



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## ACTIVITÉS

### Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 1er et 15 mai
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 [communautessolidaires@outlook.fr](mailto:communautessolidaires@outlook.fr)

 95, rue Savio, G1E 1G5

## RELATIONS SAINES ET TOXIQUES

Vous sentez-vous épanoui(e) en cette période printanière, peut-être êtes-vous même à la recherche d'un(e) partenaire amoureux(se) ? Si tel est le cas, ou si vous êtes déjà en couple, il est important de connaître les caractéristiques qui distinguent une relation saine d'une relation toxique. Cette édition de notre infolettre vous éclairera sur ces questions et vous fournira des ressources utiles si votre relation n'est pas aussi saine que vous le pensez.

### TABLE DES MATIÈRES

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Activités.....                     | 1   |
| Relations saines et toxiques.....  | 2-3 |
| Types de violence.....             | 4-5 |
| Repères relations saines/toxiques. | 6   |
| Ressources.....                    | 6   |

# RELATIONS SAINES ET TOXIQUES

Que devez vous observer dans une relation pour déterminer si elle est saine ou toxique? Vous trouverez des repères dans cette lecture, mais en cas de doute, n'hésitez surtout pas à contacter un professionnel; plusieurs ressources sont fournies à la p.6 de cette infolettre. Tout d'abord, détaillons quelques comportements qui pourraient vous mettre la puce à l'oreille si vous les vivez en début de relation.

## Le "love bombing"

Lorsqu'un partenaire vous assaille de phrases, telles que : "Tu es la femme/l'homme de ma vie!", "Tu es fait pour moi.", "Je veux passer le reste de mes jours avec toi!", "Ce que nous vivons est unique!", "Personne d'autre ne s'aime plus que nous!", et ce, en tout début de relation, méfiez-vous. Il ou elle pourrait aussi vous offrir de multiples cadeaux, parfois coûteux, être constamment disponible, vous flatter, vous culpabiliser si vous voyez d'autres personnes (amis ou membres de la famille). Tous ces comportements pourraient être du bombardement amoureux, qui permet de vous rendre dépendant de l'autre.



Bien sûr, ce n'est pas systématiquement le cas, mais soyez alertes si la personne vous assaille de textos, de messages téléphoniques et vocaux, si vous la voyez à tous les jours depuis la rencontre initiale, en gros si vous n'avez jamais le temps de prendre du recul, de vous retrouver, de conserver votre mode de vie et vos habitudes, telles que rencontrer vos amis et pratiquer vos loisirs. Il devrait y avoir un rythme sain qui s'installe en début de relation et qui vous permet de conserver votre identité, vos relations et vos activités.

## La jalousie

Est-ce mignon lorsqu'un partenaire vous témoigne de la jalousie? Est-ce un signe qu'il tient à vous? En fait, la jalousie n'est pas un indicateur de l'amour que l'on vous porte. Il est un indicateur de l'insécurité de votre partenaire. Ce dernier craint de vous perdre et exerce un contrôle sur vous.

Il y a toutefois une différence entre une personne qui vous exprime qu'elle sent un pincement quand vous allez voir un ancien partenaire pour jaser dans un café, mais qu'elle ne vous en empêche pas et qu'elle ne vous fait pas de remarques désobligeantes ou culpabilisantes et un partenaire qui vous assaille de questions suite à cette rencontre, qui vous texte constamment pendant la rencontre, qui vous fait une crise de colère, etc. Il est malsain qu'un partenaire vous empêche de voir des amis, d'exercer des activités ou de communiquer avec certaines personnes, car il ne vous fait pas confiance.

Une fois le type de relation établi entre vous et votre partenaire (couple monogame, couple ouvert, polyamoureux, etc.) et les règles établies dans votre relation, votre partenaire devrait faire confiance

que vous respectez ce cadre et gérer lui-même son anxiété face au risques que comportent toutes relations.

Certains partenaires vont même ressentir de la jalousie envers les relations que vous avez avec vos enfants. Cela est signe d'immaturité affective et un partenaire ne devrait jamais vous culpabiliser de passer du temps avec vos propres enfants ou de leur accorder de l'attention et de l'affection.

## Le respect des frontières

Un partenaire qui se rend à votre domicile sans invitation, qui décide de faire du ménage dans votre maison sans vous le demander, qui vous texte constamment, qui s'attend à une réponse de vous dans l'immédiat, qui vous demande le mot de passe de votre adresse courriel, qui s'invite dans votre milieu de travail sans préavis, qui écoute vos conversations téléphoniques, qui refuse que vous preniez du temps pour vous, qui vous embrasse lors d'une première rencontre sans vous le demander, qui insiste pour avoir des contacts physiques ou des relations sexuelles, ne respecte pas vos frontières ou vos limites.

Pour savoir si une personne respecte vos limites, observez sa réaction lorsque vous lui dites: " non". Comment réagit-elle? Insiste-t-elle pour avoir ce qu'elle désire? Revient-elle à la charge une deuxième fois? Vous boude-t-elle?, vous-dénigre-t-elle? Est-ce qu'elle vous fait peur de perdre son amour? Si vous répondez oui à l'une des ces questions, une alarme devrait sonner en vous. Une personne qui respecte les limites d'autrui, peut vous manifester qu'elle est déçue, mais va respecter votre besoin.

## Les types de violence

En fait, une relation toxique ou malsaine est une relation où il y a certains types de violence. La violence est parfois subtile et prend plusieurs formes. Voici les principales:

### La violence physique <sup>1</sup>

La violence physique est peut-être la forme la plus connue de violence. Elle peut comprendre le fait de "frapper, cracher au visage, se faire tirer les cheveux, se faire étrangler, mais aussi de lancer des objets ou de les briser."

### La violence psychologique <sup>1</sup>

Il s'agit peut-être de la forme de violence la plus méconnue et fréquente. Elle comprend "la manipulation, le dénigrement, responsabiliser l'autre pour les difficultés du couple, nier les perceptions de l'autre, ridiculiser les compétences de l'autre, l'isoler de ses proches, la faire douter de sa santé mentale, la bouder, etc." Une personne prise dans une relation de violence psychologique, perd son estime d'elle-même, doute de ses perceptions, est constamment sur ses gardes et peut même avoir des troubles de santé mentale. La violence psychologique est plus insidieuse que la violence physique, mais elle laisse autant de cicatrices.

### La violence économique <sup>1</sup>

La violence économique comprend le fait de "contrôler, voler ou extirper de l'argent, usurper son identité, imiter sa signature, l'obliger à signer des contrats, à emprunter à la banque, à mentir dans une déclaration de revenus."

<sup>1</sup> La violence dans les relations conjugales et amoureuses, En parler, c'est s'en libérer (2019), *Violence Info*,

## La violence sexuelle <sup>1</sup>

Elle comprend le fait de “forcer la personne à avoir des relations sexuelles, la contraindre à accepter certaines pratiques sexuelles, initier un rapport sexuel lorsque la personne ne peut donner son consentement, la forcer à se prostituer, à partager des images intimes, etc.”

## La violence émotionnelle <sup>1</sup>

La violence émotionnelle est aussi plus subtile, elle implique de “menacer l’autre, la ridiculiser, la blâmer, l’insulter ou la culpabiliser, elle pourrait aussi prendre la forme de soutenir l’espoir d’un changement sans réellement avoir l’intention de changer un comportement (violence, alcoolisme, infidélités), maintenir l’autre sur le qui-vive, susciter en elle des émotions négatives (colère, peine, peur), puis s’en servir contre elle.”

## La violence judiciaire <sup>1</sup>

La violence judiciaire peut être le fait de “porter plainte contre une personne avec de fausses allégations, mentir aux intervenants sociaux et judiciaires, prolonger les procédures inutilement, ne pas respecter les ordonnances de la cour. “

## La violence technologique <sup>1</sup>

L’ère technologique amène une nouvelle forme de violence, la violence technologique. Cette dernière peut être de “mettre des photos de vous dont vous avez honte sans votre consentement sur les médias sociaux ou encore de menacer de publier ou d’envoyer certaines photos de vous” (sur lesquelles vous êtes nus ou ivres, par exemple). Cela peut également être le fait de vous “critiquer ou de vous humilier sur internet”.

Tous ces types de violence peuvent être présents dans une même relation ou quelques uns d’entre eux. Dans le doute, n’hésitez jamais à consulter les ressources à la p.6. Des intervenants qualifiés peuvent vous soutenir et vous pourriez bénéficier de l’hébergement d’urgence ou de 2e étape pour les femmes victimes de violence conjugale.

<sup>1</sup> La violence dans les relations conjugales et amoureuses, En parler, c’est s’en libérer (2019), *Violence Info*,

## Quels sont les repères pour une relation saine <sup>1</sup>

Suite à cette lecture, qui peut être éprouvante, vous vous questionnez peut-être sur les repères qui permettent de dire qu'une relation est saine. Dans une telle relation, les partenaires sont à égalité. Il n'y a pas d'abus de pouvoir. Chaque partenaire a le droit:

- "D'être soi-même
- D'exprimer ses opinions
- De dire "non"
- D'avoir des amis
- D'avoir des activités personnelles
- De décider pour soi"

Elle implique que les deux partenaires fassent preuve de:

- "Tendresse
- Confiance
- Respect mutuel
- Communication
- D'affection
- De liberté
- De valorisation
- D'écoute
- De soutien"

Les informations contenues dans cet infolettre en lien avec les types de violences sont tirées en majeure partie du document "La violence dans les relations conjugales et amoureuses" de Violence info. Pour plus de détails, n'hésitez pas à contacter Violence info au (418)667-8770 ou S.O.S. Violence conjugale au 1 800 363-9010.

## Soyez alertes à ces sentiments et comportements <sup>1</sup>

- "Peur
- Jalousie
- Culpabilité
- Intimidation
- Humiliation
- Isolement
- Impuissance
- Paroles blessantes
- Incapacité à s'exprimer
- Sentiment d'être seul(e)
- Contrôle
- Stress"

### Les ressources

Si vous ressentez ces émotions et si vous avez des doutes ou savez vivre de la violence, n'hésitez pas à contacter ces ressources:

[SOS violence conjugale \(femmes\)](#)

[Violence Info \(femmes\)](#)

[Maison des femmes de Québec](#)

[Maison oxygène \(hébergement pour pères et enfants\)](#)

[GAPI \(Groupe d'aide pour les personnes impulsives\)](#)

[Maison du coeur \(femmes\)](#)