



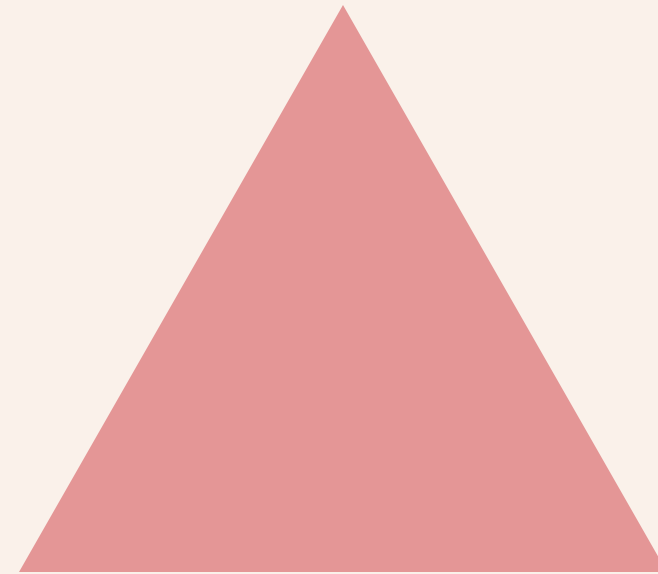
TE RECONNAIS-TU?

Tu peux faire mieux. Choisis la non-violence.

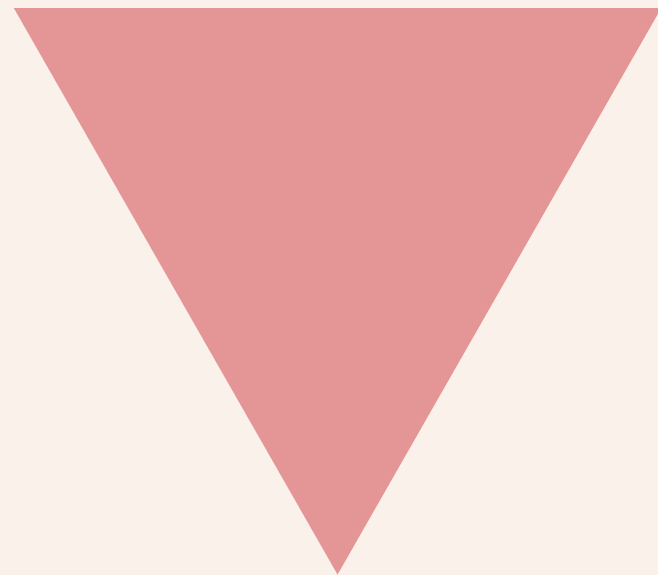
Développé par Catherine van Doesburg

CONSIGNES POUR LA RENCONTRE

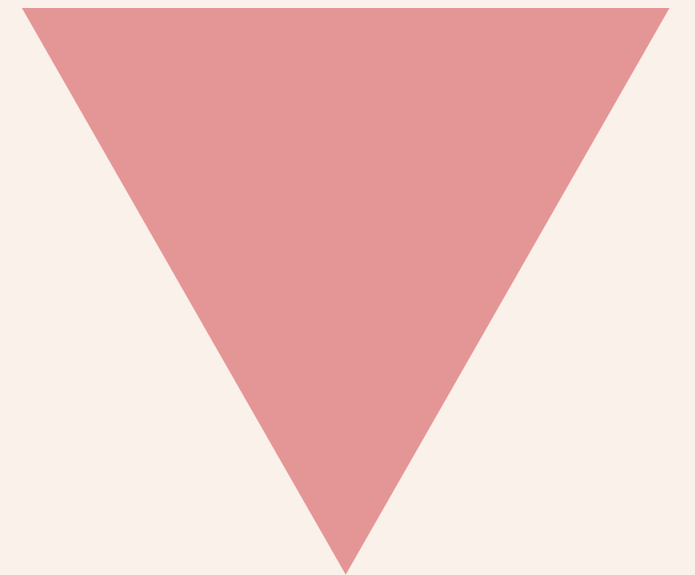
Curiosité



Respect



Bienveillance



PLAN DE LA RENCONTRE

Les cavaliers de l'apocalypse
La communication non violente
Les violences sexuelles
Conclusion



ACTIVITÉ BRISE-GLACE

À quoi pensez-vous lorsque vous entendez
« relation saine »
?

À LA POURSUITE DES CAVALIERS

4 cavaliers à éviter selon Gottman



QU'EST-CE QUE SONT LES CAVALIERS DE L'APOCALYPSE?

Les cavaliers de l'apocalypse sont des comportements qui sont nocifs pour les relations interpersonnelles, notamment les relations amoureuses. Les adopter peut donc mener à une rupture.



Critique



Mépris



Contre-attaque



Évitement

LA CRITIQUE



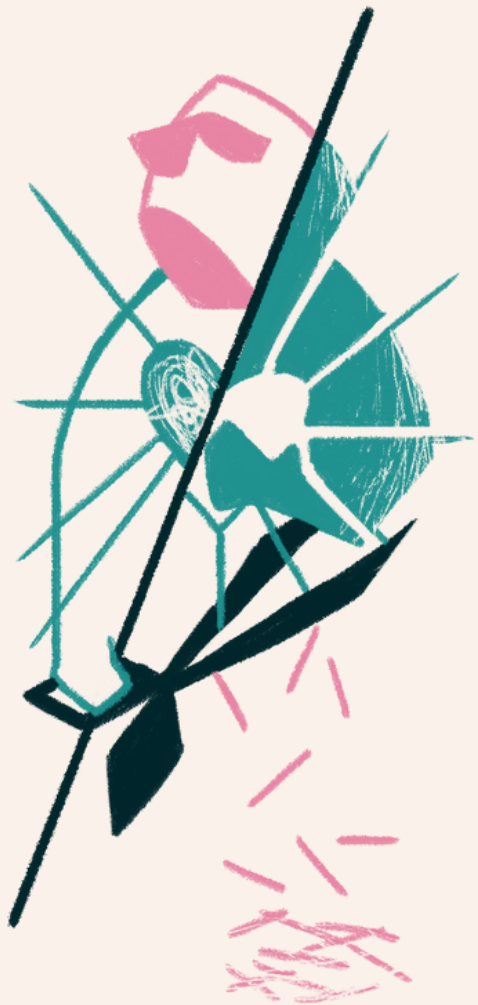
La critique consiste à attribuer une caractéristique négative, ou à insulter, le ou la partenaire, plutôt que de nommer les faits. Par exemple, il s'agirait de critique si, au lieu de dire, « tu as oublié de ranger le lait au réfrigérateur » l'on disait, « tu es tellement tête en l'air, tu oublies toujours tout ».

LE MÉPRIS



Le mépris est considéré comme le pire des 4 cavaliers. Il s'agit d'une attitude de dégoût envers le.a partenaire se traduisant par du sarcasme, des insultes, de l'ironie, etc. C'est un sentiment de supériorité par rapport au ou à la partenaire.

LA CONTRE-ATTAQUE



La contre-attaque, ou l'attitude défensive, consiste à retourner la situation et se mettre en position de victime lorsque quelque chose nous est reproché. Si l'on reprend l'exemple du lait, un.e partenaire y répondant avec la contre-attaque pourrait dire: « Et oui j'ai oublié, j'en ai tellement sur les épaules avec le peu d'aide que tu m'apportes alors ça se peut que j'en oublie parfois ».

L'ÉVITEMENT



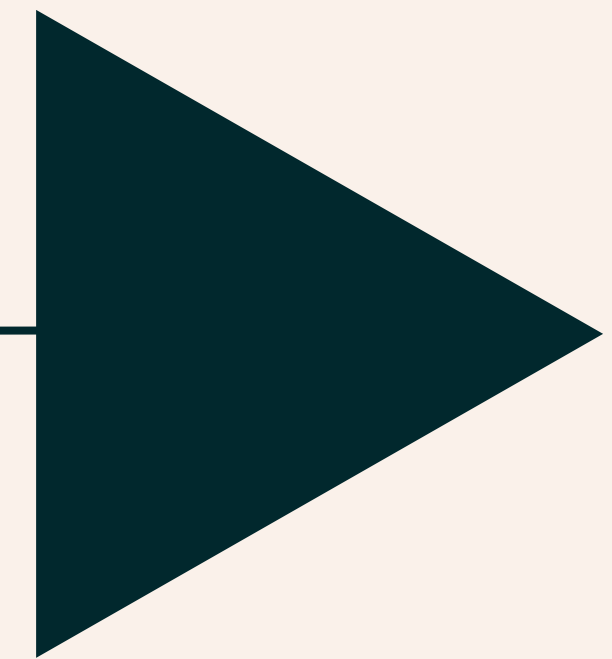
L'évitement, aussi appelé dérobage, consiste à fuir une confrontation, soit en ignorant la personne ou en quittant l'endroit où a lieu la conversation, par exemple.

Il peut être normal et tout à fait bénéfique de prendre une pause lorsqu'on se sent submergé.e par une conversation. L'important est de bien communiquer nos émotions et de prévoir un temps pour adresser les enjeux invoqués.

ATTRIBUTION D'UNE MISE EN SITUATION PAR ÉQUIPE DE 2-4 PERSONNES

Trouvez une manière de réagir avec
la critique, une avec le mépris, une

avec la contre-attaque et une avec
l'évitement (1-2 phrases pour chacun)





COMMUNIC-ACTION

Comment utiliser la communication non violente à bon essieu

TE RECONNAIS-TU ?

Tu peux faire mieux. Choisis la non-violence.



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



L'observation

Le sentiment

Le besoin

La demande



OBSERVATION

- Ne pas nommer d'interprétations
- Éviter de trop penser
- Prévenir une attitude défensive, de la frustration ou de l'incompréhension du ou de la partenaire

SENTIMENT

- Identifier nos émotions (bénéfique pour nous aussi!)
- Les différencier des pensées
- Indéniables

BESOIN

- Lié aux émotions
- Doit être en lien avec nous-mêmes et non avec le ou la partenaire

DEMANDE

- Concrète
- Négociable (pas une exigence!!!)

MISE EN SITUATION ▼▲▼▲

Kim et Tristan sont en couple depuis 4 ans et partagent un compte bancaire. Lors d'une soirée avec ses ami.e.s, Kim a dépensé une bonne somme d'argent au restaurant et a bien profité de sa soirée. Lorsqu'elle rentre retrouver Tristan à leur appartement, Tristan est mécontent de voir l'argent dépensé par Kim.

VOLONTAIRE POUR LIRE LE PREMIER SCÉNARIO?



SCÉNARIO 1 ▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲

T'es sérieuse Kim? T'en en train de dépenser tout notre argent! T'as aucun respect pour moi et tous les efforts que je mets au travail. On n'arrête pas de parler d'économiser pour le voyage qu'on veut faire en France en plus. T'as juste à me le dire si tu ne veux pas y aller t'sais au lieu de dépenser notre argent. Je te jure que si tu refais ça, j'arrête de payer le loyer. Tu t'arrangeras toute seule. —————→

COMMENT TRISTAN AURAIT PU FAIRE PASSER LE MÊME MESSAGE DE FAÇON NON VIOLENTE?

En équipe de 2 à 4 personnes

SCÉNARIO 2 ▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲

Salut, j'espère que tu as eu du plaisir ce soir! Par contre, j'ai vu que tu avais dépensé plus de 100\$ pour ta soirée. Je me sens un peu trahi et déçu. J'ai vraiment envie de partir en voyage avec toi en France, mais pour ça on doit faire plus attention à notre argent. Serais-tu d'accord qu'on se fasse un budget pour éviter de faire trop de grosses dépenses et qu'on s'en parle avant de prendre des gros montants dans notre compte commun?

LES VIOLENCES SEXU, ÇA AUSSI C'EST DE L'ABUS!

Questionnaire sur les violences sexuelles



Question 1: Qu'est-ce qui est faux par rapport à la violence sexuelle?

- A. Manipuler pour avoir une relation sexuelle est une violence sexuelle.**
- B. Elle peut être physique, verbale ou liée à l'alcool ou la drogue.**
- C. La force physique est le plus souvent utilisée dans les violences sexuelles.**
- D. Aucune de ces réponses.**

Réponse 1

- A. Manipuler pour avoir une relation sexuelle est une violence sexuelle.**
- B. Elle peut être physique, verbale ou liée à l'alcool ou la drogue.**
- C. La force physique est le plus souvent utilisée dans les violences sexuelles.**
- D. Aucune de ces réponses.**

Question 2: Dans quel contexte les jeunes sont-ils le plus enclins à vivre de la violence sexuelle?

- A. Dans un one-night**
- B. Dans un couple**
- C. Dans une relation d'ami.e.s avec bénéfices**
- D. Toutes ces réponses.**

Réponse 2

- A. Dans un one-night
- B. Dans un couple
- C. Dans une relation d'ami.e.s avec bénéfiques
- D. Toutes ces réponses réponses.

**Question 3: Mentir sur sa contraception est
une agression sexuelle.**

A. Vrai

B. Faux

Réponse 3

A. Vrai

B. Faux

Question 4: Pour être qualifié d'agression sexuelle, le geste à caractère sexuel doit comporter un contact physique.

A. Vrai

B. Faux

Réponse 4

A. Vrai

B. Faux

Question 5: À quel type de violence sexuelle correspond la sextorsion?

- A. Psychologique**
- B. Physique**
- C. Par inhibition de substances**
- D. Toutes ces réponses.**

Réponse 5

A. Psychologique

B. Physique

C. Par inhibition de substances

D. Toutes ces réponses.

Question 6: Quelle est la bonne chose à faire si un inconnu m'envoie un *nudes* alors que je n'avais rien demandé.

- A. Prendre une capture d'écran**
- B. Montrer la photo à tout le monde**
- C. Ne pas y répondre, signaler le compte de la personne et la bloquer**
- D. Répondre avec une photo de soi-même**

Réponse 6

- A. Prendre une capture d'écran**
- B. Montrer la photo à tout le monde**
- C. Ne pas y répondre, signaler le compte de la personne et la bloquer**
- D. Répondre avec une photo de soi-même**

Question 7: Une personne qui commet de la violence sexuelle a nécessairement de mauvaises intentions?

A. Vrai

B. Faux

Réponse 7

A. Vrai

B. Faux

Question 8: Parmi ces options, laquelle n'est pas une conséquence de la violence sexuelle à l'adolescence?

- A. Des symptômes d'anxiété et de dépression**
- B. Un abandon scolaire et de moins bons résultats à l'école**
- C. Abus de substances**
- D. Toutes ces réponses.**

Réponse 8

- A. Des symptômes d'anxiété et de dépression**
- B. Un abandon scolaire et de moins bons résultats à l'école**
- C. Abus de substances**
- D. Toutes ces réponses.**

Question 9: Que faire si l'on veut avoir une relation sexuelle avec notre partenaire, mais qu'iel semble réticent.e?

- A. Tout de suite demander pourquoi iel ne veut pas**
- B. Lui dire que sans sexualité, la relation ne fonctionnera pas pour vous**
- C. Lui demander d'au moins faire des « préliminaires» La force physique est le plus souvent utilisée dans les violences sexuelles.**
- D. Aucune de ces réponses.**

Réponse 9

- A. Tout de suite demander pourquoi iel ne veut pas**
- B. Lui dire que sans sexualité, la relation ne fonctionnera pas pour vous**
- C. Lui demander d'au moins faire des « préliminaires» La force physique est le plus souvent utilisée dans les violences sexuelles.**
- D. Aucune de ces réponses.**

Question 10: Si je vis d'autres formes de violence, je suis plus enclin.e à vivre de la violence sexuelle?

A. Vrai

B. Faux

Réponse 10

A. Vrai

B. Faux

QUESTION DE DISCUSSION

**Que feriez-vous si votre meilleur.e
ami.e vous dit qu'iel vit de la
sextorsion, mais ne veut pas en
parler?**



RÉPONSE

- Croire votre ami.e
- Le ou la déculpabiliser
- Lui montrer votre soutien
- Ne pas l'obliger à dénoncer
- Lui faire dire de ne pas donner de l'argent à la personne qui le ou la menace
- Lui donner des ressources



QUESTION DE DISCUSSION

Que pouvez-vous faire si vous souhaitez mettre fin à une relation, mais vous savez que votre partenaire possède des photos sexuellement explicites de vous et ne lui faites pas confiance pour les supprimer?



RÉPONSE

Demander à la personne de supprimer les photos devant nous. Rompre devant une personne de confiance ou encore un.e intervenant.e pour s'assurer de la suppression des images avec témoin.



QUESTION DE RÉFLEXION

De quelle(s) façon(s) est-ce que les cavaliers de l'apocalypse sont présents dans vos relations, et comment sont-elles affectées par ces derniers?



PAGE DE RESSOURCES



- **Tel-jeunes**
- **Aidez-moi SVP**
- **SOS violence conjugale**
- **Info-aide violence sexuelle**
- **CALACS**