

# Fiche de renseignements

## Qu'est-ce qu'une relation saine?

Comment puis-je juger si j'entretiens une relation saine, malsaine ou de violence?

L'établissement d'une relation saine exige du temps, de l'énergie et des soins. Dans une relation saine, toutes les personnes se sentent respectées, heureuses et en sécurité. Ce tableau vous aidera à comparer des relations saines à des relations malsaines ou de violence.

	Relation saine	Relation malsaine	Relation de violence
Partager ses sentiments	Vous vous sentez en sécurité et suffisamment en confiance pour dire à votre partenaire ce que vous ressentez vraiment.	Vous éprouvez de la gêne à dire à votre partenaire ce que vous ressentez vraiment.	Vous avez peur de dire à votre partenaire ce que vous ressentez vraiment, car vous craignez les humiliations ou les menaces.
Communiquer	Vous vous respectez et vous vous écoutez, même lorsque vos opinions divergent sur un sujet.	Votre partenaire vous ignore et ne respecte pas vos opinions lorsqu'elles divergent des siennes.	Votre partenaire vous traite de façon irrespectueuse et ignore vos idées et vos sentiments ou s'en moque.
Désaccords	Vous pouvez ne pas être d'accord et vous parler respectueusement. Vous surmontez vos désaccords.	Vos désaccords se transforment souvent en bagarres.	Vous avez peur des désaccords, car vous craignez de déclencher la colère et la violence de votre partenaire. Le désaccord est une excuse pour justifier la violence.
Intimité et sexualité	Vous pouvez tous les deux être honnêtes au sujet de vos sentiments relatifs à l'affection physique et à la sexualité. Ni vous ni votre partenaire ne vous sentez obligés de faire quoi que ce soit que vous ne voulez pas faire.	Vous éprouvez de la gêne à dire ce que vous ressentez, car vous pensez que votre partenaire risque de ne pas écouter ou de ne pas s'en soucier. Vous « supportez » certaines choses.	Votre partenaire ignore vos besoins et vos désirs. Votre partenaire vous oblige à vivre des situations qui vous mettent mal à l'aise, vous effraient ou vous rabaissent.
Confiance	Vous vous faites confiance. Vous êtes à l'aise avec le fait que votre partenaire passe du temps avec d'autres personnes.	Votre partenaire éprouve de la jalousie lorsque vous parlez à d'autres personnes. Vous éprouvez de la jalousie lorsque votre partenaire parle à d'autres personnes.	Votre partenaire vous accuse de flirter ou d'avoir des aventures et vous ordonne de ne pas parler à d'autres personnes.
Temps seul(e)	Vous pouvez passer du temps sans l'autre et vous considérez cela comme un élément sain de votre relation.	Vous pensez qu'il y a peut-être quelque chose qui cloche si vous désirez faire des choses sans votre partenaire. Votre partenaire essaie de vous garder pour lui tout seul/elle toute seule.	Votre partenaire ne vous permet pas de passer du temps à faire des choses par vous-même. Votre partenaire voit le temps que vous passez seul(e) comme une difficulté ou une menace pour votre relation.
Violence	Vous et votre partenaire prenez soin de ne pas utiliser des mots durs ou de ne pas faire de commentaires désobligeants. Votre relation est exempte de violence physique.	Vous avez vécu quelques incidents de violence psychologique ou de comportement contrôlant dans votre relation. Il n'y a pas de cycle de violence dans votre relation.	Votre relation est marquée par un cycle de violence croissant et continu (violence psychologique, physique, sexuelle et/ou intimidation).

## Si vous entretenez une relation violente :

**Assurez-vous que vous et vos enfants êtes en sécurité.**

Consultez [alberta.ca/EndFamilyViolence](http://alberta.ca/EndFamilyViolence) pour obtenir des renseignements sur la sécurité.

### Assurez-vous d'être en sécurité

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911.

Téléphonez à la Ligne d'information sur la violence familiale au 310-1818 qui offre de l'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plus de 170 langues.

Visitez [alberta.ca/SafetyChat](http://alberta.ca/SafetyChat) pour clavarder avec le personnel de la Ligne d'information sur la violence familiale.

### Vous n'êtes pas responsable de la violence.

La violence n'est jamais la faute de la victime. La violence familiale peut toucher des personnes de tous les âges, capacités, antécédents culturels et spirituels, identité de genre et orientations sexuelles. La violence peut se produire lorsque vous vous y attendez le moins.

### Sans intervention, les mauvais traitements et la violence risquent de se poursuivre.

Les mauvais traitements et la violence deviennent habituellement plus fréquents et plus graves avec le temps. Au moment de faire des choix, soyez aussi réaliste que possible pour déterminer les risques dans votre situation.

### Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance

Garder les choses secrètes renforce la violence. Lorsque vous parlez à une autre personne, vous utilisez votre pouvoir pour améliorer la situation. Parlez à quelqu'un qui vous écoutera et vous offrira du soutien. Continuez de parler aux gens en qui vous avez confiance jusqu'à ce que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin.

### Trouvez des personnes et des ressources pour vous aider

Vous n'êtes pas seul(e). D'autres ont vécu la même expérience. Dès que vous aurez commencé à chercher de l'aide, vous rencontrerez des personnes qui comprennent votre situation et qui peuvent vous aider à en savoir plus sur les ressources existantes.

### Obtenez de l'aide professionnelle

Communiquez avec un conseiller/une conseillère qualifié(e) qui comprend les problèmes de mauvais traitements et de violence dans les relations intimes. Si le premier conseiller/la première conseillère ne vous convient pas, trouvez quelqu'un d'autre. Les personnes qui travaillent dans le domaine de la violence familiale peuvent vous aider à trouver le bon conseiller/la bonne conseillère.

### Prenez soin de vous

Pour assurer votre sécurité et celle des autres, vous avez besoin de beaucoup d'énergie. Prendre soin de vous est important pour renouveler votre énergie et pour demeurer en contact avec d'autres personnes qui peuvent vous aider quand vous en avez besoin.

### Passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent

Le fait de côtoyer des personnes qui vous soutiennent et de favoriser les relations saines sera une expérience enrichissante et vous permettra de disposer d'un réseau de soutien en cas de besoin.

### De l'aide est offerte

Consultez le site [alberta.ca/Family-Violence-Find-Supports.aspx](http://alberta.ca/Family-Violence-Find-Supports.aspx) pour connaître les mesures de soutien qui sont offertes dans votre communauté.

### Obtenez du soutien

Consultez [alberta.ca/EndFamilyViolence](http://alberta.ca/EndFamilyViolence) pour obtenir des renseignements et du soutien relativement aux coûts d'un départ.

Consultez [alberta.ca/Shelters](http://alberta.ca/Shelters).

Même si vous ne prévoyez pas de séjourner dans le refuge de votre communauté, vous pouvez appeler ce refuge pour obtenir de l'aide.

La Ligne d'information sur la violence familiale