



TE RECONNAIS-TU ?

PARLONS DES VIOLENCES INSIDIEUSES

Un outil présenté par LES 3 SEX*



THE

RECONAIS-TU?

COORDINATION

Mariane Gilbert

RÉDACTION

Flora Collette

Mariane Gilbert

RÉVISION DE FOND

Estelle Cazalais

Mylène de Repentigny-Corbeil

Emmanuelle Gareau

Manon Jousse

Isabel Thériault

RECHERCHE

Flora Collette

RÉVISION ORTHOGRAPHIQUE

Florence Bois-Villeneuve

Fé Routhier

DESIGN GRAPHIQUE

Raphaël Desmaison

© 2024 Les 3 sex*

Tous droits réservés

les3sex.com

info@les3sex.com



Table des matières

01	6
02	8
03	16
04	26
05	28
06	29



O1

Qu'est-ce qu'une violence subtile et insidieuse?

Les violences dans les relations intimes s'inscrivent sur un spectre et il est primordial de s'intéresser aux signes avant-coureurs et aux violences plus difficiles à identifier, soit celles qui sont insidieuses et subtiles. Ce sont pourtant des violences à part entière et plusieurs personnes commettent ces agressions sans même s'en rendre compte. Les violences insidieuses et subtiles se définissent par des propos, gestes, attitudes ou comportements qui peuvent sembler anodins, mais qui portent tout de même préjudice aux autres. Elles ont pour but - consciemment ou non - de déstabiliser, d'humilier ou de culpabiliser une autre personne. Ce type de violence est tellement subtil qu'il passe souvent inaperçu.

Ce livret présente une méthode pour apprendre à identifier et à gérer ses émotions, et pour identifier des concepts clés de communication interpersonnelle afin d'apprendre à exprimer ses émotions sainement, plus particulièrement en contexte de relation amoureuse ou intime. Le but principal est de réduire les potentielles violences insidieuses ainsi que leurs conséquences dans de tels contextes.

Les 3 sex* s'est intéressé à cette thématique, car elle n'est pas (ou trop peu!) abordée, notamment dans les campagnes de sensibilisation sur les violences intimes. Pourtant, plusieurs ont vécu et/ou subi des violences insidieuses et subtiles. Ces violences, passant souvent sous le radar, doivent être discutées de front en s'adressant directement aux personnes agresseuses. Nous avons tou.te.s perpétré des violences insidieuses à un moment ou à un autre, en répliquant de façon passive-agressive ou en boudant pour faire passer un message par exemple.

02

Comment identifier et gérer ses émotions?

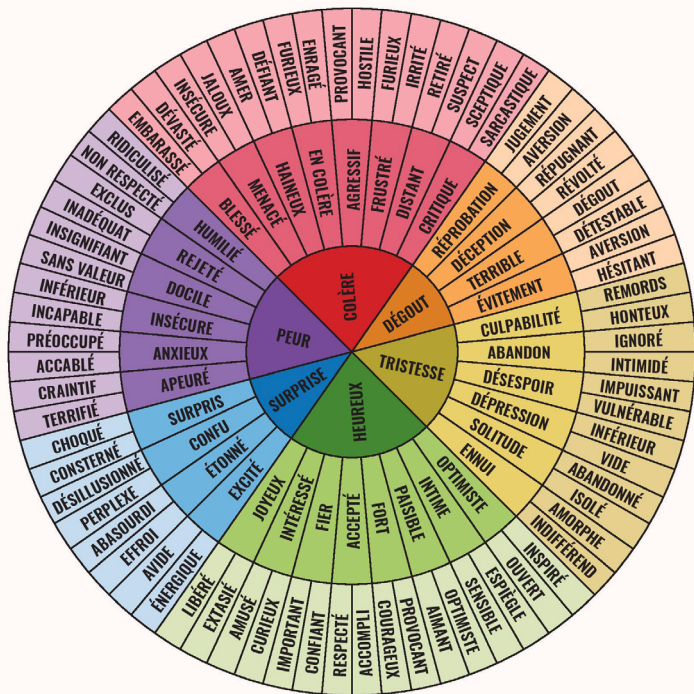
Être en mesure d'identifier ses émotions permet de développer sa flexibilité psychologique, c'est-à-dire sa capacité d'avoir conscience de ses émotions et de ses pensées dans le moment présent.

La flexibilité psychologique demande une capacité d'adaptation face aux changements pouvant survenir, afin d'être capable de sortir de sa zone de confort, tout en utilisant des mécanismes de défense adaptés. De plus, les manifestations des émotions ne sont pas exprimées de la même manière chez chaque personne : elles ne sont pas universelles.

Comment reconnaître ses émotions?

1 Identifier ses émotions, à l'aide de la charte des émotions.

Pourquoi utiliser une charte des émotions? Elle peut d'abord nous aider à démêler et à identifier les différentes émotions que nous ressentons sur le moment, surtout les émotions qui pourraient nous sembler moins évidentes ou contradictoires. Il ne faut pas oublier qu'il est possible de vivre plusieurs émotions à la fois, et qui peuvent parfois sembler contradictoires. Par exemple, ta partenaire obtient une promotion qu'il désirait depuis longtemps avec une opportunité d'emploi dans un autre pays. Il est possible de ressentir de la joie pour ta partenaire, plus précisément de l'extase ou de la fierté, mais également de l'anxiété ou de la tristesse.



La charte des émotions

Source : Harmonie intervention -
Utilisation équitable

- a. Identifier l'une des six grandes émotions (ou émotions fondamentales) au centre de la charte, c'est-à-dire la colère, le dégoût, la tristesse, la joie, la surprise ou la peur.
- b. Identifier une émotion plus précise qui découle de la première. Par exemple, l'abandon après avoir identifié la tristesse.
- c. Identifier une émotion encore plus précise qui découle de la deuxième. Par exemple, se sentir ignoré.e après avoir identifié l'abandon.
- d. Il est tout à fait normal de mal identifier l'émotion ou les émotions que l'on ressent, et de se tromper. Lorsque cela arrive, il est essentiel d'en discuter avec notre partenaire, car cela peut favoriser la résolution de conflits ainsi que la connexion émotionnelle.

2 Une fois que l'émotion ressentie est identifiée, il devient alors possible de l'analyser et de la questionner.

Des questions à se poser pour mieux identifier les raisons derrière l'émotion:

- Que s'est-il produit? Quelle a été ma réaction initiale?
- Qu'est-ce qui a suscité cette émotion chez moi? Est-ce qu'une pensée, un souvenir, une action, un geste ou un lieu spécifique a déclenché cette émotion?
- Est-ce que j'ai un besoin non comblé? Quel est-il? Comment pourrait-il être comblé?
- Est-ce que j'ai déjà vécu une émotion similaire? Si oui, qu'est-ce que j'avais fait pour m'apaiser, me sentir mieux à ce moment-là?
- Lorsque je ressens cette émotion, est-ce que je la ressens dans un endroit précis dans mon corps? Si oui, où se situe-t-elle dans mon corps?
- Quelle serait la meilleure chose qui pourrait se produire dans la situation donnée? Comment pourrais-je grandir ou apprécier la situation si cela se produisait?
- Est-ce que je crains de perdre quelque chose (relation, responsabilité, rêve, rôle, etc.) dans la situation donnée?

Comment bien se préparer à exprimer ses émotions?

Avant de verbaliser l'émotion ressentie, il faut accepter de la vivre et de l'accueillir, et ce, même si elle peut être difficile. La gestion saine des émotions débute par cette acceptation.

Vivre une émotion, surtout lorsque celle-ci est douloureuse, engendre une réaction de protection où nos mécanismes de défense font surface.

a. Il existe quelques méthodes qui peuvent nous aider à ralentir et à nous apaiser : la méditation pleine conscience, les exercices de respiration, aller prendre une marche ou faire du sport, etc. Bien que l'émotion soit toujours présente, prendre un moment de recul peut aider à la reconnaître.

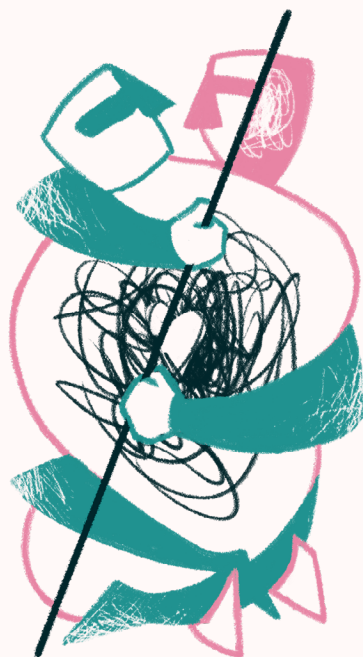
b. Une fois les émotions bien identifiées, il devient plus aisé de choisir, de manière éclairée, les actions à prendre pour régler la situation ou y faire face.

Pour visionner un *TedTalk* (en anglais seulement) sur les émotions, scanne ce code QR à l'aide de ton téléphone.



Pour visionner un épisode de *Et tout le monde s'en fout* sur les émotions, scanne ce code QR à l'aide de ton téléphone.





03

Comment mieux communiquer de façon concrète?

Toute communication est une interaction qui est orientée à la fois vers soi et vers autrui, et pouvant avoir différents buts : faire savoir, faire voir, faire dire, faire faire, etc.

Il faut donc d'abord se questionner sur les raisons pour lesquelles nous désirons communiquer :

- Est-ce pour s'exprimer sur une idée, ventiler ou être entendu.e?
- Est-ce pour rechercher du réconfort, de la validation ou partager une réussite?
- Est-ce pour remédier à un problème, ou bien chercher de l'aide ou un conseil?

Cette étape permet de s'assurer de mieux répondre à nos besoins et attentes lors d'une conversation.

Ensuite, il est également essentiel de choisir le moment opportun à la communication; ainsi, il est important de se poser ces questions :

- Est-ce que j'ai faim?
- Suis-je en colère?
- Suis-je fatigué.e?
- Suis-je en état d'ébriété ou d'intoxication?

Si nous ou la personne avec qui nous souhaitons communiquer sommes dans l'un de ces états, il est préférable d'attendre un meilleur moment pour tenir cette conversation.

La communication non violente est un concept ayant comme objectif de communiquer de façon saine et sincère. Voici les piliers de la communication non violente :

1. Partager une observation sur ce qu'il s'est passé en s'en tenant aux faits, sans interprétation et sans accusation;
2. Parler au « je » et exprimer comment on se sent ou bien comment on s'est senti.e;
3. Exprimer ses besoins et ses limites;
4. Effectuer une demande sans que cela soit un ultimatum ou une obligation. Il doit y avoir la possibilité d'accepter, de refuser ou de négocier cette demande afin de trouver un terrain d'entente.

De plus, il est important d'adopter les quatre attitudes suivantes :

- faire preuve d'authenticité, de bienveillance et de respect;
- faire confiance aux autres;
- être disponible et accueillant.e;
- écouter activement¹.

Il faut faire attention à la façon dont notre non-verbal (ou celui de notre partenaire) peut être interprété, car il peut répéter, contredire, compléter, remplacer, accentuer, etc., ce qui est dit verbalement. Il envoie plusieurs messages qui peuvent influencer la communication avec notre partenaire.

¹ L'écoute active n'est pas un processus naturel, mais plutôt une aptitude à développer. Voici deux grands concepts pour développer son écoute active : l'ouverture d'esprit pour éviter le jugement, et la curiosité. Pour les appliquer, il est possible de reformuler ce que dit notre interlocuteur ou interlocutrice afin de dégager les grandes idées et de montrer notre compréhension de ce qui a été dit.

Les quatre cavaliers de l'apocalypse

La théorie des quatre cavaliers de l'apocalypse est une métaphore pour décrire quatre styles de communication malsains et non productifs. Il est pertinent d'apprendre à les identifier afin d'être en mesure de les remplacer par des modes de communications plus sains. Les quatre cavaliers de l'apocalypse sont les suivants :



Les **reproches** sont des attaques ou des critiques non constructives. Ils peuvent blesser, voire agresser la personne qui les reçoit. De plus, l'utilisation de reproches est une habitude qui peut tendre à une gradation, tant en fréquence qu'en intensité. Ce n'est pas la même chose qu'une plainte ou le fait d'énoncer des limites personnelles.



L'**évitement** est souvent une réponse au mépris. Il se manifeste par un évitement d'interactions avec la ou les personnes impliquée.s. Au lieu d'affronter la situation, les personnes utilisant ce style de communication vont plutôt tenter de se distraire ou trouver des excuses pour éviter toute communication.

Le **mépris** est une forme de méchanceté, de manque de respect, de moquerie ou de sarcasme. Il peut, entre autres, se manifester par des insultes, des roulements d'yeux et des imitations. Le but du mépris est de dévaloriser la cible.





La contre-attaque est souvent la réponse donnée à des reproches. Le but est d'invalider l'autre personne ou de détourner ce qui nous est reproché en cherchant des excuses ou en se positionnant comme victime. En étant sur la défensive, on ne prend pas la responsabilité de nos actes et on montre que l'on ne prend pas notre partenaire au sérieux. L'utilisation de ce style de communication ne peut que faire escalader le problème et ne permet pas une saine résolution de conflits.

Pour éviter ces comportements contre-productifs et inefficaces, il est pertinent de les remplacer par des comportements sains à intégrer dans son quotidien. Voici des modes de communication utiles pour remplacer les quatre cavaliers de l'apocalypse :



Appréciation : se rappeler les qualités de sa ou son partenaire et des raisons pour lesquelles on aime et apprécie cette personne.

Débuter doucement : parler au « je » et exprimer ses besoins.





Prendre la responsabilité de ses actes : savoir se mettre à la place de sa ou son partenaire pour mieux comprendre sa perspective, être capable de s'excuser et de reconnaître ses torts.

Se calmer : prendre une pause et s'accorder un moment pour faire quelque chose de distrayant qui fait du bien pendant un moment, puis reprendre la conversation par la suite. Il est nécessaire de reprendre la conversation, afin de ne pas tomber dans des schèmes d'évitement.





Pour accéder à une feuille de route qui concrétise la communication entre partenaires (en anglais seulement), scanne ce code QR à l'aide de ton téléphone.



021

Le projet Te reconnais-tu?

Financé par les Fonds pour l'égalité des genres de la Fondation du Grand Montréal, *Te reconnais-tu? Parlons des violences insidieuses* est un projet qui vise à lutter contre les inégalités de genre en abordant les violences insidieuses et subtiles au sein des relations intimes en s'adressant aux personnes agresseuses.

Les violences dans les relations intimes s'inscrivent sur un spectre et il est primordial de s'intéresser aux signes avant-coureurs et aux violences plus difficiles à identifier, soit celles qui sont insidieuses. Ce sont pourtant des violences à part entière et plusieurs personnes commettent ces agressions sans même s'en rendre compte. En s'adressant à ces personnes, nous voulons affronter le problème à la source et proposer une alternative saine à ces formes de violence.

Te reconnais-tu? Parlons des violences insidieuses
vise à :

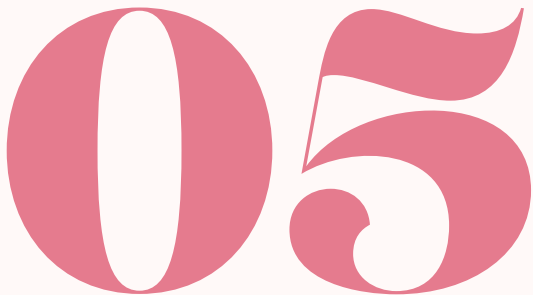
- visibiliser les formes de violence insidieuses qui peuvent s'immiscer dans les relations au quotidien afin d'y mettre fin;
- changer les mentalités sur la perception des violences dans les relations intimes;
- proposer une alternative à ces formes de violence en faisant la promotion de relations saines.



Visionne les six capsules
vidéo de Les 3 sex* de
la série *Te reconnais-tu?*
Tu peux faire mieux.
Choisis la non-violence.

Consulte la campagne
de sensibilisation de Les
3 sex* *Te reconnais-tu?*
Parlons des violences
insidieuses.





LES3SEX*

Les 3 sex* est un organisme de bienfaisance qui lutte pour les droits sexuels et la santé sexuelle des femmes et des personnes de la diversité sexuelle et de genre en mobilisant la population générale autour d'enjeux sexologiques par le biais de projets de diffusion, de sensibilisation et d'éducation.



06

Bibliographie

Boisvert, D., Cossette, F. et Poisson, M. (2007). *Animateur compétent, groupes efficaces*. Presses Inter-Universitaires.

Coulombe, M. et Thibodeau, C. (2016a). *Comprendre et réguler ses émotions*. Université Laval.
<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/>

Coulombe, M. et Thibodeau, C. (2016b). *Régulation émotionnelle : améliorer son coffre à outils*. Université Laval.
<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/regulation-emotionnelle-ameliorer-son-coffre-a-outils-copy/>

de Boni, F. et Lattuada, A. [Et tout le monde s'en fout]. (2017, 17 mars). *Émotions* [vidéo]. YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk

Feldman Barrett, L. (2017, décembre). *You aren't at the mercy of your emotions -- your brain creates them* [vidéo]. Conférences Ted.
https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them

Krauth-Gruber, S. (2009). La régulation des émotions. *Revue électronique de psychologie sociale*, 4, 32-39.

Lindgren, J., Matlack, E. et Winston, D. (animation). (2023). *The Multiamory Podcast* [balado audio].
<https://www.multiamory.com/podcast>

Lisitsa, E. (2014). *The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness and Stonewalling*. Gottman Institute.
<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

Multiamory. (2019). R.A.D.A.R.
<https://www.multiamory.com/radar>

Ochs, M., Niewiadomski, R., Pelachaud, C. et Sadek, D. (2006). Expressions intelligentes des émotions. *Revue d'Intelligence Artificielle*, 20(4-5), 607-620.
https://radoslawniewiadomski.github.io/papers/RIA06_ochsetal_draft.pdf

Rothenbühler N. (2014). Les violences subtiles : le regard de la thérapie sociale sur la folie ordinaire. Dans Association Française de Thérapie des Violences Sexuelles (AFTVS), R. Coutenanceau, et J. Smith (dir.), *Violences psychologiques : comprendre pour agir* (p. 284-291). Dunod.

Woldarsky Meneses, C. (2017). Emotion-focused couples therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(3), 236-255.
<https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330706>



Merci à nos partenaires RAP Jeunesse et la
Fondation Émergence pour leur soutien tout au
long de ce projet!



Cette initiative est rendue possible grâce au soutien
financier de la Fondation du Grand Montréal.



Fondation du Grand Montréal

LES3SEX*