

**TEST**

À L'INTÉRIEUR



**SPÉCIAL  
JEUNES**

# **LA VIOLENCE NUIT GRAVEMENT À L'AMOUR**

Cette brochure s'adresse principalement aux jeunes de 15 à 18 ans.

**SPPE**

LES DIFFÉRENTES  
FORMES DE VIOLENCE

TÉMOIGNAGES

TEST  
COMMENT VA TA  
RELATION  
AMOUREUSE?

ADRESSES  
UTILES

LORSQUE TU RESSENS UN  
MALAISE DANS TA RELATION  
AMOUREUSE C'EST UN INDICE

QUE QUELQUE CHOSE  
NE VA PAS.

IL FAUT FAIRE  
CONFIANCE À

TES IMPRESSIONS

ET À TON

INSTINCT.



# Les 3 différentes formes de violence:

Lorsque tu ressens un malaise dans ta relation amoureuse, c'est un indice que quelque chose ne va pas. Il faut faire confiance à tes impressions et à ton instinct.

## La violence psychologique

- t'humilie, te fait passer pour bête et nul-le, te rabaisse
- se montre excessivement jaloux, jalouse
- t'insulte
- te fait du chantage
- te culpabilise
- nuit à ta réputation, fait circuler des rumeurs sur toi
- décide de ton apparence, impose ses choix de vêtements, coiffure ou maquillage
- t'empêche d'étudier, de faire tes devoirs, de réviser
  - crée un climat de crainte quand vous vous disputez, te fait peur en criant, en hurlant
  - t'emprunte de l'argent sans le rendre
  - impose ses choix et ses goûts pour les sorties, ami-e-s, etc.
  - menace de te battre, de jeter un objet sur toi
  - lit tes sms ou tes e-mails et ça te met mal à l'aise
  - surveille tes conversations téléphoniques
  - t'empêche de voir tes ami-e-s, t'isole
  - t'interdit de sortir seul-e
  - détruit tes effets personnels
  - te menace de se suicider si tu le, la quittes



**IL FAUT INTERVENIR  
SI TON COPAIN OU  
TA COPINE EXERCE  
PLUSIEURS DE CES  
COMPORTEMENTS  
VIOLENTS.**

**En cas de problème, n'hésite pas à utiliser les adresses ci-contre ou à contacter un-e adulte de ton école (p. ex. enseignant-e, assistant-e social-e, infirmier-ère).**

Ce document a été réalisé par le Service pour la promotion de l'égalité entre homme et femme à Genève (SPPE) Département des institutions du Canton de Genève.



## La violence physique

- te pousse, bouscule
- te gifle
- te mord
- te brûle
- te donne des coups de poing ou des coups de pied
- jette des objets sur toi
- te frappe
- te tire les cheveux
- te pince
- essaie de t'étrangler

## La violence sexuelle

- t'oblige à avoir des relations sexuelles en utilisant sa force physique
- te contraint par le chantage, les menaces, la manipulation à faire ou à subir des pratiques sexuelles que tu ne souhaites pas
- t'oblige à regarder des images pornographiques
- te touche, te caresse, t'embrasse sans ton accord
- te met mal à l'aise avec ses gestes, ses remarques ou ses regards



# Tu as une question? Ils ont la réponse!

## www.ciao.ch

Site interactif anonyme pour les jeunes où les spécialistes répondent à toutes tes questions.

**Tél. 147** ou **www.147.ch**

Antenne anonyme et confidentielle à l'écoute des enfants et des jeunes. Fonctionne 24/24h.

## www.sos-enfants.ch

Site internet interactif. Consultations sur rendez-vous. Tél. 022 312 11 12 ou 022 312 11 28

## www.comeva.ch

Site interactif pour les jeunes.

## CTAS Consultation et Aide pour les Victimes d'Abus Sexuels

53, rue du Stand – Tél. 022 800 08 50

## Le service de santé de la jeunesse

Permanence médicale qui répond à toutes tes questions et préoccupations. Rue des Glacis-de-Rive 11 Tél. 022 327 61 50 [www.sante-jeunesse.ch](http://www.sante-jeunesse.ch)

## FACE à FACE

Soutien et groupe de thérapie pour les femmes ayant des comportements violents. Tél. 078 811 911 7

## Hôpital cantonal

Consultation pour adolescent-e-s de moins de 16 ans: Tél. 022 382 47 60  
Consultation santé jeunes, si tu as entre 16 et 20 ans: Tél. 022 372 33 87  
Consultation Interdisciplinaire de Médecine et de Prévention de la Violence (CIMPV): Tél. 022 372 96 41

## STOP SUICIDE

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch) – Tél. 022 320 55 67

## Centre LAVI

Entretiens gratuits et confidentiels pour tous les problèmes de violence ou d'abus sexuel. Tél. 022 320 01 02

## VIOL-SECOURS

Stages d'autodéfense pour les adolescentes. – Pl. des Charmilles 3 Tél. 022 345 20 20

## Service de protection des mineurs

Infos, conseils et aides sur le plan social. Rue Adrien-Lachenal 8 Tél. 022 327 64 00

## Planning Familial (CIFERN)

Entretiens gratuits et confidentiels pour tous les problèmes liés à la sexualité. 47, Bd de la Cluse Tél. 022 372 55 00

## As-tu déjà été confronté-e aux situations suivantes:

### Julie & Lucas\*

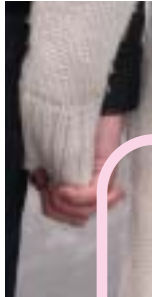
«Je sors avec Lucas depuis six mois. On est bien ensemble mais je ne peux plus m'habiller comme avant. Mon copain n'arrête pas de me faire des remarques sur mon style, mes vêtements et mon maquillage. Il me dit que je n'ai plus besoin de plaire aux autres et m'interdit de sortir habillée à ma manière. Je ne peux plus être moi-même.» Julie, 15 ans

On a le droit d'avoir des goûts différents mais apparemment Lucas a envie de limiter ton côté séduisant. Ce contrôle est abusif et c'est une façon de vouloir s'approprier ta personne. Peut-être qu'il réagit comme ça par crainte de te perdre et qu'il manque de confiance en lui. Parle-lui de tes sentiments pour lui, rassure-le et dis-lui aussi que ton style est important pour ton bien-être.

### Laure & Nicolas

«En attendant mon copain devant le cinéma, j'ai rencontré un ami d'enfance. On a discuté un moment. Mon copain nous a vus ensemble et, après le cinéma, il m'a fait une scène de jalousie. C'est tout le temps comme ça. Nicolas se met en colère pour un rien, il crie et me fait peur.» Laure, 17 ans, Genève

Chère Laure, être jaloux ou jalouse de temps en temps est normal. Mais la jalousie n'est pas une preuve d'amour. En fait, c'est un signe de peur et d'insécurité. Peu importe à quel point il est jaloux, Nicolas n'a pas le droit de contrôler ton comportement. Certaines personnes choisissent parfois la jalousie comme excuse pour déverser leur colère.



### Élodie & Loïc

«Avec Élodie, on a les deux 16 ans et on sort ensemble depuis quelques mois. Élodie exige de passer tout notre temps libre ensemble et m'empêche de voir mes copains et faire du sport. Elle m'appelle tout le temps sur mon natel, elle veut savoir ce que je fais. Elle me dit qu'elle s'inquiète pour moi et qu'elle essaie de me montrer qu'elle tient à moi, mais moi, j'en ai marre...» Loïc, Onex

Tu dois absolument parler avec Élodie et lui dire que le fait de souhaiter passer du temps sans elle ne veut pas dire que tu ne l'aimes pas. Dans une relation saine, on ne peut pas interdire à l'autre d'avoir d'autres activités et de s'épanouir en dehors du couple. Il est important d'avoir des ami-e-s et de ne pas vivre dans l'isolement. Peut-être que ta copine a besoin d'être plus rassurée sur tes sentiments pour elle.

### Thomas & Émilie

«Au cours d'une dispute Thomas m'a poussée contre une armoire. De plus en plus souvent il est agressif et il m'a même giflée une fois. On est ensemble depuis plus d'un an. Je l'aime et je comprends que Thomas ait des problèmes en ce moment avec ses parents mais une copine m'a dit que je devrais me poser des questions. Tout ça me déprime.» Émilie, 16 ans

Quels que soient les problèmes de ton partenaire, rien ne lui permet de te frapper ou bousculer. Rien ne justifie la violence. Après ces premiers signes de violence la situation risque fort d'empirer. Il faut donc réagir, tu dois parler à quelqu'un-e de confiance, trouver de l'aide.



### Jennifer & Alexandre

«J'ai 16 ans et mon copain Alexandre en a presque 18. On sort ensemble depuis qua-

tre mois. J'ai accepté d'échanger des caresses mais je ne veux pas aller plus loin, même si je tiens à lui. Est-ce que c'est normal? Alexandre, lui, insiste pour avoir des relations sexuelles avec moi. De plus, il m'envoie des sms et e-mails avec des trucs un peu hard. Je ne sais pas quoi faire.» Jennifer, Carouge

Pour être satisfaisant, le contact physique doit être désiré par les deux. Il faut clairement indiquer tes limites. Si une fille dit NON, son partenaire est tenu d'arrêter, par la loi et par respect pour sa partenaire. Tu as le droit de dire non à tout ce qui te met mal à l'aise ou te fait peur.

### Marco & Alizé

«Je pense que je suis amoureuse d'un garçon de mon école, Marco, mais il sort déjà avec une fille. L'autre jour à la cafétéria du collège, j'ai renversé mon jus d'orange sur son pantalon. Il m'a insultée. Une de mes copines m'a dit de ne pas le prendre pour moi parce qu'il insultait sa copine et en plus il se moquait d'elle tout le temps. Je me demande pourquoi il fait ça.» Alizé, Bernex

Les insultes, les injures et les moqueries peuvent atteindre gravement l'identité de l'autre et sont très dévalorisantes surtout dans le cadre d'une relation affective. Un garçon qui insulte sa copine le fait pour qu'elle se sente blessée ou honteuse ou pour qu'elle ait peur. Une fois que les insultes ne font plus d'effet, il peut avoir recours à d'autres comportements violents, tu as donc un bon réflexe de te poser des questions sur lui.

\* Tous les prénoms sont fictifs



# Comment va ta relation amoureuse?

## 1 Le choix de ton style, de tes vêtements ou de ton maquillage appartient:

● À toi, peu importe l'avis de ton copain, de ta copine.

■ Généralement à toi mais ton copain, ta copine peut intervenir.

▲ À ta copine, à ton copain parce qu'elle ou il décide tout le temps pour toi.

## 2 Dans ta relation amoureuse, es-tu libre de passer du temps libre comme tu le veux, de sortir avec qui tu veux?

■ Je l'informe de ce que je fais mais ce n'est pas vraiment une obligation.

▲ Je ne peux rien faire sans mon copain, ma copine, je dois toujours me justifier, lui demander, etc.

● Je le fais sans problème, mon copain, ma copine me laisse libre de faire ce que je veux.

## 3 Est-ce que ton copain, ta copine t'a déjà fait mal physiquement (bousculer, griffer, frapper, lancer un objet, etc.)?

■ Il lui arrive parfois de me bousculer, secouer.

● Non, ce n'est pas son style, il, elle n'aurait jamais fait ça.

▲ Ça dégénère souvent chez nous et il, elle en vient aux mains.

## 4 Te fais-tu insulter par ton copain, ta copine?

■ Il lui arrive parfois de m'insulter mais c'est rare.

▲ Je me rends compte qu'il, elle me parle mal et m'insulte souvent.

● Il, elle me respecte et ne me parle jamais mal.

## 5 En ce qui concerne vos rapports intimes:

■ En temps normal mon copain, ma copine respecte mes choix mais il lui est déjà arrivé d'insister pour que je fasse des choses que je n'ai pas envie de faire.

▲ Il lui arrive souvent d'insister pour que je fasse ce qu'il, elle veut et ça m'a mis-e mal à l'aise.

● On se comprend très bien et on respecte nos limites et nos envies, on en parle.

## 6 As-tu déjà eu besoin de cacher des choses ou des événements à l'autre ou de lui mentir afin d'éviter une dispute?

▲ Souvent, j'y suis obligé-e par peur de sa réaction.

■ Ça peut arriver mais pas dans des situations importantes.

● Jamais, il n'y a pas de mensonges entre nous.

## 7 Quand vous êtes tous les deux ou avec vos ami-e-s, te sens-tu rabaissé-e ou ridiculisé-e par ton copain, ta copine?

▲ Souvent, je me sens nul-le, ridiculisé-e par lui, elle.

■ Il lui arrive de me rabaisser un peu mais c'est rare.

● Il, elle me respecte et ne me fait jamais de remarques blessantes.

## 8 As-tu déjà eu peur de ton copain, de ta copine?

● Quelle idée, ce n'est pas son genre de me faire peur.

▲ Oui, quand il, elle s'énerve ça me fait peur.

■ Ça a pu m'arriver d'être intimidé-e mais c'est très rare.

## 9 Est-ce que ton copain, ta copine te fait du chantage pour arriver à ses fins?

■ Oui, je me rappelle que c'est déjà arrivé.

● Ce n'est pas son genre de jouer à ce jeu-là.

▲ Oui, il, elle me dit souvent que si je ne fais pas selon son désir, il, elle va me quitter.

## 10 Si tu envisageais de rompre avec ton copain, ta copine:

■ J'hésiterais par peur d'une réaction désagréable envers moi.

● Je le ferais sans craindre sa réaction.

▲ Je n'oserais quasiment pas le faire, par peur qu'il, elle se venge ou devienne violent-e.

# Calcule ton score!

REPORTE TES RÉPONSES SUR LE TABLEAU CI-DESSOUS ET COMPTE LE NOMBRE DE ●, ■ ET ▲ OBTENU. DÉCOUVRE LE RÉSULTAT CI-CONTRE.

Nombre de	●	■	▲
	-----	-----	-----

## Résultat

**Si tu n'as que des ●**

*Bravo! Il semble que dans ta relation amoureuse il n'y ait pas de violence! Vous avez l'air de former un couple basé sur le respect de l'autre et l'égalité. Continuez comme ça!*

**Si tu as un ou plusieurs ■**

*Attention! Il y a déjà des signes qui montrent que la violence et le contrôle abusif se sont infiltrés dans votre relation amoureuse ou même qu'ils y ont déjà pris racines. Pour que la situation n'empire pas, il est essentiel de discuter ensemble de ces comportements qui vous blessent ou de demander conseil à une personne de confiance.*

**Si tu as au moins un ▲**

*Vous vivez de la violence dans votre relation amoureuse! Cette violence peut être psychologique, physique ou sexuelle. Ce n'est pas un épisode passager, vous vous êtes engagé-e-s dans le cycle de la violence, peut-être sans vous en rendre compte. Ces comportements qui vous blessent ne sont pas normaux. La violence va souvent en augmentant. Cette situation est sérieuse et il faut agir vite avant qu'elle vous détruise. Pour vous en sortir, il faut en parler à quelqu'un-e et demander de l'aide.*

