

## Le contrôle, ce n'est pas de l'amour

Nicolas et Jennifer ont 15 ans et sortent ensemble depuis peu. Jennifer a peu confiance en elle et est très dépendante de Nicolas qui ne la respecte pas: il décide de tout, lui demande de lui prêter de l'argent, la ridiculise devant ses amis et fait des avances à d'autres filles devant elle.

Dans une relation amoureuse, il peut être tentant de vouloir contrôler l'autre: on aimerait qu'il pense, voie, sente les choses tout comme on le fait. Autant être en amour avec soi-même alors! C'est pourquoi il est important de s'affirmer en amour: émettre son opinion dans un couple est tout à fait normal et enrichissant. On a le droit d'exiger de vivre une relation amoureuse saine. On a également le droit de quitter un partenaire qui manque de respect.

## Une relation amoureuse saine peut apporter beaucoup de plaisir!

Être en amour, c'est être heureux de partager avec quelqu'un d'autre que je respecte et qui me respecte dans tout ce que nous avons de commun et de différent.

Dans une relation amoureuse saine, l'amour est très enrichissant et agréable à vivre, à condition, bien sûr, que la relation soit vécue dans l'égalité, l'harmonie et la sincérité. Les deux partenaires peuvent s'apporter beaucoup en partageant ensemble leurs activités et leurs projets.

La violence... on s'en parle pour mieux agir!

### Il y a un problème si votre partenaire...

- diminue ce que vous faites;
- s'arrange pour vous faire sentir coupable;
- vous oblige à faire ce qu'il veut;
- fait circuler des rumeurs sur vous;
- fait des avances sexuelles à une autre personne devant vous;
- a des dettes qu'il vous demande de payer ou vous emprunte de l'argent sans le remettre;
- vous demande de prendre de l'argent à vos parents;
- vous harcèle ou vous menace après une rupture;
- vous fait croire qu'elle est enceinte pour poursuivre sa relation avec vous;
- crée un climat de peur lors d'une querelle et vous fait sentir qu'il a le pouvoir sur vous;
- menace de vous battre, de se venger sur des personnes qui vous sont chères ou de nuire à votre réputation;
- menace de se suicider si vous voulez le quitter.

## Vous êtes inquiet?

### N'hésitez pas à en parler

avec vos amis, vos parents ou à toute personne en qui vous avez confiance. Il vous est également possible de vous adresser au personnel de votre école (professeurs, psychologues, psychoéducateurs, conseillers en prévention de la violence ou autres intervenants).

## Pour vous aider en tout temps:

**Tel-Jeunes :**  
(514) 288-2266 ou  
1 800 263-2266 ou  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**Gai-écoute :**  
(514) 866-0103 ou  
1 888 505-1010 ou  
[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)

La violence... on s'en parle pour mieux agir!

L'amour en douceur:

c'est l'affaire de chacun des partenaires!

Karine et Jonathan ont 14 ans et sortent ensemble depuis deux mois. Jonathan insiste pour avoir des relations sexuelles avec elle. Sous la pression, Karine a accepté mais plus elle y pense, moins elle se sent prête. Devrait-elle refuser ?

### Quand on aime,

on a le droit...

- d'exiger du respect ;
- d'avoir des goûts différents de l'autre ;
- de conserver ses moments intimes en privé, sans que tout le monde le sache ;
- de vouloir échanger des caresses ;
- de changer d'idée après avoir accepté d'avoir un contact sexuel avec son partenaire ;
- de ne pas vouloir aller plus loin, de poser ses limites.

ça ne nous donne pas le droit...

- de se venger en attaquant la réputation de l'autre ;
- de dévaloriser ou d'insulter l'autre ;
- d'obliger son partenaire à faire ce que l'on veut sans savoir s'il en a envie.

### Les contacts sexuels sont harmonieux quand...

- ils sont désirés par les deux partenaires ;
- les décisions de chacun concernant le moment et le lieu de l'intimité sexuelle sont respectées.

### L'apparence, ce n'est pas tout !

Il est tentant de vouloir décider de l'apparence de son partenaire, qu'il s'agisse des vêtements, de la coiffure ou du maquillage. Par exemple, certains jeunes aiment bien contrôler l'apparence de leur partenaire pour s'assurer qu'il ne leur fera pas honte devant les autres ou par crainte de le perdre s'il est trop attrayant.

Une relation amoureuse n'est pas uniquement basée sur des critères superficiels de beauté physique ou sur la mode vestimentaire. Est-il nécessaire de ressembler à une vedette d'Hollywood pour plaire à son partenaire ? N'avons-nous pas une personnalité qui nous est propre ?

### Le choix d'un partenaire

Le choix d'un partenaire ne doit pas être influencé par les critères imposés par les modes : ainsi, vous avez votre propre conception de la beauté. Elle est unique ! Il ne faut surtout pas oublier que les goûts de chacun sont différents. Par exemple, chez certains peuples ou à certaines époques, une femme mince ou un homme avec une musculature excessive ne sont pas valorisés. Accordons-nous trop d'importance aux images stéréotypées ?

On ne saurait parler d'amour sans considérer la richesse intérieure d'une personne : ses qualités, sa personnalité et son intelligence sont aussi essentielles dans une relation amoureuse.

La violence... on s'en parle pour mieux agir!

### Les amis sont précieux

Claude et Dominique ont 16 ans et depuis qu'ils sont amoureux, Claude ne voit presque plus ses amis. Dominique lui demande d'être ensemble tous les soirs, ce qui l'oblige à cesser toutes ses activités avec ses amis.

Claude se sent étouffé et cesse la relation.

Les amis sont précieux même lorsqu'on est en couple. Si la relation se termine, les amis, eux, sont toujours là... à condition d'avoir entretenu les liens avec eux.

Il est inacceptable d'exiger que son partenaire abandonne son réseau d'amis sous prétexte de sortir ensemble. On ne peut empêcher une personne de vivre d'autres activités et de s'épanouir. Une relation amoureuse ne signifie pas que l'on doit passer tous ses moments libres ensemble, ni que l'on a des comptes à rendre sur son emploi du temps.

Un partenaire possessif peut devenir « étouffant ». Si les deux partenaires sont toujours ensemble, ils n'auront plus rien à se raconter, plus rien à s'apporter. Une relation équilibrée laisse place à une variété d'activités avec sa famille et ses amis.

### Aimer son partenaire et lui faire confiance

La jalousie n'est pas une preuve d'amour. Elle signifie plutôt qu'on a tellement peur de perdre l'autre qu'on ne se permet pas de l'aimer totalement. L'aimer, c'est lui faire confiance, c'est être heureux de ce qu'il vit d'agréable et de sain, avec ou sans l'autre. Il ne s'agit pas pour autant d'être aveugle. Il peut arriver qu'une personne éprouve un sentiment de malaise devant un partenaire infidèle qui lui manque de respect et la traite avec indifférence, par exemple en sortant réellement avec plusieurs personnes en même temps.

Parfois, la jalousie est uniquement le fruit de l'imagination. Ainsi, en l'absence de l'autre, le partenaire s'imagine que l'autre le trompe. La jalousie est question de confiance envers l'autre et surtout envers soi-même.

