

## Agissez

Il importe de reconnaître la violence dans les fréquentations et de savoir comment y mettre fin.

- Souvenez-vous que personne n'a le droit de vous dicter votre conduite. Peu importe qui est la personne qui souhaite le faire et depuis quand vous la connaissez.
- Vous n'êtes pas à blâmer. Vous n'avez rien fait pour "mériter" ce traitement. Il est inacceptable de blâmer la victime.
- Personne ne mérite d'être victime de violence. Vous méritez qu'on vous traite avec respect.
- Parlez de la violence dont vous êtes victime à un(e) ami(e) ou un adulte.
- Vous pouvez parler de la situation dans laquelle vous vous trouvez à un bénévole d'une ligne d'écoute téléphonique. Vous pouvez aussi faire appel à la police.

Une personne qui cherche à dominer la personne qu'elle fréquente ou qui est coupable de violence à son endroit ne changera pas du jour au lendemain. En fait, la situation peut même empirer. Apprenez à reconnaître les manifestations de la violence dans les fréquentations pour pouvoir aider vos ami(e)s.

## Ressources

Urgence: 911 ou le service de police local

Femaid (Ligne de soutien pour femmes victimes de violence):  
1-877-336-2433 | 1-866-860-7082 (ATS)  
briserlesilence.ca

Ligne de soutien pour femmes victimes de violence (154 langues):  
1-866-863-0511 | 1-866-863-7868 (ATS)

Jeunesse, J'écoute: 1-800-668-6868

Services de soutien aux femmes francophones: [francofemmes.org/aocvf](http://francofemmes.org/aocvf)

Connexion communautaire:  
211 | [211toronto.ca](http://211toronto.ca)

Refuges: [shelternet.ca/fr](http://shelternet.ca/fr)

Réseau ontarien des centres de traitement ou de soins en cas d'agression sexuelle ou de violence familiale: [satontario.com/fr](http://satontario.com/fr)

Oasis Centre des femmes:  
416-591-6565 (Toronto)  
905-454-3332 (Brampton)



Metropolitan Action Committee on  
Violence Against Women and Children

158 Spadina Road, Toronto ON, M5R 2T8  
1-877-558-5570 | 416-392-3031 (ATS)  
[info@metrac.org](mailto:info@metrac.org)

Pour de plus amples renseignements  
et statistiques:  
[www.metrac.org](http://www.metrac.org) | [www.owjn.org](http://www.owjn.org)



Financement assuré par le gouvernement de  
l'Ontario, Direction générale de la condition  
féminine de l'Ontario.

Adapté de "Dating Violence",  
Centre d'aide et de lutte contre les  
agressions à caractère sexuel du comté  
d'Essex, Windsor.



ce qu'est la violence  
dans les fréquentations

La violence dans les fréquentations se produit d'ordinaire entre des personnes qui se connaissent et ont confiance l'une dans l'autre. Les statistiques révèlent que cette violence est le plus souvent commise par des garçons et des hommes à l'endroit de filles et de femmes. Cela n'a rien à voir avec l'amour - lorsqu'il y a violence dans les fréquentations, une personne cherche à dominer une autre ou à lui imposer sa volonté. La violence dans les fréquentations est toujours condamnable.

### Definition

Voici les diverses formes que peut revêtir ce type de violence:

**Violence physique** - frapper, pousser, mordre et étrangler une personne, limiter ses mouvements ou la menacer avec une arme.

**Violence psychologique** - insulter, blâmer, harceler psychologiquement (contact répété non souhaité) et isoler une personne, briser ce qui lui appartient, manifester de la possessivité à son endroit, exercer des pressions sur elle et la tromper avec un autre partenaire pour créer chez elle un sentiment d'insécurité.

**Violence sexuelle** - attouchements sexuels non souhaités, forcer la personne que l'on fréquente à avoir des

attouchements sexuels, pousser une personne à avoir des rapports sexuels, notamment en lui tendant un piège, obliger une personne à embrasser.

**Violence financière** - exercer un contrôle sur l'argent, rendre une personne financièrement dépendante.

**Violence spirituelle** - dénigrer une personne pour ses convictions religieuses, empêcher une personne de suivre ses croyances ou de pratiquer sa religion.

### Signes avant-coureurs

La violence dans les fréquentations peut commencer par de la violence psychologique et se transformer ensuite en violence physique ou sexuelle, mais ce n'est pas toujours le cas. Voici certains signes avant-coureurs:

- Jalousie, possessivité (p. ex., se fâcher lorsque vous passez du temps avec des amis, vérifier constamment ce que vous faites)
- Vouloir tout contrôler: ce que vous faites, où vous allez et à qui vous parlez
- Prendre toutes les décisions
- Conduire rapidement ou se comporter dangereusement
- Vous accuser de mensonge ou d'infidélité
- Ne pas accepter "non" comme réponse

- Dénigrer votre personne, ce que vous dites, vos amis, votre famille ou votre apparence

Voici d'autres signes de violence dans les fréquentations:

- Vous menacer, vous faire peur, vous faire vous sentir mal à l'aise ou chercher à semer la confusion dans votre esprit
- Vous tendre des pièges
- Vous embarrasser ou se moquer de vous, vous dire que vous ne valez rien
- Rejeter le blâme sur vous

### Conseils importants

Voici certains conseils importants que vos ami(e)s et vous-mêmes trouverez sans doute utiles lorsque vous fréquentez quelqu'un:

- Faites confiance à votre instinct: attachez de l'importance à ce que vous ressentez lorsque la personne que vous fréquentez vous met mal à l'aise.
- Rencontrez cette personne dans des endroits publics et sortez en groupe avec des ami(e)s en qui vous avez confiance.
- Affirmez-vous: sachez ce que vous voulez, ce que vous pouvez accepter, dites ce que vous pensez et partez si vous vous sentez mal à l'aise.
- Apprenez à connaître la personne que vous fréquentez: ses valeurs

correspondent-elles aux vôtres?

- Parlez à des personnes qui ont déjà fréquenté la personne que vous fréquentez maintenant: qu'ont-elles à dire à son sujet?
- Ne vous éloignez pas des membres de votre famille ou des ami(e)s à qui vous faites confiance; vous pourriez avoir besoin de leur aide.
- Ayez un plan de rechange: sachez quelle est l'adresse de l'endroit où vous vous rendez, dites à une autre personne où vous allez et avec qui, apportez de l'argent pour prendre l'autobus ou un taxi au besoin, payez vous-même ce que vous achetez pour que personne ne puisse vous dire que vous lui devez quoi que ce soit.

**Rappel:** si vous craignez de mettre la personne que vous fréquentez en colère, il se peut que vous soyez victime de violence dans les fréquentations.

1

2

3

4