

LES RELATIONS AMOUREUSES

Quels sont les signes d'une relation abusive ?

MOTS CLÉS contrôle | jalousie | isolation | manipulation | douleur 

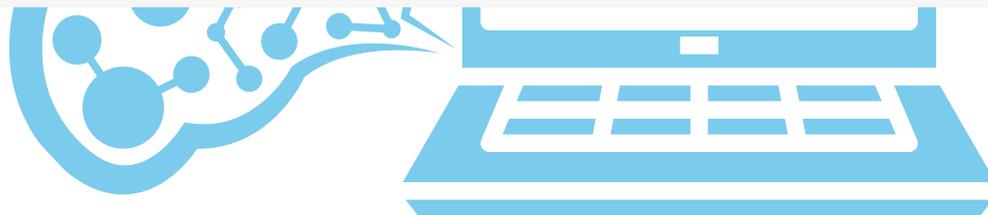
Lorsqu'une relation est saine, les personnes qui la composent font preuve de respect, de soutien, d'acceptation, de confiance et de compréhension, ont une bonne communication, résolvent les conflits de manière positive, sont à l'aise pour exprimer leur amour de manière physique et ont des identités séparées.

Toutefois, la **dégradation** ou l'**absence de ces facteurs** peuvent indiquer que ta relation est abusive.

Dans une relation abusive, tu es **mal à l'aise**, tu n'es **pas respecté(e)**, tu ressens de la **peur**, de la **colère**, de la **tristesse** ou un **vide**. Pourtant, il n'est pas toujours facile de repérer les abus, surtout si on t'a persuadé que les comportements abusifs sont « normaux » ou si leur gravité est minimisée.

Qu'il s'agisse de violence physique, sexuelle, psychologique, non verbale ou même numérique, ce n'est pas acceptable. Passons en revue ces types d'abus pour t'aider à mieux déterminer si tu es avec quelqu'un qui te tire vers le haut ou qui te tire vers le bas.

- La **violence physique** implique toute forme de force exercée par ton/ta partenaire dans le feu de l'action : frapper, gifler, et même empoigner.
- On parle d'**abus sexuel** lorsque quelqu'un exerce des pressions ou t'oblige à participer à une activité sexuelle sans ton consentement clair et explicite, par exemple en insistant pour que tu envoies des sextos.
- Il y a **violence psychologique** lorsqu'une personne te rabaisse ou te critique constamment, te contrôle (en t'isolant de tes proches ou en décidant comment tu dois t'habiller ou agir), te manipule (en niant ce qu'elle a dit ou fait, en te faisant sentir désorienté(e) et en remettant en question ta santé mentale) et a une influence négative sur ton estime de soi.
- La **violence non verbale** peut se manifester par divers actes, gestes ou comportements, par exemple le fait de constamment lever les yeux au ciel, d'arborer un air de dédain ou de dégoût, de lancer des regards intimidants, d'envahir ton espace personnel, de t'ignorer ou de ne plus te parler, de refuser de donner de l'affection afin de te contrôler.
- Enfin, il y a l'**abus numérique**, qui se produit lorsque la technologie est utilisée pour te contrôler, te manipuler ou te harceler, par exemple lorsque quelqu'un exige l'accès à tes réseaux sociaux ou partage tes photos privées avec d'autres personnes.



Tous ces comportements abusifs sont accompagnés de signes avant-coureurs. C'est un peu comme la fumée qui précède le feu. Ces signes comprennent : la jalousie extrême, l'humiliation, l'atteinte à la vie privée, les fausses accusations, l'excès de cadeaux, les accès de colère, la dégradation de tes biens, les visites inattendues et le fait de te surveiller par le biais de tes réseaux sociaux.

Nous savons qu'il peut être difficile de s'y retrouver, surtout lorsque des émotions sont en jeu. Mais devine quoi ? Tu n'es pas seul(e) ! **Le fait d'aimer quelqu'un ne signifie pas que l'on peut ou que l'on doit tolérer les abus.** Il y a des gens qui se soucient de toi et qui veulent t'aider. Si tu te demandes si ta relation est abusive, n'hésite pas à en parler à un(e) ami(e), à un membre de ta famille ou à un adulte de confiance afin d'y voir plus clair.

Il existe également un certain nombre de **services spécialisés** auxquels tu peux avoir recours par téléphone ou en ligne pour t'aider à sortir d'une relation abusive.

Si tu es de l'autre côté du problème et que tu penses qu'une personne de ton entourage est victime de maltraitance et que tu souhaites l'aider, consulte notre infographie ici.

Fais confiance à ton instinct, et **si quelque chose ne te semble pas normal, c'est que ça ne l'est probablement pas.** Tu mérites de vivre une relation qui t'apporte de la joie, de l'épanouissement, et pour laquelle tu peux dire : cette personne fait ressortir la meilleure version de moi-même.

LES RELATIONS AMOUREUSES

