

La violence dans les fréquentations

La violence dans les fréquentations, c'est vivre de l'abus dans votre relation amoureuse, qu'importe que ce soit la première rencontre ou sur une plus longue durée. La violence peut se manifester de plusieurs façons : psychologique, physique, verbale, économique, sexuelle ou sociale.

Les jeunes victimes de violence dans leurs fréquentations amoureuses présentent non seulement un risque élevé de blessures physiques, mais sont également plus susceptibles d'éprouver des problèmes d'abus d'alcool ou d'autres substances, de tentatives de suicide, de pauvre gestion des émotions, de promiscuité sexuelle ainsi que des problèmes de santé mentale.

Exemples de violence dans les fréquentations amoureuses

Violence psychologique	Violence physique	Violence verbale	Violence économique	Violence sexuelle	Violence Sociale
-Reproches -Manipulation -Contrôle -Brisement d'objets importants -Impression d'infériorité -Prise de décision pour l'autre -Regards menaçants -Menaces de suicide	-Secouement -Serrement -Immobilisation -Coup -Gifle -Poussée -Bousculade -Étranglement -Pincement -Brûlure -Tir des cheveux -Lancement d'objets	-Énervement facile -Cris -Dénigrement -Insultes -Menaces -Chantage -Ton agressif -Communication de façon irrespectueuse	-Contrôle l'argent ou sources de revenus -Empêchement de travailler -Devoir demander pour son argent -Obligation de tout payer -Critiques sur les dépenses -Force le travail malhonnête pour retirer l'argent	-Harcèlement sexuel -Attouchements sexuels non consentis -Agression sexuelle -Viol ou tentative de viol -Force des relations ou pratiques sexuelles non désirées	-Limitation des contacts avec famille et amis -Isolement -Empêchement des sorties sans l'autre -Humiliation en public ou devant les gens -Critiques constantes envers famille et amis

Quelques faits sur la violence dans les fréquentations

- La violence touche toutes les classes socio-économiques de la société sans distinction d'âge, de culture, d'origine, de religion, d'orientation sexuelle ou de genre.
- L'alcool ou les drogues peuvent amplifier la violence.
- La violence a tendance à s'aggraver avec le temps.
- La violence est un moyen de contrôle et non une manifestation d'amour.
- La violence est inacceptable. Elle est même condamnable.
- La personne victime de violence n'est en aucun temps responsable de la violence qu'elle subit.

Que faire si je suis victime de violence dans ma fréquentation amoureuse?

- L'importance, c'est d'en parler!
- Vous affirmer, vous donner le droit de dire « NON ».
- Ne pas accepter le chantage et la manipulation.
- Reconnaître les signes précurseurs à la violence : jalousie, contrôle, dépendance affective, etc.
- Ne pas confondre amour et possessivité.
- Ne pas croire que vous méritez la violence.
- Ne pas donner des excuses pour les comportements de l'autre, par exemple en raison d'alcool ou de drogues.
- Refuser une relation sexuelle non-désirée. Comprendre la notion du consentement dans les fréquentations.
- Ne pas accepter que l'autre contrôle vos relations d'amitiés, vos sorties, etc.
- Considérer l'option de mettre fin à la fréquentation ou à la relation.
- Chercher de [l'aide professionnelle](#), au besoin.
- Des [ressources d'urgence](#) ainsi que du [soutien immédiat](#) sont disponibles en tout temps.

Comment prévenir la violence dans les fréquentations?

- Au début des fréquentations, éviter de faire des sorties seul dans un lieu privé.
- Considérer la sortie de secours la plus près de vous dans un lieu privé, ainsi qu'un moyen de transport en cas d'urgence.
- Mettre des limites dans la relation dès le début. Revenir sur les limites au besoin.
- Vous affirmer. Ne pas avoir peur de s'affirmer dans une situation où vous vous sentez mal à l'aise.
- Vous informer auprès de connaissances sur votre nouveau ou nouvelle partenaire (manifestation de sa colère, traitement d'anciens amis ou partenaires).
- Éviter l'alcool et les drogues lors des premières fréquentations. Observer si l'utilisation d'alcool ou de substances contribuent à l'escalade de la tension.
- S'il se passe des événements qui vous rendent mal à l'aise, si vous avez peur, ou si vous avez l'impression que quelque chose de désastreux pourrait se produire, ne pas avoir peur de mettre fin à la soirée ou à la relation.
- Éviter d'investir du temps dans une relation où votre partenaire ne vous écoute pas, ne vous accorde pas de respect, ne vous fait pas confiance, prend des décisions à votre place, se montre possessif ou possessive, ou encore éprouve de la jalousie.
- Lorsque vous commencez à vous sentir mal dans la relation, en parler immédiatement à quelqu'un.

