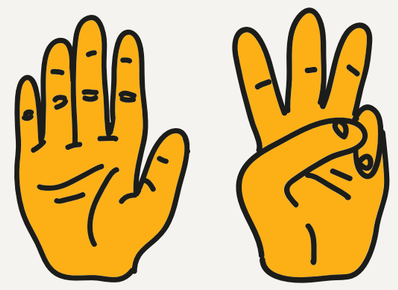
JLRS Jeunes Leaders des Relations Saines

Jeu "Baisse un doigt"



Levez vos dix doigts. Le plus de doigts que vous baissez en lisant ces énoncés, le plus votre relation est saine. La relation peut être amicale ou amoureuse.

Baissez un doigt si ....

1. Vous vous **sentez à l'aise** et vous pouvez être vous-même en présence de votre partenaire.

2. Vous avez **confiance** en votre partenaire et il ou elle vous fait confiance en retour aussi.

3. Vous êtes **honnête et communiquez** vos sentiments et pensées sans peur de la réaction de votre partenaire.

4. Vous vous sentez en sécurité de sortir et passer du temps avec vos propres amis, sans votre partenaire. Vous avez de **l'indépendance**.

5. Vous **appréciez et respectez** les croyances et les limites de l'autre, et vice versa.

6. Vous êtes tous deux **loyaux** l'un envers l'autre

7. Vos **limites physiques** ne sont pas dépassées.

8. Votre partenaire **ne vous ridiculise pas** et ne tente pas de vous provoquer, que ce soit devant les autres ou quand vous êtes juste les deux.

9. Le **plaisir et la gentillesse** sont présents dans la relation.

10. Vos **conversations sont calmes et respectueuses. Vous coopérez et discutez** quand des problèmes surviennent.

JLRS Jeunes Leaders des Relations Saines

Comment sortir d'une relation malsaine ?

1. Identifie et comprend tes émotions. Ensuite, accepte ces émotions.

2. Nomme ce qui est malsain dans ta relation.

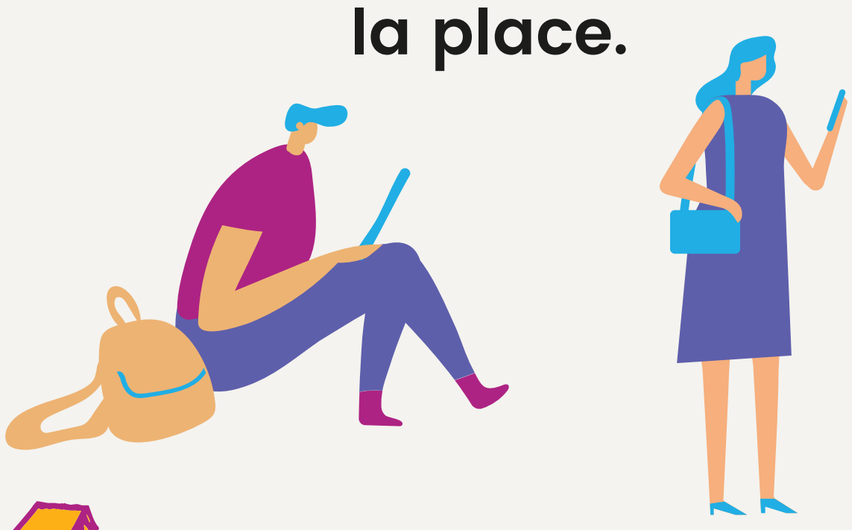
3. Parle avec les gens de confiance autour de toi.

PLAN DE SÉCURITÉ

Assure-toi de dire à quelqu'un ce qui se passe dans ta relation. Il faut éviter l'isolement à tout prix!

1 Avec tes amis ou un parent/adulte, trouve un moyen pour mettre fin à ta relation.

2 Si tu ne te sens pas en sécurité, ne te sépare pas en face à face. **Texte ou appelle l'autre personne à la place.**



3 Si tu te sépares en personne, fais-le dans un lieu public. Assure-toi d'avoir des amis ou un parent/adulte de confiance qui t'**attendent pas loin.** Garde ton téléphone avec toi.

4 N'explique pas les raisons qui font que tu t'en vas plus d'**une fois.**

Jeunes Leaders des Relations Saines

Consentement

LE CONSENTEMENT EST PLUS COMPLIQUÉ QU'UN SIMPLE 'OUI' OU 'NON'

Consentement

D	Donné librement	Le consentement doit être donné sans pression.
E	Enthousiaste	L'action doit être quelque chose que la personne veut faire.
S	Spécifique	Pour une action précise qui est comprise par les parties participantes.
I	Informé	Les personnes doivent être éduquées sur les implications de l'action.
R	Révocable	Le consentement peut être retiré à tout moment.

Ça, ce n'est pas du consentement:

Si quelqu'un ne dit pas clairement oui, c'est non.

Si quelqu'un dit oui après plusieurs demandes, c'est non.

SI la personne ne participe pas activement, c'est non.

Si la personne dit non, c'est non.

Si la personne hésite et n'est pas convaincue, c'est non.

Le savais-tu?

1 femme sur 3 a vécu un acte sexuel sans consentement.

1 homme sur 8 a vécu un acte sexuel sans consentement.

1 femme sur 5 a vécu du cyber-harcèlement (harcèlement en ligne).

Un quart (1/4) des crimes violents signalés à la police sont par des conjoint.es et/ou partenaires dans une relation amoureuse.

Stats Canada, 2011. Stats Canada 2019.