



MODULE 1 :

LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE ET **LES RELATIONS** **SAINES**



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Ces modules de sensibilisation à la violence fondée sur le sexe ont été créés en partenariat avec Femmes et Égalité des genres Canada, YWCA Canada, Wisdom2Action, FOXY/SMASH, Platform, White Ribbon Canada, The Centre for Sexuality, GRIS-Montréal, Possibility Seeds et We Worthy Women.

INTRODUCTION

La **violence fondée sur le sexe (VFS)** est un problème grave qui peut toucher n'importe qui au Canada, peu importe qui vous êtes ou où vous vivez. Elle peut se produire dans le cadre de relations intimes, au sein de la famille et entre camarades, ou même avec des personnes étrangères. Elle peut également être difficile à identifier et à signaler, puisqu'elle est malheureusement normalisée dans notre société. C'est pourquoi il est si important de prendre position, de dénoncer la VFS et de contribuer à la prévenir.

Dans ce module, nous examinerons ce qu'est la violence fondée sur le sexe, pourquoi elle se produit, qui elle affecte le plus et comment nous pouvons y mettre fin. Nous parlerons également des **relations et des amitiés saines**, et de la manière dont vous pouvez vous assurer que vous respectez les autres et que les autres vous respectent en retour.

➔ **Vous hésitez quant à la signification d'un terme?**

Un glossaire des **termes mis en évidence** est disponible à la page 27.

Avant de commencer, rappelez-vous :

S'il est important de parler de la VFS pour guérir et sensibiliser le public, il est également essentiel de se protéger et de porter attention à ses propres déclencheurs. Les **déclencheurs** sont tout ce qui peut amener une personne à se souvenir d'une expérience traumatisante qu'elle a vécue. Par exemple, des images graphiques de violence peuvent être un déclencheur pour certaines personnes. Des éléments moins évidents, comme des chansons, des odeurs ou mêmes des couleurs peuvent également l'être, en fonction de l'expérience de chaque personne.

Il n'y a pas de mal à prendre des pauses. Les thèmes abordés dans ce guide peuvent être difficiles à assimiler en une seule lecture. Les stratégies d'autothérapie comme l'exercice, la méditation ou passer du temps avec des êtres chers peuvent vous aider à vous sentir plus solide et en contrôle.

Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide pour faire face à la violence fondée sur le sexe, vous trouverez **ici** une liste de ressources canadiennes, y compris des lignes d'assistance téléphonique, des services de conseil et des groupes de soutien pour les jeunes.

SECTION 1

QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE?



QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS)?

La **violence fondée sur le sexe**, ou VFS, est tout acte de violence fondé sur le **genre**, l'**identité du genre** ou la **perception du genre** d'une personne. Elle trouve son origine dans l'inégalité entre les sexes, l'abus de pouvoir et les normes et stéréotypes préjudiciables.

Bien que nous puissions penser que la violence n'est que physique, la violence fondée sur le sexe se divise généralement en quatre catégories :



LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE



LA VIOLENCE PHYSIQUE



LA VIOLENCE FINANCIÈRE



LA VIOLENCE SEXUELLE

Nous examinerons ces catégories plus en détail dans la suite du module.

QUI PEUT ÊTRE VICTIME DE

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE?

La violence fondée sur le sexe peut toucher n'importe qui, y compris les hommes. Toutefois, les femmes, les filles et les personnes appartenant à des groupes de genre différents courent un risque plus élevé d'être touchées par la violence fondée sur le sexe, en particulier si elles font partie de ces groupes :

- ⇒ LES PERSONNES AVEC UN HANDICAP
- ⇒ LES PERSONNES ISSUES DE PEUPLES AUTOCHTONES
- ⇒ LES PERSONNES NOIRES ET RACISÉES
- ⇒ LES PERSONNES HABITANT DES ZONES RURALES
- ⇒ LES PERSONNES DES COMMUNAUTÉS 2E/LGBTQI+
- ⇒ LES PERSONNES NOUVELLEMENT ARRIVÉES AU CANADA
- ⇒ LES FEMMES ET LES JEUNES FILLES DE MOINS DE 25 ANS

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE?

La violence fondée sur le sexe est le fait d'une personne qui veut affirmer son pouvoir et son contrôle sur une autre personne. Elle peut se produire dans de nombreux endroits et être exercée par toute personne ayant un pouvoir sur quelqu'un d'autre. Il peut s'agir de votre partenaire, d'un membre de votre famille, de votre collègue, d'un ou d'une camarade de classe, ou même d'une personne étrangère.

Notre culture, qui influence notre façon de penser et d'agir, joue un rôle dans la détermination du pouvoir des uns sur les autres et entretient cette violence.

La **discrimination** fondée sur le sexe, combinée à d'autres formes de discrimination, expose certains groupes à un risque encore plus élevé de violence fondée sur le sexe. Par exemple, au Canada, les lois et les systèmes coloniaux sont l'une des principales causes de la violence fondée sur le sexe, en particulier à l'encontre des femmes des Premières nations, des Métis et des Inuits.

Il est important de rappeler que les communautés marginalisées ne sont pas seulement exposées à un risque plus élevé de violence fondée sur le sexe : elles sont également confrontées à la violence de différentes manières et doivent faire face à des obstacles qui

les empêchent d'accéder à l'aide et aux services dont elles ont besoin. L'**oppression** qu'elles subissent peut également affecter la qualité des soins qu'elles reçoivent.

Les points de vue culturels sur le genre, l'origine, la colonisation et la classe sociale ne sont que quelques-uns des facteurs qui influencent la violence fondée sur le sexe.



À QUOI PEUT RESSEMBLER LA VIOLENCE?

Comme nous l'avons mentionné plus haut, la violence fondée sur le sexe se présente sous de nombreuses formes et peut se produire n'importe où : à la maison ou en public, en personne ou en ligne. En règle générale, ces formes sont classées sous quatre catégories : la violence psychologique, la violence physique, la violence financière et la violence sexuelle.

La liste n'est pas présentée par ordre de gravité : tous les types de violence sont inacceptables et nuisent au bien-être d'une personne.

La **violence psychologique** vise à blesser émotionnellement la personne qui la subit en la faisant se sentir inutile, coupable, dévalorisée, seule, blessée, en colère ou triste. Les actes de violence psychologique peuvent inclure :

- les insultes ou les injures
- les menaces ou l'intimidation
- l'humiliation
- le contrôle des comportements
- la traque ou la surveillance d'une personne
- la négation de l'**identité du genre** d'une personne
- la mise à l'écart d'une personne par ses camarades et sa famille
- des menaces de suicide
- le **détournement cognitif** (gaslighting)
- la publication de renseignements privés sur une personne

La **violence physique** peut inclure toute forme de contact physique agressif et non désiré. Les actes de violence physique peuvent inclure :

- les gifles, les coups et les coups de poing
- l'étouffement
- les pincements
- les coups de pied
- les crachats
- les coups sur les murs et les portes
- lancer ou casser des objets
- les menaces avec une arme
- faire craindre pour sa sécurité physique

La **violence financière** comprend toute action visant à contrôler ou à limiter les finances ou les ressources d'une personne, y compris l'accès à une voiture. Les actes de violence financière peuvent inclure :

- le vol de renseignements financiers, tels que les codes NIP
- la pression sur une personne ou le chantage pour obtenir de l'argent
- le contrôle des achats d'une personne
- empêcher une personne d'aller au travail ou à l'école

La **violence sexuelle** peut inclure toute forme de contact sexuel non désiré, y compris :

- les baisers non-désirés
- les contraintes verbales ou physiques à un acte sexuel
- les menaces ou l'intimidation pour qu'une personne accomplisse un acte sexuel
- le retrait d'un préservatif sans **consentement**
- forcer quelqu'un à se déshabiller ou à envoyer des images nues
- le partage d'images intimes sans consentement
- l'exploitation sexuelle en ligne
- le trafic sexuel
- le chantage à l'aide d'informations ou de contenu à caractère sexuel (sextorsion)

Veuillez noter que ces listes ne sont pas exhaustives. Plusieurs autres actes de violence fondée sur le sexe peuvent faire partie des catégories ci-dessus. Si vous hésitez à savoir si ce que vous avez vu ou vécu était de la violence fondée sur le sexe, vous pouvez trouver plus d'informations [ici](#).

COMMENT LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE AFFECTE-T-ELLE LES VICTIMES ET LES PERSONNES SURVIVANTES?



La violence fondée sur le sexe peut provoquer de graves traumatismes et une grande détresse chez les victimes et les personnes survivantes. Elle peut avoir toute une série d'incidences potentielles sur les plans physique, émotionnel, mental et social.

Les personnes confrontées aux effets immédiats (ou continus) de la violence peuvent avoir à faire face à :

- des abus ou du harcèlement continu de la part de la personne qui a commis l'abus
- un sentiment de choc, de colère ou de peur
- une incidence sur sa santé physique ou sexuelle
- une enquête policière ou à des mesures de protection de l'enfance
- une perte potentielle de son domicile en raison de violences domestiques

Leurs relations peuvent également être perturbées. Les personnes survivantes peuvent être blâmées ou humiliées par leur groupe de camarades, leur famille ou leur communauté si on les considère comme « responsables » de l'abus ou du fait d'avoir dénoncé la personne qui a commis l'abus.

À plus long terme, la violence fondée sur le sexe peut avoir une incidence sur la santé mentale, les relations interpersonnelles et l'intérêt envers l'école ou le travail. **Chaque individu et chaque situation sont uniques**, mais il existe une série de conséquences connues, comme :

- la dépression
- les crises de panique
- les problèmes de sommeil
- les sentiments de culpabilité et de honte
- les souvenirs récurrents
- le blâme de soi
- la colère
- les difficultés de concentration
- la dissociation
- l'automutilation
- l'anxiété

- la consommation d'alcool ou de drogues
- les cauchemars
- les effets du syndrome de stress post-traumatique
- la nécessité de s'absenter de l'école ou du travail
- des difficultés relationnelles
- une maladie physique
- de la douleur chronique

Rappelez-vous :
La violence fondée sur le sexe n'est jamais la faute de la victime ou de la personne survivante.

QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT?

Dans ce module et dans les modules suivants, nous aborderons souvent le concept de **consentement**. On parle de consentement lorsqu'une personne accepte de faire

quelque chose ou permet que quelque chose lui arrive. Il s'agit d'un élément important de nos relations, que nous consentions à parler de sujets difficiles, à prêter de l'argent, à avoir des activités sexuelles ou à toute autre chose.

Pour que le consentement soit pris en compte, il :

- doit être compris par la personne qui le donne;
- doit être donné librement et avec enthousiasme;
- doit être donné sans pression, ni menace, ni manipulation;
- doit être possible de le retirer à tout moment.

LES HOMMES SONT-ILS RESPONSABLES DE LA VFS?

Les déséquilibres de pouvoir et les normes associées au genre définissent souvent qui est à l'origine de la violence et qui en est le destinataire.

Historiquement, on a enseigné aux hommes et aux garçons que la masculinité se définissait par la dureté, l'absence d'émotions et l'usage de la violence. Dans plusieurs cas, ces valeurs ont été enseignées au détriment des compétences en matière de résolution de conflits, de l'intelligence émotionnelle et de l'empathie envers les autres genres.

Parce que la masculinité a été définie de cette manière pendant si longtemps, les actes de violence ont plus souvent été commis par des hommes. La recherche a démontré que les hommes qui suivent strictement ces normes traditionnelles de genre sont plus susceptibles d'être violents et abusifs à l'égard de leurs partenaires féminines.

Cela ne signifie pas que la masculinité est toxique ou que la plupart des hommes sont violents.

Cela ne signifie pas non plus que les personnes d'autres genres ne peuvent pas être des personnes qui commettent des abus. Ce que cela signifie, en revanche, c'est que la plupart des violences commises dans nos communautés (même à l'encontre d'autres hommes) sont le fait d'hommes, et qu'elles peuvent être évitées.

POURQUOI LAISSONS-NOUS LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE SE PRODUIRE?

Si vous avez déjà eu des conversations sur la violence fondée sur le sexe, vous avez peut-être déjà entendu quelqu'un poser la question suivante : « Pourquoi les victimes de violence fondée sur le sexe ne portent-elles pas plainte? ».

Malheureusement, la violence fondée sur le sexe est tellement normalisée – et même acceptée – au sein de la société que les victimes et les personnes survivantes sont souvent blâmées, réduites au silence ou à la honte, et peuvent parfois même se faire dire que l'abus subi était insignifiant et qu'il ne constituait pas un crime. D'autres fois, l'existence de la violence fondée sur le sexe peut être totalement niée.

**SEULEMENT 45 %
DE LA POPULATION CANADIENNE COMPREND
PARFAITEMENT LA SIGNIFICATION DU CONSENTEMENT**

Fondation canadienne des femmes, 2022

En raison de ces attitudes, les violences sexuelles se poursuivent, et il peut être difficile de comprendre ce qu'est réellement le consentement. Pour changer cette situation, nous devons créer une culture où les gens respectent les limites de chacun et traitent tout le monde de la même manière, quel que soit leur genre.

COMMENT METTRE FIN À LA VFS?

Pour mettre fin à la violence fondée sur le sexe, nous devons changer la façon dont les choses fonctionnent dans notre société. Nous devons mettre fin aux systèmes qui favorisent des différences de pouvoir injustes entre les hommes, les femmes et les personnes de genre différent : des systèmes qui rendent la violence fondée sur le sexe chose courante dans notre société. Tant que ces inégalités existeront, la violence fondée sur le sexe perdurera.

Pour ce faire, nous devons également apprendre pourquoi la violence fondée sur le sexe se produit et comment elle affecte les personnes impliquées. En comprenant ces éléments, nous pouvons faire de meilleurs choix et, par le fait-même, créer un monde plus sûr et plus égalitaire pour l'ensemble de la population.

Il s'agit d'une tâche importante et tout le monde doit travailler ensemble pour atteindre cet objectif. En nous exprimant et en nous soutenant mutuellement, nous pouvons faire la différence et mettre fin à la VFS.

« Les discussions ouvertes sur la violence fondée sur le sexe créent un espace sûr où les personnes survivantes peuvent chercher du soutien auprès de leurs pairs et auprès de spécialistes. »

— Yasmin A.
Leader jeunesse

SECTION 2

QU'EST-CE QU'UNE RELATION SAINNE?



VOS RELATIONS SONT-ELLES SAINES?

Avez-vous déjà vécu une relation avec une personne importante qui ne vous a pas toujours semblée correcte?

Quand nous entendons le mot « relation », nous pensons souvent aux relations amoureuses, mais nous sommes aussi en relation avec nos camarades, notre famille, le personnel enseignant, les personnes qui nous entraînent et nos collègues. Les relations font partie intégrante de notre vie.

Ces relations peuvent être amusantes, emballantes et gratifiantes, mais elles peuvent parfois devenir malsaines. Les relations peuvent être difficiles à gérer, mais vous méritez la sécurité et le respect dans votre vie et dans toutes les relations que vous vivez.

**« Toute personne
qui tient à vous
respectera
vos limites. »**

— Micah K.
Leader Jeunesse



À QUOI RESSEMBLENT LES RELATIONS SAINES ET COMMENT ME FONT-ELLES ME SENTIR?

Les relations saines peuvent varier d'une personne à l'autre. En général, dans une relation saine (y compris les amitiés, les relations familiales ou les relations amoureuses), les personnes impliquées dans la relation devraient :

- se sentir bien dans la relation et ne pas se rabaisser l'une l'autre;
- avoir des choses en commun, mais aussi des goûts et intérêts propres à chacune;
- pouvoir parler de ses désirs et ses besoins d'une manière qui ne blesse pas l'autre;
- s'amuser ensemble et avec d'autres personnes; et ne pas s'empêcher d'avoir des camarades;
- être bonnes les unes envers les autres, sans se blesser volontairement, sous quelque forme que ce soit;
- se sentir à l'aise et en sécurité les unes avec les autres;
- consentir pleinement et librement à ce qui se passe.

Les relations sont généralement saines au départ, mais elles peuvent se transformer en quelque chose d'autre au fil du temps. Au début, les relations sont excitantes et vous font vous sentir bien, c'est ce qu'on appelle la phase de la lune de miel. Cette phase a tendance à s'estomper au fur et à mesure que la relation progresse, et c'est parfois à ce moment-là que les **relations malsaines** commencent à se développer.

Il peut être difficile de croire qu'une personne qui vous est chère ne vous traite pas avec le respect que vous méritez. Si vous ne voulez plus être dans une relation, qu'elle soit malsaine ou non, vous pouvez toujours décider de la quitter.

4 CONSEILS POUR SE SENTIR PLUS EN SÉCURITÉ DANS SES RELATIONS

1. AFFIRMEZ-VOUS ET FIXEZ VOS LIMITES.

2. RENCONTREZ-VOUS EN PUBLIC POUR LES PREMIERS RENDEZ-VOUS.

3. DITES À UNE PERSONNE DE CONFIANCE OÙ VOUS ALLEZ ET QUAND VOUS PENSEZ REVENIR.

4. FIEZ-VOUS TOUJOURS À VOTRE INSTINCT SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS.

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE D'UNE RELATION VIOLENTE?

Les relations malsaines peuvent rapidement se transformer en relations violentes. Il est important de reconnaître les comportements dans votre relation qui pourraient conduire à la violence ou qui sont déjà violents.

La maltraitance peut se manifester de différentes manières, qu'il s'agisse d'un incident de violence physique isolé ou de maltraitance émotionnelle en continu. Comme nous l'avons vu lors de la discussion sur la violence fondée sur le sexe, la violence n'est pas toujours physique. Elle peut être :

- physique, comme le fait de recevoir un coup, une gifle ou d'être victime de bousculade.
- psychologique, comme la violence verbale ou émotionnelle ou l'isolement par des camarades.
- financière, comme la surveillance, le contrôle des comportements ou le vol des ressources financières d'une personne.
- sexuelle, comme les agressions sexuelles, la coercition ou l'extorsion sexuelle.

Trop d'une bonne chose?

Lorsque quelqu'un vous submerge de paroles et d'actes d'amour, on parle de **bombardement d'amour**.

Malheureusement, il ne s'agit pas d'un signe d'amour véritable, mais plutôt d'une technique de manipulation visant à vous faire ressentir de la dépendance envers la personne, et qui peut rapidement se transformer en maltraitance.

➔ Pour plus d'informations sur les quatre types de violence, référez-vous à la page 7 :
À quoi peut ressembler la violence?

RELATION SAINNE, MALSAINNE OU VIOLENTE?



Vous ne savez pas si votre relation est sur la bonne voie? Utilisez ce tableau pour déterminer si les comportements d'une relation sont sains, malsains ou violents.



UNE RELATION SAINNE

Une **relation saine** signifie que vous et votre partenaire...

Êtes dans la communication

Vous parlez ouvertement des problèmes sans crier ni hurler. Vous vous écoutez mutuellement, vous vous entendez, vous respectez les opinions de l'autre et vous acceptez de faire des compromis.

Vous vous respectez

Chaque personne apprécie l'autre telle qu'elle est. La culture, les croyances, les opinions et les limites sont valorisées. Vous vous traitez mutuellement d'une manière qui témoigne de la haute estime que vous avez pour l'autre.



UNE RELATION MALSAINNE

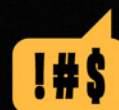
Une **relation malsaine** s'installe si au moins un ou une des partenaires...

Est dans l'absence de communication

Les problèmes ne sont pas discutés calmement ou ne sont pas abordés du tout. Vous ne vous écoutez pas et vous n'essayez pas de faire de compromis.

Manque de respect

Au moins un ou une des partenaires manque d'égards envers l'autre. Une personne ou les deux ne se traitent pas d'une manière respectueuse.



UNE RELATION VIOLENTE

Une **relation violente** s'installe lorsqu'un ou une des partenaires...

Communique de manière abusive

En cas de désaccord, il y a des cris, des jurons ou des menaces; ces choses se produisent même en l'absence de dispute. Un ou une partenaire rabaisse ou insulte l'autre.

Manque de respect avec violence

Un ou une partenaire ignore intentionnellement et continuellement vos sentiments et votre sécurité physique.





UNE RELATION SAINE

Faites confiance

Vous vous faites mutuellement confiance, et cette confiance a été gagnée.

Êtes honnêtes

Vous êtes honnêtes entre vous, mais vous pouvez toujours choisir de garder certaines choses privées. Par exemple, vous savez qu'il est essentiel d'être honnête sur les choses qui affectent ou impliquent la relation, mais vous savez aussi qu'il est acceptable de garder certaines choses privées.

Êtes égalitaires

Vous prenez des décisions ensemble et vous vous imposez les mêmes normes.

Profitez de votre espace personnel

De part et d'autre, vous aimez avoir des moments à vous, sans l'autre personne, et vous respectez le besoin d'espace de votre partenaire.



UNE RELATION MALSAINE

Ne fait pas confiance

Vous soupçonnez votre partenaire de faire des choses dans votre dos ou de se méfier de votre loyauté sans raison.

Est malhonnête

L'un ou l'une des partenaires ou les deux se mentent.

Tente de prendre le contrôle

L'un ou l'une des partenaires ou les deux considèrent que leurs désirs ou leurs décisions sont plus importants, et ne cherchent qu'à obtenir le contrôle.

Manque d'espace personnel ou oublie de passer du temps avec les autres

Le temps passé ensemble est si long qu'une des personnes commence à se sentir mal à l'aise. Parfois, les deux partenaires passent tellement de temps ensemble qu'il n'y a plus de place pour leurs camarades, leur famille ou d'autres choses qui sont importantes à leurs yeux.



UNE RELATION VIOLENTE

Accuse faussement l'autre de flirt ou de tromperie

Un ou une partenaire soupçonne un flirt ou une tromperie sans raison et accuse l'autre, souvent en lui causant une blessure verbale ou physique.

N'assume pas la responsabilité des actes violents

Le ou la partenaire faisant preuve de violences physiques ou verbales nie ou minimise ses actes. Cette personne essaie de rendre l'autre responsable du mal qu'elle-même a causé.

Contrôle l'autre partenaire

Il n'y a pas d'égalité dans la relation. Un ou une des partenaires s'impose, et si l'autre essaie de changer les choses, les actes violents se multiplient.

Isole l'autre partenaire

L'un ou l'une des partenaires contrôle les allées et venues de l'autre, et les personnes de son entourage. L'autre partenaire n'a pas d'espace personnel et vit de l'isolement par rapport aux autres.

DRAPEAUX VERTS, JAUNES ET ROUGES

Nous pouvons classer les différents comportements dans une relation en drapeaux verts, jaunes et rouges.

Chaque point jaune ou rouge sur les pages suivantes représente un comportement malsain. Si vous les reconnaissez dans l'une de vos relations, il est important d'y prêter attention. Votre relation n'a pas besoin de comporter tous ces signes pour savoir que quelque chose ne va pas. Même un seul signe présent dans votre relation peut être suffisamment grave pour que vous cherchiez de l'aide et du soutien.

Dans une relation, il est parfois difficile de voir les drapeaux jaunes et rouges. Vous pouvez les minimiser en pensant que ce n'est arrivé qu'une seule fois ou qu'il s'agit d'une mauvaise journée. Lorsque vous évaluez vos relations, prenez du recul et essayez de voir les choses d'un point de vue extérieur : éprouveriez-vous de l'inquiétude si ces mêmes signaux d'alerte rouges et jaunes se produisaient auprès d'une personne que vous aimez?

Nous utilisons le terme « partenaire » dans les pages suivantes, mais celui-ci s'applique à toute relation, que ce soit avec vos camarades, votre famille ou votre partenaire romantique. Faites confiance à votre instinct et écoutez ce que vous ressentez. Si quelque chose ne vous semble pas normal, il est essentiel de vous protéger et de demander de l'aide. Vous méritez que l'on vous traite avec respect et gentillesse, en toutes circonstances.



LES DRAPEAUX VERTS SONT DES SIGNES D'UNE RELATION SAIN.



LES DRAPEAUX JAUNES SONT DES SIGNES D'UNE RELATION MALSAINE.



LES DRAPEAUX ROUGES SONT DES SIGNES D'UNE RELATION VIOLENTE.

MA RELATION EST EXCELLENTE PARCE QUE...



Nous respectons nos limites conjointes.

Vous et votre partenaire respectez les limites de l'autre sur les plans physique, sexuel, émotionnel et verbal. Vous demandez le consentement de l'autre lorsque vous vous engagez dans des activités physiques, émotionnelles et sexuelles.

Nous nous respectons mutuellement.

Vous et votre partenaire appréciez ce que l'autre représente dans son ensemble. Vous respectez vos sentiments, vos opinions et vos différences ainsi que ceux de votre partenaire.

Nous nous faisons confiance.

Vous et votre partenaire vous sentez en sécurité et à l'aise mutuellement. Vous avez l'impression de pouvoir compter sur l'autre et avez confiance que votre partenaire veut le meilleur pour vous. Vous et votre partenaire respectez les souhaits, les sentiments et les opinions de l'autre.

Nous avons une communication ouverte.

Vous et votre partenaire pouvez parler de ce qui se passe. Vous vous écoutez mutuellement, sans porter de jugement. Vous

démontrez une ouverture commune sur les détails de votre vie, comme vos projets ou l'identité de vos camarades, tout en respectant la vie privée de l'autre. Vous ne sentez pas l'obligation de partager des informations que vous ne souhaitez pas.

Nous pouvons résoudre les conflits.

Les désaccords et les frustrations sont normaux. Vous et votre partenaire recherchez ensemble des compromis et des solutions en discutant respectueusement et honnêtement tout en restant sur le sujet abordé.

Nous faisons des efforts et des compromis.

Vous et votre partenaire faites des efforts et des compromis pour maintenir la relation. Vous résolvez les conflits de manière à obtenir une satisfaction de part et d'autre.

Nous conservons notre individualité propre.

Vous et votre partenaire restez des individus à part entière qui peuvent atteindre leurs propres objectifs, avoir des camarades en dehors de la relation et passer du temps à s'adonner à leurs intérêts et leurs passe-temps.

Nous sommes honnêtes et responsables.

Vous et votre partenaire acceptez la responsabilité de vos actes, admettez vos erreurs et parlez ouvertement et honnêtement de façon réciproque. Vous prenez des décisions et résolvez des problèmes ou des conflits ensemble.

Nous sommes des partenaires sur le plan financier avec respect.

Si vous partagez les décisions et les responsabilités financières, vous le faites avec respect et consentement. Si vous ne partagez pas un partenariat économique ou financier, vous et votre partenaire êtes pleinement responsables de vos propres finances et ne subissez aucune influence de la part de l'autre.

Il n'y a pas de menaces.

Vous et votre partenaire parlez, agissez et résolvez les conflits de manière à vous sentir à l'aise et en sécurité de part et d'autre.

MA RELATION N'EST PAS TOUJOURS SAIN, PARCE QUE MON OU MA PARTENAIRE...

Repousse mes limites.

Votre partenaire repousse vos limites et vous met mal à l'aise. Une pression peut ainsi être exercée sur vous pour que vous fassiez des choses que vous ne voulez pas faire ou que vous n'approuvez pas. Par exemple, votre partenaire vous pousse à consommer de la drogue ou de l'alcool ensemble malgré votre réticence, et vous fait sentir coupable si vous dites non.

M'accuse ou nie toute responsabilité.

Votre partenaire vous accuse d'être à l'origine de tous les problèmes dans votre relation, ou d'être à l'origine des conflits ou de la maltraitance. Votre partenaire évite toute responsabilité personnelle ou nie l'existence d'un problème.

Fait preuve de jalousie

Votre partenaire exprime une jalousie extrême à votre égard, vous surveille de manière excessive ou agit de manière possessive.

Contrôle la situation.

Votre partenaire vous donne des ordres ou prend toutes les décisions. Votre partenaire peut contrôler les personnes avec lesquelles vous passez du temps ou vérifier constamment ce que vous faites ou avec qui vous êtes. Votre partenaire vous interdit de participer à des activités qui ne l'impliquent pas ou vous oblige à lui demander la permission pour faire des choses que vous feriez en temps normal. Votre partenaire surveille vos activités ou s'immisce dans votre vie privée.

Me critique.

Votre partenaire critique votre apparence, vos idées, votre famille et vos camarades ou vous met volontairement mal à l'aise devant les autres.

Me fait peur.

Votre partenaire s'emporte rapidement, a l'habitude de maltraiter les autres ou de faire preuve de violence dans ses relations, menace de se suicider ou de s'automutiler, ou vous fait peur.

Ne me respecte pas.

Votre partenaire vous considère comme une personne inégale ou « moins bonne » que lui ou elle, en déclarant avoir plus d'intelligence que vous ou en démontrant de la condescendance envers vous. Votre partenaire vous humilie ou vous rabaisse devant d'autres personnes et ignore ou minimise vos réalisations ou vos intérêts.

Fait des blagues méchantes ou sarcastiques.

Votre partenaire fait régulièrement des blagues ou des commentaires qui vous mettent mal à l'aise ou vous rabaisent.

A des sautes d'humeur.

Votre partenaire a des sautes d'humeur imprévisibles ou des colères explosives et s'excuse après coup.

MA RELATION NE ME FAIT PAS SENTIR EN SÉCURITÉ PARCE QUE MON OU MA PARTENAIRE...

Ignore mon consentement.

Votre partenaire utilise son pouvoir et son contrôle pour vous forcer à faire des choses auxquelles vous ne consentez pas ou que vous n'approuvez pas.

Me maltraite physiquement.

Votre partenaire vous gifle, vous pousse ou vous donne des coups de pied. Votre partenaire se met en colère ou fait preuve de violence en consommant des substances, se met en colère pour des problèmes mineurs ou a un tempérament explosif. Votre partenaire menace de vous blesser ou de blesser des membres de votre famille, des camarades ou des animaux domestiques, vous lance des objets ou casse délibérément des objets.

M'agresse sexuellement.

Votre partenaire vous oblige à participer à une activité sexuelle ou vous touche alors que vous n'avez pas donné votre consentement.

Il peut s'agir de toute forme de contact sexuel non désiré, qu'il s'agisse de vous embrasser sans votre consentement ou d'utiliser toute forme de force (verbale ou physique) pour vous faire participer à un acte intime ou sexuel non désiré ou importun. Il peut également s'agir de retirer un préservatif sans consentement ou de vous forcer à vous dénuder ou à envoyer une image intime.

Me maltraite financièrement.

Votre partenaire vole vos informations financières telles que les codes NIP, fait pression sur vous ou exerce du chantage pour que vous lui donniez de l'argent, contrôle vos achats ou vous empêche d'aller au travail ou à l'école.

Me maltraite émotionnellement.

Votre partenaire vous menace, vous humilie, vous insulte, vous harcèle, vous traite de noms ou nie votre identité de genre.

Me maltraite en ligne.

Votre partenaire vous fait subir toute forme de préjudice, d'abus ou de violence par le biais de la technologie, comme la **cyberintimidation**, le harcèlement en ligne, la traque en ligne ou le partage non consensuel d'images intimes.

M'agresse verbalement.

Votre partenaire utilise des mots pour vous blesser, comme des injures, des jurons ou des cris. Votre partenaire fait des commentaires dégradants ou humiliants qui vous font vous sentir sans valeur, vide, éprouver de la solitude, causent des blessures, sentir en colère ou triste.

MA RELATION NE ME FAIT PAS SENTIR EN SÉCURITÉ PARCE QUE MON OU MA PARTENAIRE...

Me contrôle ou me manipule.

Votre partenaire a un comportement contrôlant et cherche à vous dominer et à vous manipuler. Votre partenaire surveille vos activités, vous isole de vos camarades et de votre famille, vous dicte ce que vous portez ou où vous allez, ou contrôle vos finances.

Démontre une TRÈS GRANDE jalousie.

Votre partenaire fait preuve d'une extrême jalousie, remet constamment en question vos interactions avec les autres, vous accuse de le ou la tromper sans preuve ou fait preuve de possessivité et contrôle vos relations sociales.

M'isole.

Votre partenaire vous isole intentionnellement des autres, vous donnant l'impression de dépendre de sa présence pour vos besoins émotionnels ou essentiels. Votre partenaire peut vous décourager ou vous empêcher de passer du temps avec vos camarades et votre famille ou de participer à des activités en dehors de la relation.

Me menace ou m'intimide.

Votre partenaire a recours à des menaces (contre vous, votre famille, vos camarades ou d'autres personnes), à l'intimidation ou à la coercition pour vous contrôler. Il peut s'agir de menaces d'atteinte à l'intégrité physique, d'atteinte à sa propre intégrité physique, ou d'atteinte à votre réputation ou à vos biens personnels.

Fait du détournement cognitif.

Votre partenaire utilise des tactiques de détournement cognitif qui déforment votre réalité et vous font douter de vos propres perceptions, de vos souvenirs ou de votre santé mentale. Votre partenaire peut nier son comportement violent, vous rendre responsable de ses actes ou manipuler des situations pour vous faire douter de votre jugement.

COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE RELATION SAINES ?

Pour que les relations fonctionnent et qu'elles demeurent saines, les deux partenaires doivent faire des efforts. Assurez-vous de faire votre part pour que vos relations soient heureuses et saines en suivant ces dix conseils :

1. GARDEZ DES ATTENTES RÉALISTES.

Personne ne peut être exactement comme nous le voudrions. Parfois, les gens nous déçoivent. Ce n'est pas tout ou rien. Des relations saines impliquent d'accepter les personnes telles qu'elles sont, et non d'essayer de les changer!

2. PARLEZ-VOUS.

On ne le dira jamais assez : la communication est la clé des relations saines! Il faut donc :

- **Avoir une réelle présence.** Soyez là « pour de vrai ».
- **Écouter vraiment.** Ne planifiez pas ce que vous allez répondre pendant que vous essayez d'écouter. N'interrompez pas l'autre.
- **Écouter avec vos oreilles et votre cœur.** La façon dont une personne parle a souvent plus de poids que les mots qu'elle utilise.
- **Poser des questions.** Si vous ne comprenez pas tout, demandez des précisions. Posez des questions amicales (et appropriées!). Demandez leur opinion. Démontrez votre intérêt. Ouvrez la porte à la communication.
- **Prendre le temps qu'il faut.** Les études démontrent que l'échange d'informations favorise particulièrement le début des relations. Il faut du temps pour laisser la confiance s'installer et développer des relations saines.

3. FAITES PREUVE DE SOUPLESSE.

Nous avons tendance à tenter de garder les personnes et les situations comme elles nous plaisent. Il est naturel de ressentir de l'appréhension, voire de la tristesse ou de la colère quand les personnes ou les choses changent, et de ne pas avoir su nous y préparer. Dans une relation saine, le changement et la croissance sont autorisés.

4. PRENEZ SOIN DE VOUS.

Vous espérez probablement que les personnes qui vous entourent vous apprécient, et vous essayez donc de leur faire plaisir. N'oubliez surtout pas de vous faire plaisir à vous aussi. Les relations saines sont réciproques. Ne ressentez pas l'obligation de vous changer pour plaire aux autres.

5. SOYEZ FIABLE.

Si vous avez des projets avec une personne, réalisez-les. Si vous avez une échéance à respecter, respectez-la. Si vous acceptez une responsabilité, remplissez-la. Les relations saines sont dignes de confiance.

- N'oubliez pas : il est important d'être fiable, mais vous devez aussi prendre soin de vous. Si vous ressentez de l'épuisement ou si vous avez besoin d'un peu d'espace, **demandez** à votre camarade ou à votre partenaire de reporter l'activité ou d'en faire une autre.



6. ENTRETENEZ UNE COMMUNICATION SAINNE.

Dans la plupart des relations, il y a des conflits. Cela signifie simplement que vous n'êtes pas d'accord sur quelque chose, ce n'est pas nécessairement que vous ne vous aimez pas! Il est normal d'avoir des opinions divergentes.

Lorsque vous avez un problème :

- **Choisissez le moment pour en parler.** Évitez les conversations difficiles quand vous êtes très en colère ou ressentez de la fatigue. Demandez quel est le bon moment pour parler de ce qui vous préoccupe. Les relations saines sont fondées sur le respect et laissent de la place aux deux personnes.
- **Ne critiquez pas.** Concentrez-vous sur le problème et non sur l'autre personne. Entamez les conversations délicates en parlant au « je » (p. ex. « Je me sens triste quand tu me traites de tous les noms »); parlez du tiraillement que vous occasionne le problème. Ne commencez pas par des affirmations au « tu »; évitez de rendre l'autre personne responsable de vos pensées et de vos sentiments. Les relations saines n'incluent pas les reproches.
- **N'attribuez pas de sentiments ou de motifs.** Laissez les autres s'exprimer. Les relations saines reconnaissent à chaque personne le droit de s'expliquer.
- **Restez dans le sujet.** Ne vous servez pas d'un problème actuel comme prétexte pour étaler tout ce qui vous dérange. Les relations saines n'utilisent pas le passé pour alimenter le présent.

Si le problème actuel s'inscrit dans une tendance, le fait de reconnaître ce problème permanent n'équivaut pas à entamer une discussion sur tous les conflits ou problèmes antérieurs.

- **Admettez vos torts, demandez pardon et pensez-le vraiment.** Des excuses sincères contribuent grandement à rétablir la situation. Concentrez-vous sur la reconnaissance des sentiments de la personne blessée et moins sur vos propres remords ou sur la tentative de valider vos actions. Dans les relations saines, on peut admettre nos erreurs.
- **Demandez de l'aide, au besoin.** Parlez-en à une personne de confiance qui pourra vous aider à trouver une solution. Dans les relations saines, on n'a pas peur de demander de l'aide.
- **Il se peut que la fin ne soit pas absolue.** Acceptez de faire des compromis ou de ne pas être d'accord sur certains points. Les relations saines n'exigent pas la conformité ou l'accord parfait.
- **L'objectif est que chaque personne y gagne.** Acceptez de faire des compromis. Les relations saines impliquent un équilibre entre le respect de vos besoins et ceux de l'autre personne.
- Si vous ressentez un manque de respect et que vos besoins ne sont pas satisfaits, il est normal de mettre fin à une relation. La loyauté est importante dans les bonnes relations, mais les relations doivent être MAINTENANT et non dans un futur espéré.

7. FAITES PREUVE D'EMPATHIE.

Les études montrent que la plupart des personnes accordent une grande importance à la chaleur dans leurs relations. Les relations saines sont empreintes de chaleur émotionnelle. Essayez de voir le problème à travers les yeux de l'autre personne.



8. GARDEZ UNE VIE ÉQUILIBRÉE.

Le bonheur vient de différents endroits. Les autres contribuent à rendre notre vie satisfaisante, mais ils ne peuvent pas créer cette satisfaction à notre place. Vous êtes responsable de votre propre vie. Ne vous surchargez pas d'activités, mais profitez de votre temps à l'école ou à l'université pour essayer de nouvelles choses : clubs, bénévolat, activités physiques et projets. Vous aurez plus d'occasions de rencontrer des personnes et plus de choses à partager avec elles.

9. RAPPELEZ-VOUS QU'IL S'AGIT D'UN PROCESSUS.

Parfois, on a l'impression que tout le monde à l'école est confiant et connecté. La plupart des personnes se sentent comme vous et se demandent comment s'intégrer et avoir de bonnes relations. Il faut du temps pour rencontrer des personnes et apprendre à les connaître. Les relations saines s'apprennent, se pratiquent et s'améliorent sans cesse.

10. SOYEZ VOUS-MÊME.

Il est beaucoup plus facile et amusant d'être soi-même que de prétendre être quelque chose que l'on n'est pas. Une personne qui tient à vous devrait vous accepter avec vos défauts et vous aimer quoi qu'il arrive.

Il est important de savoir que certaines relations ne peuvent pas être assainies, en particulier celles qui sont dangereuses. Il peut être difficile d'y penser, mais il se peut que vous soyez victime de violence fondée sur le sexe si vous voyez des signaux d'alarme dans votre relation.

Les services d'aide en continu sont énumérés à la page 30. Vous trouverez plus d'informations sur la violence fondée sur le sexe dans le module 2 et sur la manière de demander de l'aide dans le module 3.



GLOSSAIRE SUR LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

➔ Vous hésitez quant à un mot ou une expression figurant dans ce module? Apprenez à mieux comprendre la violence fondée sur le sexe en découvrant les termes ci-dessous.

2ELGBTQI+



Personne :

- 2E (bispirituelle) : mis au début pour reconnaître les premières communautés 2ELGBTQI+
- L : lesbienne
- G : gaie
- B : bisexuelle
- T : transgenre
- Q : en questionnement (queer)
- I : intersexe (considère les caractéristiques sexuelles au-delà de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre et de l'expression de genre)
- + : personne qui s'identifie comme faisant partie de communautés sexuelles et de genre diverses et qui utilise des terminologies supplémentaires.

CONSENTEMENT



Donner sa permission ou accepter de participer à quelque chose en toute liberté et en comprenant parfaitement ce à quoi on s'engage. Il doit être possible de retirer le consentement à tout moment.

CYBERINTIMIDATION



Humilier, blesser, se moquer, menacer ou être détestable envers une personne en utilisant des moyens de communication sur un ordinateur, un téléphone intelligent ou tout autre appareil connecté.

DÉTournement COGNITIF (GASLIGHTING)



Manipuler une personne pour qu'elle remette en question sa propre santé mentale ou ses capacités de raisonnement.

DÉCLENCHEURS



Des situations, des événements ou des circonstances qui peuvent provoquer des réactions émotionnelles ou des symptômes accablants ou difficiles chez une personne.

DISCRIMINATION



Traitement inéquitable ou comportement injuste à l'égard d'un groupe particulier en raison de sa couleur de peau, de son sexe, de sa religion, de son genre, de ses capacités, etc.

DROITS



Règles juridiques ou morales qui permettent aux gens d'avoir certaines choses ou d'agir de certaines manières; par exemple, le droit de pratiquer une religion.



- ÉGALITÉ** ➔ Traiter chaque personne de la même manière, sans discrimination ni oppression, indépendamment de son origine, de son sexe, de sa religion, de son genre, de ses capacités, etc.
-
- ÉQUITÉ** ➔ Donner à chaque personne ce dont elle a besoin en fonction de sa situation particulière afin qu'elle puisse bénéficier de l'égalité des chances et de l'accès aux ressources et au pouvoir.
-
- EXPRESSION DU GENRE** ➔ La façon dont une personne montre son identité de genre aux autres, par exemple en choisissant son nom, ses pronoms, ses vêtements, sa coiffure ou ses manières.
-
- GENRE** ➔ Les attentes et les rôles sociaux et culturels associés au fait d'être un homme, une femme ou un autre genre, y compris les comportements, les choix vestimentaires et les centres d'intérêt.
-
- GENRE PERÇU** ➔ Le genre que les gens supposent être celui d'une personne sur la base de facteurs tels que l'apparence, le comportement ou l'habillement.
-
- HÉTÉRONORMATIF** ➔ L'idée préconçue selon laquelle tout le monde est hétérosexuel, que l'hétérosexualité est la sexualité par défaut, standard et supérieure.
-
- IDENTITÉ DU GENRE** ➔ L'idée que se fait une personne de son propre genre, qui ne correspond pas toujours à celui qui lui a été assigné à la naissance ou à son expression sexuelle.
-
- JUSTICE** ➔ L'équité et l'égalité dans la manière dont les personnes sont traitées.
-
- MISOGYNIE** ➔ Attitudes, comportements et systèmes de croyances qui perpétuent ou encouragent la haine, l'aversion ou les préjugés à l'égard des femmes et des filles uniquement en raison de leur sexe.
-
- OPPRESSION** ➔ Persécution et dévalorisation d'un groupe particulier fondé sur l'origine, le sexe, la religion, les capacités, etc., souvent caractérisé par le refus de leur accorder l'égalité des droits, des chances et de l'accès aux ressources.
-
- PATRIARCAT** ➔ Système de société dont les règles et les lois sont fondées sur des idées dépassées concernant la condition masculine, et qui traite injustement les femmes, les jeunes filles et les personnes de genre différent.
- Le patriarcat exerce une pression sur tout le monde, y compris les hommes, pour qu'ils suivent des attentes strictes et irréalistes sur la manière dont ils devraient agir.



POUVOIR ➔ La capacité d'influencer ou de contrôler les autres et les ressources qui façonnent leur vie et leurs expériences.

PRIVILÈGE ➔ Avantages, droits et bénéfices non mérités dont bénéficient des individus ou des groupes en fonction de leur origine, de leur sexe, de leur classe, de leurs capacités, etc., ce qui se traduit souvent par une inégalité des chances et une inégalité d'accès aux ressources et au pouvoir.

RELATION ABUSIVE ➔ Une relation dans laquelle une personne blesse ou contrôle une autre personne de manière préjudiciable par le biais de violences physiques, émotionnelles, sexuelles ou financières.

RELATION MALSAIN ➔ Une relation dans laquelle une ou toutes les personnes impliquées se sentent en danger, non soutenues ou non respectées, et où la communication et la confiance entre elles sont faibles ou inexistantes.

RELATION SAIN ➔ Une relation basée sur la confiance mutuelle, le respect et la communication, où toutes les personnes impliquées se sentent en sécurité, valorisées et soutenues.

SÉCURITÉ ➔ Le fait d'être à l'abri d'un préjudice, d'un danger ou d'une blessure; se réfère souvent à la sécurité physique, émotionnelle et psychologique.

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS) ➔ La violence fondée sur le sexe, ou VFS, est tout acte de violence fondé sur le genre, l'identité du genre ou la perception du genre d'une personne. Elle trouve son origine dans l'inégalité entre les sexes, l'abus de pouvoir et les normes et stéréotypes préjudiciables.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE?

Si vous êtes victime de violence fondée sur le sexe, vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude. Que vous vouliez seulement parler à quelqu'un ou avez besoin d'aide pour vous sortir d'une situation dangereuse, de l'aide est à votre disposition.

SERVICES D'ASSISTANCE EN TOUT TEMPS

[Interligne](#) : soutien et intervention par téléphone et par message texte et ressource juridique pour les membres de la communauté LGBTQ+.

1 888 505-1010

[Jeunesse, J'écoute](#) : soutien psychologique confidentiel par clavardage, message texte et téléphone pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes

1 800 668-6868

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux être](#) : soutien immédiat et services d'intervention en cas de crise pour tous les peuples autochtones au Canada.

1 855 242-3310

[Ligne d'assistance canadienne sur la traite des êtres humains](#) : soutien par clavardage ou message texte pour mettre en contact les victimes et les personnes survivantes avec des ressources d'aide.

1 833 900-1010

[Trans Lifeline](#) : soutien confidentiel par les pairs et ressources pour les personnes trans et d'identité de genre diverses (n'a pas de liens avec les services de police) (en anglais seulement).

1 877 330-6366

AUTRES LECTURES ET RESSOURCES

[Violence fondée sur le genre : Mythes et réalités \(YWCA Canada\)](#)

[Fiche d'information sur les femmes en situation de handicap et la violence \(DAWN Canada\)](#)

[Ma relation est-elle saine? \(YWCA Canada\)](#)

[Queering Gender-Based Violence Prevention & Response in Canada \(Wisdom2Action\)](#)
(PDF en anglais seulement)

[A girl's right to learn without fear: Working to end gender-based violence at school \(Plan International\)](#)
(PDF en anglais seulement)

SOURCES

Ces modules ont été élaborés à partir d'informations provenant de nos partenaires et des sources suivantes :

Fondation canadienne des femmes

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis

<https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html#:~:text=Developmental%20disabilities%20are%20a%20group,last%20throughout%20a%20person%27s%20lifetime> (en anglais seulement)

Centre pour la Communication NonViolente

Equally Safe at School

<https://www.equallysafeatschool.org.uk/about-esas/> (en anglais seulement)

Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador

<https://www.gov.nl.ca/vpi/information-about-violence/warning-signs-of-violence-and-abuse/> (en anglais seulement)

L'Université Harvard : Diversité, inclusion et appartenance

L'Université d'État du Kansas

Jeunesse, J'écoute

<https://jeunessejecoute.ca/information/surmonter-obstacles-et-demander-aide/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-quun-traumatisme-et-comment-y-faire-face/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/plan-de-securite/>

Comité d'action de la région métropolitaine de Toronto contre la violence faite aux femmes et aux enfants

<https://metrac.org/resources/are-you-cool-brochure/> (en anglais seulement)

Planned Parenthood

Right to Be

Statistique Canada

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=85010

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=103339

Centraide pour le sud-est du Michigan

<https://unitedwaysem.org/wp-content/uploads/2021-21-Day-Equity-Challenge-Social-Identity-Wheel-FINAL.pdf> (en anglais seulement)

Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis : Bureau sur la santé des femmes

<https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/get-help/how-help-friend> (en anglais seulement)

Centre des femmes de Calgary

YWCA d'Edmonton

YWCA de Regina

YWCA de St Thomas-Elgin

YWCA de Vancouver