

## DANS UNE RELATION SAINTE, L'AMOUR C'EST :

C'est parfois difficile de voir que l'autre tente de dominer. Entre autres parce qu'il est facile de voir dans ce genre de comportement dominateur des signes d'attention ou d'amour. Rappelle-toi que la domination, ce n'est pas de l'amour; c'est de la manipulation et la recherche du pouvoir.



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

Si tu es actuellement en relation avec quelqu'un, rappelle-toi que tu risques moins l'autoexploitation ou l'exploitation par l'autre si la relation est fondée sur l'attention, le respect et la dignité, et non sur des comportements de domination comme la flatterie mensongère, l'obstination et la pression (p. ex. si l'autre n'accepte pas que tu dises non).

### LE RESPECT MUTUEL

C'est apprécier le droit que l'autre a d'avoir sa personnalité bien à lui. C'est s'aimer l'un l'autre pour ce que vous êtes. C'est respecter l'opinion et le choix de l'autre personne et ne lui demander que des choses qui sont conformes à ce qu'elle croit et qu'elle pourra faire sans être mal à l'aise.

### LA CONFIANCE

C'est partager ses expériences, ses sentiments et ses pensées l'un avec l'autre. C'est savoir que vous pouvez vous fier l'un à l'autre, que vous ne divulguez pas des renseignements personnels et que vous ne direz rien qui puisse mettre l'autre dans l'embarras. *Remarque : Il y a exception à cette règle si tu t'inquiètes pour la sécurité et le bien-être de ton ami et que tu parles de tes inquiétudes à un adulte de confiance.*

### LA PATIENCE

C'est être patient envers l'autre et comprendre que personne n'est parfait et que tout le monde peut se tromper. Rappelez-vous qu'on apprend de ses erreurs, mais essayez de ne pas refaire les mêmes.

### L'HONNÊTÉTÉ

C'est être sincère et penser vraiment ce que vous vous dites l'un à l'autre.

### LA GENTILLESSE

C'est être généreux et se préoccuper de ce que l'autre ressent. C'est s'entraider pendant les périodes difficiles.

### LE PLAISIR

C'est apprécier le temps passé ensemble et partager des champs d'intérêt (activités, musique, livres, blagues, etc.).

### L'ÉCOUTE

C'est s'écouter activement l'un l'autre. C'est essayer de comprendre ce que l'autre personne ressent et veiller à ne pas la blesser.

### LA LOYAUTÉ

C'est se défendre l'un l'autre.

### LA FIABILITÉ

C'est être là l'un pour l'autre quand vous promettez de l'être, et faire ce que vous avez prévu avec l'autre.

## DANS UNE RELATION MALSAIN, LA DOMINATION, C'EST :



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

### MANIPULER

Pour obtenir ce qu'elle veut, la personne fait des éloges ou des compliments mensongers. Elle fait en sorte que l'autre se sente acceptée à condition de faire ce qui lui est demandé. Elle fait appel à la pitié en jouant la victime (p. ex. « Je n'ai personne d'autre que toi. Je vais me tuer si tu me laisses. »).

### ISOLER

C'est générer des disputes avec la famille et les amis intimes et dire à l'autre de choisir entre la famille et les amis (p. ex. « Personne ne s'intéresse à toi comme je le fais. Moi, je serai toujours là pour toi. C'est eux ou c'est moi. »).

### AGRESSER ET MALTRAITER

Cela comprend la violence sexuelle, physique et psychologique. La violence sexuelle comprend le fait de forcer une personne à des attouchements sexuels, de menacer l'autre pour en obtenir des faveurs sexuelles, de faire consommer de l'alcool ou des drogues à l'autre pour en obtenir des faveurs sexuelles. La violence physique, c'est blesser physiquement l'autre personne (par exemple : la mordre, la frapper, la pousser, la gifler, lui donner des coups de pied ou de poing, la pincer). La violence psychologique signifie dénigrer, être sarcastique envers l'autre, l'humilier ou l'embarrasser et lui crier après. C'est aussi critiquer excessivement l'autre personne et ceux qui se soucient ou prennent soin d'elle.

### ÊTRE POSSESSIF, NE PAS FAIRE CONFIANCE, ÊTRE JALOUX

C'est, par exemple, exiger de savoir en tout temps où se trouve l'autre et douter de sa réponse; agir comme si l'autre nous appartenait; se fâcher et être jaloux si l'autre fait des choses de son côté; lui dire quoi porter ou ne pas porter ou critiquer sa tenue.

### INTIMIDER, MENACER ET FAIRE PEUR

C'est tenter d'effrayer l'autre personne pour en obtenir ce que l'on veut, ce qui comprend recourir à la violence, aux menaces et au chantage, ou crier (p. ex. « Je vais me tuer si jamais tu me laisses. »). Ça comprend aussi les comportements agressifs comme le fait de donner un coup de poing dans le mur, de lancer des objets ou de briser des choses.

### MENTIR ET MINIMISER

L'autre personne te ment ou minimise l'importance d'un geste pour éviter les conséquences (p. ex. « C'est pas grave. C'est arrivé rien qu'une fois. Ça ne fait de mal à personne. Je suis désolée. »)

### PERSISTER ET FAIRE PRESSION

L'autre personne te demande continuellement de faire quelque chose même si tu as déjà dit non. Elle te dit que telle chose est normale ou courante pour te convaincre de faire ce qu'elle veut que tu fasses (p. ex. « Allez, on ne vit qu'une fois. Tout le monde le fait. »)

### AVOIR DES COMPORTEMENTS IMPRÉVISIBLES

L'autre personne se montre affectueuse et attentionnée pendant un temps et tout à coup te retire son affection et devient froide et distante ou « sort de ses gonds ».

### CULPABILISER ET PUNIR

C'est blâmer l'autre de tout ce qui arrive; lui faire « payer » son comportement; l'ignorer ou refuser de lui parler ou de l'écouter.