



# Relations



Chaque jeune devrait avoir dans sa vie des personnes sur lesquelles il peut compter de manière inconditionnelle et interdépendante. Les jeunes pris en charge ont besoin d'un sentiment d'appartenance, de sentir qu'ils ont de la valeur et qu'ils sont des membres précieux de leur communauté.

Extrait du rapport, Normes équitables de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge (2021) rédigé par la Dre Mélanie M. Doucet, en collaboration avec le Conseil national des défenseurs des jeunes pris en charge, P. 28.

# Relations



<b>Pourquoi parler de relation?</b>	<b>314</b>
Qu'est-ce qu'une relation?	316
Reconnaître une relation saine d'une relation malsaine	317
Zoom sur les comportements toxiques	321
Comment entretenir des relations saines?	326
<b>Les différents types de relation</b>	<b>328</b>
La relation avec soi-même	330
Les relations familiales	331
Les relations amicales	337
Les relations amoureuses	340
Les relations sexuelles	345
Les relations professionnelles	351
<b>Les moyens de socialisation</b>	<b>352</b>
Le mentorat	352
Les groupes de soutien par les pairs	352
Les comités jeunesse	352
Les maisons de jeunes	353
Les centres communautaires	353
<b>Les enjeux d'attachement dans les relations</b>	<b>354</b>
Parlons attachement!	354
Les différents styles d'attachement	356
Les blessures émotionnelles et leurs conséquences	360

<b>Le triangle de Karpman</b>	<b>367</b>
C'est quoi le triangle de Karpman?	367
Les 3 rôles du triangle de Karpman	368
Briser le cercle vicieux	368
<b>Les situations conflictuelles</b>	<b>370</b>
Qu'est-ce qu'un conflit?	370
Les réactions possibles face aux conflits	372
Que faire en cas de conflit?	374
La communication non violente : un outil pratique	375
La médiation	377
<b>La violence interpersonnelle</b>	<b>378</b>
La violence, c'est quoi?	378
Les différentes formes de violence	379
Le cycle de la violence	382
Quand la violence s'installe dans les relations	385
Que faire si tu penses vivre de la violence?	392
<b>La pair-aidance</b>	<b>393</b>
La pair-aidance, c'est quoi?	393
Les rôles d'un·e pair-aidant·e	394
Quelques exemples des responsabilités d'un·e pair-aidant·e	395
Comment devenir pair-aidant·e?	395
<b>Autoévaluation de mes relations</b>	<b>396</b>



## Pourquoi parler de relation?

Si tu te souviens du pilier **Développement émergent à l'âge adulte**, on a vu que le lien avec les autres est un besoin fondamental de la pyramide de Maslow. Durant la transition à la vie adulte, les relations prennent une place centrale. C'est une période pleine de changements et de nouveaux défis. C'est pourquoi être bien entouré-e peut vraiment faire la différence. Pendant cette période, tu évolues et tes relations aussi. C'est normal. Tu grandis, tu découvres qui tu es, ce que tu veux et parfois ça veut dire que certaines personnes s'éloignent pendant que d'autres entrent dans ta vie. Tu peux perdre contact avec des ami·es d'enfance, te rapprocher de gens que tu n'aurais jamais pensé fréquenter ou même remettre en question certaines relations familiales.

Ce pilier est là pour t'aider à comprendre à quel point les liens que tu crées avec les autres peuvent influencer ta vie. Tu y verras ce qui rend une relation saine et comment l'entretenir, les différents types de relations, des pistes pour gérer les conflits et repérer les comportements toxiques afin de t'en protéger. Parce qu'au fond, bien t'entourer et prendre soin de tes relations, c'est l'une des clés pour avancer avec confiance et sérénité dans ta vie adulte.

### Témoignage

Ce pilier est important, car être dans la solitude peut nuire à notre quotidien étant donné que cela peut affecter notre santé mentale. Avoir des ami·es à qui parler ou avec qui chiller a un impact positif sur nous. Faut noter que les relations familiales ne sont pas toujours favorables et c'est pourquoi il est possible pour certains de se créer une famille qui n'est pas de sang avec leur entourage amical.

Selon moi, dans ce pilier, il faut surtout tenir compte des relations amicales et pour certains, des relations familiales. Pour ma part, je n'ai plus de contact dans ma famille, sauf ma demi-sœur du côté de mon père ainsi que son ex. Je parlais à mes parents aussi jusqu'à ce qu'ils décèdent. Par contre, j'ai de bonnes relations amicales et ça m'aide beaucoup. Que ça soit pour de l'écoute ou juste pour sortir prendre l'air. Sans eux, je rumènerais du noir. Au niveau amoureux, j'ai eu une relation très toxique qui s'est transformée en violence conjugale et j'en étais la victime.

Il faut se rappeler qu'il est important d'avoir un entourage amical sain et en ce qui concerne les relations amoureuses, soyez sûr·es de connaître les signes de "red flags" dès le départ parce qu'être dans une relation de violence conjugale a un très gros impact sur notre estime personnelle.

La relation la plus importante que tu auras dans ta vie, c'est celle que tu as avec toi-même. Il est important de se donner de la douceur et de s'aimer. C'est bien la seule relation que tu vas garder toute ta vie. Moi, je me suis fait passer en dernier toute ma vie et aujourd'hui j'essaie de me faire passer en premier. Je crois que c'est un beau cadeau à s'offrir à soi-même.

Mike

## Qu'est-ce qu'une relation?

On va d'abord commencer par la base. **Une relation**, c'est un lien que tu construis avec une autre personne. Ce lien peut exister avec ta famille, tes ami·es, un·e partenaire amoureux·se, des collègues, des intervenant·es ou même des personnes que tu croises dans ton quotidien.

Certaines relations sont plus intimes et profondes, d'autres sont plus superficielles. Certaines durent des années, d'autres seulement quelques semaines. Parfois, elles sont positives, ça se passe naturellement, on s'entend bien sans se poser de questions. Et parfois, c'est plus compliqué, il peut y avoir des malentendus, des conflits ou juste une vibe qui ne colle pas.

Au final, chaque relation compte! Elles jouent toutes un rôle dans la manière dont tu te construis comme personne.



*Chaque relation est unique, parce qu'elle dépend de qui tu es, de qui est l'autre personne et de la façon dont vous interagissez ensemble.*

## Reconnaître une relation saine d'une relation malsaine

Comment savoir si une relation te fait du bien ou au contraire, t'épuise et te tire vers le bas? La première étape, c'est de te demander : **comment est-ce que je me sens dans cette relation?**

**Une relation saine**, c'est une relation qui te fait te sentir bien, en sécurité et respecté·e. Elle repose sur des signes clairs qui montrent qu'il y a des aspects positifs et équilibrés dans le lien que tu partages avec l'autre.

**Une relation malsaine**, c'est une relation qui te fait sentir stressé·e, dévalorisé·e ou insécurisé·e, comme si tu devais constamment t'adapter pour éviter les conflits. Elle repose sur des signes subtils, parfois difficiles à identifier, qui montrent qu'il y a un déséquilibre ou de la toxicité dans le lien que tu partages avec l'autre.

### ATTENTION!

Ce n'est pas parce qu'une relation te semble normale qu'elle est forcément saine.



## Les signes qui ne trompent pas

Tu peux repérer certains indices qui t'aident à savoir si une relation est saine ou malsaine.

Voici un comparatif pour t'aider à faire le point et mieux comprendre ce que tu vis.

	Relation saine	Relation malsaine
<b>Égalité</b>	Les décisions, les responsabilités et les efforts sont partagés. La voix de chacun·e compte et a le même poids dans les choix importants.	Une personne domine ou contrôle l'autre, prend les décisions sans consultation et impose ses choix ou ses règles.
<b>Liberté</b>	Chacun·e garde son indépendance, ses ami·es, ses activités, sans devoir demander la permission.	L'autre te contrôle, limite tes sorties ou tes contacts, ou te culpabilise quand tu fais des choses seul·e.
<b>Communication</b>	Les échanges sont ouverts, honnêtes et respectueux, même en cas de désaccord. On s'écoute et on cherche à comprendre l'autre.	Les discussions sont évitées, détournées ou deviennent source de malaise. Il peut y avoir des critiques, des interruptions ou des propos blessants.
<b>Écoute active</b>	Tu écoutes vraiment ce que l'autre dit, en étant attentif·ve à ses mots, son ton et son langage corporel. Tu reformules pour t'assurer de bien comprendre.	Tu coupes la parole, ignores ce que l'autre exprime ou réponds sans tenir compte de ses émotions ou besoins.

	Relation saine	Relation malsaine
<b>Respect</b>	Chacun·e respecte les limites, les choix, les valeurs et le rythme de l'autre. Il n'y a pas de pression ni de jugement.	Les limites sont ignorées, les choix sont critiqués et la personne exerce une pression ou un jugement constants pour te faire changer.
<b>Empathie</b>	Tu essaies de te mettre à la place de l'autre, de comprendre ce qu'il ressent et tu accueilles ses émotions sans minimiser.	Tu minimises, ridiculises ou ignores les émotions de l'autre, en les jugeant comme exagérées ou inutiles.
<b>Expression de soi</b>	Tu peux être toi-même : montrer ta vraie personnalité, tes goûts, tes opinions et tes vulnérabilités sans crainte.	Tu caches certaines parties de toi, tes opinions ou tes émotions par peur de jugement, de moqueries ou de rejet.
<b>Honnêteté</b>	Vous êtes sincères sur vos intentions, vos émotions et vos besoins. Même si c'est difficile, vous choisissez la vérité plutôt que les faux-semblants.	Il y a mensonges, dissimulations ou manipulation des faits pour contrôler ou éviter les conflits.
<b>Confiance</b>	Tu sais que l'autre ne te trahira pas, ne te mentira pas et sera là pour toi. Tu peux compter sur cette personne sans douter.	La jalousie, les soupçons ou la surveillance sont fréquents. Tu doutes des intentions ou de la loyauté de l'autre.

## Zoom sur les comportements toxiques

Ici, on va plonger plus en détail dans certains comportements qui peuvent rendre une relation toxique pour t'aider à les repérer plus facilement au quotidien.

	Relation saine	Relation malsaine
<b>Soutien</b>	Vous vous encouragez, vous vous aidez dans les moments difficiles et vous célébrez vos réussites ensemble.	L'autre minimise tes réussites, ne t'encourage pas ou te rabaisse. Il peut se montrer absent-e ou indifférent-e dans les moments difficiles.
<b>Sécurité</b>	Tu te sens protégé-e physiquement et émotionnellement. Il n'y a pas de peur, de menace ou de violence.	Tu vis dans la peur de réactions négatives, de menaces, de violence ou de représailles. Tu n'es pas en sécurité physiquement ou émotionnellement.
<b>Stabilité</b>	Tu sais à quoi t'attendre et l'attitude de l'autre reste cohérente dans le temps.	Tu ne sais jamais à quoi t'attendre avec l'autre. Son attitude peut changer à tout moment.



**À GARDER EN TÊTE!**  
Ce n'est pas parce qu'il y a « plus de bons que de mauvais » qu'une relation est saine. Parfois, un seul signe négatif suffit à rendre une relation toxique.

### Imprévisibilité

**C'est quand l'autre personne change constamment d'attitude sans prévenir.** Un jour, elle est douce, le lendemain froide ou agressive. Elle peut te faire sentir aimé-e, puis te rejeter sans explication. Ce va-et-vient émotionnel te déstabilise et t'empêche de te sentir en sécurité. Tu peux te retrouver à marcher sur des œufs, à analyser chaque mot ou geste pour éviter de « déclencher » quelque chose. Tu ne sais jamais si ce que tu dis va provoquer un sourire ou une crise. Et comme les moments agréables reviennent parfois, tu peux espérer que « ça va redevenir comme avant », même si le cycle recommence.

### Manipulation

**C'est quand l'autre utilise des stratégies pour te faire douter de toi, de ce que tu ressens ou de ce que tu crois.** Iel peut retourner les situations en se faisant passer pour la victime, minimiser tes émotions ou te faire sentir coupable, même quand tu n'as rien fait de mal. Ce n'est pas toujours évident à repérer, parce que ça peut être fait avec calme, douceur ou même avec humour. Par exemple, tu exprimes à la personne que tu t'es senti-e blessé-e par un commentaire, mais au lieu d'écouter ton ressenti, iel te répond : « Tu dramatises toujours tout. C'était juste une blague. Franchement, t'as vraiment un problème avec l'humour. » Tu te remets donc en question comme si ce que tu ressens est exagéré. Pourtant, ton émotion est légitime.



<b>Blâme</b>	<p><b>C'est quand l'autre personne te fait porter la responsabilité de ce qui ne va pas, que ce soit dans la relation ou dans la vie de tous les jours, même pour des choses que tu ne contrôles pas ou que tu n'as pas faites.</b> L'autre peut aussi revenir constamment sur tes erreurs passées, même si elles n'ont rien à voir avec la situation actuelle. Tu peux ressentir de la culpabilité, de la honte et avoir l'impression que c'est toujours de ta faute, comme si ce que tu fais n'est jamais assez bien.</p>
<b>Menace</b>	<p><b>C'est quand l'autre personne te pousse à faire quelque chose que tu ne veux pas, sans forcément utiliser de menace directe.</b> Elle peut te fatiguer émotionnellement, te faire sentir coupable ou installer un malaise comme te sentir obligé-e de dire oui pour retrouver le calme ou éviter un conflit. La pression peut concerner toutes sortes de situations : relations sexuelles, choix de vie, fréquentations ou même des choses anodines, comme répondre immédiatement à un message. Elle peut prendre plusieurs formes : insinuations répétées, bouderies, soupirs, regards accusateurs, etc. Parfois, un simple « non » suffit à déclencher une ambiance pesante, jusqu'à ce que tu finisses par céder.</p> <p><b>À noter :</b> la menace peut servir de pression. La différence, c'est que la menace est souvent plus frontale, alors que la pression peut être plus indirecte. Dans les deux cas, le but est de te faire agir contre ta volonté.</p>

<b>Contrôle</b>	<p><b>C'est quand l'autre personne cherche à décider pour toi, à surveiller ce que tu fais ou influencer tes choix.</b> Par exemple, la personne choisit qui tu peux fréquenter ou les vêtements que tu peux porter. Ces comportements peuvent être déguisés comme si c'était fait « gentiment » ou « par amour ». Ça peut se cacher dans des petites phrases, des critiques répétées ou des demandes qui te font douter de toi. Tu peux commencer à changer juste pour éviter les conflits ou les remarques.</p>
<b>Humiliation</b>	<p><b>C'est quand l'autre personne t'insulte, te rabaisse ou te ridiculise, parfois devant les autres.</b> Elle peut se moquer de ton apparence, de tes choix ou de tes capacités, souvent dites en souriant sous couvert de « blague » ou de « franchise ». Par exemple : « C'est moi ou t'as grossi? ». Ces remarques blessantes sont souvent répétées et banalisées. Tu peux ressentir de la gêne, de la honte ou de la colère. Avec le temps, cela peut commencer à te faire douter de toi, te sentir inférieur-e, jusqu'à croire que ta valeur dépend du regard de l'autre. Tu peux même éviter certaines situations par peur d'être exposé-e à ce genre de remarques.</p>
<b>Discrimination</b>	<p><b>C'est quand l'autre personne te traite différemment ou injustement à cause de qui tu es (ex. ton origine, ta couleur de peau, ta langue, ta religion, ton genre, ton orientation sexuelle, ton apparence, un handicap, etc.).</b> Elle peut se traduire par des propos blessants, des moqueries, de l'exclusion ou par le fait de te refuser des droits ou des opportunités que les autres ont. Parfois, c'est direct et évident, mais d'autres fois, c'est plus subtil et caché dans des « blagues » ou des comportements banalisés. La discrimination peut te faire sentir rejeté-e, inférieur-e ou invisible, et elle a toujours un impact négatif sur ta confiance et ton sentiment de sécurité.</p>



<p><b>Comparaison</b></p>	<p><b>C'est quand l'autre personne te compare régulièrement à d'autres, que ce soit des exs, des ami-es, des collègues ou même des inconnu-es.</b> Par exemple : « Mon ex faisait ça mieux que toi. » Même si elles sont parfois présentées comme des « conseils » ou des « remarques constructives », elles peuvent te faire sentir inférieur-e, inadéquat-e ou en compétition permanente. Tu peux commencer à douter de ta valeur, à te demander si tu es « assez bien », ou à changer pour essayer de correspondre à une image que l'autre valorise. Avec le temps, tu peux perdre confiance en toi, te comparer toi-même aux autres, et avoir l'impression que tu dois toujours faire mieux pour mériter l'amour ou l'attention.</p>
<p><b>Trahison</b></p>	<p><b>C'est quand l'autre personne brise ta confiance par des mensonges, des promesses non tenues, des infidélités ou des alliances secrètes.</b> Elle peut agir dans ton dos, te critiquer auprès des autres ou ne pas te soutenir quand tu en as besoin. Tu peux te sentir trahi-e, mis-e de côté ou manipulé-e. Même après des excuses, le comportement peut se répéter, te faisant douter de ta valeur et de la sincérité de la relation. La trahison crée une insécurité qui rend difficile de faire confiance à nouveau.</p>
<p><b>Provocation</b></p>	<p><b>C'est quand l'autre personne cherche à te pousser à bout, à te faire réagir ou à te mettre en colère.</b> Parfois, c'est juste pour avoir le dessus ou te faire passer pour la personne « instable ». Elle peut faire exprès de dire des choses blessantes, de te provoquer sur des sujets sensibles ou de créer des conflits inutiles. Tu peux finir par exploser, et elle peut ensuite utiliser ta réaction contre toi.</p>

<p><b>Double face</b></p>	<p><b>C'est quand l'autre personne agit très différemment en public et en privé.</b> Elle peut être charmante, drôle ou attentionnée devant les autres, mais froide, méprisante ou agressive quand vous êtes seuls. Cette différence te fait douter de ta perception : si tout le monde l'aime, est-ce que c'est toi le problème? Tu peux te sentir isolé-e et incompris-e.</p>
<p><b>Jalousie</b></p>	<p><b>La jalousie est une émotion humaine qui peut surgir dans n'importe quelle relation, même saine. Elle reflète souvent une insécurité passagère.</b> Tant qu'elle est ponctuelle, exprimée avec respect et qu'elle ne cherche pas à contrôler, elle reste normale. <b>Elle devient toxique quand l'autre personne ne supporte pas que tu aies des liens, des activités ou des moments avec d'autres personnes.</b> Elle peut te reprocher de passer du temps avec tes ami-es, te surveiller, fouiller dans ton téléphone ou te faire sentir coupable d'avoir une vie en dehors de la relation. Cette jalousie peut être déguisée en amour « C'est parce que je tiens à toi », mais elle finit par limiter ta liberté, t'isoler et t'installer dans la peur. Tu peux alors commencer à éviter certaines personnes, cacher des choses ou modifier ton comportement pour ne pas déclencher une crise.</p>
<p><b>Violence</b></p>	<p><b>C'est quand l'autre personne te fait du mal ou tente de te contrôler par des gestes, des paroles ou des comportements blessants.</b> Elle peut prendre différentes formes. Peu importe sa forme, la violence n'est jamais acceptable, quelles que soient la situation, les excuses ou les émotions évoquées. Elle ne doit jamais être minimisée ni justifiée. On en parlera plus en détail dans la section <b>La violence interpersonnelle.</b></p>

## Comment entretenir des relations saines?

Il est possible de construire et de préserver des liens de façon saine et respectueuse, que ce soit avec tes ami·es, ta famille, au travail ou dans toute autre sphère de ta vie. Ce n'est pas toujours simple, mais voici quelques pistes qui peuvent t'aider au quotidien.

**Pose tes limites et respecte celles des autres** : tu as le droit de dire non, de nommer ce qui te dérange ou de mettre fin à une situation qui te rend inconfortable. L'essentiel, c'est de l'exprimer avec calme et clarté. À l'inverse, essaie aussi d'être attentif·ive aux limites des autres, même si elles sont différentes des tiennes.

**Garde ton calme en période de tension** : les désaccords, le stress ou les imprévus peuvent rendre les échanges plus tendus. Dans ces moments, prends une pause, respire et communique sans blesser. Tu peux partager ton point de vue sans accuser ou humilier l'autre.

**Communique avec bienveillance** : évite les comportements toxiques nommés précédemment et utilise des phrases en « je » pour exprimer ce que tu ressens sans accuser l'autre. Exemple : « Je me sens dépassé·e quand je dois tout gérer » plutôt que « Tu ne fais jamais rien ».

**Prends soin de toi** : plus tu es bien dans ta peau, plus tu peux interagir de manière saine avec les autres. Accorde-toi des moments de repos, fais des activités qui te font du bien et prends le temps de ventiler tes émotions. Ça aide à éviter les réactions impulsives.

**Sois fiable** : respecter tes engagements, tenir parole et être présent·e quand on compte sur toi renforce la confiance et la solidité du lien, quelle que soit la relation.

**Adopte une attitude constructive** : tu n'as pas besoin d'être toujours de bonne humeur, mais une attitude respectueuse et bienveillante peut améliorer l'ambiance et la qualité des échanges. Reconnaître les bons coups, encourager et exprimer de la gratitude sont de petits gestes qui ont un grand impact.

**Reste ouvert·e à t'améliorer** : personne n'est parfait! Être capable d'écouter une critique constructive, de s'excuser et de s'ajuster montre que tu es prêt·e à faire évoluer la relation dans le bon sens.

**Offre du soutien quand tu le peux** : être là pour écouter, encourager ou donner un coup de main crée un sentiment de solidarité et renforce les liens.

**Accepte et valorise les différences** : chaque personne a sa manière de penser, de communiquer et d'agir. Ces différences peuvent enrichir la relation si elles sont accueillies avec ouverture.



## Les différents types de relation



Les relations que tu entretiens au quotidien peuvent prendre des formes très variées, selon la personne en face de toi et le contexte dans lequel vous interagissez. Ta manière d'être avec un-e membre de ta famille ne sera pas la même qu'avec ton-ta meilleur-e ami-e, ton-ta partenaire, ou encore un-e collègue de travail. Chaque type de relation a ses propres codes, attentes et dynamiques. Dans cette section, on va prendre un moment pour explorer ces différentes formes de relations.



### Témoignage

À un certain âge, j'ai détesté l'école puisque j'avais des difficultés. Mais malgré tout, elle a représenté pour moi une source de sécurité et de réconfort grâce aux relations que j'avais avec mes enseignantes et mes amies. Même si je ne me considérais pas privilégiée, j'ai eu beaucoup de chance dans mon malheur. Je n'étais pas la meilleure élève, mais ce sont mes enseignantes qui ont remarqué ma situation et déclenché des signalements à la DPJ. D'une certaine façon, ces relations m'ont sauvé la vie.

Plus largement, ce sont surtout les liens que j'ai créés qui m'ont portée : ma famille d'accueil, ma grande sœur, mes meilleures amies, mes enseignantes, mon chien, mes intervenants (que je détestais au début et que maintenant j'appelle pour des conseils), ma famille élargie et ma précieuse arrière-grand-mère.

Ma grand-mère m'a souvent comparée à ma grande sœur. Sur le moment, ça me blessait, mais aujourd'hui j'ai compris que chaque personne suit son propre chemin. Ces comparaisons m'ont appris que mon avenir m'appartient et que je n'ai pas à calquer ma vie sur celle des autres.

Mon arrière-grand-mère a particulièrement marqué mon parcours. Même si elle est décédée depuis quatre ans, elle continue de représenter pour moi la force, le courage, la douceur, la loyauté, l'amour et la joie de vivre. C'est LA personne qui me rappelle pourquoi je dois continuer à avancer et à trouver les petits moments positifs de la vie. Je l'aimerai toujours, pour toujours et à jamais.

Ulrika

## La relation avec soi-même

Avant de parler des liens que tu crées avec les autres, pense d'abord à celui que tu entretiens avec toi-même. C'est la base de toutes les autres relations! La façon dont tu te vois, te respectes et prends soin de toi influence tes choix, tes limites, ta confiance et ta capacité à t'ouvrir aux autres. Apprendre à te connaître, à écouter tes besoins et à poser tes limites, c'est te donner les moyens de construire des relations plus équilibrées et épanouissantes.

Avoir une bonne relation avec toi-même, c'est aussi développer ton estime de soi et ta confiance : deux éléments qui orientent la manière dont tu choisis les personnes qui t'entourent et la façon dont tu réagis dans tes interactions. C'est ce qu'on appelle l'autonomie affective : être capable de te sentir bien et complet-e par toi-même, sans dépendre entièrement des autres pour ton bonheur.

Cette relation avec toi-même évolue avec le temps, les expériences et les apprentissages. Elle se nourrit de petits gestes simples : prendre soin de ta santé, t'accorder du repos, célébrer tes réussites, apprendre de tes erreurs et t'entourer de personnes qui te respectent.

Maintenant que tu as compris l'importance de la relation que tu entretiens avec toi-même, passons maintenant à celles que tu crées avec les autres.

## Les relations familiales

**Les relations familiales**, ce sont les liens que tu entretiens avec les personnes qui font partie de ta **famille**. Ce sont les premières relations que tu vis, donc tes premiers repères relationnels. Normalement, la famille est là pour répondre à tes besoins de base, te soutenir, t'aider à te sentir à ta place, t'apprendre à devenir autonome et t'encourager à te développer comme personne.

Elles ont une grande influence sur ton développement et ta manière d'entrer en relation avec les autres. Par exemple, si tu as grandi dans un environnement où tu te sentais écouté-e, soutenu-e et respecté-e, tu auras probablement plus de facilité à faire confiance, à dire ce que tu ressens et à avoir des relations équilibrées. Mais si tu as connu beaucoup de conflits, d'instabilité ou de manque d'attention, il se peut que tu sois plus méfiant-e, que tu aies peur du rejet ou que tu trouves plus difficile de t'ouvrir aux autres.

Bref, pour certain-es, la famille est une source d'amour et de stabilité. Pour d'autres, c'est plus compliqué, parfois blessant ou même absent. Et pour beaucoup, c'est un mélange des deux.

Heureusement, la famille ne se limite pas aux liens du sang. Elle peut prendre plein de formes, comme la famille de cœur qui est tout aussi légitime et précieuse! Peu importe celle dans laquelle tu grandis ou que tu choisis de créer, ce qui compte vraiment, c'est la qualité du lien qu'elle t'apporte!

### Exemples de familles

#### La famille biologique

C'est la famille dans laquelle tu es né-e. Elle regroupe les personnes liées à toi par les liens du sang : tes parents, tes frères et sœurs, tes grands-parents, tes oncles, tantes et cousins. Tu ne l'as pas choisie, mais elle fait partie de ton histoire et a souvent une grande influence sur ton développement.

#### La famille recomposée

C'est une famille qui se forme lorsque tes parents se séparent et commencent une nouvelle vie avec un-e autre partenaire. Elle peut inclure des demi-frères, des demi-sœurs ou les enfants du ou de la nouveau-elle conjoint-e.



### La famille adoptive

C'est une famille qui t'accueille comme si tu étais leur propre enfant, avec un lien officiel et légal, même s'il n'y a pas de lien biologique. Tu fais pleinement partie de cette famille, au même titre que n'importe quel autre membre.

### La famille d'accueil

Parfois, pour différentes raisons, tu ne peux pas rester avec ta famille biologique. Une autre famille peut alors t'accueillir et t'offrir un milieu de vie sécurisant, pour une période temporaire ou plus longue. Même si ce n'est pas ta famille d'origine, elle peut jouer un rôle important dans ton quotidien et ton parcours.

### La famille de cœur

Ta famille de cœur, ce sont les gens que tu choisis, avec qui tu développes des liens forts, de confiance et d'amour, même sans lien biologique ou légal. Ce peut être un-e ami-e très proche, un-e voisin-e, une grand-maman du quartier. Peu importe les liens légaux ou biologiques, l'amour partagé est ce qui rend cette famille unique.

### La famille communautaire

Dans certaines cultures, tu peux être entouré-e et soutenu-e par bien plus que tes parents. Ta famille peut inclure un groupe élargi comme un village, une communauté ou un collectif. Les rôles parentaux sont souvent partagés entre plusieurs adultes : éducateur-rices, voisin-es, ancien-nés... Chaque personne prend part à ton bien-être, t'aide à grandir, t'accompagne et te transmet des valeurs.



## Des liens qui évoluent avec toi!

Les liens que tu as avec ta famille évoluent avec le temps, tout comme toi. Les rôles, les attentes et la manière de communiquer changent. En devenant adulte, tu deviens une personne à part entière avec tes propres valeurs et ta vision du monde. Tu apprends à prendre tes responsabilités, à poser tes limites, à dire ce que tu veux et ne veux plus. Tu fais des choix pour toi-même. Parfois, ça veut dire déménager, partir étudier ailleurs ou simplement affirmer qui tu es vraiment. Et même si cette évolution est saine et nécessaire, elle n'est pas toujours facile à vivre. Certains liens se renforcent, d'autres se fragilisent ou prennent une nouvelle forme.

### Quand l'équilibre familial est chamboulé

Dans certaines familles, les habitudes sont bien ancrées. Ce qui te semblait normal ou facile à tolérer dans l'enfance, comme les cris des parents, les comparaisons constantes avec ta fratrie ou les commentaires sur chacun de tes choix, et bien, ça peut devenir pesant en grandissant.

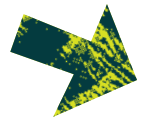
Parfois, ça passe aussi par les attentes et pressions familiales. La famille croit souvent savoir ce qu'il y a de mieux pour toi, même si ça ne correspond pas à qui tu es ou à ce que tu veux vraiment. Ces attentes peuvent concerner **tes études, ton choix de carrière, ta religion, ton orientation sexuelle ou encore ton mode de vie**. Et parfois, elles sont exprimées avec insistance, comme si suivre une autre voie signifiait décevoir ou trahir la famille.

En prenant conscience de tes besoins et en t'affirmant, cela vient parfois bousculer l'équilibre familial. C'est là que la relation commence à changer. Un décalage entre ta

façon de voir le monde et celle de ta famille peut apparaître. Vos valeurs, vos projets, vos priorités ne s'alignent plus toujours, ce qui peut créer des tensions et de l'incompréhension.

Certains membres de ta famille peuvent avoir du mal à s'adapter à la personne que tu deviens. Ils ne comprennent pas toujours tes choix, résistent à ton besoin d'indépendance ou continuent à te voir comme « l'enfant » que tu étais. Et parfois, ce changement peut réveiller de vieilles blessures, faire remonter des non-dits ou raviver des conflits qui n'ont jamais été vraiment réglés.

Et pourtant, même si ces tensions peuvent être difficiles à vivre, elles peuvent aussi marquer le début d'une évolution positive. Mettre à jour une relation, c'est parfois passer par des moments inconfortables avant de trouver un nouvel équilibre.



## Un changement pour le mieux!

Quelle que soit la relation, la changer, ça peut faire peur : peur de l'inconnu, de décevoir, de perdre le lien ou d'être rejeté·e. C'est ébranler une stabilité, un confort, des habitudes établies depuis longtemps. Cette transformation, bien qu'inconfortable, est une étape essentielle pour construire des relations plus authentiques, alignées avec la personne que tu deviens. C'est dans cette évolution que naît la possibilité de créer des liens plus libres, plus respectueux, plus vrais. Mais ce chemin n'est pas sans embûches.

## Parfois le changement ne suit pas...

Tu as beau essayer de changer la relation pour le mieux, ça ne fonctionne pas toujours. Le changement ne dépend pas uniquement de toi. Et quand ça ne suit pas, tu te retrouves face à une impasse douloureuse, entre ton besoin de grandir et leur difficulté à t'accueillir autrement. C'est là que les liens révèlent leur ambivalence : à la fois essentiels et sources de douleur. Ce sont des liens qu'on aimerait préserver, mais pas à n'importe quel prix. Prendre de la distance devient alors une décision pour se protéger.

## L'éloignement familial

**L'éloignement familial**, c'est le fait de prendre de la distance, physique ou émotionnelle, avec un ou plusieurs membres de ta famille. Cette distance peut arriver pour toutes sortes de raisons. Parfois, c'est fait de manière involontaire. Des événements de la vie comme un déménagement, un nouvel emploi, des études à l'extérieur, une grossesse, une maladie ou un deuil peuvent modifier les dynamiques familiales.

Il existe aussi des situations où l'éloignement ne dépend pas de toi, mais t'est imposé. Par exemple, lorsque tu es mineur·e, il est possible que la situation à la maison soit tellement compliquée, que tes besoins ne soient pas comblés correctement. Dans ce cas, rester dans ta famille n'est probablement pas ce qu'il y a de mieux pour toi. Un placement peut donc être décidé.

Mais, l'éloignement peut aussi être une décision réfléchie. Par exemple, tu peux choisir de prendre tes distances parce que la relation te fait du mal, t'épuise ou ne respecte pas qui tu es. C'est une décision difficile, mais parfois essentielle pour te protéger et te respecter.

## L'éloignement : une solution saine à un environnement malsain

Dans notre société, s'éloigner ou couper les ponts avec sa famille est souvent mal perçu. Tu as peut-être déjà entendu quelqu'un te dire : « Tu ne peux pas faire ça, c'est ta famille. » Ce genre de phrase peut te faire douter, te faire sentir coupable, comme si tu n'avais pas le droit de te protéger. Le lien biologique ne garantit pas une relation saine, aimante ou soutenante. Il arrive que tu sois jugé·e, incompris·e ou rejeté·e. Que tu traverses des dynamiques familiales marquées par la négligence, la violence psychologique ou physique. Dans ces contextes, le lien familial devient une source de souffrance, voire de toxicité.

Dans ces cas-là, s'éloigner devient parfois la seule façon de te protéger. C'est poser une limite claire pour préserver ta sécurité émotionnelle et physique. Oui, c'est stressant. Oui, tu risques de ressentir du jugement ou de l'incompréhension autour de toi. Si tu as identifié qu'une relation familiale ne t'apporte rien de positif, que tu t'y sens mal, en danger ou constamment diminué·e, alors prendre tes distances est un acte de respect et d'amour envers toi-même!

Cela dit, tu as aussi le droit d'avoir envie de reconstruire un lien, si tu sens que c'est possible. Mais n'oublie pas que ce genre de démarche ne peut pas reposer uniquement sur toi.

*Tu as le droit de choisir ce qui est bon pour toi!*



## La réunification familiale

La **réunification familiale**, c'est le fait de rassembler les membres d'une même famille. On pense souvent à la réunification dans le contexte de l'immigration, quand des proches séparé-es par les frontières se retrouvent. Mais le concept peut aussi s'appliquer à d'autres situations.

Peut-être que ta relation avec ta famille était tendue, distante ou marquée par des blessures profondes. Puis, un jour, un déclic se produit : une prise de conscience, une discussion honnête, un événement marquant, et certaines personnes réalisent qu'elles t'ont blessé-e ou qu'elles t'ont imposé des attentes qui ne te correspondaient pas. Elles reconnaissent leurs erreurs et démontrent leur volonté de changer. Ces moments peuvent ouvrir la porte à une réunification familiale. Cela ne veut pas dire que tout redevient comme avant, mais que vous trouvez un nouvel équilibre.

La nouvelle relation se construit pas à pas, avec de nouveaux repères, parfois plus sains et plus solides qu'auparavant. Cependant, il est important de rester attentif-ve à tes limites et à ton bien-être, car renouer un lien peut aussi réveiller d'anciennes blessures ou remettre en jeu des dynamiques qui t'ont déjà fait du mal.

### Le deuil d'un lien familial

Parfois, malgré tous les efforts, la réunification familiale n'est pas possible. Dans ces cas-là, prendre ses distances avec un membre de sa famille, c'est aussi accepter de faire le deuil d'un lien que l'on aurait souhaité différent. Tu peux ressentir de la tristesse, de la colère, un sentiment d'échec ou même de culpabilité. C'est normal. Faire le deuil d'un lien, ce n'est pas seulement accepter l'absence de contact, c'est aussi reconnaître que certaines attentes ne seront peut-être jamais comblées par cette personne.

Malgré la distance, ce lien continue souvent à te marquer, car il touche à des aspects profonds de ton histoire, de ton identité et de ton besoin d'appartenance. Ce deuil peut être long, douloureux, mais il peut aussi devenir libérateur. Il te permet de te recentrer sur toi, de reconstruire ton équilibre avec des personnes qui t'acceptent comme tu es et de créer ta propre définition de la famille et de l'amour. Parfois, ce sont les relations amicales qui viennent combler un vide laissé par la famille.

## Les relations amicales

Les **relations amicales**, ce sont les liens que tu développes avec des **ami-es**, c'est-à-dire des personnes avec qui tu te sens bien, en confiance et avec qui tu peux être toi-même. Ces relations sont super importantes dans le développement de ton identité, de ton estime de soi et de ton sentiment d'appartenance.

Les ami-es sont là pour t'accompagner dans les bons moments comme dans les moins bons. Certain-es peuvent même devenir une véritable famille de cœur. C'est souvent à travers l'amitié que tu apprends à te découvrir, à te détacher peu à peu de ton milieu familial et à façonner ta propre personnalité.

*L'amitié, c'est une relation réciproque : tu donnes, mais tu reçois aussi.*

### Tu peux avoir toutes sortes d'amitiés :

- Des ami-es proches, que tu vois souvent;
- Des ami-es à distance, à qui tu tiens fort;
- Des ami-es en ligne, même si vous ne vous êtes jamais vu-es en vrai;
- Des ami-es d'une étape de ta vie (école, travail, etc.);
- Et même des ami-es que tu perds de vue, mais qui t'ont marqué-e.

Garde en tête que tes relations amicales peuvent évoluer! Tu changes, tu grandis, tu explores de nouvelles choses et, parfois, tu te rends compte que certaines amitiés ne te conviennent plus. Et c'est correct! C'est même sain, car c'est un signe que tu es en train d'avancer, de t'écouter et de respecter tes besoins.



## Ami·e ou connaissance? Quelle est la différence?

Ce qui distingue un·e ami·e d'une simple connaissance, c'est la qualité et la profondeur du lien. Une connaissance, c'est quelqu'un que tu côtoies, peut-être régulièrement. Vous pouvez jaser, rigoler, passer de bons moments ensemble ou partager des intérêts communs. Mais le lien reste plus en surface. Vous ne vous confiez pas vraiment, vous ne partagez pas vos vulnérabilités ou vos émotions profondes. Un·e ami·e, c'est différent. C'est une personne avec qui tu te sens en sécurité, en confiance, accepté·e comme tu es. Tu peux lui parler de ce que tu ressens, compter sur elle quand tu ne vas pas bien et partager des moments marquants.

### Quand les liens manquent...

Il arrive que, pour toutes sortes de raisons, tu te retrouves sans ami·es proches. Un déménagement, un conflit, un horaire chargé et parfois aussi l'anxiété sociale peuvent rendre plus difficile la création ou l'entretien de liens.

**L'anxiété sociale**, c'est cette crainte intense de se sentir jugé·e ou de ne pas savoir quoi dire dans certaines situations, ce qui peut te pousser à éviter les rencontres ou à te refermer sur toi-même. Petit à petit, tu peux voir moins de monde et te sentir seul.

Même si tu as une famille ou un·e partenaire, le manque d'amitiés peut laisser un vide, car l'amitié apporte une forme de lien unique, basée sur la complicité et le partage sans obligation familiale ou romantique. Si tu traverses une période comme celle-là, sache que ce n'est pas une fatalité : il est possible de créer de nouvelles connexions!

### Comment se faire des ami·es?

Pour certaines personnes, se faire des ami·es, c'est tout un défi! Tout le monde n'a pas la même facilité à aller vers les autres. Voici quelques pistes pour t'aider!

**Sois toi-même** : tu n'as pas besoin de jouer un rôle ou d'être parfait·e pour être apprécié·e. Les liens les plus sincères se créent quand tu es authentique.

**Ose faire le premier pas** : un simple bonjour, une question, un sourire, parfois, ça suffit pour briser la glace et commencer une conversation.

**Participe à des activités** : que ce soit à l'école, lors d'une activité de loisir, pendant du bénévolat, c'est souvent plus facile de créer des liens quand tu partages un intérêt avec les autres.

**Prends ton temps** : l'amitié ne naît pas en un jour. Donne-toi le temps de connaître les gens petit à petit. Et accepte que toutes les rencontres ne mènent pas à une amitié profonde.

**Sois ouvert·e, respectueux·se et à l'écoute** : ce sont des bases solides pour bâtir une belle relation.



*L'amitié ne se vit pas de la même manière pour tout le monde, mais sache qu'il vaut mieux avoir quelques ami·es sincères que plein de relations superficielles.*

*Tu mérites d'être bien entouré·e!*

## Les relations amoureuses

Une **relation amoureuse**, c'est un lien particulier que tu choisis de créer avec une ou plusieurs personnes. Elle peut inclure des émotions fortes, du romantisme, du désir ou de la sexualité, mais pas toujours et c'est totalement valide. Ce type de lien est souvent plus profond qu'une simple amitié : tu ressens l'envie d'être proche, de partager quelque chose de vrai, de tisser une connexion unique.

Il existe plein de façons de vivre l'amour, selon qui tu es, ce que tu ressens et ce que tu veux. Chaque relation est différente, il n'y a pas de modèle parfait, juste ce qui convient à toi et à l'autre personne. Les relations amoureuses peuvent être courtes ou longues, intenses ou plus calmes, exclusives ou ouvertes, entre personnes de mêmes genres ou de genres différents, en personne, à distance ou en ligne. Chaque relation est unique et chaque parcours amoureux l'est aussi.

### Les 3 ingrédients d'une relation amoureuse

Une relation amoureuse peut se construire autour de trois grands éléments :



**L'engagement** : le choix de rester ensemble à court ou à long terme;

**L'intimité** : la proximité, la confiance et les moments partagés;

**La passion** : l'attraction, le désir ou l'élan amoureux.

## Les types de relations amoureuses

Il n'y a pas qu'une seule façon d'aimer. Voici quelques exemples de relations que tu peux vivre ou croiser autour de toi.

### Relations selon la forme du lien

<b>Couple</b>	Tu choisis de partager une relation amoureuse et/ou conjugale avec une autre personne, généralement avec un certain engagement affectif, émotionnel et parfois sexuel. Un couple peut être monogame ou non, vivre ensemble ou séparément, être marié ou non. Chaque couple définit ses propres règles, valeurs et projets, selon ce qui convient aux deux partenaires.
<b>Fréquentation</b>	Tu choisis de voir une personne de façon régulière pour apprendre à la connaître, sans forcément être dans un couple officiel. Cela peut mener à une relation plus engagée ou pas. Les fréquentations peuvent être exclusives ou non, selon ce que vous vous êtes dit. La communication et la clarté des intentions sont importantes pour éviter les malentendus.
<b>Relation situationship</b>	Tu vis une relation floue, sans définition claire. Vous êtes proches, peut-être intimes, mais sans engagement officiel. Ce type de lien peut être agréable ou frustrant, selon les attentes de chacune.
<b>Relation non définie</b>	Tu choisis de ne pas mettre d'étiquette sur votre lien. Vous vivez ce que vous ressentez, sans forcément vouloir le nommer couple, fréquentation ou autre.

### Relations selon l'engagement

<b>Monogamie</b>	Tu choisis d'être en couple exclusivement avec ton·ta partenaire. Vous vous engagez à ne pas avoir d'autres relations en même temps. Ce type de relation repose sur des valeurs comme la fidélité, la loyauté et la confiance, mais chaque couple peut définir ses propres règles, selon ce qui lui convient.
------------------	---

<b>Polyamour</b>	Tu choisis d'avoir une relation amoureuse avec plusieurs personnes à la fois, dans le respect, la transparence et le consentement de tout le monde impliqué. Chacun-e est au courant des liens des autres et accepte les termes de la relation. Ce type de relation repose sur des valeurs comme la liberté, l'égalité, l'honnêteté et la communication. Chaque personne est libre d'exprimer ses besoins, ses limites et ses sentiments, tout en respectant ceux des autres. Le plus important, c'est que tout le monde soit d'accord.
<b>Relation libre</b>	Tu choisis avec ton·ta partenaire de ne pas être exclusif·ve sur le plan affectif, conjugal ou sexuel. Cela signifie que chacun-e peut avoir d'autres liens significatifs, tant que c'est clair, discuté et accepté par toutes les personnes concernées. Ce type de relation demande une grande confiance en soi, en l'autre et surtout une communication honnête, ouverte et régulière. Il est essentiel d'établir ensemble des règles claires qui respectent les limites, les besoins et le confort de chacun-e. Ce n'est pas une « liberté totale », mais plutôt un accord réfléchi, basé sur le respect mutuel.

### Relations selon la nature du lien

<b>Relation aromantique</b>	Tu choisis de vivre un lien sans composante romantique (ex. déclarations d'amour, gestes affectifs typiques des couples, etc.). Ça peut être parce que tu ressens peu ou pas d'attraction romantique ou simplement parce que tu préfères un autre type de connexion.
<b>Relation platonique</b>	Tu choisis de vivre une relation amoureuse sans sexualité. Elle repose sur l'affection, la complicité et le respect mutuel. Ce type de lien peut être aussi important et durable qu'une relation amoureuse.

### Relations selon le contexte

<b>Relation à distance</b>	Tu choisis de vivre une relation où toi et ton·ta partenaire êtes géographiquement éloigné·es. Le lien se maintient grâce à des moyens de communication comme les appels, les messages, la visioconférence ou les réseaux sociaux. Les rencontres en personne peuvent être moins fréquentes, ce qui demande de la confiance, de la patience et une communication régulière.
<b>Relation en ligne</b>	Tu choisis de vivre une relation qui se développe principalement sur Internet, par messagerie, appels vidéo, réseaux sociaux ou applications. Elle peut rester virtuelle ou mener à des rencontres en personne. Comme pour toute relation, le respect, le consentement et la communication sont essentiels, avec en plus des précautions particulières liées à la sécurité en ligne.
<b>Relation intermittente</b>	Tu vis une relation qui revient par périodes : vous vous retrouvez, vous vous éloignez, puis vous vous rapprochez à nouveau. Ce type de lien peut être intense, mais instable.
<b>Relation secrète</b>	Tu choisis de garder ta relation privée ou cachée, que ce soit par choix personnel ou par peur du jugement (famille, ami·es, contexte culturel, orientation sexuelle, situation personnelle). Cela peut demander plus d'efforts pour préserver la confidentialité et maintenir un lien de qualité.
<b>Relation clandestine</b>	Similaire à la relation secrète, mais avec une dimension de risque ou d'interdit (ex. relation dans un contexte où elle est socialement ou légalement mal vue).

## À quoi ça sert d'être en couple?

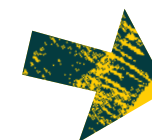
Être en couple, ça peut t'apporter du soutien, de l'affection, de la complicité, de la sécurité émotionnelle et un projet de vie commun. C'est aussi un espace pour grandir, mieux te connaître, apprendre à communiquer, à faire des compromis et à construire un avenir ensemble. Pour certaines personnes, le couple peut être le point de départ pour fonder leur propre famille. Mais être en couple n'est pas une obligation pour être heureux·se ou accompli·e. Tu peux tout à fait vivre une vie épanouie seul·e ou bien entouré·e d'amis·es et de proches.

## Quand une relation amoureuse se termine...

Toutes les relations ne durent pas. Parfois, on se rend compte que ça ne fonctionne plus, que les sentiments ont changé ou que les besoins ne sont plus les mêmes. Et c'est correct. Une rupture, ça peut faire mal. Tu peux te sentir triste, en colère, soulagé·e, perdu·e ou tout ça en même temps. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre une séparation. Ce qui compte, c'est de prendre soin de toi.



**Attention! Certaines relations sexuelles peuvent prendre place dans des contextes de violence. Pour en savoir plus, va voir la section sur La violence interpersonnelle.**



## Les relations sexuelles

**Une relation sexuelle**, c'est quand toi et une autre personne (ou plus) choisissez librement, avec consentement, de partager des comportements intimes avec contacts physiques ou non. Ces gestes peuvent prendre plusieurs formes : caresses, baisers, masturbation, sexe oral, pénétration, sextage, etc.

Les relations sexuelles sont souvent associées à la vie de couple, mais ce n'est pas toujours le cas. Certaines personnes choisissent d'explorer leur sexualité en dehors d'une relation amoureuse ou d'un engagement officiel. Par exemple, dans une relation amicale avec des relations sexuelles, aussi appelée « ami·es avec bénéfices » ou « fuck friend », sans qu'il y ait nécessairement de sentiments amoureux, ou dans une relation sexuelle occasionnelle, comme un « one-night », sans engagement, ni attachement affectif.

**BON À SAVOIR!**

Certaines personnes ne ressentent pas d'attraction sexuelle et c'est complètement OK. Ça s'appelle être asexuel·le, c'est une orientation comme les autres. Si c'est ton cas, ne t'en fais pas, il n'y a rien de bizarre ou de cassé chez toi! Tu es juste toi et c'est parfait comme ça!

**Pourquoi avoir des relations sexuelles?** Les raisons peuvent être différentes d'une personne à l'autre et changer au fil du temps ou selon la relation.

**Voici différentes raisons possibles :**

- **Le plaisir** : ressentir des sensations agréables, explorer sa sexualité, découvrir ce qui te fait du bien;
- **Renforcer les liens** : partager un moment d'intimité qui peut rapprocher émotionnellement et physiquement;
- **La reproduction** : concevoir un enfant, si c'est le désir des deux partenaires;
- **La curiosité** : découvrir de nouvelles expériences ou mieux connaître son corps et celui de l'autre;
- **La réduction du stress** : relâcher les tensions physiques et mentales, favoriser la détente et le bien-être;
- **Se sentir désiré·e ou valorisé·e** : vivre un moment où l'on se sent attirant·e et apprécié·e;
- **Exprimer ses sentiments** : montrer son affection ou son amour à travers le contact physique.



*L'important, c'est qu'il y ait un consentement mutuel!*

**Le consentement, c'est la base!**

**Le consentement**, c'est quand tu dis clairement OUI à une activité intime ou sexuelle. Ton·ta partenaire doit aussi donner son consentement. C'est un accord mutuel! Tu peux dire oui à certains gestes et non à d'autres. C'est toi qui décides. Tu peux dire oui au début et finalement changer d'idée et on doit respecter ça!

Ton consentement est valide si...	Ton consentement n'est pas valide si...
<p><b>Il est clair.</b> Tu l'exprimes sans ambiguïté, par des mots ou des gestes.</p> <p><b>Il est libre.</b> Tu le donnes sans pression, chantage, menace ou manipulation.</p> <p><b>Il est éclairé.</b> Tu comprends ce à quoi tu consens (avec qui, quoi, quand, comment).</p>	<p><b>Il est forcé.</b> Tu subis de la pression, du chantage, de la culpabilisation, des menaces.</p> <p><b>Il n'est pas respecté.</b> Tu dis non, mais la personne insiste et continue quand même.</p> <p><b>Il est absent ou flou.</b> Tu es inconscient·e, endormi·e ou intoxiqué·e (alcool, drogue ou autre substance altérant ton jugement).</p> <p><b>Il est illégal.</b> Tu es trop jeune pour que le consentement soit légal.</p>

*Tu as le droit de changer d'idée à tout moment!*



*Si tu enlèves ton consentement, mais que la personne continue malgré ton refus, c'est une agression sexuelle.*



## L'âge du consentement sexuel au Québec

Au Québec, la loi dit qu'il faut avoir **au moins 16 ans** pour consentir à une activité sexuelle. Toutefois, il y a des exceptions importantes, surtout dans les situations où une personne pourrait avoir du pouvoir ou de l'influence sur l'autre.

### Si tu as 16 ou 17 ans, ton consentement n'est pas valide si :

- L'autre personne est en position d'autorité ou de confiance (par exemple : un-e enseignant-e, un-e entraîneur-e, un-e intervenant-e, etc.);
- Tu es dépendant-e de cette personne pour un logement, de l'argent, des soins ou un autre besoin essentiel;
- La relation est exploitante, c'est-à-dire que l'autre personne profite de toi ou de ta vulnérabilité.

**Et si tu es la personne plus âgée**, il est très important d'être conscient-e de ton rôle ou de ta position. Même si tu penses que la relation est consensuelle, la loi peut considérer qu'il y a de l'exploitation si un déséquilibre de pouvoir est présent.



*La règle, c'est que personne ne doit profiter d'une relation de confiance ou de vulnérabilité pour obtenir des faveurs sexuelles.*

### Et pour les jeunes de moins de 16 ans?

Il y a des exceptions pour les jeunes de 12 à 15 ans, mais seulement si la différence d'âge entre les deux partenaires est raisonnable. Voici un tableau pour t'aider à mieux comprendre!

Âge de la personne la plus jeune	Écart d'âge permis avec l'autre personne
11 ans et moins	Le consentement n'est jamais permis
12-13 ans	Moins de 2 ans d'écart
14-15 ans	Moins de 5 ans d'écart

Donc, même si la personne plus jeune dit « oui » ou même si ses parents donnent leur accord, le consentement n'est pas valide si l'écart d'âge dépasse ce que la loi permet. Dans ce cas, l'autre personne pourrait être accusée d'un **crime**.

## Les relations sexuelles en ligne : ce qu'il faut savoir

Aujourd'hui, les relations intimes passent parfois par le numérique.

Le « **sexting** », c'est-à-dire le fait d'envoyer des messages coquins ou des **nudes** (photos ou vidéos intimes), peut être une façon d'exprimer ton désir, ta confiance ou ton affection envers quelqu'un. Pour certain-es, c'est aussi un moyen de maintenir un lien à distance ou d'explorer leur sexualité.



*Comme dans toute relation saine, le respect, la confiance et le consentement sont essentiels.*

### Avant d'envoyer ou de recevoir une nude, il est important de te poser quelques questions :

- Est-ce que j'ai vraiment envie de le faire?
- Est-ce que je me sens en sécurité avec cette personne?
- Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée que cette image puisse être vue par d'autres (même par accident)?
- Est-ce que l'autre personne a donné son consentement?

### À GARDER EN TÊTE!

**Cette pratique n'est pas sans risques! Même si tu fais confiance à quelqu'un aujourd'hui, personne ne peut garantir ce qui se passera demain. Une image partagée ne peut jamais être complètement contrôlée une fois qu'elle est envoyée.**

## Les bonnes pratiques en matière de nudes

Tu n'es jamais obligé-e d'envoyer quoi que ce soit à qui que ce soit. Même si on te met la pression, que tu as envie de faire plaisir ou que tu as confiance en l'autre, le choix t'appartient.

Voici quelques conseils pour réduire les risques si tu décides de le faire :

- Évite de montrer ton visage ou des éléments qui permettent de t'identifier (tatouages, chambre, vêtements distinctifs...);
- Utilise une application qui permet de supprimer les messages ou de les rendre temporaires, même si ce n'est jamais infaillible;
- Fais confiance à ton instinct. Si tu te sens mal à l'aise ou incertain-e, écoute ce que tu ressens;
- Conserve les preuves si jamais une image est diffusée sans ton accord (captures d'écran, messages, etc.). Ça peut aider à porter plainte ou à obtenir de l'aide;
- Parles-en si tu vis une situation difficile. Tu n'es pas seul-e!

**Tu as envie d'en savoir plus avant d'agir?** Tu peux aller consulter en ligne le document « Et si on jasait sexting?! » du PlaMP, un organisme qui accompagne les jeunes. C'est un guide pratique, simple et clair, qui t'aide à prendre des décisions éclairées à propos du sexting.



### ATTENTION!

Le partage d'images intimes impliquant un-e mineur-e est risqué, même si c'est fait de manière consensuelle. Même si l'échange de nudes respecte l'âge du consentement sexuel, le partage ou la possession d'images intimes d'un-e mineur-e demeure illégal. Cela peut être considéré comme de la pornographie juvénile. La loi peut faire preuve de tolérance dans certains cas, mais il n'y a aucune garantie.

## Les relations professionnelles

**Les relations professionnelles**, ce sont les liens que tu développes dans le cadre du travail. Elles peuvent inclure des collègues, des patron·nes, des superviseur·es, des client·es ou des personnes que tu accompagnes dans tes fonctions. Ce type de relation repose sur le respect mutuel, la collaboration et la communication dans un contexte plus structuré.

Il y a des rôles à tenir, des responsabilités à assumer, des règles à suivre et des attentes à respecter. Par exemple, on attend de toi que tu respectes les délais, que tu fasses ton travail du mieux possible et que tu contribues à un climat de travail positif. Tu ne peux pas dire ou faire n'importe quoi : il y a des codes de conduite, des normes de politesse et une certaine attitude à adopter. Tu peux rester authentique, mais toujours en gardant une posture respectueuse et professionnelle.

Il arrive même que certain·es collègues deviennent des ami·es. Ces liens, même simples, rendent le quotidien au boulot plus cool et motivant!



# Les moyens de socialisation

Tu as envie de créer des liens ou simplement de parler, mais pas forcément avec tes ami-es ou ta famille? Dans ces cas-là, il existe d'autres options pour trouver une oreille attentive, échanger et recevoir du soutien.

## Le mentorat

C'est quand une personne avec plus d'expérience t'accompagne, te guide et t'encourage. Le mentorat peut être une belle façon de créer un lien significatif, de recevoir du soutien et vivre des moments agréables. Par exemple, l'organisme **Grands Frères Grandes Sœurs** offre un programme d'accompagnement vers la vie adulte pour les jeunes ayant un historique avec la DPJ.

## Les groupes de soutien par les pairs

Ce sont des rencontres entre personnes qui vivent ou ont vécu des situations similaires (ex. anxiété, deuil, dépendance). Ces espaces te permettent d'échanger et de te sentir compris-e sans jugement.

## Les comités jeunesse

Ce sont des groupes où des jeunes se rassemblent pour discuter, s'impliquer dans des projets, défendre leurs idées ou organiser des activités. En plus de participer à des actions concrètes, tu peux y rencontrer d'autres jeunes, échanger sur tes expériences et développer de nouvelles amitiés.

- Le Collectif Ex-Placé DPJ;
- Le Mouvement Jeunes et Santé Mentale (MJSM);
- La Coalition jeunes+.

## Les maisons des jeunes

Ce sont des lieux accueillants, animés par des adultes de confiance, où tu peux te retrouver avec d'autres jeunes, participer à des activités, discuter ou simplement passer du temps dans un environnement sécuritaire. Les maisons des jeunes sont aussi un bon endroit pour rencontrer des gens de ton âge et t'impliquer dans ta communauté.

## Les centres communautaires

Ces lieux ouverts à toute la communauté offrent souvent des activités sportives, culturelles, artistiques ou de loisirs, ainsi que des ateliers et des services d'aide. C'est un bon endroit pour rencontrer des gens, apprendre de nouvelles choses et t'impliquer dans ton quartier.



# Les enjeux d'attachement dans les relations

Tu t'es peut-être déjà demandé : **pourquoi j'agis comme ça dans mes relations?**

Pourquoi est-ce si difficile de faire confiance, de s'ouvrir ou au contraire, pourquoi ce besoin intense d'être rassuré-e? En réalité, notre manière de nous attacher aux autres, de nous rapprocher, de créer des liens n'est jamais le fruit du hasard. C'est souvent lié à ce qu'on appelle le style d'attachement.



## Parlons attachement!

Avant de comprendre ce qu'est un style d'attachement, il faut d'abord parler de l'attachement lui-même. **L'attachement**, c'est le lien affectif que tu développes avec les personnes importantes dans ta vie. Ce lien se forme dès l'enfance, souvent avec les figures parentales. Il se développe en fonction de la manière dont les adultes significatifs autour de toi répondaient (ou non) à tes besoins.

**Dans le fond, avec le temps, ton cerveau enregistre comment fonctionnent tes relations :**

- Est-ce que les autres sont fiables?
- Est-ce que je peux compter sur eux?
- Est-ce que je dois me méfier ou au contraire me rapprocher?



C'est ce qui façonne ton **style d'attachement**, c'est-à-dire ta manière de voir et de vivre tes relations. Il continue à évoluer tout au long de ta vie selon les expériences que tu vis dans tes relations, qu'elles soient positives ou négatives.

**Tes expériences vont avoir un impact sur :**

1. Ta confiance en soi;
2. Ta capacité à faire confiance aux autres;
3. Ton besoin de proximité avec les autres;
4. Ta façon de t'engager dans une relation;
5. Tes stratégies pour te protéger;
6. Ta manière de réagir face à un problème et à l'insécurité.



## Ça sert à quoi de comprendre son style d'attachement?

En apprenant à reconnaître ton style d'attachement, c'est comme si tu décodais ton langage affectif. Tu apprends à mieux te comprendre et à développer de la compassion envers toi-même. Tu réalises que certaines de tes réactions ne sont pas des défauts, mais des mécanismes de protection que ton cerveau a mis en place pour te protéger à un moment de ta vie. Plus tu les comprends, plus tu peux choisir des façons de réagir qui correspondent à la personne que tu veux être aujourd'hui. Et ça, c'est déjà un pas énorme vers la guérison.

## Les différents styles d'attachement

Comprendre ton style d'attachement, c'est comme avoir une carte pour mieux te repérer dans tes relations et savoir par où commencer si tu veux les rendre plus équilibrées et sécurisantes.

Ici, on te présente les styles d'attachement sécure et insécure avec des exemples d'impacts possibles sur la manière dont tu vis tes relations aujourd'hui.

### L'attachement sécure

Ce style d'attachement se développe quand les gens autour de toi répondent à tes besoins avec constance, écoute et bienveillance. Tu apprends que tu peux compter sur les autres, que tu es en sécurité dans tes relations et que tu mérites d'être aimé-e comme tu es.

Ce type d'attachement est une base solide pour te permettre de développer des relations saines et équilibrées. Quand ton attachement est sécure, tu peux être toi-même sans avoir à jouer un rôle. Tu exprimes tes émotions librement, tu as une bonne estime de toi, et tu n'as pas peur d'être rejeté-e ou abandonné-e. Tu sais demander de l'aide quand tu en as besoin, tout en restant autonome. Tu es capable de poser tes limites sans culpabilité et tu te sens bien autant seul-e qu'avec les autres.

#### ATTENTION!

La surprotection ou une relation trop fusionnelle ou contrôlante peut freiner ton autonomie. L'amour, c'est essentiel, mais quand il devient étouffant, il peut t'empêcher de développer ta confiance en toi et ton autonomie émotionnelle. Être trop couvé-e, trop guidé-e ou empêché-e d'explorer par toi-même peut semer le doute :

« Suis-je capable seul-e? Est-ce que le monde est trop dangereux pour moi? »

La vraie sécurité affective ne vient pas d'une présence constante, mais d'une présence juste : celle qui rassure sans étouffer, qui accompagne sans contrôler, et qui aime sans empêcher de grandir.

### L'attachement insécure

Ce style d'attachement se développe quand les personnes autour de toi ne répondent pas à tes besoins de manière stable ou rassurante. Tu as peut-être appris que tu ne pouvais pas toujours compter sur les autres, et que les relations pouvaient être source de stress, de confusion ou de douleur. Pour te protéger, tu as mis en place des stratégies qui t'ont aidé-e à survivre émotionnellement, mais qui peuvent aujourd'hui compliquer tes relations.

Ces blessures peuvent te pousser à répéter des schémas toxiques, à saboter tes relations ou à t'isoler. Tu peux refuser de t'engager par peur de souffrir ou choisir la solitude comme une forme de protection.

Il existe **trois formes** d'attachement insécure : **anxieux-ambivalent, évitant et désorganisé.**

#### BON À SAVOIR!

L'attachement insécure n'est pas une fatalité! Il est possible de développer un attachement plus sécure grâce à des relations saines et un travail sur soi. Si tu as besoin, tu peux demander l'aide d'un-e professionnel-le.

### L'attachement anxieux-ambivalent

Ce style d'attachement se développe quand les personnes autour de toi répondent à tes besoins de manière inconstante : parfois, elles sont présentes et attentives, d'autres fois absentes, distraites ou indifférentes. Tu as donc appris que l'attention et le soutien n'étaient pas garantis, ce qui te rend plus vigilant·e, inquiet·ète ou obsédé·e par la peur d'être abandonné·e. Cela peut créer beaucoup d'anxiété dans tes relations. Tu doutes de ta valeur, tu as besoin de l'autre pour te sentir bien et tu cherches souvent à être rassuré·e. Même quand la personne est là, tu peux ressentir un vide ou avoir peur qu'elle parte. Tu t'attaches vite, parfois trop vite et tu peux rester dans une relation même si elle ne te fait pas du bien. Tu es très sensible aux petits changements dans le comportement des autres, tu t'inquiètes facilement, surtout si quelqu'un met du temps à répondre. Et être seul·e peut te sembler insupportable.

### L'attachement évitant

Ce style d'attachement se développe quand les personnes autour de toi ne répondent pas à tes besoins émotionnels, ou semblent mal à l'aise avec les gestes d'affection et les moments de vulnérabilité. Si tu as vécu des départs répétés ou des absences affectives, ton cerveau a peut-être appris que montrer tes émotions ou compter sur les autres ne servait à rien. Alors, tu deviens très autonome, tu gardes tes distances, et tu préfères tout gérer seul·e. Mais cette façon de te protéger peut avoir des impacts. Tu peux voir les autres comme une menace, te sentir anxieux·se sans trop savoir pourquoi, ou avoir du mal à parler de ce que tu ressens. Tu t'isoles quand ça ne va pas, tu évites les situations où tu pourrais te sentir vulnérable, et tu te sens mal à l'aise quand quelqu'un veut se rapprocher trop vite. Même si tu tiens aux gens, tu peux paraître froid·e ou détaché·e, simplement parce que tu as appris à ne pas trop t'attacher.

### L'attachement désorganisé

Ce type d'attachement se développe quand les personnes censées te protéger deviennent aussi celles qui te blessent. C'est souvent le cas dans des contextes de violence ou d'instabilité. Ton cerveau apprend alors que l'amour peut faire mal et que même les gens proches ne sont pas toujours une source de sécurité. Résultat : ton système reste en alerte constante, toujours prêt à te défendre, même quand ce n'est pas nécessaire. Ce mode de survie crée beaucoup de confusion dans tes relations. Tu peux ressentir des émotions très fortes et imprévisibles, avoir du mal à les comprendre ou à les contrôler. Tu cherches à te rapprocher des autres, puis tu les repousses. Tu peux te méfier, même de ceux qui veulent ton bien, et avoir du mal à faire confiance. Il devient difficile de te sentir légitime, digne d'amour ou même de savoir ce que tu veux vraiment. Tu peux éviter les relations par peur, tout en souffrant de solitude. Tes besoins et tes limites sont flous, et tu te sens souvent « trop » ou « pas assez ». Les conflits ou les rapprochements te rendent anxieux·se et la peur d'être abandonné·e peut te pousser à saboter tes liens. En période de stress, tu peux te sentir complètement désorganisé·e, comme si tout s'effondrait à l'intérieur.



**Est-ce qu'on peut avoir un mélange de ces styles d'attachement?**

**Oui.**

Ce sont des modèles relationnels qui coexistent, se chevauchent ou se manifestent différemment selon les contextes. Par exemple, tu peux avoir un style d'attachement sûr dans tes amitiés, mais insécure dans tes relations amoureuses et familiales.

## Les blessures émotionnelles et leurs conséquences

Avoir un attachement insécure à l'âge adulte est souvent le reflet d'expériences douloureuses vécues dans le passé qui ont marqué ton cœur et ton esprit. Ces expériences laissent une empreinte invisible, mais bien réelle : ce sont les blessures émotionnelles.

**Les blessures émotionnelles**, c'est quand quelque chose de difficile ou de douloureux te marque profondément à l'intérieur. Elles arrivent souvent quand on est jeune, à un moment où on a besoin d'amour, d'attention et de se sentir important·e. Elles peuvent aussi apparaître plus tard, peu importe ton âge ou le type de relation.

Par exemple, ça peut venir d'un événement brutal, comme la séparation de tes parents, la perte d'un·e proche ou une rupture amoureuse qui t'a fait très mal. Ça peut venir aussi d'un climat toxique qui dure, comme des critiques tout le temps, des disputes à la maison ou le fait de ne jamais recevoir de câlins, de mots gentils ou de gestes d'affection.

Ce qui rend une blessure émotionnelle si forte, ce n'est pas juste ce qui s'est passé, mais comment tu l'as vécu. C'est l'impact que ça a eu sur ton cœur, ton esprit, et la façon dont tu l'as ressenti. Ces blessures peuvent changer la manière dont tu te vois, comment tu te sens avec les autres et comment tu réagis dans certaines situations. C'est comme si elles créaient des lunettes invisibles à travers lesquelles tu regardes le monde.

**Par exemple**, si tu as été souvent rejeté·e, tu pourrais croire que les gens ne t'aiment pas, même s'ils ne t'ont rien fait. Tu interprètes leurs gestes ou leurs mots en fonction de ta douleur passée.

Si ces blessures ne sont pas reconnues ou soignées, elles peuvent te faire répéter les mêmes erreurs : tomber dans des relations toxiques, avoir peur de t'attacher ou te sentir toujours en danger émotionnel.

C'est pour ça qu'il est super important d'en parler, de les comprendre, et de commencer à les guérir. Dans la suite, on va te montrer des exemples concrets pour que tu puisses mieux repérer les effets de ces blessures dans ta vie.



## La dépendance affective

« Si je donne tout et si je m'adapte, alors je serai aimé·e. »

La **dépendance affective**, c'est quand ton besoin d'être aimé·e par les autres devient si fort qu'il prend trop de place dans ta vie. Ce n'est pas juste vouloir de l'amour, ça, tout le monde en a besoin. C'est quand ce besoin devient excessif, déséquilibré et te fait souffrir.

Souvent, ce mécanisme se développe sans que tu t'en rendes compte, surtout si tu as grandi dans un environnement instable, vécu des pertes, des violences ou un manque d'estime de toi. Tu peux alors adopter des comportements qui te font croire que tu dois tout faire pour garder l'autre près de toi.

### Les signes d'une dépendance affective

Tu mets ses besoins avant les tiens, tu restes dans des relations qui te blessent, tu as du mal à prendre des décisions seul·e ou tu changes ta façon d'être pour plaire. Tu peux te sentir nul·le si tu n'as pas l'attention que tu espères, provoquer la jalousie pour tester l'amour de l'autre ou te rendre indispensable comme si ton existence dépendait de ça. Ces signes montrent que tu cherches à combler un vide intérieur avec l'extérieur.

### Attention, c'est un piège!

La dépendance affective peut donner l'impression de calmer la peur d'être seul·e ou abandonné·e. En réalité, elle creuse encore plus le manque de sécurité intérieure. On finit par attendre que l'autre nous rassure, nous définisse, nous donne de la valeur. Et à force de tout miser sur cette validation extérieure, la relation perd son équilibre. Tu t'oublies, tu t'épuises, et l'autre aussi. Ce qui devait être un lien nourrissant devient fragile, instable et parfois toxique, même si ce n'était pas le but au départ.

### À GARDER EN TÊTE!

Tu as peut-être l'impression qu'il faut que tu mérites l'amour, comme si être toi-même ne suffisait pas. Mais l'amour sain, ce n'est pas une récompense. C'est un échange naturel, basé sur le respect, la confiance et l'acceptation. Dans une relation équilibrée, tu n'as pas à prouver ta valeur en permanence, la personne te choisit pour qui tu es, pas pour ce que tu fais.

## La codépendance

« Si je le sauve, alors il restera avec moi. »

La **codépendance**, c'est quand tu te sens obligé·e intérieurement de toujours aider, sauver ou prendre soin des autres, même si ça te fait du mal. Tu as l'impression que tu n'as pas le droit de dire non, comme si ton amour devait forcément passer par le sacrifice. Tu aides parce que tu as peur que l'autre souffre, te rejette ou t'abandonne. Tu crois que ton rôle, c'est de réparer, de porter, de sauver et même quand tu es épuisé·e, tu continues.

Ce comportement se développe souvent dans des relations déséquilibrées : avec un·e partenaire en détresse, une personne ayant des problèmes de santé mentale ou de dépendance ou dans une famille instable où les rôles sont inversés. Tu apprends à t'oublier pour garder le lien, mais à force, tu te perds toi-même.

### La parentification

C'est quand, enfant, tu endosses des responsabilités qui devraient normalement revenir à un adulte. Tu prends soin d'un parent au lieu d'être pris·e en charge par lui ou elle. Tu deviens l'aîné·e qui joue le rôle de parent auprès de tes frères et sœurs. Tu t'occupes d'un parent malade ou d'un·e proche ayant des besoins particuliers. Ce rôle peut te donner l'image d'un enfant mature, mais derrière cette façade, il y a souvent un poids émotionnel et pratique bien trop lourd pour ton âge. Tu apprends à mettre les besoins des autres avant les tiens, à cacher tes émotions, à devenir indispensable alors que tu aurais simplement dû avoir le droit d'être un enfant.

### Les signes d'une codépendance

Avec le temps, tu apprends à porter un masque de contrôle : tu sembles fort·e, fiable, toujours disponible, mais derrière cette façade se cache une peur profonde d'être rejeté·e ou inutile. Tu prends tout en charge pour garder l'autre près de toi, mais ce masque t'empêche d'être toi-même et de recevoir autant que tu donnes. Tu te sens responsable des émotions des autres, tu as du mal à poser des limites, tu t'inquiètes constamment, tu minimises tes propres besoins, tu cherches l'approbation, tu ressens une culpabilité excessive quand tu penses à toi et tu acceptes parfois des comportements blessants pour ne pas perdre l'autre. Tu peux même ressentir de la colère ou de l'impuissance, sans oser l'exprimer.



### ATTENTION, C'EST UN PIÈGE!

La codépendance peut ressembler à de l'amour ou de la loyauté, mais elle finit souvent par épuiser les deux personnes. Plus tu prends tout sur toi, plus l'autre risque de s'appuyer sans se responsabiliser.

La relation devient alors déséquilibrée, un·e sauveur·se d'un côté, un·e sauvé·e de l'autre. Ce n'est pas de l'amour sain. C'est un échange inégal qui finit par blesser.

### Codépendance ou syndrome du·de la sauveur·euse?

La codépendance et le syndrome du sauveur se ressemblent, mais ce n'est pas tout à fait la même chose. **La codépendance** est une manière globale de fonctionner dans tes relations. Ce n'est pas un choix conscient, mais plutôt une impulsion intérieure, comme une obligation. Tu agis par peur d'être abandonné·e et tu te définis à travers les besoins et les émotions des autres.

**Le syndrome du sauveur**, lui, est un rôle que tu adoptes : tu veux « sauver » les autres, parfois même quand iels ne t'ont rien demandé. Ce comportement est souvent motivé par une peur de ne pas être utile ou reconnu·e, comme si ta valeur dépendait de ce que tu fais pour les autres. Ce rôle peut exister indépendamment de la codépendance, mais il est fréquent que les deux se croisent et s'alimentent mutuellement. Dans les deux cas, on finit par s'épuiser, car on donne trop sans recevoir en retour et surtout, sans se donner à soi-même.

## La peur de l'attachement

« Si je garde mes distances, alors je ne pourrai pas être blessé·e. »

Après avoir exploré la dépendance affective et la codépendance, il est important de souligner qu'en réaction à des blessures profondes, tu peux développer une hyper-indépendance émotionnelle.

**L'hyper-indépendance émotionnelle**, c'est quand tu ressens le besoin de ne pas dépendre des autres sur le plan affectif, même quand ce serait sain ou bénéfique. En surface, ça peut ressembler à une grande autonomie ou à de la force de caractère. En réalité, c'est souvent une stratégie de protection. Ça ne veut pas dire que tu es incapable d'aimer! C'est que tu as simplement appris, par expérience, que l'amour peut faire mal. Donc pour te protéger, tu préfères ne pas t'y exposer. Derrière cette distance apparente se cache souvent un besoin profond de connexion, mais aussi une peur intense de souffrir à nouveau.

Si, chaque fois que tu t'es rapproché·e affectivement de quelqu'un, la relation s'est terminée par une blessure importante ou si tes besoins affectifs ont souvent été ignorés ou minimisés, tu as peut-être intégré l'idée qu'il vaut mieux te débrouiller seul·e. C'est ainsi que, petit à petit, tu as appris à mettre de la distance pour éviter de revivre la même douleur.

### Les signes d'une peur de l'attachement

Ça se manifeste souvent par une tendance à éviter les relations profondes, qu'elles soient amicales ou amoureuses. Tu peux mettre fin à une relation dès que l'autre devient trop proche, garder une porte de sortie au cas où, ou partager très peu sur toi-même. Même face à des personnes bienveillantes, la confiance est difficile à accorder. Tu valorises ton autonomie au point de refuser toute aide ou soutien et tu ressens de l'inconfort quand quelqu'un te montre trop d'affection. Tu repousses ceux qui veulent être là pour toi, tu choisis des relations sans risque d'attachement réel et tu crois parfois que l'amour mène forcément à la souffrance alors tu préfères l'éviter.



**ATTENTION, C'EST UN PIÈGE!**  
L'hyper-indépendance peut donner l'impression de te protéger, mais à long terme, elle t'isole. En refusant l'aide, le soutien ou l'amour des autres, tu te privas aussi des relations profondes et nourrissantes dont tu as besoin pour t'épanouir. Cette distance protège ton cœur, mais elle l'empêche aussi de guérir. Le vrai défi, c'est d'apprendre à te protéger sans te fermer, à faire confiance à ton rythme et à laisser entrer les bonnes personnes dans ta vie.



#### **Pourquoi certaines personnes développent une dépendance et d'autres une hyper-indépendance?**

Tout dépend souvent du message reçu dans le passé. Si tu as intégré que tes besoins peuvent être comblés, mais seulement en restant proche, vigilant·e et disponible pour l'autre, tu risques de développer une dépendance affective. Si tu as intégré que tes besoins ne seront pas comblés ou que te rapprocher mène à la douleur, tu risques plutôt de développer une hyper-indépendance. Dans les deux cas, il s'agit de réponses différentes à un même besoin fondamental : se sentir en sécurité dans ses relations.

#### *Tu te reconnais dans l'une de ces situations?*

Pas de panique! Ça ne signifie pas que tu es figé·e dans ce fonctionnement pour toujours. Ces réactions sont souvent des mécanismes de défense que tu as mis en place pour te protéger, parfois sans même t'en rendre compte. La bonne nouvelle, c'est qu'avec du travail sur soi, de la patience et un bon accompagnement, il est tout à fait possible de déconstruire ces schémas et de bâtir des relations plus saines, plus équilibrées et surtout plus alignées avec qui tu es vraiment.

## Le triangle de Karpman

Tu as sûrement déjà vécu une discussion où, au lieu de trouver une solution, tout tourne en rond et chacun·e repart frustré·e. Ces schémas ne sont pas un hasard : ils répondent souvent à une mécanique précise qu'on peut apprendre à reconnaître. Le triangle de Karpman aide à mettre des mots sur ces schémas relationnels et à comprendre comment les briser pour retrouver des échanges plus sains.

### **C'est quoi le triangle de Karpman?**

**Le triangle de Karpman**, c'est un outil qui aide à comprendre certaines dynamiques toxiques qu'on peut vivre dans nos relations. Il montre comment, parfois sans s'en rendre compte, on peut tomber dans des jeux de pouvoir ou de manipulation qui abîment la relation et nous épuisent émotionnellement. Il repose sur trois rôles principaux : la Victime, le Bourreau et le Sauveur.



## Les 3 rôles du triangle de Karpman



Image issue du site RH performances.

### À GARDER EN TÊTE!

Le triangle de Karpman ne nécessite pas nécessairement trois personnes différentes. Ce qui compte, c'est que les trois rôles soient présents dans la dynamique. Une seule et même personne peut en jouer plusieurs au cours d'une interaction.

## Briser le cercle vicieux

### C'est quoi le problème?

Le problème, c'est que chacun·e reste coincé·e dans son rôle. Au lieu de résoudre la situation, le triangle alimente un cercle vicieux. Plus on tourne dans ce cycle, plus la relation devient dysfonctionnelle :

- **Frustration** : personne n'obtient vraiment ce qu'il veut;
- **Culpabilité** : chacun·e se sent responsable du malaise ou des tensions;
- **Conflits** : la communication est remplacée par des accusations, des plaintes ou des sauvetages forcés.

Tant qu'aucune des personnes impliquées ne prend conscience de cette mécanique et ne décide de s'en extraire, le triangle continue, parfois pendant des années. Et au final, on ne règle rien : on tourne en rond dans une dynamique qui épuise tout le monde.

Sortir du triangle de Karpman, ce n'est pas toujours simple, surtout si cette façon d'interagir est présente depuis longtemps. Mais sache que c'est possible.

Voici des pistes de solution pour y arriver.



**Reconnaître ton rôle** : prends un pas de recul pour identifier dans quel rôle tu es en train d'entrer. Plus tu en prends conscience tôt, plus tu pourras ajuster ta réaction avant que la spirale ne démarre.

### Identifier et désamorcer les déclencheurs :

repère les petites phrases, gestes ou attitudes qui déclenchent la tension et font basculer la relation. Ces déclencheurs peuvent venir de toi ou de l'autre. Une fois que tu les connais, tu peux choisir de poser des limites, changer de sujet ou répondre avec calme pour éviter que la tension monte. Plus tu développes ton intelligence émotionnelle, plus il devient facile de déjouer ces pièges.

### Reconnaître tes points sensibles et tes torts :

certaines situations ou remarques nous touchent plus que d'autres. Identifie ce qui te blesse et apprends à garder ton calme ou à expliquer clairement à l'autre pourquoi c'est un sujet sensible pour toi. Si tu réalises que tu as toi aussi alimenté la dynamique du triangle, reconnais-le.

### Avoir une communication bienveillante :

reste à l'écoute, choisis tes mots avec tact et fais attention à ta communication non verbale. La bienveillance aide à apaiser les désaccords et à créer des échanges gagnant-gagnant. Mets de la distance si la relation devient trop lourde, et entoure-toi de personnes avec qui la communication est respectueuse et équilibrée.

*Sortir du triangle ne veut pas dire abandonner l'autre, mais changer la manière d'interagir pour que la relation soit saine.*

# Les situations conflictuelles

On a tous déjà vécu une situation de conflit. Que ce soit avec un-e ami-e, un parent, quelqu'un à l'école ou au travail, il arrive qu'on ne voie pas les choses de la même façon. Avoir des désaccords ou vivre des tensions, c'est normal. Ce qui compte, ce n'est pas d'éviter tous les conflits, mais de savoir les reconnaître, les comprendre et les gérer avec respect.

## Qu'est-ce qu'un conflit?

Un **conflit**, c'est quand toi et une autre personne (ou plusieurs) avez des idées, des besoins, des opinions ou des attentes différentes qui entrent en contradiction. Attention, un simple désaccord ne suffit pas à créer un conflit.

## Quand est-ce qu'un désaccord devient un vrai conflit?

Un désaccord peut tourner au conflit lorsque certaines conditions sont présentes, comme :

- Un manque d'écoute entre les personnes;
- Le fait de vouloir imposer son point de vue sans tenir compte de celui de l'autre;
- Un malentendu ou une mauvaise compréhension de ce que chacun-e essaie d'exprimer;
- Des difficultés à expliquer clairement ses besoins ou ses sentiments;
- L'incapacité à trouver un terrain d'entente malgré les efforts;
- Les émotions prennent toute la place et empêchent de rester ouvert-e à l'autre.

## L'émotion, un élément déclencheur dans un conflit

Même si le conflit semble venir d'un désaccord, il prend souvent racine dans ce que chacun ressent à ce moment-là. La colère, la frustration, la tristesse, la peur, la rancune, le dégoût, etc. Toutes ces réactions sont normales. Elles agissent comme des signaux. Elles montrent que quelque chose te touche, souvent parce que tu as le sentiment de ne pas être écouté-e ou compris-e. Ce ressenti, tu n'es pas seul-e à l'avoir. La personne en face peut aussi vivre ses émotions fortes. Elle peut se sentir attaquée ou mal interpréter ce que tu dis, même si ce n'était pas ton intention. C'est souvent ce malaise partagé, combiné à une mauvaise communication, qui transforme le désaccord en un conflit.

## Et si on ne règle pas un conflit?

Quand un conflit n'est pas réglé, il peut faire mal. Il peut briser la confiance et abîmer la relation avec l'autre personne. Petit à petit, ça peut créer de la distance, des malaises ou même des chicanes qui reviennent souvent. C'est pour ça que c'est important d'en parler, pas pour forcer tout le monde à être d'accord, mais pour mieux se comprendre, s'écouter et essayer de trouver un terrain d'entente. On n'a pas besoin de penser pareil sur tout, mais se respecter malgré nos différences, c'est déjà un grand pas.

## La différence entre le conflit et la violence

Même si on les confond parfois, le conflit et la violence sont deux choses très différentes. Un **conflit** peut être désagréable ou tendu, mais il n'est pas forcément négatif. Au contraire, il peut être sain et constructif s'il est géré avec respect, écoute et ouverture. Il repose souvent sur des besoins ou des émotions non exprimés et peut être résolu par le dialogue. Le conflit fait partie de la vie : on ne peut pas toujours être d'accord avec tout le monde, et c'est normal. Mais si un conflit dégénère, il peut parfois se transformer en **violence**. Là, ce n'est plus une simple différence d'opinions, ça devient destructeur. Il y a violence quand il y a une atteinte à l'intégrité physique, émotionnelle ou psychologique de l'autre : insulte, menace, humiliation, geste blessant ou contrôle. Dans ces cas-là, ce n'est plus une question de discussion, mais de protection. La violence nécessite une mise à distance ou même une intervention extérieure. Bref, le conflit peut faire grandir une relation s'il est bien géré, alors que la violence n'a pas sa place dans une relation saine.

## Les réactions possibles face aux conflits

Quand un conflit survient, les personnes ne réagissent pas toutes de la même manière. Chacun-e a sa manière d'y faire face selon sa personnalité, son vécu et le contexte dans lequel le conflit a lieu. Voici des exemples de réactions possibles face aux conflits.

### L'évitement

Tu préfères ne pas faire face au conflit. Par exemple, tu peux ignorer le problème et faire comme si de rien n'était. Cette réaction permet parfois de calmer temporairement les tensions, mais elle empêche souvent de résoudre le fond du problème.

### La fuite

Tu choisis de t'éloigner du conflit, parfois de manière physique ou émotionnelle. Tu peux quitter la discussion, éviter la personne ou refuser d'en parler. La fuite est souvent liée à une peur du conflit ou un trop-plein émotionnel qui te submergent. C'est une façon de te protéger ou de reprendre ton calme, mais si elle devient systématique, cette réaction peut empêcher la résolution du conflit.

### Le retrait

Tu te mets en retrait sans fuir complètement. Tu peux te taire, ne plus participer à l'échange ou te désengager émotionnellement. Le retrait peut être un signe de fatigue, de protection ou de découragement. Il peut aussi signaler un besoin de temps pour réfléchir avant de réagir.

### La soumission

Tu cèdes rapidement, parfois sans exprimer ton désaccord. Tu peux dire "oui" pour faire plaisir ou pour éviter de déplaire, même si cela crée de la frustration ou un sentiment d'injustice à long terme. La soumission peut préserver la paix à court terme, mais elle risque de créer un déséquilibre dans la relation et un mal-être personnel.

### L'affrontement

Tu réagis avec intensité, parfois avec colère ou frustration. Tu peux chercher à imposer ton point de vue, couper la parole ou vouloir gagner le conflit. Cette posture peut faire monter la tension et bloquer la communication, surtout si elle empêche l'écoute mutuelle.

### La domination

Tu adoptes une attitude de contrôle ou de supériorité. Tu prends les décisions sans consulter l'autre, tu minimises ses besoins ou tu imposes ton point de vue par la force ou l'intimidation. La domination crée un déséquilibre dans la relation et peut entraîner des conflits plus profonds et durables.

### L'apaisement

Tu cherches à calmer la situation. Tu peux adopter un ton doux, éviter les provocations ou proposer des solutions pour rétablir une ambiance sereine. L'apaisement peut être une bonne démarche si ça permet d'ouvrir un espace de dialogue et que tu n'oublies pas tes besoins.

### Le dialogue

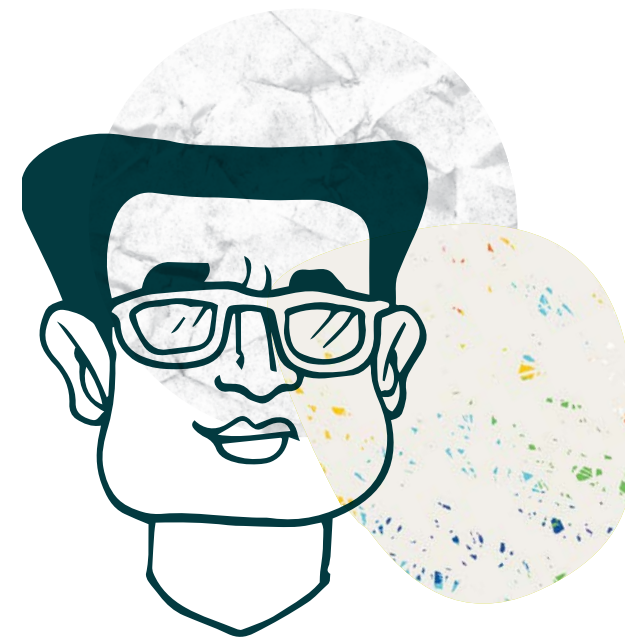
Tu choisis d'exprimer ton ressenti de manière claire et respectueuse. Tu dis ce que tu penses sans agressivité, tu écoutes l'autre et tu cherches à comprendre avant de répondre. Cette posture favorise la compréhension mutuelle et peut mener à une résolution saine du conflit.

### La collaboration

Tu cherches une solution commune avec l'autre personne. Tu partages tes idées, écoutes les besoins de l'autre et construis ensemble une réponse équilibrée. La collaboration repose sur la confiance, l'écoute et la volonté de coopérer. Elle renforce les relations.

### La négociation

Tu acceptes de faire des compromis pour trouver un accord. Tu renonces à certaines demandes, tu trouves un terrain d'entente et tu respectes les intérêts des deux parties. La négociation est une approche pragmatique, utile dans les contextes professionnels comme personnels.



## Que faire en cas de conflit?

Tu n'as pas toujours le luxe d'éviter une personne avec qui tu t'entends moins bien. Parfois, tu ne peux pas simplement couper les ponts. C'est pourquoi il est important d'apprendre à gérer les tensions avec maturité.

Dès qu'un malaise se fait sentir, mieux vaut en parler rapidement, calmement et avec respect. Exprimer ce que tu ressens sans accuser l'autre peut aider à désamorcer bien des situations. Rester calme, écouter le point de vue de l'autre et prendre du recul sont des attitudes clés pour éviter que le conflit ne s'envenime. Au besoin, tu peux aussi te référer au **triangle de Karpman** ou **aux étapes de la communication non violente (CNV)**.

### CONSEILS BONUS!

Attention à la manière d'amener ton message. Cela permet d'éviter que l'autre se sente sur la défensive. Les mots peuvent blesser et une fois lancés, il n'y a pas de retour en arrière. Quand une situation te touche, ton premier réflexe peut être de réagir de manière impulsive. Prendre une respiration avant de parler peut te permettre de revenir à toi et d'éviter de réagir trop vite. Si l'émotion est trop forte à gérer sur le moment, accorde-toi une pause de dix minutes. S'éloigner un instant, marcher, respirer, ça peut faire toute la différence pour revenir plus calme et plus centré.

## La communication non violente : un outil pratique

Quand un conflit éclate, c'est normal de ne pas trop savoir comment réagir. Heureusement, il existe des façons de mieux gérer la situation, sans blesser l'autre ni t'oublier toi-même. Parmi les outils qui peuvent vraiment t'aider, il y a la communication non violente (CNV) développée par Marshall Rosenberg. Voici comment ça fonctionne.

### C'est quoi la CNV?

**La communication non violente**, c'est une manière de communiquer qui repose sur l'empathie, l'authenticité et le respect mutuel. Elle permet de mieux comprendre ses propres besoins et ceux des autres, tout en favorisant des échanges plus sereins. C'est un outil puissant pour construire des relations plus saines, prévenir les malentendus et mieux gérer les situations de tension ou de conflit. La CNV propose un processus en quatre étapes vraiment simples!

## Les 4 étapes de la CNV

### ÉTAPE 1 : OBSERVATION

Quand il y a un conflit, tu peux commencer par observer les faits concrets, sans juger ni généraliser.

#### Exemple de jugement et de généralisation

« Il ne répond jamais à mes messages, il n'est vraiment pas fiable. »

#### Exemple de fait concret

« Je lui ai envoyé trois messages cette semaine pour qu'on avance sur le projet, mais je n'ai pas eu de réponse. »

### ÉTAPE 3 : BESOIN

Derrière chaque émotion, il y a souvent un besoin non satisfait. C'est important de le reconnaître et de l'assumer. Tu peux avoir besoin de temps, de respect, de clarté, de soutien et c'est en le disant que l'autre peut vraiment te comprendre.

#### Exemple à éviter

« J'ai besoin que tu arrêtes de me faire perdre mon temps. »

#### Exemple de CNV

« J'ai besoin de savoir où tu en es rendu pour pouvoir m'organiser et respecter les délais. »

### ÉTAPE 2 : SENTIMENT

Ensuite, comment te sens-tu dans cette situation? Quand tu as identifié l'émotion, tu peux l'exprimer clairement. Le but ce n'est pas d'attaquer ou de faire culpabiliser l'autre. C'est de lui permettre de comprendre ce que tu vis sans devoir deviner ou interpréter. Tu peux aussi préciser la raison de ton émotion, comme ça, c'est encore plus clair.

#### Exemple d'accusation

« Tu me stresses à cause de ton manque de sérieux. »

#### Exemple de CNV

« Je me sens stressé-e et un peu frustré-e, parce que je dois avoir ces infos pour qu'on puisse finir le travail à temps. »

### ÉTAPE 4 : DEMANDE

Maintenant, tu peux faire ta demande. Fais attention au ton que tu utilises et fait une demande concrète (on sait quoi faire), réaliste (possible à accomplir) et ouverte (la personne peut dire oui, non ou proposer autre chose).

#### Exemple d'exigence

« Tu dois répondre à mes messages d'ici la fin de la semaine. »

#### Exemple de demande

« Est-ce que tu peux me transmettre les informations d'ici la fin de la semaine, s'il te plait? »

## La médiation

Parfois, malgré tous tes efforts, il arrive que la situation reste trop tendue ou complexe pour être réglée seul-e. Dans ces cas-là, avoir recours à la médiation peut être une bonne solution.

### C'est quoi la médiation?

C'est quand une personne neutre, qu'on appelle un-e médiateur-ric-e, aide les personnes en conflit à discuter calmement et à mieux se comprendre pour trouver une solution qui convient à tout le monde.

### Le rôle du ou de la médiateur-ric-e

Son travail, c'est d'écouter chaque personne, d'aider à garder la discussion respectueuse et d'accompagner tout le monde pour trouver un terrain d'entente. L'objectif : que les tensions baissent et que la relation redevienne plus saine.

### À quel moment utiliser la médiation?

La médiation peut être utilisée dans tous les types de relations : avec ta famille, tes ami-es, ton-ta partenaire, tes collègues, bref, partout où il y a un conflit et où on souhaite apaiser les choses.

#### Par exemple, tu peux avoir recours à la médiation quand :

- Vous n'arrivez plus à vous parler sans que ça parte en dispute;
- Le problème dure depuis un moment et rien ne change;
- Vous voulez régler la situation sans couper le lien avec l'autre personne;
- Vous avez besoin d'un coup de main pour trouver une solution juste pour tout le monde.

# La violence interpersonnelle

Peut-être que tu as déjà vécu de la violence. Peut-être que tu connais quelqu'un qui en est victime. Peut-être que tu la vis en ce moment ou que tu l'as fait vivre à quelqu'un. La violence peut être subtile, déguisée, silencieuse. Elle peut s'infiltrer dans ton quotidien, se camoufler derrière des gestes banals ou des mots blessants. Ici, on va prendre le temps d'explorer ce qu'est la violence pour apprendre à la reconnaître et l'éviter.

## La violence, c'est quoi?

La violence, c'est quand une personne utilise des gestes, des mots ou son statut pour te faire mal, te faire peur, te contrôler ou te rabaisser. La violence peut se manifester par un acte unique, si celui-ci est grave, et cause généralement des conséquences importantes. C'est souvent la répétition de comportements blessants ou menaçants qui crée un climat de violence, parfois sournois, qui s'installe dans la relation. La violence peut survenir dans toutes les formes de relations, même celles qui sont censées être basées sur la confiance, le respect et l'amour.

**ATTENTION!** La violence peut aussi venir de soi.

Il arrive qu'on fasse vivre à quelqu'un une forme de violence, parfois sans le vouloir ou parfois de manière volontaire. Cela peut être le reflet de nos propres blessures, de nos peurs ou d'un besoin de se protéger. Cela ne rend pas la violence excusable, car elle fait du mal aux autres. Prendre conscience de cette dynamique, c'est faire preuve de responsabilité et ouvrir la voie à des relations plus saines et respectueuses.

Ici, on parle surtout de la **violence interpersonnelle**, car elle se produit dans une relation entre toi et une autre personne. Souvent, la violence repose sur un déséquilibre de pouvoir, où une personne prend le dessus sur l'autre. Elle peut s'installer progressivement dans ton quotidien, se faire passer pour de l'amour, de l'attention ou de la protection, jusqu'à ce que tu ne saches plus ce qui est sain ou non. C'est cette confusion qui rend la violence difficile à repérer, mais aussi essentielle à comprendre pour mieux s'en protéger.

*Vivre ou faire vivre de la violence, ce n'est jamais normal.*

## Les différentes formes de violence

La violence peut prendre plein de formes qui peuvent se chevaucher. Ce n'est donc pas toujours facile à repérer. Pour t'aider à mieux la reconnaître, voici un aperçu des principales formes de violence avec des exemples concrets.

### La violence psychologique

C'est quand quelqu'un cherche à contrôler ou rabaisser une personne en la faisant se sentir coupable, nul·le ou dépendant·e. Cette forme de violence passe par des critiques ou des reproches constants, du chantage, des accusations sans preuve, des menaces ou encore par le silence ou l'ignorance. Par exemple, la personne peut bouder pendant des heures ou faire semblant de ne pas t'entendre. Elle peut aussi avoir des propos comme : « Si tu me quittes, je vais me suicider ».

### La violence verbale

C'est quand quelqu'un utilise des mots pour blesser, humilier ou rabaisser. Cette forme de violence passe par des insultes, des moqueries, des propos humiliants, des cris ou des ordres agressifs. Par exemple, la personne peut avoir des propos comme : « T'es vraiment trop con·ne, même un enfant de 5 ans aurait compris ça. »

### La violence physique

C'est quand quelqu'un pose un geste volontaire, de façon directe ou indirecte, dans le but de blesser, de faire peur, d'intimider ou de contrôler. La violence directe, c'est quand la personne s'en prend directement au corps : bousculades, coups, blessures, étouffements, menaces avec une arme, etc. La violence indirecte, c'est quand la personne s'en prend à l'environnement : frapper un mur, casser des objets, faire du mal à ton animal. Même s'il n'y a pas de trace physique, ça reste de la violence.



### La violence sexuelle

**C'est quand quelqu'un pose un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, sans consentement, dans le but de dominer, de contrôler ou de blesser.**

Par exemple, la personne peut forcer ou manipuler afin d'avoir un rapport ou qu'on lui envoie des nues, toucher sans permission, retirer un condom sans le dire, envoyer des photos intimes non désirées ou publier celles d'une autre personne sans son accord.

\*Même si tu connais la personne, que tu as déjà été intime avec elle, il est nécessaire que le consentement soit clair, libre et présent à chaque moment. Sinon, c'est de la violence.

### La violence économique

**C'est quand quelqu'un cherche à contrôler l'argent d'une personne ou l'empêcher d'être autonome financièrement.** Par exemple, la personne peut forcer à payer pour elle, demander de justifier chaque dépense, garder les cartes, l'argent ou les papiers importants, priver l'autre des besoins essentiels, l'interdire de travailler ou d'étudier, faire des achats ou des prêts au nom de l'autre sans son accord.

### La violence sociale

**C'est quand quelqu'un cherche à isoler ou à briser les liens avec les autres pour faire croire à la personne qu'elle est seul·e et vulnérable dans le but de mieux la contrôler.** Par exemple, la personne peut couper les liens avec les ami·es ou la famille, dénigrer l'entourage, propager des rumeurs, nuire à la réputation ou humilier publiquement ou sur les réseaux sociaux. La personne peut avoir des propos comme : « Tes ami·es sont toxiques, si tu m'aimes, tu ne les verras plus ».

### La violence technologique ou numérique

**C'est quand quelqu'un utilise la technologie pour surveiller, harceler, intimider ou humilier.** Par exemple, la personne peut lire les messages sans autorisation, forcer l'autre à donner ses mots de passe, géolocaliser en tout temps, publier des photos intimes sans consentement, envoyer des menaces ou des insultes par messages ou sur les réseaux sociaux. Même si c'est en ligne, les impacts sont bien réels. Ce n'est pas parce que c'est sur Internet que ce n'est pas de la violence.

### La violence spirituelle ou culturelle

**C'est quand quelqu'un utilise les croyances, la religion, la culture, l'origine ou le langage pour contrôler, rabaisser ou empêcher l'autre d'être qui elle est.** Par exemple, la personne peut se moquer ou interdire certaines pratiques spirituelles, faire sentir la personne honteux·se de ses origines, d'empêcher de parler une langue, d'isoler de la communauté ou d'imposer une autre culture ou une religion.

### La violence institutionnelle ou systémique

**C'est quand des lois, des règles ou des pratiques sociales créent ou entretiennent des inégalités, des injustices ou des discriminations.** Cette forme de violence est présente dans la relation entre toi et un·e ou des professionnel·le·s d'une institution comme le système de santé, d'éducation, de justice ou de services sociaux. Elle repose sur un rapport de pouvoir déséquilibré, dans lequel tu peux te sentir ignoré·e, maltraité·e, négligé·e, infantilisé·e ou jugé·e. Cette violence peut prendre la forme d'un refus de service, d'un manque d'adaptation, d'une attitude méprisante ou d'un traitement injuste. Par exemple, une personne trans peut être mégenrée ou refusée dans un service, une personne racisée peut être surveillée ou jugée différemment et une personne en situation de handicap peut ne pas recevoir les soins ou le soutien dont elle a besoin. **Cette violence se retrouve fréquemment dans le parcours des jeunes suivi·es par la DPJ.**

## Le cycle de la violence

Ce schéma permet de mieux comprendre comment la violence peut s'installer et se répéter dans une relation. Il se compose de **4 phases**.



### 1- La tension

Petit à petit, la tension monte. L'agresseur-e devient plus irritable, fait des reproches fréquents, se montre jaloux-se, froid-e, ou cherche à tout contrôler.

C'est souvent à ce moment que la violence psychologique, verbale ou sociale s'installe. La personne peut avoir l'impression de marcher sur des œufs, d'être constamment sur le qui-vive, ressentir de l'anxiété, de la peur ou une pression intérieure difficile à expliquer, comme si une crise pouvait éclater à tout moment.

Ces signes sont parfois minimisés par la victime, qui croit, à tort, qu'elle pourra calmer la situation, s'adapter ou éviter le pire. Mais c'est justement cette banalisation qui permet au cycle de la violence de se maintenir.

### 2- La crise ou l'agression

C'est le moment où la tension explose. Cette phase, généralement courte, mais très intense, marque le passage à l'acte violent.

L'agresseur-e peut utiliser différentes formes de violence : physique (directe ou indirecte), verbale, psychologique ou sexuelle. Cela peut aller d'un coup, d'un cri ou d'une menace jusqu'à un geste qui met la vie en danger.

C'est un moment où la victime peut se sentir en état de choc, impuissant-e, figé-e ou complètement déstabilisé-e. La personne peut vivre un tourbillon d'émotions contradictoires : colère, honte, peur, tristesse, irritabilité, etc. La victime ne comprend pas toujours ce qui se passe et son corps comme son esprit peuvent réagir de façon intense, parfois inattendue.

### 3- La justification

Après la crise, l'agresseur-e tente souvent de minimiser, nier ou justifier ses gestes. Iel peut dire que c'est de la faute de l'autre, qu'iel a été provoqué-e ou minimiser la gravité de l'acte. Parfois, iel présente même les faits de manière inversée, comme si c'était l'autre qui était responsable de la situation.

À force d'entendre ces justifications, la victime peut commencer à douter de ce qu'elle a vécu, penser que c'est vraiment de sa faute, qu'elle l'a cherché ou qu'elle aurait pu éviter la situation. Elle peut se sentir coupable, responsable ou même croire que ce n'était pas vraiment de la violence. Cette confusion et cette culpabilité peuvent l'amener à s'excuser, banaliser ou même justifier soi-même les gestes de l'autre.



Image produite par la Fédération des maisons d'hébergement pour femmes.

#### 4- La réconciliation ou la lune de miel

Après la crise, l'agresseur·e peut redevenir gentil·le, attentionné·e, affectueux·se. Il fait des excuses, pleure parfois, dit regretter, affirme : « Je vais changer », « Je t'aime », « Ça n'arrivera plus jamais ». Il peut t'offrir des cadeaux, faire preuve de tendresse, dire « Tu es la seule personne qui compte pour moi ».

Cette phase peut raviver l'espoir : la victime a envie de croire que la violence est derrière, que la relation peut s'améliorer, que cette fois-ci, ce sera différent. Elle peut ressentir un soulagement, de l'apaisement, de l'amour, etc. Elle veut y croire, parce qu'elle tient à la relation.

Mais cette phase fait aussi partie du cycle de la violence. Elle permet à l'agresseur·e de reprendre le contrôle sur la victime émotionnellement et psychologiquement en brouillant les repères.



#### ATTENTION!

**Ce cycle peut s'aggraver avec le temps. Les phases d'agression peuvent devenir plus fréquentes et intenses, tandis que les phases de réconciliation peuvent diminuer ou disparaître.**

### Quand la violence s'installe dans les relations

Que ce soit à la maison, dans un couple, à l'école, au travail ou sur les réseaux sociaux, toute relation peut devenir un lieu de violence dès qu'une personne cherche à prendre le pouvoir sur l'autre.

#### La violence familiale

**La violence familiale**, c'est quand une personne de ta famille, un parent, un beau-parent, un frère, une sœur ou toute autre personne vivant sous le même toit ou ayant un lien familial avec toi, cherche à prendre le contrôle sur toi en utilisant différentes formes de violence.

#### Et si c'est « pour m'éduquer »?

Parfois, des membres de ta famille peuvent justifier leurs gestes violents en disant que c'est pour ton bien, que « c'est comme ça qu'on apprend », ou que « eux aussi ont été élevés comme ça ». Ils peuvent crier, t'humilier, te frapper ou te menacer en disant que c'est pour « te remettre à ta place ». Mais la violence n'est pas une forme d'éducation. Ce n'est ni normal ni acceptable de te faire contrôler par la peur. Tu peux apprendre des choses, changer et grandir sans être maltraité·e. T'éduquer, ce n'est pas te casser.

#### Si j'ai été élevé·e dans la violence, je vais forcément faire pareil avec mes enfants?

Non. Avoir grandi dans la violence ne veut pas dire que tu vas reproduire la même chose. Ce n'est pas une fatalité. Oui, c'est vrai que lorsqu'on a connu la violence en grandissant, ça peut laisser des traces. Tu peux avoir appris à réagir avec colère, à te méfier des autres, à croire que c'est normal de crier, d'humilier ou de punir pour se faire respecter. Mais le fait que tu te poses la question, c'est déjà un signe que tu veux faire autrement. Tu as le droit de te questionner, de chercher d'autres façons de réagir, de te soigner, de guérir. Tu peux désapprendre la violence. Tu peux choisir la bienveillance, la patience, l'écoute, le respect. Même si ça prend du temps, même si ce n'est pas parfait, tu peux briser le cycle. Tu n'es pas défini·e par ce que tu as vécu. Tu peux choisir de construire autre chose.

## La violence conjugale

La violence conjugale, c'est quand la personne avec qui tu es ou as été en relation amoureuse ou intime cherche à prendre le contrôle sur toi à travers différentes formes de violence. Pas besoin d'habiter ensemble ou d'être en couple depuis longtemps pour que ce soit de la violence conjugale. Cette violence peut survenir avec une fréquentation, au sein d'un couple récent ou dans une relation de longue durée. Elle peut toucher n'importe qui, peu importe son âge, son genre ou son orientation sexuelle.

### Comment ça commence la violence conjugale?

Ça ne commence pas toujours de manière évidente. Au début, la relation peut sembler normale, intense, passionnée, parfois même trop belle pour être vraie. La violence commence doucement, sous forme de jalousie, de critiques déguisées en conseils ou « d'amour protecteur ». Ces gestes peuvent paraître mignons, attentionnés ou flatteurs au début, mais ils peuvent cacher un besoin de contrôle.

Petit à petit, la personne peut commencer à te faire douter de toi, à t'éloigner de tes proches, à te surveiller constamment en voulant savoir où tu es, avec qui et ce que tu fais, ou encore à te faire culpabiliser pour des choses banales. Tu peux alors te mettre à changer ton comportement, à faire plus attention à ce que tu dis, à ce que tu portes ou à qui tu parles, simplement pour éviter les conflits ou ne pas déclencher l'autre.

Sans même t'en rendre compte, tu peux perdre ta liberté, ton énergie et parfois une partie de toi-même. C'est cette progression lente, sournoise et insidieuse qui rend la violence conjugale si difficile à reconnaître.

### Si je n'ai jamais été frappé-e, est-ce que c'est quand même de la violence conjugale?

Oui. La violence conjugale ne se limite pas à la violence physique. Elle peut prendre différentes formes. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de coups que ce n'est pas grave.

### Est-ce que la violence peut continuer après la séparation?

Oui. On appelle ça de la violence post-séparation. Parfois, la personne devient encore plus insistante ou menaçante parce qu'elle sent qu'elle perd le contrôle. Cela peut passer par du harcèlement, des menaces, de la surveillance ou encore des tentatives de manipulation pour te faire revenir.

### La violence entre ami-e

La violence ne se limite pas aux relations familiales ou amoureuses. Elle peut aussi exister dans des relations d'amitié. Même si on pense souvent qu'un-e ami-e est là pour nous soutenir, il arrive que des comportements toxiques et blessants s'installent dans la relation.

Fais confiance à ce que tu ressens. Si une relation te fait du bien, elle vaut la peine d'être entretenue. Si elle te fait du mal, c'est peut-être un signe que tu dois prendre du recul et c'est correct de le faire. Se respecter, c'est aussi choisir les bonnes personnes avec qui s'entourer.

### La violence sexuelle

Parler de violence sexuelle, c'est important. Parce que plus de personnes qu'on le pense en vivent. Et bien souvent, les agresseur-es ne sont pas des inconnu-es : ce sont des personnes proches, en qui on pensait pouvoir avoir confiance. Ce n'est jamais « juste une erreur » ou « un malentendu ».

Quand il n'y a pas de vrai consentement, quand quelqu'un profite de toi ou te fait sentir mal avec des gestes, des paroles ou des pressions sexuelles, ce n'est pas normal.

Tu as le droit d'être respecté-e dans ton corps, dans tes choix et dans toutes tes relations.



## L'agression sexuelle

**Une agression sexuelle**, c'est quand une personne t'impose un geste à caractère sexuel sans ton consentement. Cela peut inclure une pénétration, des attouchements, des baisers forcés, des caresses, le « **stealthing** » ou tout autre contact sexuel non désiré. Ce genre de comportement est un crime, c'est donc punissable par la loi!

### Le « **stealthing** »

C'est quand une personne enlève le condom sans te le dire alors que vous aviez convenu de l'utiliser. Ce geste est considéré comme une forme d'agression sexuelle.

## L'agression sexuelle, ça se peut même en couple?

Oui. Être en couple ne donne jamais le droit d'imposer quoi que ce soit. Tu as toujours le droit de dire non, peu importe la situation. Donc, peu importe que ce soit un·e ami·e, ton·ta partenaire, un·e inconnu·e ou une connaissance, si tu n'as pas consenti, c'est une agression sexuelle.

## L'agression sexuelle, c'est toujours violent?

Pas forcément. Ça peut aussi arriver sans cris, sans coups, sans blessures visibles. Parfois, la personne utilise la manipulation ou profite d'un moment où tu es vulnérable. Et même si tu ne résistes pas, si tu n'arrives pas à dire non ou que tu figes, ça ne veut pas dire que tu étais d'accord. Ce sont des réactions normales face à une situation traumatisante.

## Est-ce normal de se sentir coupable ou honteux·se après une agression sexuelle?

Oui, c'est malheureusement un sentiment fréquent, mais ça ne veut pas dire que tu es responsable. Beaucoup de personnes ressentent de la honte, de la culpabilité ou se demandent si elles ont fait quelque chose de mal. Rien ne justifie une agression sexuelle. Ce n'est pas ta faute, tu n'as rien fait de mal.

## L'exploitation sexuelle

**L'exploitation sexuelle**, c'est quand quelqu'un profite de ta vulnérabilité, que ce soit ton âge, ton besoin d'argent, ta dépendance affective, pour tirer avantage de ton corps à des fins sexuelles. C'est souvent en échange de quelque chose comme de l'argent, des cadeaux, un toit, une protection, un statut social ou sous la menace, la manipulation et le chantage. Ce n'est pas une relation libre ou égalitaire. C'est une forme de violence qui repose sur le contrôle, la peur et une inégalité de pouvoir. Le proxénétisme et la traite de personnes en sont des exemples.

### Proxénétisme

C'est le fait de faciliter, organiser ou tirer profit de la prostitution d'une autre personne.

### Traite de personnes

C'est le fait de recruter, transporter, héberger ou contrôler une personne dans le but de l'exploiter sexuellement ou autrement.

## Quelle est la différence entre le travail du sexe et l'exploitation sexuelle?

Même si l'exploitation sexuelle peut parfois ressembler au travail du sexe, elle s'en distingue par l'absence de liberté réelle et par la présence d'une forme de domination, de contrainte ou de manipulation.

### À GARDER EN TÊTE!

**Le travail du sexe**, c'est quand une personne choisit et consent à offrir des services sexuels en échange d'argent ou d'avantages. Elle prend cette décision de son propre gré, sans contrainte, menace ou manipulation.

Toutefois, si tu as **moins de 18 ans** et que tu fais un acte sexuel volontairement, en échange de quoi que ce soit, c'est considéré par la loi comme de **l'exploitation sexuelle**, même si tu penses l'avoir choisi et que tu gardes l'argent.

## La sextorsion : une forme grave de cyberviolence sexuelle

La sextorsion, c'est une forme de chantage sexuel en ligne. Quelqu'un te menace de partager ou publier des photos, vidéos ou messages intimes (comme des nues ou des sextos), sauf si tu fais ce qu'il exige. Ça peut ressembler à ça :

« Envoie-moi d'autres photos sinon je publie celles que tu m'as envoyées. »

« Fais une vidéo pour moi, sinon je montre tout à ta famille. »

« Si tu ne me paies pas, je mets tout ça sur Internet. »

### Que faire si ça l'arrive?

- Ne cède surtout pas au chantage;
- Garde les preuves;
- Signale et bloque la personne;
- Parle à quelqu'un de confiance.



**LE SAVAIS-TU?** Partager, publier ou montrer des images ou vidéos intimes sans ton consentement est illégal. C'est une forme de violence sexuelle punie par la loi. Peu importe si tu les as envoyées volontairement, personne n'a le droit de les diffuser.

## La violence en milieu scolaire et professionnel

La violence peut malheureusement se manifester aussi bien à l'école qu'au travail, deux endroits où on devrait pourtant se sentir en sécurité et respecté-e. En milieu scolaire, on parle souvent d'intimidation. Ça peut passer par des moqueries, des menaces, des humiliations, des gestes agressifs, le refus de respecter ton identité (comme ton prénom ou ton pronom) ou le fait de ne pas t'offrir l'aide dont tu as besoin pour réussir. Ces comportements ne doivent jamais être tolérés!

Dans le monde professionnel, la violence est souvent plus subtile, dissimulée derrière des blagues douteuses, des abus de pouvoir ou des gestes intrusifs. Qu'elle provienne de collègues, de supérieur-es ou de client-es, elle peut se traduire par des insultes, des avances non sollicitées, des critiques injustifiées ou encore par le non-respect de droits fondamentaux, comme le paiement des heures travaillées. Dans tous les cas, il est crucial de savoir identifier ces violences et de se rappeler que personne ne mérite de les subir.

## Que faire si tu penses vivre de la violence?

Si tu penses vivre une situation de violence, peu importe la forme, ce n'est pas à prendre à la légère. La violence peut avoir des impacts importants sur ta santé, ta sécurité et ton bien-être. Tu n'as pas à affronter ça seul-e. Il existe des ressources pour t'écouter, te soutenir et t'aider à trouver des solutions. Ce que tu vis est valide et mérite d'être entendu. Tu n'as pas à avoir honte ni à te sentir coupable. Parles-en à quelqu'un de confiance. Si tu ne sais pas à qui t'adresser, tu peux discuter avec des intervenant-es en ligne.



Si tu le souhaites, tu peux aussi entreprendre des démarches avec le [Centre d'aide aux victimes d'actes criminels \(CAVAC\)](#). Ce service est gratuit et peut t'offrir du soutien adapté à ta situation, que tu portes plainte ou non.

Si tu choisis de porter plainte, tu peux te rendre au poste de police le plus proche. Tu n'es pas obligé-e de le faire seul-e : tu peux demander à être accompagné-e tout au long du processus.



En cas de violence ou de climat toxique au travail, tu peux déposer une plainte à la [Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail \(CNESST\)](#). C'est l'organisme qui protège les droits des travailleuses et travailleurs au Québec. Il existe pour t'écouter, t'informer et t'aider à faire valoir tes droits.

**Au besoin, tu peux aller consulter la liste des ressources pour avoir plus d'informations!**

## La pair-aidance

Tu as vécu des choses difficiles dans ta vie et tu te demandes si tes expériences pourraient servir à quelqu'un d'autre? La pair-aidance peut être une option pour toi!

### La pair-aidance, c'est quoi?

**La pair-aidance**, c'est une façon d'aider en mettant ton vécu au service des autres. Ça permet à une personne qui a traversé des épreuves difficiles de transformer ce qu'elle a vécu en force pour accompagner, écouter et soutenir d'autres personnes qui vivent des choses similaires. Quand tu choisis de t'engager dans cette démarche, tu deviens un-e **pair-aidant-e**.

Ce type d'entraide repose sur une relation d'égal à égal, qui se construit dans le respect, l'écoute et la confiance. Ce qui est bien avec un-e pair-aidant-e, c'est qu'on n'a pas besoin de tout expliquer : iel sait ce que ça fait d'être placé-e, d'avoir des problèmes familiaux, d'avoir des enjeux de santé mentale, etc.

### La reconnaissance du savoir expérientiel

**Le savoir expérientiel**, c'est ce qui rend la pair-aidance si précieuse. Et la bonne nouvelle, c'est que ce type de savoir commence à être de plus en plus reconnu dans le monde du travail au Québec, surtout dans le milieu communautaire où plusieurs organismes embauchent des pairs-aidant-es.

Si tu te souviens du pilier **Éducation et développement professionnel**, on y parle justement du savoir expérientiel qui est une forme de connaissance qu'on développe à travers son vécu. Ton expérience, qu'elle ait été positive, difficile ou un mélange des deux, peut devenir une ressource précieuse. Elle te donne une compréhension unique des réalités du système. Et c'est exactement ça la force du savoir expérientiel : comprendre pour vrai et pouvoir aider autrement.



## Les rôles d'un·e pair-aidant·e

### Conseil

Partager des conseils concrets basés sur son propre vécu et guider les intervenant·es à mieux comprendre la réalité de la personne aidée.

### Médiation

Aider à réparer des liens brisés avec des proches (ami·es, famille) ou à créer un pont avec des professionnel·les lorsque nécessaire.

### Accompagnement

Être là de façon bienveillante. Accompagner la personne dans son rétablissement, sans pression, pour l'aider à traverser les étapes à son rythme.

### Témoin

Être présent·e pour écouter sans juger, accueillir ce que la personne vit et l'aider à donner du sens à son parcours.

### Inspiration

Offrir un modèle d'espoir et de résilience. Démontrer, par sa propre histoire, qu'il est possible d'avancer malgré les obstacles. Inspirer sans imposer, en étant simplement soi.

### Liaison

Faciliter l'accès aux ressources en expliquant les démarches, en traduisant les codes du système et en rendant les services plus accessibles et moins intimidants pour la personne aidée.

### Transmission

Partager ses connaissances issues de l'expérience, non seulement avec les personnes aidées, mais aussi avec d'autres pairs-aidant·es ou des équipes professionnelles.

## Quelques exemples des responsabilités d'un·e pair-aidant·e

- Briser l'isolement et la stigmatisation;
- Encourager l'utilisation des ressources dans la communauté;
- Tenir des rencontres selon un horaire défini;
- Reconnaître ses limites et orienter vers les bonnes ressources quand c'est nécessaire;
- Participer à des formations pour se perfectionner;
- S'impliquer activement dans le programme de soutien par les pairs.

## Comment devenir pair-aidant·e?

Devenir pair-aidant·e, ce n'est pas automatique et ce n'est pas fait pour tout le monde. Il faut avoir vécu une expérience marquante (ex. trouble de santé mentale, une dépendance, un placement, de l'itinérance, un deuil ou toute autre épreuve difficile) et avoir pris du recul sur son histoire. Autrement dit, il s'agit d'avoir fait un bout de chemin avec soi-même, compris ce qu'on a traversé et être capable d'en parler sans que ce soit trop douloureux ou envahissant. Parce qu'en tant que pair-aidant·e, tu auras à partager ton expérience. Il faut donc être prêt·e à le faire de manière constructive, dans le respect de soi et de l'autre. Il est essentiel d'avoir une stabilité suffisante pour accompagner les autres, sans s'y perdre soi-même. C'est pourquoi les pairs-aidant·es suivent des formations, sont encadré·es dans leur rôle et travaillent en collaboration avec une équipe.

Si tu souhaites aller plus loin, il est possible de suivre une formation reconnue en pair-aidance, comme celle offerte par l'[Association québécoise pour la réadaptation psychosociale \(AORP\)](#). Tu peux aussi consulter le site [Pair-aidance Québec](#), une ressource centrale pour découvrir les différents domaines d'intervention, entendre des témoignages inspirants et repérer des opportunités d'emploi ou de formation en lien avec la pair-aidance.

**Le Collectif Ex-Placé DPJ a également mis sur pied un Comité Pair-aidance! Si tu souhaites t'impliquer ou tu veux plus d'informations, n'hésite pas à communiquer avec nous.**



# Autoévaluation de mes relations



Ce questionnaire me permet de réfléchir sur mes relations personnelles et les liens sur lesquels je peux compter.

## Section 1 : Mes relations

**1. Est-ce que je me sens capable de gérer mes relations de manière autonome, notamment au sein de ma famille (ex. maintenir des liens positifs, résoudre des conflits de manière constructive)?**

- Oui, je me sens tout à fait capable de gérer mes relations familiales et amicales.
- Je pense pouvoir y arriver, mais j'ai parfois besoin de soutien.
- Non, je ne me sens pas prêt-e à gérer mes relations seul-e.

**2. Est-ce que je connais des stratégies pour entretenir des relations saines et positives avec les membres de ma famille et les autres personnes importantes (ex. communication efficace, respect mutuel, soutien émotionnel)?**

- Oui, je connais bien ces stratégies et les applique.
- Je connais certaines stratégies, mais j'ai encore besoin de soutien.
- Non, je ne connais pas bien ces stratégies.

**3. Est-ce que je sais comment exprimer mes besoins et mes limites dans mes relations familiales et personnelles (ex. poser mes limites, dire non quand nécessaire)?**

- Oui, je sais bien exprimer mes besoins et mes limites.
- Je m'efforce d'exprimer mes besoins, mais ce n'est pas toujours facile.
- Non, j'ai du mal à exprimer mes besoins et mes limites.

**4. Est-ce que je me sens à l'aise de demander de l'aide ou du soutien aux membres de ma famille ou à d'autres personnes quand j'en ai besoin?**

- Oui, je me sens totalement à l'aise de demander de l'aide.
- Je me sens parfois à l'aise, mais cela dépend des situations.
- Non, je ne me sens pas à l'aise de demander de l'aide.