

Tu mérites
une relation
qui te fait
du bien.



Tes émotions
sont valides.
Tu as le droit
d'être respecté(e).



Je suis dans une relation toxique

Reconnaître les signes.
Comprendre ce que je vis.
Retrouver mon pouvoir.

L'amour
ne fait pas
peur, ne isole
pas et ne
blesse pas.



Tu n'es pas
seul(e).
Il existe
du soutien.



PLUS
FORT(E)
QUE
ÇA



Je suis dans une relation toxique

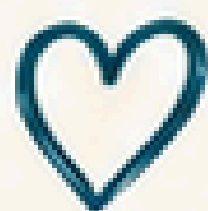
MIEUX COMPRENDRE, ME PROTÉGER
ET RETROUVER MA CONFIANCE

*Tu mérites une relation
qui te fait du bien !*



CE QUE TU TROUVERAS
DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse à toi si tu vis ou si tu as vécu une relation amoureuse ou amicale qui te fait plus de peine que de bien, qui te rend confus(e), qui te fait douter de toi ou qui te fait sentir moins bien.

Tu y trouveras des informations claires, des explications simples, des exemples concrets et des outils pour mieux comprendre ce qui se passe, pour reconnaître les signes d'une relation toxique et pour trouver des stratégies qui t'aideront à te protéger et à retrouver ton bien-être.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de t'outiller et de t'encourager à faire des choix qui respectent ta valeur, tes besoins et ta sécurité.

*Tu mérites le respect,
aujourd'hui et toujours.*

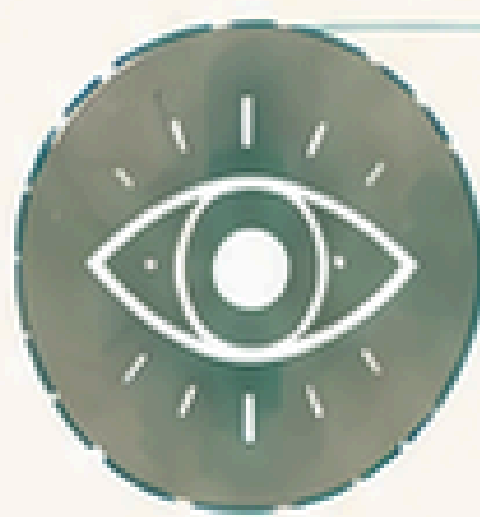


COMPRENDRE



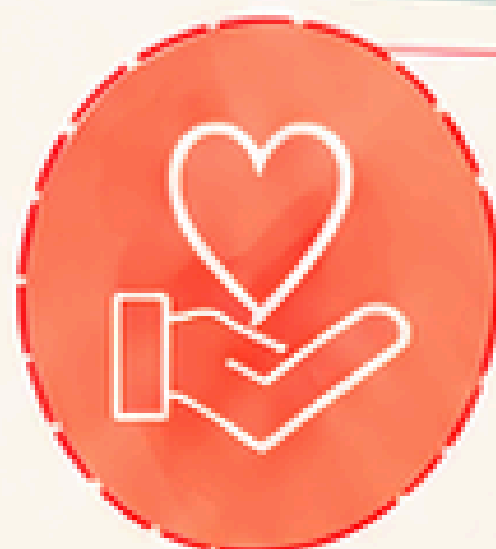
- comprendre ce qu'est une relation toxique;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre pourquoi il peut être difficile de partir.

OBSERVER



- reconnaître les signes d'une relation toxique;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs qui peuvent te rendre plus vulnérable ou, au contraire, te protéger.

ACCOMPAGNER



- stratégies concrètes pour te protéger;
- outils pour t'aider à poser des limites;
- idées pour reprendre confiance et prendre soin de toi.

QUAND CONSULTER



- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi.



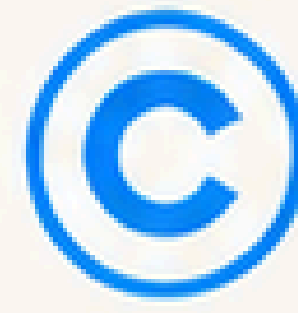
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE

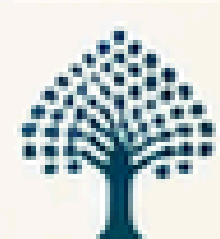
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié
ou les ressources d'aide disponibles.



*Tu es plus fort(e)
que tu le penses
et tu n'es pas seul(e).*



À quoi ressemble une relation saine ?

Une relation saine, c'est une relation dans laquelle chaque personne se sent respectée, écoutée et libre d'être elle-même. Ce n'est pas une relation parfaite, sans aucun désaccord, mais une relation où les deux personnes se soucient l'une de l'autre et respectent leurs limites.



Les bases d'une relation saine

Ces éléments sont souvent présents dans les relations saines. Ils peuvent se vivre de différentes façons selon les personnes, mais ils reposent tous sur le respect et l'ouverture.



Respect

On se traite avec douceur, même dans les moments difficiles.



Communication

On peut parler de ce qu'on ressent, de nos besoins et de nos limites.



Confiance

On se fait confiance et on respecte notre vie privée (chacun a son espace).



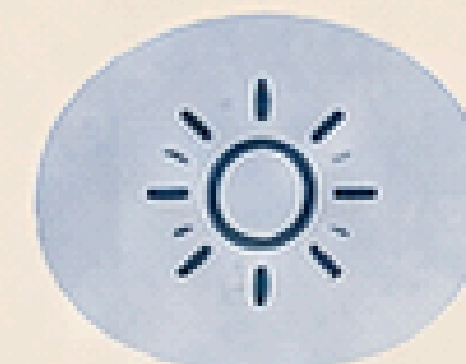
Liberté

On peut voir nos amis, faire nos activités et avoir nos propres opinions.



Égalité

On prend des décisions ensemble. Personne ne contrôle l'autre ou ne se sent supérieur.



Soutien

On s'encourage dans nos projets et on se respecte dans nos différences.

Les désaccords font partie de la vie

Il est normal que deux personnes n'aient pas toujours le même avis. Dans une relation saine, il est possible d'exprimer son point de vue, de ne pas être d'accord et de trouver des compromis, sans insultes, sans menaces et sans peur.



Une relation saine n'élimine pas les différences. Elle permet de les accueillir avec respect.



Le consentement est essentiel

Dans une relation saine, chaque personne a le droit de dire oui, non ou de changer d'idée, peu importe le moment. Cela concerne aussi bien les gestes physiques que les échanges en ligne (p. ex. : photos, vidéos). Le consentement est toujours libre, clair, continu et peut être retiré en tout temps.

Une vraie preuve d'amour, c'est de respecter le « non » de l'autre, sans insister ni faire de pression.



Réflexion : Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Prends quelques minutes pour réfléchir à ce que tu souhaites vivre dans une relation amoureuse. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est ton point de départ.



Quelles sont les 3 choses les plus importantes pour moi dans une relation ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui me fait me sentir bien et en confiance avec une personne ?

Imagine ta relation idéale

Ferme les yeux quelques instants et imagine une relation qui te fait du bien. Comment te sens-tu ? Que fais-tu avec cette personne ? Qu'est-ce qu'elle respecte chez toi ? Qu'est-ce que tu respectes chez elle ? Écris ou dessine ci-dessous quelques mots ou images qui représentent cette relation.

Cette réflexion peut t'aider à mieux reconnaître ce qui est important pour toi et à faire des choix qui respectent qui tu es.



Une relation difficile n'est pas nécessairement une relation *malsaine*

Toutes les relations vivent parfois des défis. Avoir un désaccord, se sentir blessé ou traverser une période plus difficile fait partie de la vie de couple. Cela ne signifie pas automatiquement que la relation est malsaine.



Ce qui fait partie d'une relation normale

Ces situations peuvent arriver, même dans une relation saine.

- ✓ Avoir des désaccords ou des opinions différentes.
- ✓ Vivre des périodes de stress qui créent plus de tensions.
- ✓ Être parfois irrité ou déçu par l'autre.
- ✓ Faire des erreurs, se dire des mots maladroits et ensuite s'excuser.
- ✓ Avoir besoin de temps seul pour se calmer.
- ✓ Apprendre à mieux se connaître et à ajuster certaines habitudes.

Ce qui est plus préoccupant

Ces comportements peuvent être des signes qu'il y a un problème plus important, surtout s'ils se répètent.

- ! Manque de respect, insultes, humiliation.
- ! Contrôle sur tes fréquentations, tes activités ou ton apparence.
- ! Jalousie intense, surveillance ou vérification de ton téléphone.
- ! Pression, menace, chantage ou culpabilisation.
- ! Peur de la réaction de l'autre.
- ! Comportements qui nuisent à ton bien-être ou à ta sécurité.
- ! Refus répété d'accepter tes limites.

L'importance de la répétition et de l'impact

Un comportement isolé ne signifie pas nécessairement que la relation est malsaine. Ce qui est important d'observer, c'est la fréquence, l'intensité et l'impact que ces comportements ont sur toi.



Un comportement devient plus préoccupant lorsqu'il se répète, s'intensifie ou qu'il te fait sentir moins bien, moins libre ou moins toi-même.



Ce qui peut influencer une relation

Plusieurs facteurs peuvent rendre une relation plus difficile, sans que cela soit nécessairement une relation toxique. Par exemple : le stress scolaire, les problèmes familiaux, la santé mentale, un deuil, des expériences passées, la pression des amis ou l'apprentissage de la vie de couple.

Comprendre le contexte peut aider à mieux voir la situation et à trouver des solutions, mais cela ne justifie jamais les comportements de contrôle, de violence ou de manque de respect.



Réflexion : Comment est ma relation présentement ?

Prends un moment pour réfléchir à ta relation actuelle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est simplement de mieux comprendre ce que tu vis.



1. Qu'est-ce qui va bien dans ma relation ?



2. Qu'est-ce qui est plus difficile en ce moment ?



3. Est-ce que ces difficultés sont :

- ☐ Isolées (elles arrivent rarement)
- ☐ Parfois (elles arrivent à l'occasion)
- ☐ Fréquentes (elles reviennent souvent)
- ☐ Presque toujours (elles font souvent partie de notre quotidien)



4. Quel est l'impact sur moi ?

- ☐ Aucun impact important
- ☐ Un impact léger
- ☐ Un impact modéré
- ☐ Un impact important (ex. anxiété, isolement, perte de confiance)



Si tu constates plusieurs éléments préoccupants ou un impact important sur ton bien-être, il peut être utile d'en parler à un adulte de confiance ou à un professionnel. ♥

Tu as le droit de te poser des questions et de chercher du soutien. Tu n'es pas obligé de gérer ça seul.



Quand l'amour commence à me faire du mal

Au début d'une relation, on se sent souvent bien : on se sent aimé, important et compris. Avec le temps, certains comportements peuvent toutefois faire en sorte qu'on se sent moins bien, qu'on doute de soi ou qu'on marche sur des œufs. Ces changements peuvent être des signes que la relation devient malsaine.



Des changements à ne pas ignorer

Quand une relation commence à faire du mal, les effets se font souvent sentir dans plusieurs aspects de la vie.



Émotions

Plus d'anxiété, de tristesse, de stress, d'irritabilité ou de peur.



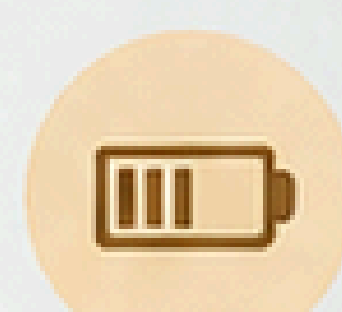
Pensées

On se remet souvent en question, on se sent coupable ou on a l'impression de ne jamais en faire assez.



Comportements

On s'isole de nos amis, on change nos habitudes, on cache des choses ou on marche sur des œufs.



Énergie et motivation

On se sent plus fatigué, moins motivé, on a plus de difficulté à se concentrer.

Pourquoi ces changements?

Lorsqu'il y a des comportements de contrôle, d'intimidation, de pression ou de violence, cela peut activer notre système de stress. Notre corps reste plus souvent en état d'alerte, comme s'il devait se protéger. À la longue, cela peut avoir des effets sur notre humeur, notre sommeil, notre estime de soi et notre capacité à faire confiance aux autres.



Ces effets sont des réactions normales à une situation difficile. Ils ne veulent pas dire que tu es faible ou que tu exagères.



La théorie derrière tout ça

Selon la théorie de l'attachement, les liens affectifs jouent un rôle important dans notre bien-être. Lorsque la relation devient imprévisible ou contient des comportements de contrôle, notre besoin de sécurité et de réassurance peut devenir très actif. On peut alors avoir tendance à tolérer des comportements qui nous font du mal, par peur de perdre l'autre ou dans l'espoir que ça s'améliore.

Depuis que je suis dans cette relation...

Prends un moment pour réfléchir aux changements que tu remarques chez toi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- ☐ Je me sens plus stressé ou anxieux.
- ☐ Je suis souvent triste ou irritable.
- ☐ J'ai plus de difficulté à me concentrer à l'école.
- ☐ Je me sens coupable, même quand je n'ai rien fait de mal.
- ☐ Je m'isole de mes amis ou je les vois moins souvent.
- ☐ Je change mon comportement pour éviter une réaction de l'autre.
- ☐ Je cache des choses ou je me sens obligé de mentir.
- ☐ Je me sens moins confiant ou je doute plus de moi.
- ☐ J'ai moins d'énergie ou je dors moins bien.
- ☐ Je ne me sens plus vraiment moi-même.
- ☐ Je vis de la peur, de la tension ou de l'insécurité.
- ☐ Autre : _____



Mon bilan personnel

Choisis deux changements que tu as remarqués et réponds aux questions. Cela peut t'aider à mieux comprendre ce que cette relation t'apporte et te coûte.

1 Quel est ce changement ?

Comment est-ce que ça me fait me sentir ?

2 Quel est ce changement ?

Comment est-ce que ça me fait me sentir ?



Questions pour avancer

- Qu'est-ce qui me fait du bien dans cette relation ?
- Qu'est-ce qui me coûte le plus en ce moment ?
- Si un bon ami vivait la même chose que moi, qu'est-ce que je lui dirais ?
- Qu'est-ce que j'aimerais voir changer pour me sentir mieux ?
- Quelle serait une petite action que je pourrais poser pour prendre soin de moi maintenant ?



À retenir

Tu as le droit de te sentir bien, en sécurité et respecté dans une relation. Tes émotions sont des repères importants. Si tu te sens souvent stressé, triste, coupable ou que tu n'es plus toi-même, c'est un signe qu'il est important d'en parler à quelqu'un de confiance.



Jalousie, contrôle ou *preuve d'amour* ?

Il est normal de ressentir parfois de la jalousie. C'est une émotion humaine qui peut survenir lorsqu'on tient à quelqu'un. Cependant, quand cette jalousie se transforme en comportements de contrôle, de surveillance ou d'intimidation, elle peut devenir malsaine et nuire à ta liberté, à ta confiance et à ta sécurité.



La jalousie : une émotion normale

La jalousie peut être une réaction passagère face à l'insécurité, à la peur de perdre l'autre ou à un manque de confiance. Elle devient problématique lorsqu'elle est intense, fréquente et qu'elle mène à des comportements de contrôle.



Exemples de pensées liées à la jalousie

- « Je me sens inquiet quand tu passes du temps avec d'autres. »
- « J'ai parfois peur que tu perdes de l'intérêt pour moi. »
- « J'aimerais me sentir plus en confiance. »



Le contrôle : un comportement préoccupant

Le contrôle vise à limiter ta liberté et à contrôler ce que tu fais, avec qui tu parles et ce que tu partages. Il ne s'agit plus d'une simple émotion, mais d'actions qui portent atteinte à tes droits et à ton bien-être.



Exemples de comportements de contrôle

- Te demander en tout temps où tu es et avec qui.
- Vérifier tes messages, tes abonnements ou ta localisation.
- Te dire quoi porter ou avec qui tu peux être ami(e).
- Se fâcher, te faire sentir coupable ou te menacer si tu refuses.
- Limiter tes activités ou t'empêcher de voir certaines personnes.
- Insister pour avoir accès à tes mots de passe.



Ce que dit la recherche

Les relations amoureuses saines reposent sur la confiance, le respect des limites et l'égalité. Les comportements de contrôle sont associés à un risque plus élevé de violence dans les relations amoureuses, surtout lorsqu'ils sont fréquents, intenses et justifiés par des sentiments d'amour ou de peur de perdre l'autre.



Certaines croyances à déconstruire

- ❌ « S'il est jaloux, c'est qu'il m'aime. »
- ❌ « Elle veut savoir où je suis parce qu'elle tient à moi. »
- ❌ « C'est normal de vérifier le téléphone. »
- ❌ « Si je n'envoie pas de photo, il/elle va penser que je ne l'aime plus. »
- ❌ « Il/elle se fâche parce qu'il/elle a peur de me perdre. »
- ❌ « Il/elle change tout le temps, ça va s'améliorer. »

Activité : Jalousie ou contrôle ?

Lis les situations suivantes et coche si elles représentent une jalousie passagère ou un comportement de contrôle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Prends le temps d'y réfléchir.

Situation	Jalousie passagère	Contrôle
Se sentir un peu mal quand tu parles à d'autres.	☐	☐
Vouloir vérifier tes messages.	☐	☐
Te demander avec qui tu es, de façon insistante.	☐	☐
Se sentir inconfortable, mais en te laissant décider.	☐	☐
Te dire que tu n'as pas le droit de voir certains amis.	☐	☐
Avoir besoin d'être rassuré(e) et en discuter calmement.	☐	☐
Se fâcher, te faire sentir coupable si tu ne réponds pas rapidement.	☐	☐
Vouloir connaître ton mot de passe.	☐	☐
Exprimer ses insécurités sans te blâmer.	☐	☐
Menacer de mettre fin à la relation si tu ne fais pas ce qu'il/elle veut.	☐	☐

Réflexion : Qu'est-ce que je remarque ?

Réponds aux questions suivantes pour mieux comprendre ce que tu vis.

- Est-ce que je me sens libre d'être moi-même dans cette relation ?

- Est-ce que je sens que je dois parfois changer mon comportement pour éviter une réaction de l'autre ?

- Est-ce que cette personne respecte mes limites ? Donne un exemple.



Pistes pour avancer

Si tu remarques des comportements de contrôle dans ta relation, tu peux :

- en parler à un adulte de confiance;
- nommer clairement ce que tu vis;
- te rappeler que tu as le droit de dire non;
- observer si la personne respecte tes limites;
- demande du soutien si tu te sens en insécurité.



Quand mon téléphone devient une façon de me surveiller

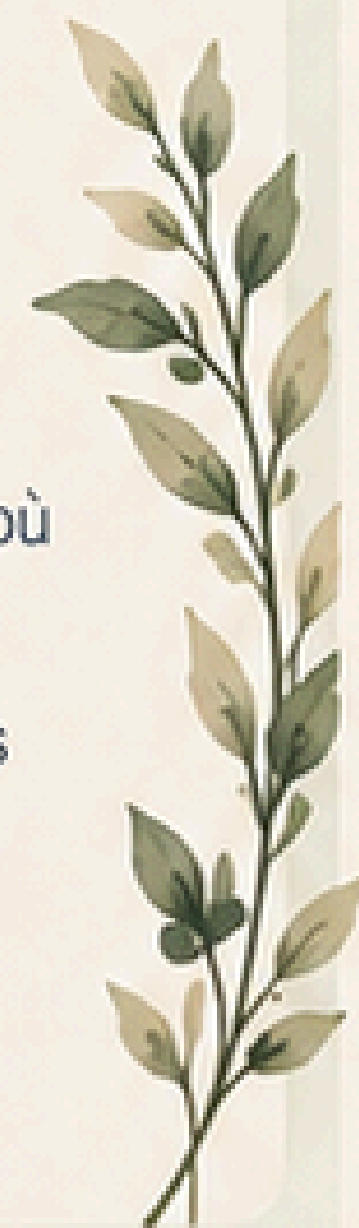
Le téléphone et les réseaux sociaux font maintenant partie de nos relations. Ils peuvent nous rapprocher, mais ils peuvent aussi devenir un moyen de contrôle. Certaines personnes utilisent les technologies pour surveiller, vérifier, exiger ou manipuler. Cela peut créer beaucoup de stress et avoir un impact sur ta liberté, ta confiance et ta sécurité.



Des comportements à surveiller

Un comportement devient préoccupant lorsqu'il se répète, qu'il te fait sentir mal, qu'il limite ta liberté ou qu'il entraîne des conflits si tu refuses.

- ✓ Demander ton mot de passe ou insister pour avoir accès à tes comptes.
- ✓ Vérifier régulièrement tes messages, tes appels ou ton historique.
- ✓ Exiger que tu répondes immédiatement.
- ✓ Vouloir savoir en tout temps où tu es (ex. : localisation).
- ✓ Te demander des photos ou vidéos pour « prouver » que tu es bien là où tu dis être.
- ✓ Surveiller avec qui tu parles, t'empêcher de suivre certaines personnes ou te faire enlever des amis.
- ✓ Utiliser la culpabilisation, la colère ou les menaces si tu refuses.
- ✓ Lire tes messages à ton insu ou utiliser un appareil pour te suivre.



Pourquoi c'est problématique ?

Ces comportements sont une forme de contrôle. Ils peuvent créer un climat de peur, réduire ta liberté et nuire à ta santé mentale. Même si cela se fait « par amour » ou « pour ta sécurité », il s'agit d'une atteinte à ta vie privée et à ton droit de décider pour toi-même.



Plus de stress

Tu peux te sentir constamment surveillé, obligé de te justifier.



Moins de liberté

Tu peux avoir peur de lui dire la vérité ou de passer du temps avec d'autres personnes.



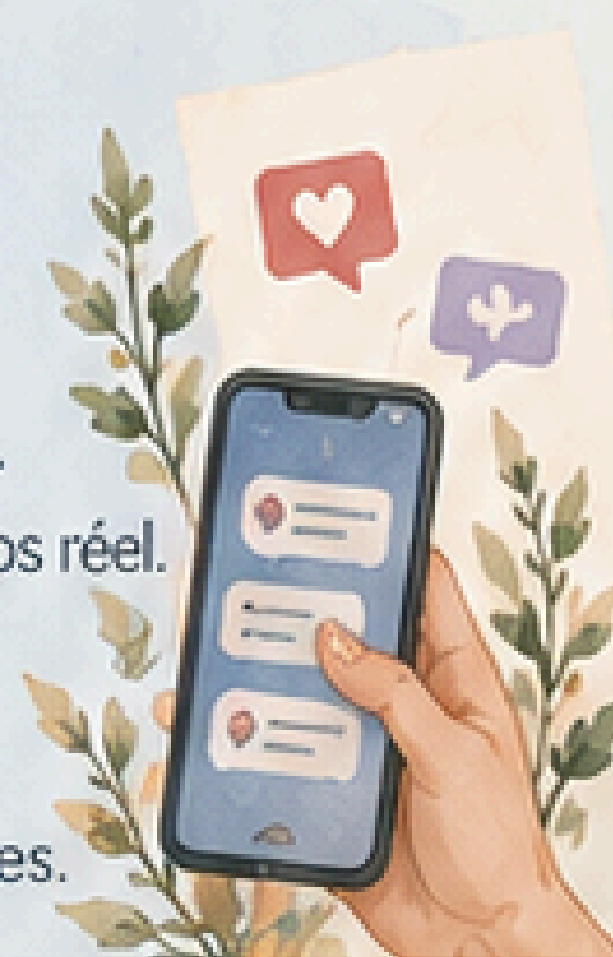
Impact sur la confiance

Tu peux commencer à douter de toi, à te censurer et à t'isoler de tes proches.

Sur les réseaux sociaux

Le contrôle peut aussi se vivre en ligne, par exemple :

- Exiger de partager tes mots de passe.
- Surveiller tes abonnements, tes « j'aime » ou tes commentaires.
- Demander que tu envoies des photos intimes ou des photos en temps réel.
- Menacer de diffuser des photos ou vidéos.
- Créer de faux comptes pour te surveiller.
- Continuer de te contacter après une rupture malgré tes demandes.



Pièges fréquents à éviter

- ✗ Partager mon mot de passe « pour lui faire confiance ».
- ✗ Accepter la localisation « pour éviter des chicanes ».
- ✗ Envoyer une photo intime même si je suis hésitant(e).
- ✗ Justifier ses comportements : « il/elle est juste inquiet(e) ».
- ✗ Continuer de répondre par peur des réactions.
- ✗ Penser que c'est normal dans un couple.

Activité : Mon intimité numérique

Réponds aux questions suivantes pour t'aider à réfléchir à tes limites. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- 1 Avec qui est-ce que je me sens à l'aise de partager mes mots de passe ? Pourquoi ?

- 2 Qu'est-ce que je ne veux pas partager, même en couple ? (ex. : localisation, messages, photos, abonnements)

- 3 Qu'est-ce qui me rend inconfortable dans la façon dont l'autre utilise mon téléphone ou mes réseaux sociaux ?

- 4 Quelles limites est-ce que je veux respecter pour protéger ma vie privée ?

Mon plan d'action

Choisis 1 ou 2 actions concrètes que tu pourrais mettre en place :

- ☐ Changer mes mots de passe et les garder pour moi.
- ☐ Désactiver ma localisation.
- ☐ Réfléchir avant d'envoyer une photo et me demander si je me sens vraiment à l'aise.
- ☐ Parler à un ami, une amie ou un adulte de confiance.
- ☐ Prendre une pause des réseaux sociaux si cela me fait du bien.
- ☐ Autre : _____



Questions pour avancer

- Est-ce que je me sens libre d'utiliser mon téléphone comme je le souhaite ?
- Comment est-ce que je me sens lorsque l'autre vérifie mes messages ou me demande ma localisation ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire différemment pour me sentir plus en sécurité en ligne et dans ma vie privée ?



Pression sexuelle et consentement

J'ai toujours le droit de dire non

Une relation saine respecte ton rythme, tes limites et tes choix. La sexualité, qu'elle soit en personne ou en ligne, doit toujours être basée sur un consentement libre, clair, continu et enthousiaste. Il n'y a jamais d'obligation, même si tu as déjà dit oui dans le passé ou si tu es en couple.



Qu'est-ce que le consentement ?

Le consentement, c'est un accord libre, clair et donné volontairement. Il doit être :

- L Libre**
Sans pression, sans menace et sans manipulation.
- C Clair**
Exprimé clairement, en paroles ou en gestes.
- C Continu**
Il peut être retiré à tout moment, même si la situation a déjà commencé.
- E Enthousiaste**
Les deux personnes se sentent vraiment à l'aise et en accord.



Ce qui n'est PAS du consentement

Même si l'autre dit « oui », il n'y a pas de consentement lorsqu'il y a :

- ✗ de la pression ou de l'insistance;
- ✗ des menaces (ex. : de rupture, de diffusion de photos);
- ✗ de la manipulation ou de la culpabilisation;
- ✗ une personne qui est intoxiquée, très fatiguée ou endormie;
- ✗ de la peur de la réaction de l'autre;
- ✗ un sentiment d'obligation (ex. : « tu me dois ça »);
- ✗ un silence ou une absence de réaction par peur ou inconfort;
- ✗ une différence de pouvoir importante.

La pression peut prendre plusieurs formes

La pression sexuelle ne se limite pas aux rapports sexuels. Elle peut aussi se manifester par des paroles, des gestes ou des situations qui te mettent mal à l'aise.



- Insistance pour avoir des contacts intimes.
- Commentaires sur ton apparence ou ton corps.
- Attentes de recevoir des photos ou des vidéos intimes.
- Culpabilisation si tu refuses.
- Chantage (ex. : « Si tu m'aimes, tu vas le faire »).
- Menace de partager des images intimes.
- Mise en doute de tes limites ou de ton orientation sexuelle.

Mon corps, mes choix

Tu as le droit de décider ce qui te convient, quand et avec qui. Personne n'a le droit de t'obliger, de te convaincre ou de t'intimider.



Dire non est un droit, pas une provocation. Tu n'as pas à te justifier ni à te sentir coupable de respecter tes limites.

Activité : Mes limites, c'est important

Prends un moment pour réfléchir à ce qui est important pour toi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Tes limites peuvent évoluer avec le temps.

Coche ce qui est important pour toi dans une relation :

- ☐ Me sentir à l'aise de dire non, sans pression.
- ☐ Décider moi-même du rythme des contacts intimes.
- ☐ Ne pas avoir à envoyer de photos ou de vidéos intimes.
- ☐ Être respecté(e) si je change d'idée.
- ☐ Ne pas me sentir obligé(e) pour prouver mon amour.
- ☐ Être avec quelqu'un qui respecte mes limites.
- ☐ Pouvoir parler ouvertement de sexualité sans jugement.
- ☐ Autre : _____



Questions pour avancer

- Dans quelles situations est-ce que je me sens le plus à l'aise ? Le moins à l'aise ?
- Qu'est-ce que je souhaite vivre dans ma vie sexuelle, maintenant et plus tard ?
- Est-ce que je me sens libre de parler de mes limites avec mon/ma partenaire ?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir plus en sécurité et respecté(e) dans ce domaine ?
- Y a-t-il un adulte de confiance avec qui je pourrais en parler si je me sens pressé(e) ou mal à l'aise ?



Pistes pour avancer

Rappelle-toi que tes limites sont valides.

- Écoute ton intuition : si tu te sens mal à l'aise, il est important d'en parler.
- Prends le temps dont tu as besoin pour réfléchir.
- Entoure-toi de personnes qui respectent tes choix.
- Cherche du soutien si tu ressens de la pression ou si la situation te dépasse.



Pourquoi est-ce si difficile de partir quand je sais que ça me fait du mal ?

Même lorsqu'on reconnaît que la relation nous fait du mal, il peut être très difficile de la quitter. Ce n'est pas un manque de volonté. Plusieurs facteurs, émotionnels, psychologiques et relationnels, peuvent nous amener à rester, même quand une partie de nous sait que la situation n'est pas saine.



Un attachement qui peut être très fort

Lorsqu'on vit des moments de proximité, d'affection et de soutien, notre cerveau libère des hormones (comme la dopamine et l'ocytocine) qui créent un lien d'attachement. Ce lien peut être particulièrement puissant à l'adolescence, une période où les relations amoureuses jouent un rôle important dans l'identité, l'estime de soi et le sentiment d'appartenance.



Plus le lien est fort, plus il peut être difficile de se détacher, même si des comportements sont blessants.



L'espoir que ça change

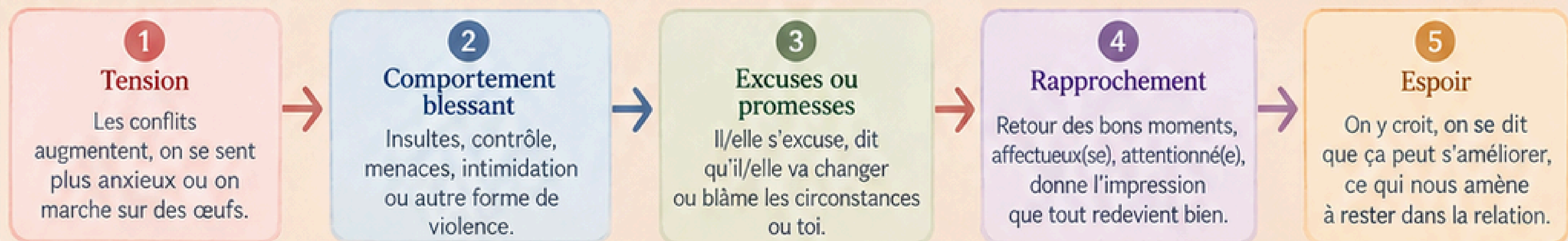
On se rappelle souvent les bons moments et on croit que l'autre peut changer : « Il/elle s'est déjà excusé(e). » « Ce n'est pas toujours comme ça. » « Cette fois, ce sera différent. » Cet espoir est humain et compréhensible. Cependant, lorsqu'aucun changement durable n'est observé malgré les promesses, il est important de se demander ce qui maintient cet espoir et s'il est réaliste.



Les paroles peuvent être rassurantes, mais ce sont surtout les comportements répétés dans le temps qui montrent si un changement est réel.

Une dynamique qui peut se répéter

Certaines relations suivent une dynamique où les bons moments alternent avec des comportements blessants. Cette suite d'événements peut créer un « cycle » qui rend la relation difficile à quitter. Toutes les relations ne suivent pas exactement ce modèle, mais il peut aider à mieux comprendre ce qui se passe.



D'autres raisons qui peuvent nous retenir



La peur de la solitude

On peut craindre de se sentir seul(e) ou de ne pas retrouver quelqu'un d'autre.



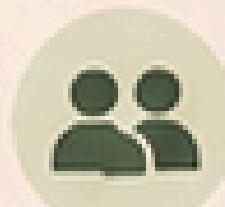
La baisse d'estime de soi

Les critiques et l'humiliation peuvent nous amener à croire qu'on ne mérite pas mieux.



La culpabilité

On peut se sentir responsable de ce qui se passe ou avoir l'impression d'abandonner l'autre.



La pression sociale

La peur du jugement des autres ou de perdre des amis communs peut influencer notre décision.



Des liens pratiques

Partage d'amis, de transports, de milieu scolaire ou de logement.



Questions pour avancer

- Qu'est-ce qui me fait rester dans cette relation malgré les aspects difficiles ?
- Quels sont les avantages et les coûts de rester ?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir plus fort(e) et plus confiant(e) pour faire un choix ?
- De quelles personnes pourrais-je m'entourer pour en parler ?



Réflexion : Qu'est-ce qui me retient ?

Coche les raisons qui te ressemblent le plus. Tu peux en ajouter.

- ☐ J'aime encore cette personne.
- ☐ J'ai peur d'être seul(e).
- ☐ Je crois qu'il/elle peut changer.
- ☐ Je ne veux pas perdre nos amis communs.
- ☐ Je me sens responsable.
- ☐ J'ai peur de sa réaction si je pars.
- ☐ Je ne sais pas par où commencer.
- ☐ Autre : _____



À retenir

- Il est normal que ce soit difficile de partir.
- Aimer quelqu'un ne veut pas dire accepter d'être contrôlé(e), humilié(e) ou en insécurité.
- Tu n'es pas faible et tu n'es pas seul(e).
- Un soutien extérieur peut t'aider à y voir plus clair et à reprendre du pouvoir sur ta vie.



Quand les bons moments *me font douter* de ce que je vis

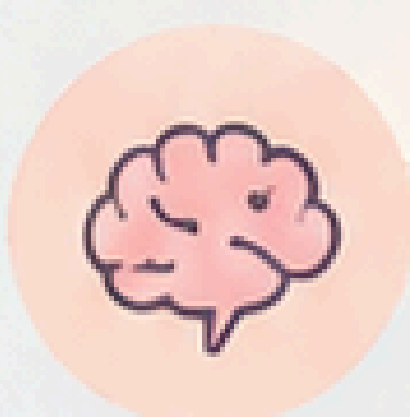
Dans une relation malsaine, il est fréquent que les moments agréables alternent avec des comportements blessants. Cette alternance peut créer beaucoup de confusion : après une période difficile, l'autre peut redevenir attentionné, faire des promesses ou se montrer très affectueux. Ces bons moments sont réels, mais ils ne font pas disparaître les comportements qui te font du mal.



Une personne peut être gentille, affectueuse et drôle... et avoir aussi des comportements qui te font mal. Les deux peuvent exister en même temps.

Pourquoi les bons moments sont-ils si forts ?

Notre cerveau est plus sensible aux récompenses qu'aux conséquences. Les bons moments (affection, attention, loisirs, rapprochement) peuvent activer notre système de plaisir et renforcer l'attachement. Cette dynamique peut rendre la relation difficile à quitter, même lorsqu'elle nous fait du mal.



Ce n'est pas parce que tu tiens à cette personne que tu dois accepter des comportements qui dépassent tes limites.

Des excuses qui peuvent faire douter

Après un comportement blessant, l'autre peut s'excuser, dire que ça n'arrivera plus, blâmer le stress, la jalousie, l'alcool ou ton comportement. Parfois, il peut promettre de changer et se montrer très attentionné pendant un certain temps.



À garder en tête

- Les excuses sont des mots, mais ce sont les actions qui montrent un réel changement.
- Un comportement qui se répète, malgré plusieurs promesses, est une information importante.
- Tu n'es pas responsable des choix et des comportements de l'autre personne.

Ce que la relation m'apporte... et ce qu'elle me coûte

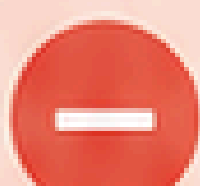
Prends un moment pour réfléchir honnêtement à ta situation actuelle. Il est possible que les deux colonnes contiennent des éléments. L'objectif n'est pas de tout effacer, mais de mieux voir l'ensemble pour t'aider à prendre du recul.



Ce que cette relation m'apporte

Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui me fait du bien ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Ce que cette relation me coûte

Quels sont les impacts négatifs sur moi ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Questions pour mieux comprendre

- Est-ce que les bons moments sont plus fréquents que les mauvais ?
- Est-ce que les comportements qui me font du mal diminuent avec le temps ou se répètent ?
- Quelles excuses reviennent souvent ?
- Est-ce que je me sens respecté(e) la plupart du temps ?
- Comment est mon estime de moi depuis que je suis dans cette relation ?
- Si un(e) ami(e) vivait la même chose, qu'est-ce que je lui dirais ?



Et toi, qu'est-ce que tu souhaites ?

Imagine la relation que tu aimerais vivre. Cela peut t'aider à identifier ce qui est important pour toi et à mieux reconnaître ce qui ne te convient pas.

Dans une relation qui me fait du bien, je veux me sentir...

-
-
-
-



Pistes pour avancer

- Observe les comportements sur une plus longue période.
- Parle de ce que tu vis à une personne de confiance.
- Fais la différence entre les « belles paroles » et les actions concrètes qui se maintiennent dans le temps.
- Rappelle-toi que tu mérites une relation dans laquelle tu te sens bien plus souvent que mal.
- Donne-toi la permission de vouloir plus de respect et de sécurité.

Il/Elle va finir par changer, je dois juste être patient(e)...

Il est normal d'espérer que la personne qu'on aime change, surtout lorsqu'on voit ses bons côtés. On peut se dire qu'avec plus de temps, plus d'amour ou plus de patience, elle comprendra et qu'elle adoptera des comportements plus respectueux. Cependant, il est important de se demander si cette attente est réaliste et si le changement vient vraiment d'elle, et non de notre pression ou de nos efforts.



Pourquoi on espère un changement ?

Plusieurs raisons peuvent nous amener à croire que la personne va changer :



On voit ses bons côtés

Elle peut être attentionnée, drôle, présente et on se souvient des beaux moments.



On croit que le temps aidera

On se dit qu'elle est jeune, qu'elle manque d'expérience ou qu'elle traverse une période difficile.



On veut croire en son potentiel

On a envie de l'encourager et de croire qu'elle peut devenir une meilleure personne.



On a peur de perdre la relation

On se dit que si on est patient(e), tout finira par s'arranger et on évitera une rupture.



Cependant, il est important de savoir...

Le changement durable vient toujours de la personne elle-même. Il ne se produit pas seulement parce que l'autre l'aime, est patient(e) ou fait plus d'efforts. Il y a peu de chances qu'un changement réel se produise si la personne :

- ✗ ne reconnaît pas qu'il y a un problème;
- ✗ blâme les autres au lieu d'assumer ses comportements;
- ✗ fait des promesses, mais ne les respecte pas;
- ✗ change seulement pour une courte période, puis revient aux mêmes comportements;
- ✗ ne fait aucun effort concret pour se remettre en question;
- ✗ ne respecte pas tes limites, même quand tu les exprimes clairement.



Tu n'es pas responsable de changer l'autre.
Tu es responsable de tes choix et de ta sécurité.

Les fausses croyances qui entretiennent l'espoir

Ces pensées peuvent nous faire rester dans une relation difficile, même si peu de changement se produit.

« Si je l'aime assez, il/elle va changer. »

« Il/Elle a un bon cœur, c'est juste une mauvaise période. »

« Je dois être plus patient(e). »

« Je suis sûr(e) qu'il/elle va comprendre un jour. »

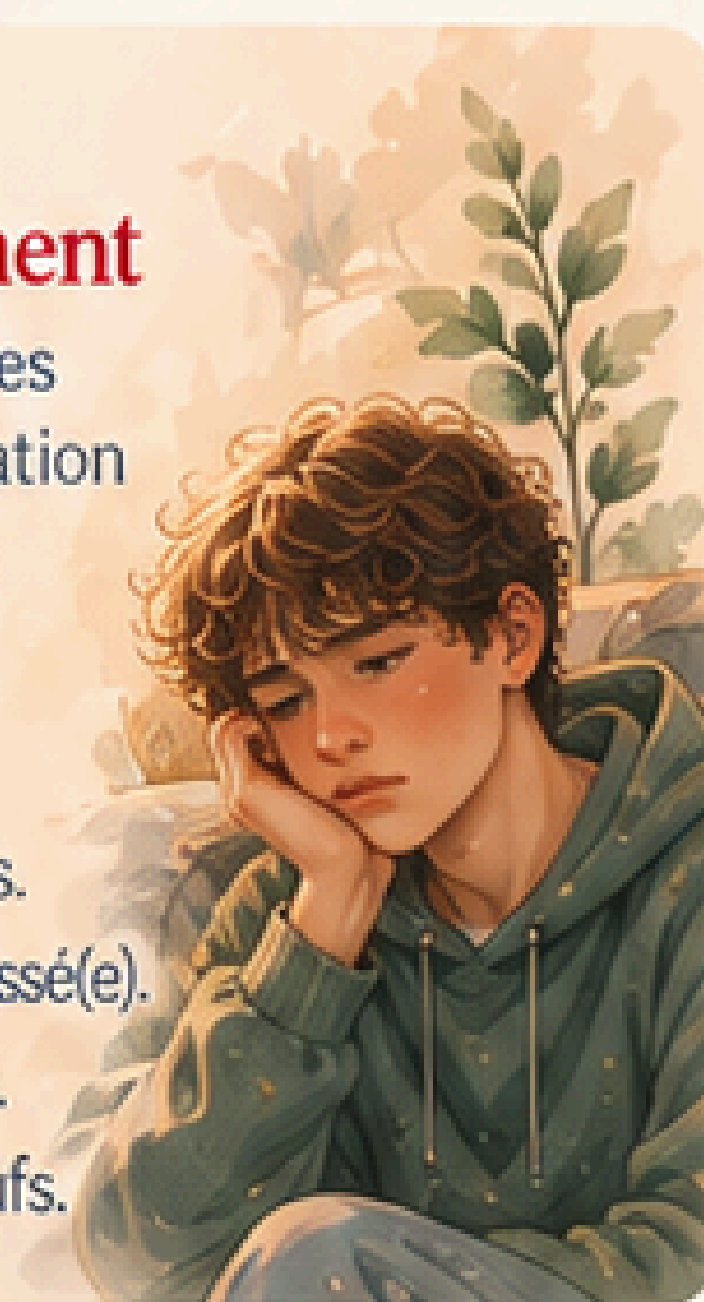
« Les autres ne voient pas tous les bons côtés. »

« On a des projets, ça vaut la peine de continuer. »

Reconnaître les signes qu'il n'y a pas de réel changement

Malgré le temps qui passe, si tu remarques ces signes, il est peu probable que la situation s'améliore :

- Les mêmes comportements se répètent.
- Les excuses restent les mêmes.
- Les promesses ne sont pas suivies d'actions.
- Tu te sens toujours inquiet(e), triste ou stressé(e).
- Tu dois constamment rappeler tes limites.
- Tu as l'impression de marcher sur des œufs.



Activité : Réalité ou espoir ?

Lis chaque énoncé et coche s'il s'agit plutôt d'un espoir (ce que tu souhaites) ou d'une réalité actuelle (ce que tu observes vraiment). Sois honnête avec toi-même.

Énoncé	Espoir	Réalité actuelle
Il/Elle s'excuse et reconnaît ses comportements.	☐	☐
Il/Elle fait des efforts concrets pour changer.	☐	☐
Les comportements blessants diminuent avec le temps.	☐	☐
Je me sens plus en sécurité et respecté(e).	☐	☐
Notre relation est plus calme et stable.	☐	☐
Les promesses sont suivies d'actions.	☐	☐
Je me sens moins stressé(e) et plus heureux(se).	☐	☐



Questions pour réfléchir

- Qu'est-ce qui me fait croire qu'il/elle pourrait changer ?
- Est-ce basé sur des actions réelles ou sur des promesses ?
 - Depuis combien de temps est-ce que je me dis que ça va changer ?
 - Quels sont les signes que la situation s'améliore vraiment (et pas seulement pour un court moment) ?
 - Si un(e) ami(e) me racontait la même situation, que lui dirais-je ?
 - Qu'est-ce dont j'ai besoin pour me sentir en sécurité et respecté(e) ?



Pistes pour avancer

- Fais la différence entre ce que tu espères et ce que tu observes.
- Rappelle-toi que tu mérites une relation où tu te sens bien maintenant.
 - Parle à une personne de confiance pour avoir un regard extérieur.
 - Prends le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi.
 - Si la situation ne change pas malgré le temps et tes efforts, il peut être utile de te demander si cette relation répond à tes besoins.



Peut-être que *c'est moi* le problème...

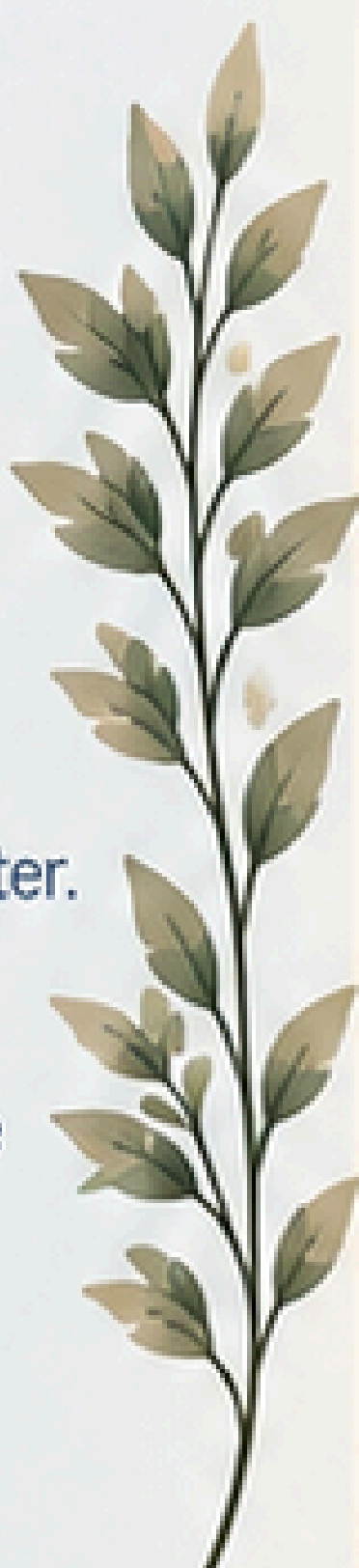
Dans une relation difficile, il est fréquent de se remettre en question et d'avoir l'impression d'être la cause des problèmes. Cette pensée peut être très lourde à porter et mener à la culpabilité, à une baisse d'estime de soi et à de la confusion. Pourtant, il est important de prendre du recul pour voir la situation plus clairement.



Pourquoi je me sens responsable ?

Il est normal de se demander si l'on a fait quelque chose de mal, surtout quand on tient à la relation. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce sentiment :

-  **L'amour et l'attachement**
On veut que la relation fonctionne et on se sent responsable du bonheur de l'autre.
-  **Les messages reçus**
Certains commentaires ou comportements de l'autre (ex. : « c'est de ta faute », « tu réagis trop ») peuvent nous faire douter.
-  **Une faible estime de soi**
On peut avoir tendance à se blâmer plus facilement et à croire qu'on n'est pas assez bien.
-  **La peur de perdre l'autre**
On peut se convaincre que, si on change, tout ira mieux.



Des signes que je me blâme peut-être trop

Se remettre en question est normal, mais lorsqu'on se sent toujours responsable, cela peut nuire à notre bien-être.

- ☐ J'ai souvent l'impression que tout est de ma faute.
- ☐ Je m'excuse fréquemment, même quand je n'ai rien fait de mal.
- ☐ Je me sens coupable pour les réactions ou les comportements de l'autre.
- ☐ Je fais passer les besoins de l'autre avant les miens.
- ☐ J'ai peur de dire ce que je pense pour éviter un conflit.
- ☐ Je me dis que si je change, l'autre sera plus heureux(se).
- ☐ J'ai l'impression de devoir « mériter » son amour.
- ☐ Je doute souvent de mes perceptions et de mes émotions.
- ☐ Je me sens responsable de tout garder en paix.



Se blâmer constamment n'est pas un signe d'amour, c'est un signal qu'il y a peut-être un déséquilibre dans la relation.

Prendre du recul : quelques vérités importantes

Même si tu as peut-être fait des erreurs, cela ne veut pas dire que tu es la seule responsable des difficultés. Une relation est toujours la responsabilité des deux personnes.

- ✓ Tu as le droit de faire des erreurs, c'est humain.
- ✓ Tes besoins, tes limites et tes émotions sont légitimes.
- ✓ Tu n'es pas responsable des réactions, des choix ou des comportements de l'autre.
- ✓ Une relation saine n'exige pas que tu te changes complètement.
- ✓ Tu mérites d'être dans une relation où tu te sens respecté(e), apprécié(e) et en sécurité.



Changer de perspective

Quand on se blâme, on a tendance à ne voir que nos erreurs et à oublier ce qui est aussi de la responsabilité de l'autre.



Ce que je me dis peut-être...

- « C'est de ma faute. »
- « Si je change, ça ira mieux. »
- « Je réagis trop. »
- « Je suis trop sensible. »
- « Je devrais faire plus d'efforts. »



Une autre façon de voir les choses

- « Nous avons tous les deux une part de responsabilité. »
- « Je peux être moi-même et être aimé(e). »
- « Mes émotions sont valides. »
- « Mes besoins sont importants. »
- « Je mérite une relation équilibrée. »

Activité : Ma part de responsabilité

Cette activité t'aide à voir la situation de façon plus juste et nuancée. Réfléchis à un conflit récent ou à une situation difficile dans ta relation.

Ce qui était de ma responsabilité :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ce qui n'était pas de ma responsabilité :
(comportements, réactions ou choix de l'autre)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Questions pour avancer

- Qu'est-ce que je me dis souvent à propos de ma responsabilité dans les problèmes de la relation ?
- Est-ce que mes pensées sont basées sur des faits ou sur des émotions (ex. : peur, culpabilité) ?
- Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui vivrait la même situation ?
- Quelles sont mes forces dans cette relation ?
- Est-ce que je me donne la même bienveillance que je donne aux autres ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin de rappeler pour me sentir plus en confiance ?



Poser une limite... et observer ce qui se passe

Poser une limite, c'est se respecter et faire savoir ce qui est acceptable ou non pour soi. Cela permet de protéger son bien-être et de voir plus clairement la qualité de la relation. La réaction de l'autre face à ta limite peut t'apprendre beaucoup sur ses intentions et sur sa capacité à te respecter.

Qu'est-ce qu'une limite ?

Une limite est une façon claire d'exprimer ce que tu acceptes et ce que tu n'acceptes pas. Elle peut concerner ton temps, ton corps, tes émotions, tes valeurs ou ton besoin d'espace.

Quelques exemples de limites :

-  **Dans la communication**
« Je ne tolère pas les insultes ou les comportements manquant de respect. »
-  **Dans le temps**
« J'ai besoin de temps pour moi et mes amis. »
-  **Dans la vie intime**
« Je veux que tout se passe à mon rythme et que mes choix soient respectés. »
-  **Dans les comportements**
« Je ne veux pas qu'on me contrôle (ex. : mon téléphone, mes sorties, mes vêtements). »



Pourquoi c'est important d'observer la réaction de l'autre ?

La façon dont l'autre réagit à ta limite en dit long sur la qualité de la relation. Une personne qui te respecte :

- ✓ écoute ce que tu dis;
- ✓ prend ta limite au sérieux;
- ✓ peut être déçue, mais respecte ton choix;
- ✓ fait des efforts pour s'adapter;
- ✓ accepte que tu aies des besoins différents.

Des réactions qui sont préoccupantes :

- ✗ se met en colère ou te fait culpabiliser;
- ✗ te dit que tu exagères ou que tu n'as pas le droit;
- ✗ essaie de te faire changer d'idée;
- ✗ t'ignore ou te donne le « traitement silencieux »;
- ✗ ne respecte pas ta limite et continue le même comportement.



La réaction de l'autre n'est pas ta responsabilité. Tu n'es pas obligé(e) de te justifier ou de te sentir coupable d'avoir une limite. Tes besoins sont légitimes.

Comment poser une limite ?

Voici une façon simple de t'y prendre :

1. Être clair(e)



« Je dis ce dont j'ai besoin, sans tourner autour du pot. »

2. Rester calme



« Je parle avec respect, même si c'est un sujet difficile. »

3. Être constant(e)



« Je répète ma limite au besoin. Une limite reste la même dans le temps. »

4. Observer



« Je regarde comment l'autre réagit et s'il respecte ma limite. »



Questions pour réfléchir

- Dans quelle situation est-ce difficile pour moi de poser une limite ?
- Qu'est-ce que je crains que l'autre pense ou fasse si je pose cette limite ?
- Comment je pourrais me préparer pour me sentir plus en confiance ?
- Qu'est-ce que je considérerais comme une réaction positive ?
- Qu'est-ce qu'une réaction négative me dirait sur la relation ?
- Y a-t-il des personnes de confiance à qui je pourrais en parler avant ou après ?



Activité : Ma prochaine limite

Choisis une situation dans ta relation où tu aimerais poser une limite. Utilise l'espace ci-dessous pour te préparer.

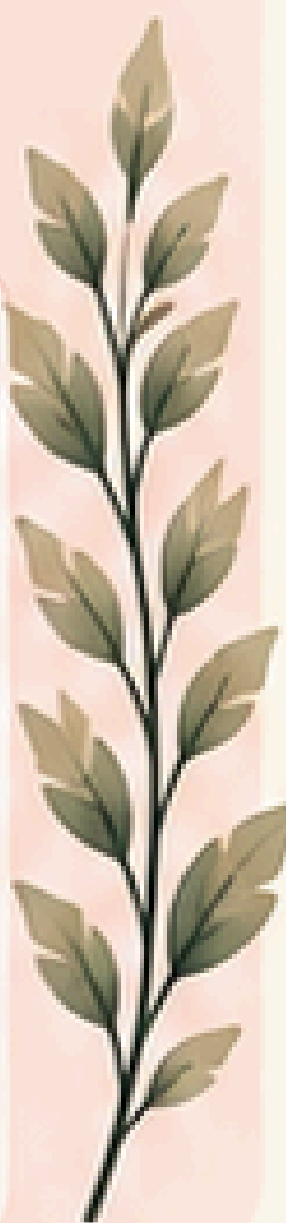


Ma limite concerne : _____

Ce que je veux dire : _____

Comment je vais le dire (quand, où, de quelle façon) : _____

Comment je me sentirai après l'avoir dit : _____



Pistes pour avancer

- Commence par une petite limite si tu te sens nerveux(se).
- Rappelle-toi que tu as le droit d'avoir des besoins et de les exprimer.
- Prépare quelques phrases simples à l'avance.
- Entoure-toi de personnes qui te soutiennent et qui respectent tes choix.
- Observe non seulement les paroles, mais surtout les actions dans le temps.
- Si l'autre ne respecte pas tes limites, demande-toi si cette relation est vraiment bonne pour toi.

J'ai peur de le/la quitter...

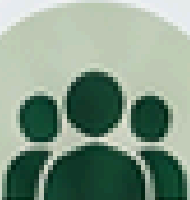
Il est normal d'avoir peur de mettre fin à une relation, surtout quand on a des sentiments, qu'on a investi du temps ou qu'on craint les conséquences. La peur peut nous faire hésiter, même quand la relation nous fait plus de mal que de bien. Reconnaître ces peurs et les comprendre peut t'aider à y voir plus clair et à décider ce qui est le mieux pour toi.



Avoir peur de quitter ne veut pas dire que tu es faible. Cela montre que cette relation compte pour toi. Prendre soin de toi est tout aussi important.

Pourquoi est-ce si difficile de partir ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer cette peur :

-  **Les sentiments**
Tu l'aimes encore, tu as de l'affection et tu espères que les choses vont s'améliorer.
-  **L'espoir d'un changement**
Tu crois qu'il/elle finira par changer ou qu'un bon moment reviendra.
-  **La peur d'être seul(e)**
Tu crains de te retrouver seul(e) et de te sentir encore plus mal.
-  **La peur des réactions**
Tu as peur de sa colère, de ses menaces, de sa tristesse ou de ses tentatives pour te convaincre de rester.
-  **L'habitude**
Même si la relation est difficile, elle fait partie de ton quotidien et il peut être rassurant de rester dans ce qui est connu.



Les peurs les plus fréquentes

Tu n'es pas seul(e) à ressentir ça. Voici des peurs qu'on entend souvent :

- J'ai peur qu'il/elle me supplie et que je change d'idée.
- J'ai peur qu'il/elle se fasse du mal.
- J'ai peur qu'il/elle se fâche ou devienne violent(e).
- J'ai peur de me sentir coupable.
- J'ai peur de perdre mes ami(e)s.
- J'ai peur des rumeurs ou du jugement des autres.
- J'ai peur d'être seul(e) et de ne pas retrouver quelqu'un aussi vite.
- J'ai peur de regretter ma décision.
- J'ai peur qu'il/elle me harcèle après.
- J'ai peur de ne plus avoir de contact, même si ça me ferait du bien.



Ces peurs sont réelles et légitimes, mais elles ne devraient pas t'être un obstacle à ta sécurité et à ton bien-être. Tu as le droit de choisir une relation qui te fait du bien.

Comment savoir si c'est le bon moment ?

Voici quelques questions à te poser pour t'aider à y voir plus clair :

- ☐ Est-ce que cette relation me fait plus de mal que de bien ?
- ☐ Est-ce que je me sens en sécurité avec lui/elle ?
- ☐ Est-ce que mes besoins sont respectés ?
- ☐ Est-ce que je me sens libre d'être moi-même ?
- ☐ Est-ce que je me sens souvent triste, anxieux(se) ou stressé(e) ?
- ☐ Est-ce que je me vois heureux(se) dans cette relation à long terme ?
- ☐ Si un(e) ami(e) me décrirait la même relation, qu'est-ce que je lui dirais ?
- ☐ Qu'est-ce qui me retient vraiment de partir ?



Ce qui peut m'aider à me sentir plus prêt(e)

- ✓ En parler à un(e) ami(e) de confiance ou à un adulte.
- ✓ Me rappeler les raisons pour lesquelles je mérite une relation respectueuse.
- ✓ Planifier ma sortie (quoi dire, quand le dire, comment me rendre à un endroit sécuritaire).
- ✓ Prévoir un endroit où aller si je ne me sens pas en sécurité.
- ✓ Me préparer aux réactions possibles et me rappeler que je n'ai pas à me justifier.
- ✓ Me concentrer sur mes besoins et sur ce que je veux pour moi à long terme.

Activité : Mes peurs et mes solutions

Remplis le tableau pour mieux comprendre ce qui te fait peur et ce que tu peux faire pour te sentir plus en sécurité et soutenu(e).

Mes peurs (Qu'est-ce qui me fait hésiter ?)	Comment ça me fait sentir ? (ex. : anxieux(se), coupable, triste)	Des solutions possibles (Qu'est-ce qui pourrait m'aider ?)



Questions pour avancer

- Qu'est-ce que je gagne et qu'est-ce que je perds à rester dans cette relation ?
- Qu'est-ce qui serait différent dans ma vie si je n'avais plus cette relation ?
- Qu'est-ce dont j'ai besoin pour me sentir prêt(e) à partir ?
- Qui pourrait me soutenir dans ce processus ?
- Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui a les mêmes peurs ?
- Quel serait un premier petit pas que je pourrais faire cette semaine pour me sentir plus en contrôle ?



Pistes pour avancer

- Prends ton temps et avance à ton rythme.
- Entoure-toi de personnes qui te respectent et te soutiennent.
- Rappelle-toi que quitter une relation difficile est un choix courageux.
- Cherche de l'aide si tu te sens en danger ou si tu as besoin de soutien dans cette démarche.



Quitter une relation : *penser aussi à ma sécurité*

Mettre fin à une relation, surtout lorsqu'elle est difficile ou toxique, peut être un grand soulagement, mais aussi une période à risque. Certaines personnes réagissent mal à la rupture et peuvent tenter de contrôler, de manipuler ou de se venger. Il est donc important de planifier ton départ et de penser à ta sécurité physique, émotionnelle et numérique.



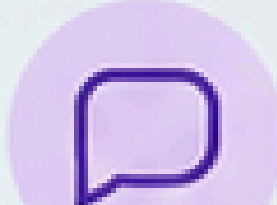
Pourquoi la sécurité est importante ?

Après une rupture, certaines personnes peuvent avoir des réactions imprévisibles. Même si ton ex n'a jamais été violent(e), il est important d'être prudent(e), car le risque peut augmenter lorsqu'il/elle sent qu'il perd le contrôle.



Perdre le contrôle

Il/elle peut se sentir en colère, rejeté(e) ou humilié(e).



Essayer de te reconquérir

Il/elle peut multiplier les messages, les appels ou les promesses.



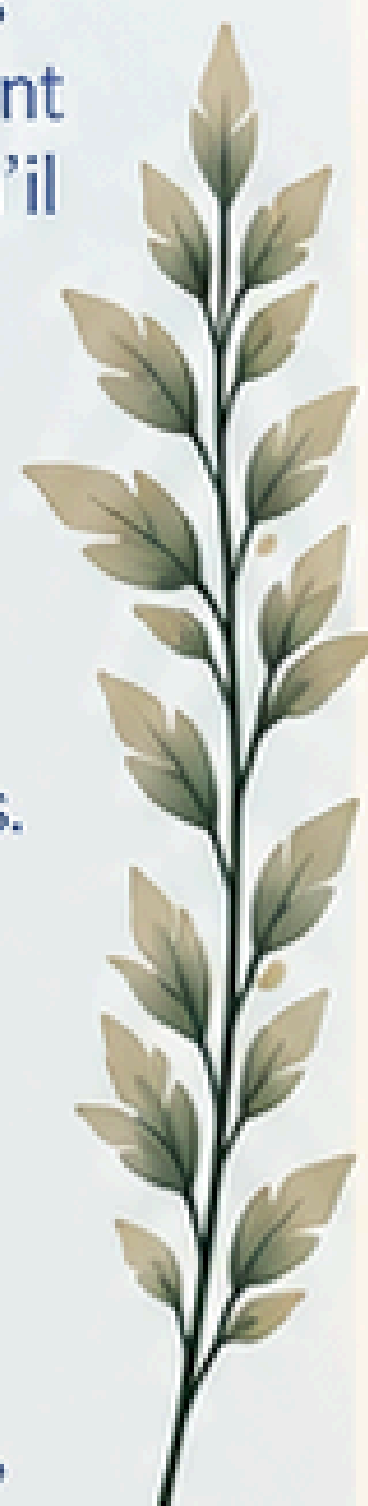
Te manipuler

Il/elle peut utiliser la culpabilité, les menaces ou l'intimidation pour te faire revenir.



Passer à des comportements plus graves

Dans certains cas, la situation peut dégénérer (suivi, menaces, partage d'images, violence).



Signes que je pourrais être plus à risque

Voici des comportements qui peuvent indiquer qu'il/elle pourrait réagir difficilement à une rupture :

- ☐ Il/elle a déjà eu des réactions de colère intenses.
- ☐ Il/elle n'accepte pas facilement un non.
- ☐ Il/elle m'a déjà menacé(e) ou fait du chantage.
- ☐ Il/elle a déjà surveillé mes allées et venues.
- ☐ Il/elle a accès à mes comptes en ligne.
- ☐ Il/elle a déjà partagé des photos ou menacé de le faire.
- ☐ Il/elle a déjà été violent(e) (physiquement, verbalement ou psychologiquement).
- ☐ Il/elle a des difficultés à respecter mes limites.



Si tu te sens en danger ou si tu crains une réaction violente, il est important de demander de l'aide et de planifier ton départ avec le soutien d'un(e) adulte de confiance ou d'un organisme.

Étapes pour partir plus en sécurité

Chaque situation est différente. Voici des idées qui peuvent t'aider :

1

En parler à un adulte de confiance

Un parent, un(e) ami(e), un(e) intervenant(e)...

2

Préparer un plan

Réfléchir au moment, au lieu et à la façon de mettre fin à la relation.

3

Sécuriser mes informations

Changer mes mots de passe, retirer l'accès à mes comptes et bloquer la personne si nécessaire.

4

Être accompagné(e)

Au moment de la rupture, il peut être plus sécuritaire d'être avec quelqu'un ou de le faire dans un lieu public.

5

Limiter les contacts ensuite

Bloquer ses numéros, ses comptes et éviter de répondre à ses messages.



Mon plan personnel de sécurité

Utilise cet espace pour écrire les actions qui te semblent utiles dans ta situation.

- ☐ À qui je vais en parler : _____
- ☐ Où je vais être au moment de la rupture : _____
- ☐ Comment je vais le/la contacter : _____
- ☐ Quelles informations je dois sécuriser : _____
- ☐ Comment je vais limiter les contacts ensuite : _____
- ☐ Quels endroits je dois éviter : _____
- ☐ Autres choses importantes : _____



Questions pour réfléchir

- Qu'est-ce qui me ferait me sentir plus en sécurité ?
- De quelles personnes ai-je besoin pour me soutenir ?
- Quels sont les signes qui me indiqueraient que la situation devient trop risquée ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi après la rupture ?
- Comment puis-je me rappeler que ma sécurité et mon bien-être sont une priorité ?



Pistes pour avancer

- Entoure-toi de personnes qui te croient et te respectent.
- Prends le temps de te remettre et de refaire des activités qui te font du bien.
- Rappelle-toi qu'une relation saine ne doit pas te faire sentir en danger.
- C'est un geste de force de choisir ta sécurité et ton bien-être.

Et si la personne ne respecte pas ma décision ?

Il/elle pourrait insister, se montrer en colère, te harceler ou tenter de te reconquérir. Rappelle-toi : tu n'as pas à te justifier ni à répondre.

Ce que je peux faire :

- Ne pas répondre aux appels ou aux messages.
- Conserver des preuves (messages, captures d'écran).
- Bloquer ses comptes.
- En parler à un adulte ou à un organisme.
- Demander de l'aide si je me sens en danger.
- Me rappeler que ce n'est pas ma faute.



En parler à quelqu'un - et comment les adultes peuvent aider

Parler de ce que tu vis peut faire une grande différence. Cela peut t'aider à y voir plus clair, à te sentir moins seul(e) et à trouver des solutions. Parfois, on craint la réaction des autres, mais plusieurs adultes sont là pour t'écouter, te croire et t'aider, sans te juger.



À qui puis-je en parler ?

Il peut être aidant de choisir une personne en qui tu as confiance.



Un parent ou un membre de la famille

Même si c'est difficile, plusieurs parents veulent aider, même s'ils ne savent pas toujours quoi dire au début.



Un adulte de confiance à l'école

Quelques exemples : enseignant(e), conseiller(ère) d'orientation, psychoéducateur(trice), éducateur(trice) spécialisé(e).



Un(e) ami(e) de confiance

Un(e) ami(e) peut t'écouter, te soutenir et même t'accompagner pour en parler à un adulte.



Un(e) intervenant(e) ou un organisme

Il existe des ressources pour les jeunes, confidentielles et sans jugement (voir la page Ressources).



Comment choisir la bonne personne ?

Voici quelques caractéristiques d'un adulte qui peut t'aider :

- ✓ Il/elle t'écoute vraiment.
- ✓ Il/elle te croit.
- ✓ Il/elle respecte ce que tu ressens.
- ✓ Il/elle ne te juge pas.
- ✓ Il/elle t'aide à trouver des solutions.
- ✓ Il/elle respecte ta confidentialité, tout en s'assurant de ta sécurité.
- ✓ Il/elle prend la situation au sérieux.



Si la personne à qui tu en parles minimise ce que tu vis, te blâme ou ne te croit pas, n'hésite pas à en parler à quelqu'un d'autre. Tu mérites d'être écouté(e) et soutenu(e).

Comment en parler ?

Il n'est pas toujours facile de trouver les mots. Voici quelques idées qui peuvent t'aider à amorcer la conversation :

« J'ai quelque chose d'important à te dire. Je vis une situation difficile dans ma relation. »

« Je me sens souvent triste, stressé(e) ou en insécurité depuis quelque temps. »

« J'ai besoin de ton avis et de ton soutien. »

« Est-ce que tu pourrais m'écouter sans me juger ? »

« Je ne sais pas toujours quoi faire, mais j'ai besoin d'en parler. »



Pour les parents et les adultes : comment aider ?

Si un jeune vous confie vivre une relation difficile ou toxique, voici comment vous pouvez l'aider :



Écouter sans jugement

« Merci de me faire confiance, je te crois. »



Valider ses émotions

« C'est normal que tu te sentes ainsi. »



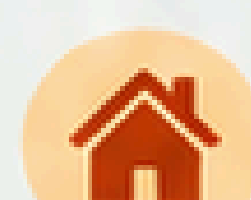
Poser des questions ouvertes

« Veux-tu m'en dire un peu plus ? Comment puis-je t'aider ? »



L'informer sur les ressources disponibles

L'aider à trouver du soutien professionnel ou communautaire.



Respecter son rythme

Lui laisser le temps de réfléchir et de prendre ses décisions, tout en restant présent(e).



Activité : Mon plan pour en parler

Remplis cette fiche pour te préparer à parler de ta situation avec une personne de confiance. Cela peut t'aider à te sentir plus à l'aise.



À qui je veux en parler : _____



Pourquoi cette personne ? _____



Comment je vais commencer la conversation : _____



De quoi j'aimerais parler : _____



Ce que j'espère que cette personne pourra faire : _____



Questions pour réfléchir

- Qu'est-ce qui m'empêche d'en parler pour l'instant ?
- Qu'est-ce que je crains que l'autre pense ?
- Quels seraient les avantages d'en parler ?
- Qui, dans mon entourage, pourrait me soutenir ?
- Comment je me sentirais après en avoir parlé ?
- Quels seraient mes premiers pas pour me préparer ?



Pistes pour avancer

- Choisis une personne de confiance et planifie un moment pour lui parler.
- Écris à l'avance ce que tu aimerais dire.
- Si tu es trop nerveux(se), tu peux commencer par un message texte.
- Rappelle-toi : demander de l'aide est un signe de courage, pas de faiblesse.
- Tu as le droit d'être soutenu(e) et de te sentir en sécurité.



Quand demander de l'aide rapidement?

Il n'est pas toujours facile de savoir quand une situation devient assez sérieuse pour demander de l'aide rapidement. Certaines situations peuvent mettre ta sécurité, ta santé mentale ou ton bien-être en danger. Si tu ressens un malaise important ou si tu te reconnais dans l'un des signes ci-dessous, il est important de ne pas rester seul(e) et d'en parler le plus vite possible.



Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est un signe de courage et une façon de prendre soin de toi. Tu as le droit d'être en sécurité et d'être soutenu(e).

Des situations qui nécessitent de l'aide rapidement

Voici des exemples de situations qui sont préoccupantes et qui justifient de demander de l'aide sans attendre :

- ! **Violence physique** : lorsqu'il/elle te frappe, te pousse, te retient de force ou détruit tes objets.
- ! **Menaces** : lorsqu'il/elle menace de te faire du mal, de se faire du mal ou de s'en prendre à d'autres personnes.
- ! **Contrôle extrême** : lorsqu'il/elle t'empêche de voir ta famille ou tes amis, vérifie constamment où tu es ou exige tes mots de passe.
- ! **Agressions sexuelles ou pressions** : lorsqu'il/elle te force, te met une pression importante ou te fait sentir coupable si tu refuses.
- ! **Peur constante** : lorsque tu te sens souvent en danger, stressé(e) ou sur tes gardes.
- ! **Idées de suicide** : lorsque tu as des pensées de te faire du mal ou de mettre fin à ta vie.
- ! **Automutilation** : lorsque tu te blesses pour faire face à la situation.
- ! **Détérioration importante de ta santé mentale** : anxiété intense, crises de panique fréquentes, tristesse qui ne passe pas, perte d'intérêt pour ce que tu aimes.

Comment reconnaître que c'est sérieux ?

Pose-toi les questions suivantes :

- ☐ Est-ce que je me sens en danger ?
- ☐ Est-ce que j'ai peur des réactions de l'autre ?
- ☐ Est-ce que la situation s'aggrave ou se répète malgré mes tentatives pour la régler ?
- ☐ Est-ce que je me sens de plus en plus isolé(e) ?
- ☐ Est-ce que j'ai des pensées de me faire du mal ?
- ☐ Est-ce que ma santé mentale ou physique se détériore ?
- ☐ Est-ce que je vis des pressions sexuelles ou de l'intimidation ?
- ☐ Est-ce que j'ai l'impression de ne plus pouvoir faire confiance à cette personne ?

Si tu as coché un ou plusieurs éléments et que tu te sens en danger, il est important de demander de l'aide rapidement.

Vers qui me tourner ?

Tu n'as pas à vivre cette situation seul(e). Plusieurs adultes et ressources peuvent t'écouter, te croire et t'aider.

Un parent ou un membre de la famille en qui tu as confiance

Un enseignant(e), conseiller(ère) ou psychoéducateur(trice) à l'école

Un(e) ami(e) de confiance ou un adulte significatif (entraîneur, voisin(e), éducateur(trice))

Un organisme d'aide pour les jeunes (voir la page Ressources)

Une ligne d'écoute (téléphone, texto ou clavardage)

Les services d'urgence (911) si tu es en danger immédiat

Que peuvent faire les adultes pour m'aider ?

Si tu te confies à un adulte, tu peux t'attendre à ce qu'il/elle :

- ✓ t'écoute sans te juger;
- ✓ te croit et prend ta situation au sérieux;
- ✓ t'informe sur les options possibles;
- ✓ t'aide à planifier les prochaines étapes;
- ✓ respecte ta confidentialité, sauf si ta sécurité est en danger;
- ✓ t'accompagne dans la recherche de ressources;
- ✓ reste présent(e) et soutenant(e) dans le processus.



Mon plan d'action

Prends un moment pour réfléchir à ce que tu pourrais faire si tu te sens en danger ou si la situation s'aggrave. Remplis les espaces ci-dessous.

À qui je peux en parler rapidement ?	
Quels numéros je peux appeler ?	
Où je peux aller si je ne me sens pas en sécurité ?	
Qu'est-ce que je peux préparer à l'avance (ex. : documents, endroit sécuritaire, soutien) ?	

Questions pour réfléchir

- Qu'est-ce qui me fait hésiter à demander de l'aide ?
- Qu'est-ce que je pourrais gagner en en parlant à quelqu'un ?
- Qui sont les adultes qui me soutiennent déjà ?
- Comment puis-je me rappeler que ma sécurité est importante ?
- Quelles seraient mes premières actions si je me sens en danger ?
- Qu'est-ce que je peux faire dès maintenant pour me sentir plus en sécurité ?

À retenir

- Tu n'es pas seul(e). Il existe des personnes et des ressources pour t'aider.
- Demander de l'aide est un geste courageux, pas une faiblesse.
- Ta sécurité et ton bien-être sont toujours une priorité.
- Plus tu parles tôt de la situation, plus tu peux recevoir du soutien et explorer des solutions.

Ressources

pour t'informer et te faire aider

Tu n'es pas seul(e). Il existe plusieurs personnes et ressources qui peuvent t'écouter, te soutenir, te conseiller et t'aider à vivre des relations plus saines et sécuritaires. Voici une liste de ressources fiables, accessibles et adaptées aux jeunes.



Organismes d'aide

Ces organismes offrent des ateliers, de l'information et de l'accompagnement pour les jeunes qui se questionnent sur leurs relations ou qui vivent une situation difficile.



Entraide Jeunesse Québec

Propose le programme **ViRAJ**. Ateliers interactifs pour aider les adolescents de la Capitale-Nationale à identifier la violence psychologique et à promouvoir les relations égalitaires.

entraidejeunesse.qc.ca/viraj



Violence Info

Basé à Québec, cet organisme offre des services d'écoute, d'accompagnement et des ateliers de prévention de la violence amoureuse pour les adolescents.

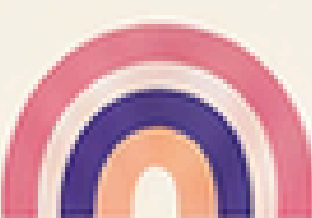
aidejeunevc.ca/ressources



PIPQ (Projet Intervention Prostitution Québec)

Situé dans le quartier Saint-Sauveur, le PIPQ propose le programme Mir et des ateliers en milieu scolaire sur le consentement, l'estime de soi et les limites dans les relations amoureuses.

pipq.org



MIELS-Québec

Anime des ateliers pour les jeunes et propose des ressources sur la santé sexuelle et le respect dans les relations.

miels.org/jeunesse



Balados (Podcasts)

Des balados intéressants pour mieux comprendre les relations, la santé mentale et les signaux d'alarme.



C'est juste du respect

(par la Fondation Jeunes en Tête)

Aborde la santé mentale, l'anxiété et les dynamiques relationnelles saines ou toxiques chez les adolescents. Disponible via la Trousse jeunes de la Fondation Jeunes en Tête.

fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes



Génération Sidechick ou Entre ados

(disponibles sur Ohdio / Spotify)

Épisodes hors-série sur la dépendance affective, les « red flags » (signaux d'alarme) et les ruptures amoureuses à l'adolescence. Disponibles sur Ohdio et Spotify.

*Peu importe ce que tu vis,
il existe toujours une personne
et une ressource pour t'écouter,
te croire et t'aider. Tu mérites
d'être en sécurité et de vivre
des relations qui te font du bien.*



Lignes d'écoute et d'aide (24h/24)

Ces services sont gratuits, confidentiels et accessibles en tout temps.



Tel-jeunes

Pour parler de tes doutes, de tes questionnements ou d'une situation difficile (amour, relations, santé mentale, etc.).

☎ 1 800 263-2266 💬 Texto : 514 600-1002

🌐 teljeunes.com



Jeunesse, J'écoute

Service d'aide pancanadien pour les jeunes. Tu peux parler de tout, y compris des relations amoureuses.

☎ 1 800 668-6868 💬 Texto : PARLER au 686868

🌐 jeunessejecoute.ca



SOS violence conjugale

Pour parler d'une situation de violence dans une relation amoureuse. Service confidentiel et accessible en tout temps.

☎ 1 800 363-9010 🌐 sosviolenceconjugale.ca



Outils Web et applications

Des sites fiables qui offrent de l'information, des outils interactifs et des conseils concrets.



Étincelles (UQAM)

Espace interactif avec un outil pour évaluer ton profil relationnel, des fiches sur la gestion des conflits et des pistes pour réagir à la violence dans les relations.

🌐 etincelles.uqam.ca



Sexe & relations amoureuses (Jeunesse, J'écoute)

Une section web qui regorge d'articles simples sur la jalousie malade, le contrôle, les relations saines et plus encore.

🌐 jeunessejecoute.ca/topic/sexe-relations-amoureuses



Livres recommandés

Des lectures pour mieux comprendre les relations et t'outiller.



L'amour sous influence : Comment repérer et sortir d'une relation toxique

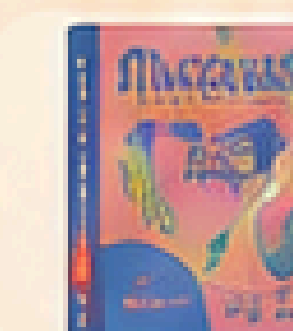
Destiné à un public de jeunes adultes et d'adolescents pour décrypter la manipulation psychologique.



Les relations amoureuses des jeunes

(par Francine Lavoie, chercheuse à l'Université Laval)

Bien que plus académique, ses travaux et guides pratiques inspirent directement les outils jeunesse de la région de Québec.



Pas chic la violence !

Un guide illustré et accessible pour aider les adolescents à fixer leurs propres limites territoriales, physiques et émotionnelles.