(1), 51–67. <https://doi.org/10.1080/10538720.2022.2045242>
- Silverman, J., Raj, A., Mucci, L. et Hathaway, J. (2001). Dating violence against adolescent girls and associated substance use, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy, and suicidality. *JAMA*, 286(5), 572–579.
- Taquette, S. R. et Monteiro, D. L. M. (2019). Causes and consequences of adolescent dating violence: A systematic review. *Journal of Injury & Violence Research*, 11(2), 137–147. <https://doi.org/10.5249/jivr.v11i2.106>
- Vézina, J. et Hébert, M. (2007). Risk factors for victimization in romantic relationships of young women: A review of empirical studies and implications for prevention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 8(1), 33–66. <https://doi.org/10.1177/1524838006297029>
- Ybarra, M. L., Espelage, D. L., Langhinrichsen-Rohling, J., Korchmaros, J. D. et Boyd, D. (2016). Lifetime Prevalence Rates and Overlap of Physical, Psychological, and Sexual Dating Abuse Perpetration and Victimization in a National Sample of Youth. *Archives of sexual behavior*, 45(5), 1083–1099. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0748-9>
- Weisz A. N. et Black B. M. (2009). Help-seeking and help-giving for teen dating violence. *The Prevention Researcher*, 16(1), 12–17.
- Wincentak, K., Connolly, J. et Card, N. (2017). Teen dating violence: A meta-analytic review of prevalence rates. *Psychology of Violence*, 7, 224–241. <https://doi.org/10.1037/a0040194>