

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

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

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'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 par 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, notamment :
 - » S'isoler de son entourage;
 - » Se fâcher ou ressentir de l'anxiété lorsque questionné sur sa relation;
 - » Excuser les comportements problématiques de son partenaire (ex. : la jalousie).
- Les relations amicales et amoureuses occupent une place très importante à l'adolescence, en contribuant au développement de l'identité, aux compétences relationnelles, aux stratégies de gestion de conflit, et à la découverte de la sexualité.
- En tant que parent, pour accompagner votre jeune dans le développement de relations amoureuses positives et sans violence :
 - » Adoptez une attitude ouverte et sans jugement, favorisant la confiance;
 - » Ouvrez la discussion sur les relations en général (ex. : dans les amitiés);
 - » Soyez un modèle positif (ex. : communiquer ses craintes).



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 2 / Épisode 4

« Quand les comportements de violence apparaissent, ben c'est pas ça à chaque jour, 24/7. Donc, il va y avoir des beaux moments, des moments positifs. Ce qui peut faire en sorte que c'est ça qui est difficile de s'en sortir parce qu'on s'accroche à ces petits moments-là positifs. »

— Maygane, adolescente de 17 ans

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, en l'encourageant 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 exploreront 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 boîte à outils **La sexualité** peuvent vous aider.

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**.

* 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.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC