

# GUIDE DU PARTICIPANT



**RELATIONS SAINES**



# QU'EST-CE QUE J'EN RETIRE?

## TROUSSE D'INSCRIPTION

Ce guide contient une foule de renseignements sur les relations. Tu trouveras aussi à la fin la liste des sites Web de différentes ressources utiles. Si tu as des questions sur tes relations, ou si la relation d'un proche t'inquiète, n'hésite pas à en parler avec une personne de confiance, à un membre de ta famille, à un ami ou à un conseiller.

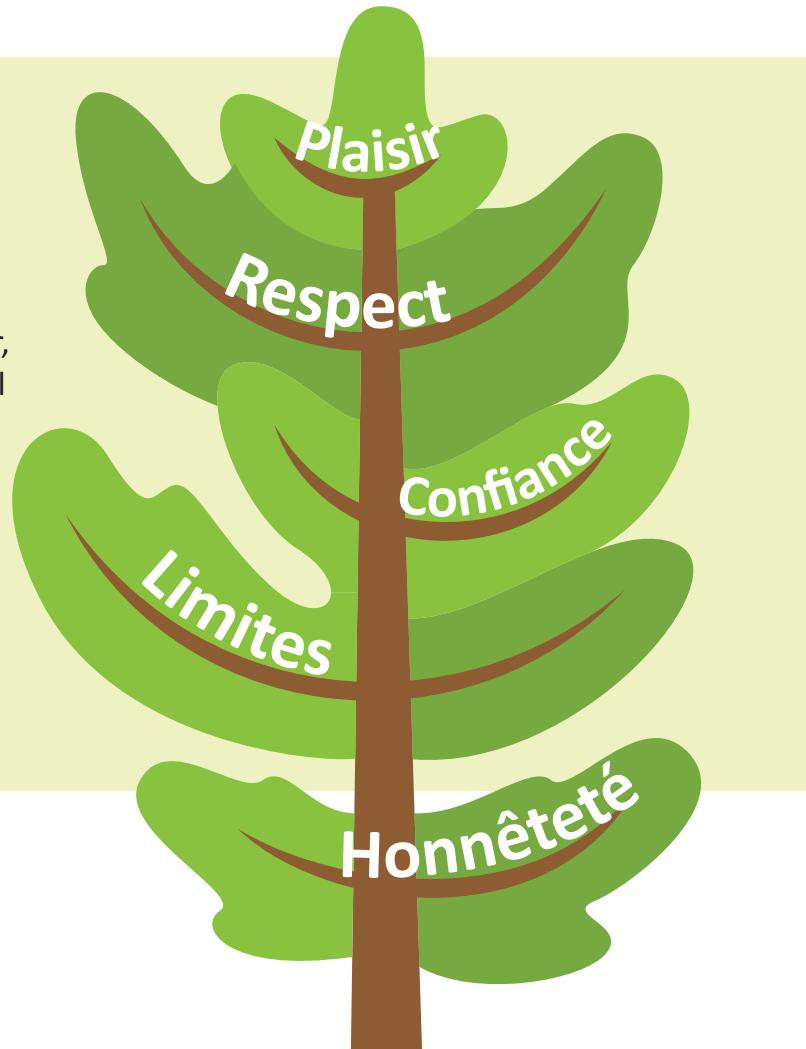


### Les relations dans ta vie

Pense à toutes les personnes avec qui tu entretiens une relation : tes parents, des responsables, ton meilleur ami, un camarade de classe, un enseignant. Avec certaines, tu auras une relation étroite et avec d'autres, une relation plus superficielle. **Chaque relation est différente.**

### La santé au cœur des relations

Nous faisons différents choix pour que notre corps et notre esprit soient en santé, comme bien manger, faire de l'exercice, avoir de bonnes nuits de sommeil et faire un suivi médical. Or, il faut aussi poser des gestes pour maintenir de saines relations. Une relation, c'est un peu comme un arbre ou une plante : plus on en prend soin, plus il y aura de chances qu'elle soit saine.





### Limites

Une limite est la zone que tu établis et à l'intérieur de laquelle tu te sens à l'aise. Ce peut être par exemple de dire à un ami de te demander la permission avant d'emprunter tes vêtements, ou de dire à quelqu'un que tu n'es pas à l'aise de discuter d'un sujet personnel.

En t'inspirant des images suivantes, prends le temps de réfléchir aux limites que tu as établies.



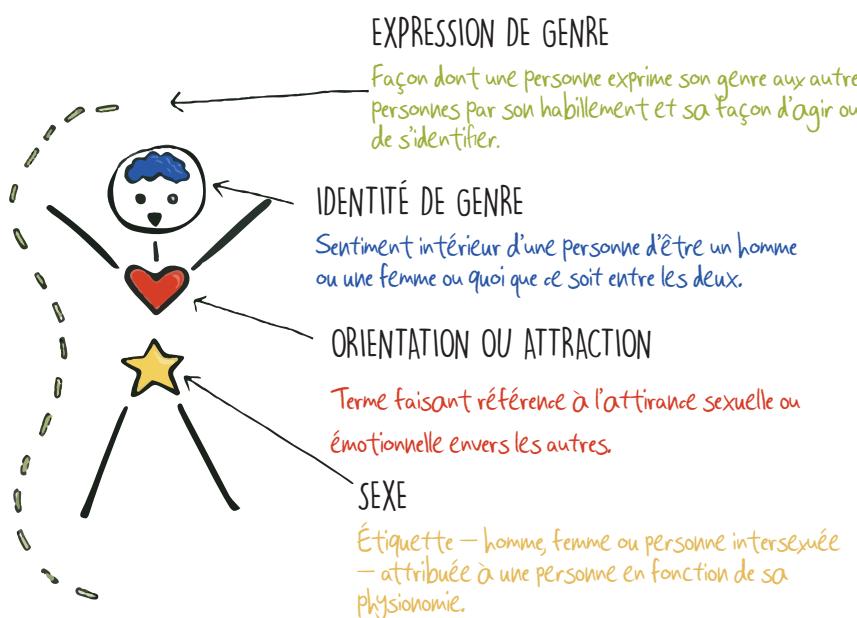
Tes limites peuvent changer en fonction de la relation.

**Il est parfois difficile de fixer ses limites, mais celles-ci sont importantes pour te protéger.  
Il est aussi important de respecter celles des autres.**

### Stéréotypes de genre

Les rôles de genre renvoient à la façon dont les gens s'attendent à ce qu'une personne agisse en fonction de sa physionomie (ce qu'on appelle le « sexe » d'une personne). Le genre et le sexe ne sont pas la même chose, mais beaucoup de gens l'ignorent.

Les stéréotypes sont des croyances concernant divers groupes de personnes, par exemple : « les garçons ne pleurent pas », « les filles doivent se comporter de manière “féminine” » et « les personnes issues de la pluralité des genres veulent simplement “attirer l’attention” ». Dans les relations, les stéréotypes de genre sont nuisibles puisqu'ils peuvent entraîner des injustices.



Source de l'image : <https://understandingtheguidelines.ca/>



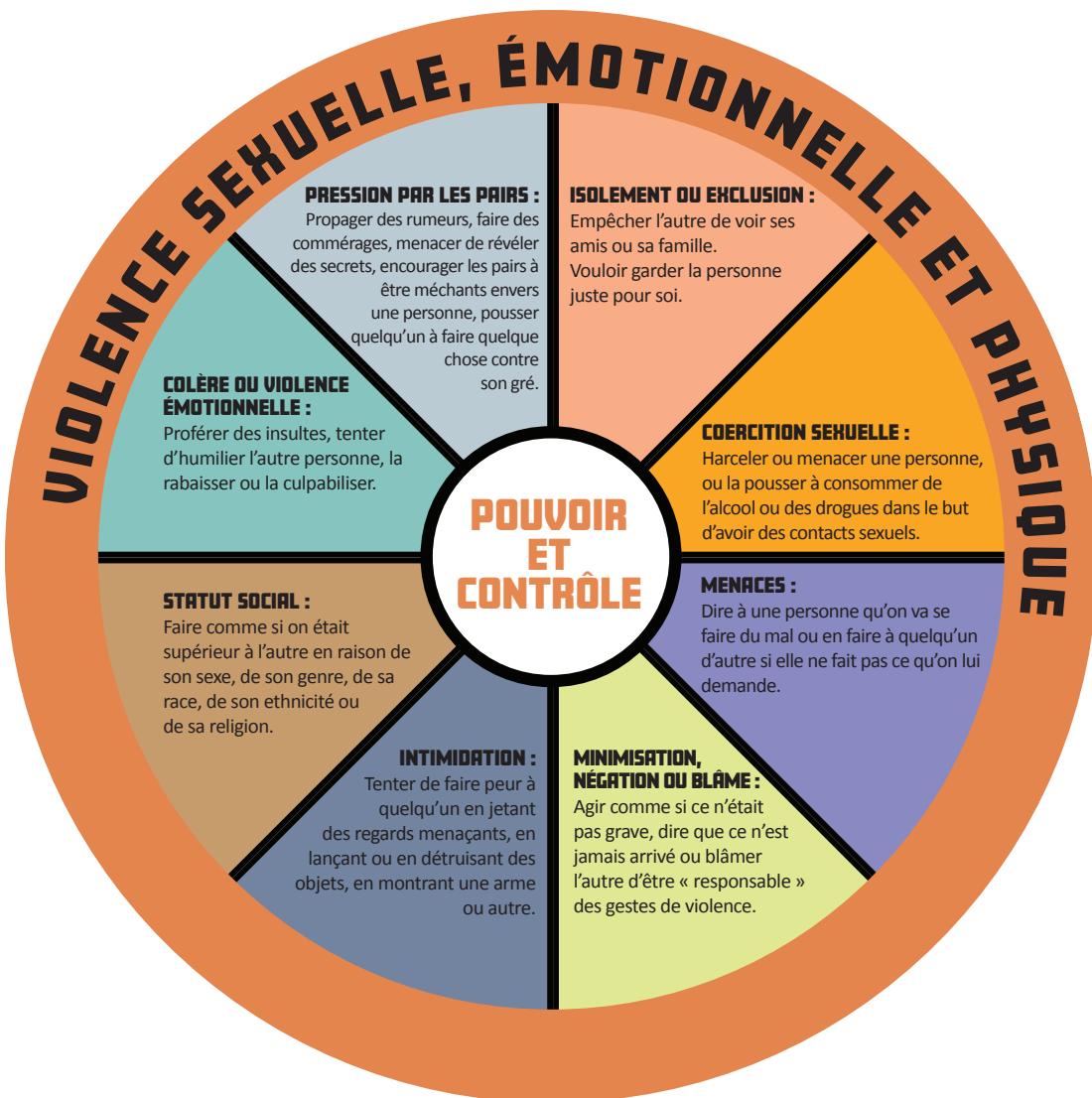
### Consentement, rapports de force et continuum de la violence

Tu veux en savoir plus sur le consentement? Jette un coup d'œil au jeu interactif sur le consentement à l'adresse suivante :

[teentalk.ca/consentgame](http://teentalk.ca/consentgame)

Tenter d'avoir du pouvoir sur une personne et de la contrôler n'est pas caractéristique d'une relation saine. Un tel comportement peut nuire à toutes les personnes impliquées dans la relation. Jette un œil à la « Roue du pouvoir et du contrôle » pour savoir comment ce comportement peut se manifester. Si tu y reconnaissis une situation dans laquelle toi ou une personne que tu connais vous trouvez, sache que des ressources existent pour vous aider.

**Le consentement, c'est une entente selon laquelle des personnes acceptent de respecter leurs limites respectives.**



Pour en savoir plus, consulte la section des ressources du guide.



## Gestion des émotions

Les **conflits** font partie de la vie, mais pour mieux les gérer, il peut être utile de connaître nos « déclencheurs ».

Tu sais quoi? C'est tout à fait naturel d'être contrarié quand quelqu'un nous blesse. Ça fait partie de la nature humaine! Par contre, n'oublie jamais qu'il existe des façons positives de composer avec ces sentiments.

Tu peux envisager de parler à une personne de confiance et de participer à des activités saines et positives.

Il peut aussi être bon, si c'est possible, de prendre du recul par rapport à la personne ou au groupe avec qui tu vis un conflit. C'est une façon de prendre soin de toi dans ce genre de situation.

## QU'EST-CE QUI EST UN DÉCLENCHEUR POUR TOI?

- Quand je sens qu'on me manque de respect.
- Quand on ne me reconnaît pas à ma juste valeur.
- Quand on me traite injustement.
- Quand on m'exclut.
- Quand on rit de moi.
- Quand je sens qu'on me juge.
- Quand on parle dans mon dos.
- Quand on me dit quoi faire.
- Quand on m'impose des règles avec lesquelles je suis en désaccord.
- Quand on tente de profiter de moi.
- Quand on prend mes choses sans ma permission.
- Quand on tente de me contrôler.
- Quand on me menace.
- Quand on fait des blagues ou des commentaires offensants.
- Quand on m'ignore.

## Les conflits, la communication et vous

Pour gérer un conflit, il faut d'abord qu'il y ait communication. Il existe différentes façons de communiquer dans une situation difficile.

Examine les styles de communication suivants. Sois honnête avec toi-même, et réfléchis à la façon dont tu composes avec les situations difficiles. Penses-tu que les styles suivants contribuent à améliorer ou à empirer la situation?

**Communication passive**  
Céder devant les autres et se taire.



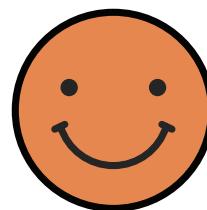
**Communication aggressive**  
Proférer des menaces physiques ou verbales pour faire passer son message.

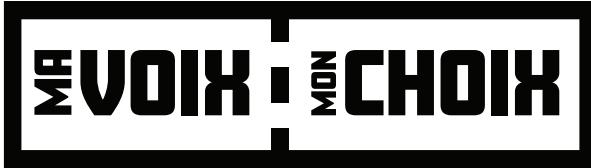


**Communication passive aggressive**  
Voir à ce que les autres comprennent qu'on est contrarié, mais sans aborder la situation de front.



**Affirmation de soi**  
Aborder directement le problème en communiquant de manière respectueuse.





## Autres ressources

Pour en savoir plus sur les relations saines et les ressources d'aide, tu peux consulter les sites suivants.

### RESSOURCES LOCALES

#### PROGRAMME DE COUNSELING COMMUNAUTAIRES

Trouvez un conseiller communautaire dans votre région sur le site suivant :

[www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire](https://www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire)

#### ARCTIC FOXY

<https://arcticfoxy.com/>

#### YWCA NORTHWEST TERRITORIES

<https://www.ywcanwt.ca/>

Ligne d'aide en tout temps : 1-866-223-7775

Courriel : giving@ywcanwt.ca

#### FONDATION CANADIENNE DES FEMMES

<https://canadianwomen.org/fr/>

Téléphone : 1-866-293-4483

Courriel : info@canadianwomen.org

#### HOME BASE YELLOWKNIFE

<https://www.homebaseyk.com/>

Téléphone : 1 (867) 766-4673

#### LIGNE D'AIDE DES TNO

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>

1-800-661-0844

#### CENTRE POUR LES FAMILLES DU NORD

<https://daycares.ykws.ca/welcome-centre-northern-families>

#### FEMMES ET ÉGALITÉ DES GENRES CANADA

<https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr.html>

#### JEUNESSE, J'ÉCOUTE

<https://jeunessejecoute.ca>

Téléphone : 1 800 668 6868

Message texte : 686868

Service d'intervention Clavardage en direct :

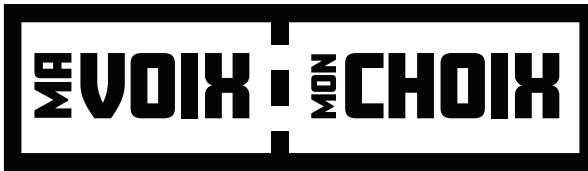
<https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

#### RAINBOW COALITION OF YELLOWKNIFE

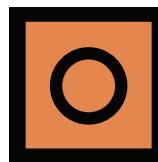
<http://www.rainbowcoalitionyk.org/>

Téléphone : 867 444 7295

Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org



## RELATIONS SAINES



### Autres ressources (suite)

#### AMAZE

Renseignements sur le sexe, la sexualité, le corps et les relations.

<https://amaze.org/>

#### ESPACEVITAL<sup>MC</sup>

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTGPUE pour le plein accès).

[https://app.breathingroom.me/  
register?code=XXQTGPUE](https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE)

#### KIDS DEFINE THE LINE

Ressource pour les jeunes qui porte notamment sur la violence sexuelle, la violence foncée sur le genre et la cyberintimidation.

<http://kidsdefinetheline.ca>

#### LOVE IS RESPECT

Ressource éducative sur les relations saines, la sécurité personnelle et le soutien aux autres. Le site aborde tous les types de relations.

<https://www.loveisrespect.org/>

#### 7 CUPS

Services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande.

<https://www.7cups.com/>

#### STOPTHEHURT

Il s'agit d'un site Web inclusif visant à aider les gens à développer des relations positives.

<https://stopthehurt.org/>

#### THAT'S NOT COOL

Ce site vise à sensibiliser les jeunes à la dynamique des relations virtuelles. Il contient de l'information, des vidéos et des jeux interactifs sur divers sujets liés à l'établissement de limites saines et à la sécurité en ligne.

<https://thatsnotcool.com/>

#### TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les relations saines.

<http://teentalk.ca/>

#### THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

#### ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose de nombreuses ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



Government of | Gouvernement des  
**Northwest Territories**  
**Territoires du Nord-Ouest**

