

# NAVIGUER ENSEMBLE

balado

## COMMENT PRÉVENIR LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES À L'ADOLESCENCE?

### Quoi retenir de cet épisode ?

- **Un jeune sur trois a subi de la violence dans ses relations amoureuses et un jeune sur quatre en a infligé\***. Cela s'explique en raison de l'aspect de nouveauté, l'intensité des émotions et le manque de stratégies pour les gérer, ainsi que l'absence de repères pour reconnaître la violence.
- Plusieurs signes peuvent être observés chez le jeune qui a subi de la violence. Bien que la présence de ces signes ne soit pas automatiquement liée à des situations de violence. Le jeune pourrait, par exemple, avoir tendance à :
  - S'isoler de sa famille ou de ses ami-e-s ;
  - Changer son style vestimentaire ;
  - Devenir irritable ;
  - Se fâcher ou ressentir de l'anxiété, lorsque questionné sur sa relation ;
  - Ne pas présenter son partenaire à sa famille ;
  - Excuser les comportements problématiques de son partenaire (ex. : la jalousie).
- Durant l'adolescence, les jeunes se développent sur le plan personnel et social. Les **relations amicales et amoureuses occupent une place très importante** à ce moment-là et elles sont caractérisées par des sentiments très intenses. Elles contribuent aussi au développement de :
  - L'identité ;
  - Compétences relationnelles (ex. : comment entrer en contact avec l'autre) ;
  - L'apprentissage de stratégies de gestion de conflits ;
  - La découverte de la sexualité.
- **En tant que parent**, il est possible de soutenir votre jeune pour l'amener à développer des relations amoureuses positives et sans violence à l'adolescence :
  - Avoir une **attitude ouverte et sans jugement**, pour que votre jeune se sente libre d'en parler ;
  - **Ouvrir la discussion** sur les relations en général (ex. : dans les amitiés) sans attendre que votre jeune soit en couple avant d'en parler ;
  - **Être un modèle positif** (ex. : communiquer ses craintes à son jeune ou écouter avec ouverture).

## ASTUCES POUR FAVORISER DES RELATIONS AMOUREUSES SAINES

### Exprimer ses limites

Lors des premières relations amoureuses, il est gagnant que votre ado **se connaisse bien**, c'est-à-dire qu'il connaisse ses goûts, ses intérêts, et aussi ses limites. Comme parent, encourager votre enfant à **exprimer ses limites** dans une diversité de situations peut l'aider à les affirmer lors de moments difficiles.



### Parler de sexualité

À l'adolescence, beaucoup de **jeunes explorent également leur sexualité**. Pour les aider à faire des **choix éclairés**, il est essentiel d'aborder ce sujet avec eux même si cela peut sembler difficile. Des ressources comme [#La sexualité](#) peuvent vous y aider.



### Être un modèle lors de conflits

Lors de la résolution de conflits, il est bénéfique d'**interagir positivement avec les autres**. Cela implique de **considérer les besoins de l'autre, de faire preuve d'empathie, d'ouverture d'esprit et de coopération**. Pour y parvenir, il est pertinent en tant que parent d'agir comme modèle en utilisant une communication appropriée lors de conflits.



### Demander de l'aide

Si votre jeune subit de la violence dans une relation amoureuse ou en est témoin, il doit savoir qu'il peut vous **demander de l'aide** ou en parler à des personnes de confiance dans son entourage. S'il ne souhaite pas en parler avec vous ou ces personnes, des lignes d'écoute comme [Tel Jeunes](#) sont disponibles. Il existe également des ressources pour les parents comme la [Ligne Parents](#) ou encore [Première Ressource](#).



**La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Comme les plantes, les humains ont besoin d'interactions avec les autres pour s'épanouir et demeurer en santé. Pour favoriser de saines relations amoureuses et la santé mentale, des compétences peuvent être développées.**

### Pour en savoir plus sur les relations amoureuses à l'adolescence

- Un ensemble de capsules vidéo visant à outiller les parents et adultes significatifs entourant les jeunes a été développé par le [projet Étincelles](#) contenant une foule d'informations sur les relations amoureuses, la violence dans les relations et sur la façon de communiquer avec son ado à ce sujet.
- Un article disponible sur [ÉducoFamille](#) résume bien les particularités de la violence dans les relations amoureuses à l'adolescence ainsi que les stratégies à prioriser et à éviter comme parents en cas de dévoilement.
- Le [violentomètre](#) est un outil pour évaluer si sa relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violence.
- Dans cet [article](#), *Jeunesse j'écoute* propose de revenir sur les manières de reconnaître les éléments sains et malsains dans la relation de votre ado.

\* Laforest, J., Maurice, P. et Bouchard, L M. (dir.). (2018). Rapport québécois sur la violence et la santé. Montréal : Institut national de santé publique du Québec.