



MODULE 4 :

ÊTRE UNE PERSONNE

**ALLIÉE CONTRE
LA VIOLENCE
FONDÉE SUR LE SEXE**



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

En tant que jeune, il est possible que vous vous trouviez dans des situations où le fait d'utiliser votre voix pour prendre position ait un impact sur les personnes qui vous entourent. En ce sens, vous jouez un rôle important pour aider à mettre fin à la violence fondée sur le sexe (VFS) et pour créer un monde plus sûr et plus équitable pour tous.

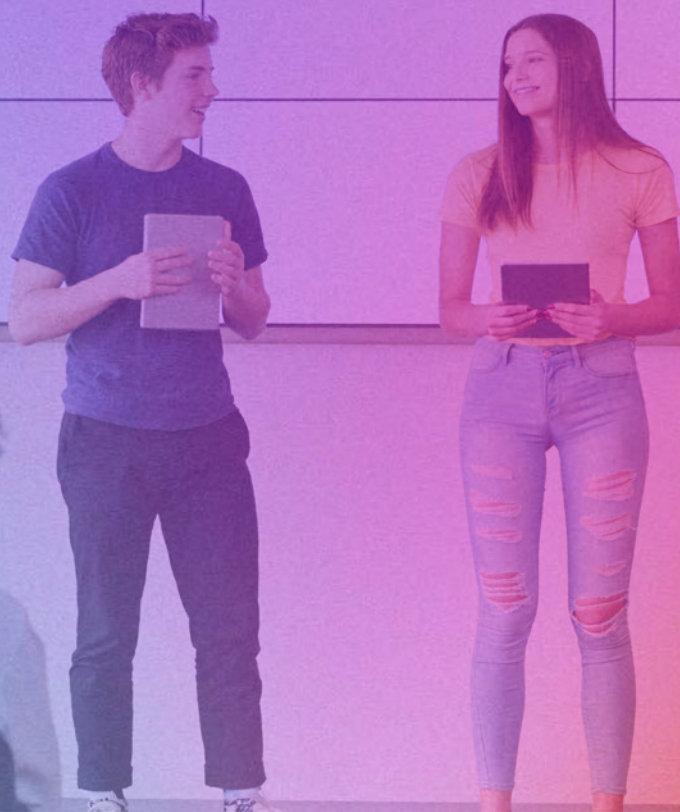
Dans ce module, nous vous fournirons des outils, des renseignements et des ressources pour vous aider à devenir une meilleure personne alliée pour les personnes qui ont été ou qui sont confrontées à la VFS. Nous vous montrerons comment prendre la parole aux côtés et au nom des personnes et des communautés qui subissent des préjudices, de la violence et de l'oppression. Nous aborderons également l'importance de prendre soin de soi dans une perspective d'alliance inclusive.

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

Un glossaire des **termes mis en évidence** est disponible à la page 30.

SECTION 1

DEVENIR UNE PERSONNE ALLIÉE CONTRE LA VFS



QU'EST-CE QU'UNE PERSONNE ALLIÉE?

On parle de **personne alliée** pour désigner une personne qui utilise sa voix pour aider celles qui sont traitées de façon injuste. Être une personne alliée, c'est désapprendre les **biais** inconscients que l'on peut avoir à l'égard d'autres personnes et changer de point de vue pour mieux comprendre ce que vivent les autres. Puisque tout le monde bénéficie de certains privilèges, nous pouvons tous devenir une personne alliée.

Être une personne alliée, c'est plus qu'une simple étiquette : c'est un engagement pour la vie. C'est se consacrer à bâtir des relations solides basées sur la confiance avec des personnes qui ont moins de pouvoir que nous, et c'est aussi joindre le geste à la parole. Pour être une véritable personne alliée, nos actions doivent parler d'elles-mêmes et être reconnues par les personnes que nous tentons de soutenir.

Devenir une personne alliée est une étape importante pour lutter contre l'oppression, même si ce n'est pas toujours facile. Parfois, les personnes que nous voulons aider peuvent s'opposer à l'aide que nous leur offrons. Mais rappelez-vous que ces personnes ont probablement vécu de mauvaises expériences auparavant et qu'il ne faut pas prendre cela de façon personnelle.

La confiance prend du temps à acquérir et il faut comprendre que ce que nous avons à offrir ne correspond pas toujours à ce dont ces personnes ont besoin à ce moment. Avant d'intervenir, il est très important de respecter les limites des autres et de leur demander leur permission et leur consentement.

« En tant que personne alliée, vous ferez probablement des erreurs. Ce qui compte réellement, c'est de vous engager envers le changement et d'apporter votre soutien aux autres. »

— Yasmin A.
Leader jeunesse



L'IMPORTANCE DU CONSENTEMENT

Dans le cadre d'une relation d'aide avec une **victime ou une personne survivante**, le consentement consiste à obtenir la permission de la personne et à respecter les limites établies par celle-ci lorsqu'on tente de la défendre. Le consentement implique :

DEMANDER LA PERMISSION ET VÉRIFIER.

Avant d'entreprendre une action ou de parler au nom d'une personne victime ou survivante, il est important d'obtenir son consentement et de s'assurer que chacun comprend bien son rôle. Cela implique d'écouter activement et d'entamer un dialogue ouvert sur les besoins, les préoccupations et les priorités de la personne alliée et de la personne survivante. Les deux parties doivent respecter ce avec quoi l'autre est à l'aise.

FAIRE PREUVE D'ENGAGEMENT DE MANIÈRE RESPECTUEUSE.

Lors des discussions sur la VFS, il est primordial de respecter les limites des victimes ou des personnes survivantes. Vous devez obtenir leur consentement avant de partager vos histoires personnelles, qui pourraient être sensibles ou déclencher certaines réactions. En tant que personne alliée, soyez consciente de l'impact émotionnel des mots que vous utilisez.

ACCEPTER L'AUTRE INCONDITIONNELLEMENT.

Le consentement doit être renouvelé à chaque fois. Dans nos relations et lorsque nous sommes une personne alliée, nous devons toujours demander aux autres personnes comment elles se sentent. Les conversations à propos de notre place en tant que personne alliée nous aideront à nous assurer que nos efforts et nos actions sont alignés aux besoins de l'autre. Le consentement peut changer au fil du temps, et il est important d'adapter nos actions ou nos paroles en conséquence.

ÉCOUTER ACTIVEMENT.

Le consentement ne se limite pas à la permission; il implique également une écoute active et le respect des limites d'autrui.

GÉRER LE REJET.

Lorsque l'on fait face à du rejet en tant que personne alliée, il est important de prendre du recul et de respecter la décision de la personne concernée. Nous devons comprendre et respecter ses limites et ses besoins. Bien que cela puisse être difficile, choisir de soutenir une personne signifie reconnaître que celle-ci a le droit de faire des choix concernant sa propre situation et sa propre guérison. En respectant ses décisions, nous pouvons maintenir une position d'aide tout en lui laissant l'espace nécessaire pour vivre ce qu'elle a à vivre.



L'âge du consentement peut varier d'une province ou d'un territoire à l'autre. Consultez le **Tableau des âges importants** pour en savoir plus.


ACTIVITÉ 1

QUE SIGNIFIE ÊTRE UNE PERSONNE ALLIÉE POUR VOUS?

Établir votre propre définition de ce qu'est une personne alliée vous permet de mieux nommer les qualités et le type de soutien que vous appréciez chez les personnes qui vous entourent. L'activité suivante vous permettra de réfléchir à ce qu'être une personne alliée signifie pour vous et de partager votre point de vue.

- 1. Commencez par réfléchir à vos propres expériences. Pensez aux moments où on vous a apporté du soutien, démontré de la compréhension ou qu'on vous a fait sentir autonome. Réfléchissez aux qualités ou aux actions liées au processus de devenir une personne alliée.**
- 2. Notez toutes les qualités ou les actions que vous estimez nécessaires pour être une personne alliée. Pensez à des valeurs telles que l'empathie, le respect, l'inclusion, l'écoute et la défense des intérêts des autres personnes.**
- 3. Passez en revue les qualités que vous avez trouvées et classez-les par ordre d'importance. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ces qualités comptent pour vous et à la manière dont elles contribuent à une expérience positive en tant que personne alliée.**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



4. Créez votre propre définition. Utilisez les qualités classées par ordre d'importance pour rédiger une courte définition de ce qu'être une personne alliée signifie pour vous. Incluez des exemples ou des expériences spécifiques qui ont influencé votre définition. Visez la clarté et l'authenticité.

5. Lisez votre définition à voix haute et demandez-vous si elle représente bien vos pensées et vos sentiments en tant que personne alliée. Apportez les changements nécessaires jusqu'à ce qu'elle reflète véritablement votre perspective.

Si vous en avez envie, vous pouvez partager cette définition avec vos proches ou d'autres personnes et ainsi entamer une discussion à ce sujet. C'est un excellent moyen d'entendre des points de vue différents et d'apprendre des définitions des autres. Célébrez la diversité des idées et des expériences!

Votre définition vous permet d'exprimer vos valeurs et vos attentes. Votre voix compte et votre définition peut contribuer à créer un environnement plus inclusif et plus favorable. Continuez à revoir et à affiner votre définition au fur et à mesure que vous évoluez et que vous apprenez au cours de votre cheminement en tant que personne alliée.

COMMENT ÊTRE UNE PERSONNE ALLIÉE CONTRE LA VFS

Il est important d'avoir des interactions sûres, bienveillantes et sans jugement avec les personnes qui ont été victimes de *violence fondée sur le sexe (VFS)*. En utilisant ces stratégies contre la VFS, vous pouvez faire une différence en tant que personne alliée et ainsi contribuer à créer une société plus sûre et plus inclusive :

AVEZ CONSCIENCE DE VOS BIAIS.

Un biais, ou préjugé, est une préférence pour ou contre une situation, une personne ou un groupe en particulier par rapport à un autre. Nous sommes parfois conscients de nos préjugés, et d'autres fois nous pouvons avoir du mal à les reconnaître.

ÉCOUTEZ ET RESPECTEZ L'EXPÉRIENCE VÉCUE PAR D'AUTRES.

Si vous souhaitez créer un espace plus sûr pour les personnes victimes ou survivantes de la VFS, écoutez-les et tenez compte de leurs expériences.

CROYEZ ET SOUTENEZ.

Croyez les victimes et les personnes survivantes lorsqu'ils vous font part de leur expérience avec la VFS et remerciez-les de vous avoir fait confiance. Faites preuve d'empathie et évitez de les blâmer ou de les juger. On ne cesse pas de devenir une personne alliée simplement parce que l'on n'aime pas la façon dont une personne réagit face à la situation d'oppression vécue.

RESPECTEZ LES CHOIX DE L'AUTRE PERSONNE.

C'est à la personne victime de VFS de décider comment elle veut réagir. Quel que soit son choix, soutenez-la. Comprenez l'importance d'un consentement éclairé. Si elle choisit de rester dans la relation, c'est son choix, mais assurez-vous de garder la communication ouverte. Dites-lui que vous êtes là pour elle, quel que soit son choix.

RESTEZ HUMBLE.

Ne présumez pas que votre présence ou votre opinion est bienvenue ou nécessaire. Personne n'est tenu de vous faire une place dans la communauté avec laquelle vous voulez vous allier. Participez lorsqu'on vous y invite et retirez-vous gracieusement lorsque ce n'est pas le cas.

RENSEIGNEZ-VOUS.

Renseignez-vous sur les signes de violence pour mieux reconnaître la VFS. Portez attention aux blessures fréquentes ou inexplicables et aux autres indicateurs de violence physique et d'abus émotionnel, financier ou sexuel.



AVEZ UN CODE OU UN SIGNAL.

Établissez un code sous la forme d'un mot ou un signal avec la personne victime ou survivante pour qu'elle puisse vous indiquer quand de l'aide immédiate est nécessaire, comme appeler la police ou quitter son domicile.

RESPECTEZ LA DIVERSITÉ.

Les croyances culturelles, ethniques et religieuses peuvent influencer les expériences et les processus de guérison des victimes et des personnes survivantes. Soyez sensible à ce contexte et à leur expérience vécue lorsque vous leur apportez votre soutien.

PARLEZ-EN.

Discutez des dangers de la VFS avec vos proches et votre communauté. Sensibilisez les gens à la violence fondée sur le sexe et à ses conséquences afin de favoriser un environnement plus sûr. Enseignez à d'autres personnes comment devenir une meilleure personne alliée.

SOYEZ LÀ POUR LES AUTRES.

Créez des espaces sûrs au sein de votre communauté, où les victimes et les personnes survivantes peuvent se sentir à l'aise sans craindre d'être jugées, ridiculisées ou

de voir leurs expériences personnelles partagées avec d'autres. Ne vous attendez pas à prendre des « pauses » de votre démarche de personne alliée. Les membres du groupe que vous souhaitez soutenir n'ont pas le choix de faire face à l'oppression et, en tant que personne alliée, vous non plus.

ACCÉDEZ AUX RESSOURCES DISPONIBLES.

Familiarisez-vous avec les ressources communautaires autres que les services d'urgence. Aidez les victimes et les personnes survivantes à trouver des programmes, des services, des spécialistes en conseil et des programmes d'assistance juridique gratuits. Vous pouvez utiliser **Ressources Autour de Moi** pour connaître les services qui sont disponibles près de chez vous.

PARTAGEZ DES RESSOURCES LORSQUE LA PERSONNE SE SENT PRÊTE.

Partager des ressources avec une personne victime de VFS peut l'aider à trouver du soutien plus facilement. Fournissez-lui des renseignements sur ses droits et donnez-lui les moyens de demander justice. Il est important de ne pas forcer la personne à agir, si elle ne se sent pas prête.

INTENTION ET IMPACT

L'**INTENTION** est le but, le motif ou la raison qui sous-tend une action ou un comportement.

L'**IMPACT** est l'effet réel ou perçu d'une action ou d'un comportement.

Il est important de se rappeler que même si nous avons les meilleures intentions en tant que personne alliée, la portée de nos actions n'est pas toujours positive.

5 CONSEILS POUR DEVENIR UNE MEILLEURE PERSONNE ALLIÉE CONTRE LA VFS

1. CROIRE ET VALIDER.

Validez les sentiments de l'autre personne. Faites-lui savoir que vous la croyez et que la violence qu'elle a vécue n'est pas sa faute.

2. INSTAURER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ ET DE CONFIANCE.

Répondez aux besoins immédiats de sécurité de l'autre ainsi qu'à ses préoccupations en matière de confidentialité.

3. ÉCOUTER ET FAIRE PREUVE DE COMPASSION.

Laissez l'autre personne raconter son histoire avec ses propres mots, et à son propre rythme. N'hésitez pas à vous taire et demandez-lui comment elle souhaite être soutenue.

4. RESPECTER ET HABILITER.

Veillez à ce que la personne victime ou survivante ait son mot à dire sur la suite des événements afin de lui redonner le sentiment d'être en contrôle.

5. AVOIR CONSCIENCE.

Reconnaissez l'impact des traumatismes et de l'oppression sur les victimes et les personnes survivantes, ainsi que vos propres limites en tant que personne de confiance.

➔ **Vous souhaitez en savoir plus sur la VFS ou obtenir de l'aide pour vous-même ou un être cher?** Visitez le site de **Femmes et Égalité des genres Canada** pour obtenir des ressources.

ACTIVITÉ 2

ÊTRE UNE PERSONNE ALLIÉE DANS UN CONTEXTE DE VFS

Réfléchissez au fait d'être une personne alliée dans un contexte de VFS et à la manière dont cela peut aider les victimes et les personnes survivantes, ainsi qu'à sensibiliser les autres et à prévenir la VFS autour de vous. **Posez-vous les questions suivantes :**

- QUELLES SONT LES COMMUNAUTÉS AUXQUELLES J'APPARTIENS?
- QUELLES SONT LES COMMUNAUTÉS DONT JE SUIS LA PERSONNE ALLIÉE?
- QUELS SONT MES LIENS AVEC CES COMMUNAUTÉS?
- QU'EST-CE QUE J'ESSAIE D'ACCOMPLIR EN TANT QUE PERSONNE ALLIÉE?
- MES EFFORTS SONT-ILS BIENVENUS DANS LA COMMUNAUTÉ AVEC LAQUELLE JE SOUHAITE M'ALLIER?

OBSTACLES AU RÔLE DE PERSONNE ALLIÉE

Être une personne alliée en situation de VFS est primordial, mais certains obstacles peuvent se dresser devant vous. Parmi ceux-ci, il y a notamment :

- **Le manque de sensibilisation.** Le manque de connaissances ou de compréhension de ce qu'est la VFS peut rendre le rôle de personne alliée plus difficile. Il est important de s'informer sur la VFS et son impact sur les individus et les communautés qui la vivent.
- **La peur et les préoccupations en matière de sécurité.** La peur de voir sa sécurité compromise ou de vivre des représailles peut empêcher les individus de parler ou d'intervenir dans des situations de VFS. Il est essentiel de prioriser la sécurité tout en trouvant des moyens de soutenir les victimes et les personnes survivantes.

Il est important de faire la différence entre se sentir mal à l'aise et se sentir en danger.

La personne alliée peut parfois se sentir mal à l'aise. Ce sentiment peut provenir d'erreurs qu'elle a commises, d'un sentiment de rejet ou d'autre chose. Ces ressentis sont valables et ils ont leur place, mais ils ne doivent pas vous dissuader de devenir une personne alliée.

Attendez-vous à faire des erreurs, car vous en ferez probablement. Présentez vos excuses (brièvement, sans demander pardon), corrigez la situation et passez à autre chose.

LA PRESSION SOCIALE ET LES STÉRÉOTYPES.

La société et la pression des pairs peuvent décourager les individus de remettre en question les stéréotypes ou de s'exprimer contre la VFS. Il est essentiel de surmonter ces pressions pour devenir une personne alliée efficace.

LE BLÂME DE LA VICTIME ET LES IDÉES FAUSSES.

Blâmer la victime ou entretenir des idées fausses sur la VFS peut nuire au rôle de la personne alliée. Reconnaître et remettre en question ces préjugés est essentiel pour défendre les intérêts des autres et soutenir le changement.

LE MANQUE DE RESSOURCES ET DE SOUTIEN.

L'accès limité aux ressources, aux réseaux de soutien ou aux organismes veillant à contrer la VFS peut rendre toute action en ce sens difficile. Il est essentiel de trouver les ressources disponibles et de mettre en place des réseaux de soutien.



ACTIVITÉ 3

RECONNAÎTRE LES OBSTACLES AU RÔLE DE PERSONNE ALLIÉE

Prenez le temps de réfléchir aux obstacles de la page précédente et à la manière dont ils peuvent s'appliquer à votre propre vie et à vos efforts en tant que personne alliée. Réfléchissez aux questions suivantes :

Quels sont les obstacles à votre rôle de personne alliée dans un contexte de VFS auxquels vous êtes le plus confrontée?

- LE MANQUE DE SENSIBILISATION
- LA PEUR ET LES PRÉOCCUPATIONS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ
- LA PRESSION SOCIALE ET LES STÉRÉOTYPES
- LE BLÂME DE LA VICTIME ET LES IDÉES FAUSSES
- LE MANQUE DE RESSOURCES ET DE SOUTIEN

- AUTRE : _____

Comment ces obstacles ont-ils affecté votre capacité à être une personne alliée contre la VFS, et qu'avez-vous fait pour les surmonter?

Quelles autres mesures pouvez-vous prendre pour renforcer votre rôle en tant que personne alliée?

MON ENGAGEMENT EN TANT QUE PERSONNE ALLIÉE CONTRE LA VFS

Je, _____ ,
m'engage à ne jamais commettre,
tolérer ou passer sous silence une
situation de violence fondée sur le
sexe. Pour montrer que je le pense
vraiment, je m'engage à :

- Parler à une personne plus jeune de mon entourage de ce qu'est le consentement valable.
- Partager des informations sur l'équité entre les sexes et les genres ainsi que des appels à l'action sur les médias sociaux.
- Demander à mes pairs de ne pas utiliser de langage sexiste ou violent lorsqu'ils parlent des femmes, des jeunes femmes, des filles et des personnes 2ELGBTQI+.
- Créer des espaces plus sûrs et plus favorables pour tous, en particulier pour les femmes, les jeunes femmes, les filles et les personnes 2ELGBTQI+ dans mon entourage, en pratiquant l'écoute active.
- Encourager et soutenir les initiatives en faveur de l'égalité entre les sexes et les genres dans ma communauté et au-delà.
- Parler aux hommes et aux garçons de mon entourage des raisons pour lesquelles l'égalité des sexes et des genres est importante et de la manière dont ils peuvent jouer un rôle actif en y contribuant.
- Élaborer mon propre plan d'action pour soutenir les personnes victimes de VFS.

Signature

Date

SECTION 2

STRATÉGIES EN TANT QUE PERSONNE ALLIÉE ET INTERVENTIONS DES TÉMOINS



OFFRIR DU SOUTIEN AUX VICTIMES ET AUX PERSONNES SURVIVANTES DE LA VFS

En tant que personne alliée, si vous êtes témoin d'un acte de VFS, il est de votre devoir d'intervenir et de prendre position. La méthode d'intervention ci-dessous est une option sûre et positive que vous pouvez adopter pour prévenir les préjudices, lorsque vous en êtes témoin.

5 ACTIONS POUR BIEN INTERVENIR :

1. **Être témoin** de l'événement
2. **Interpréter** l'événement comme un cas de violence fondée sur le sexe
3. Assumer ses responsabilités **personnelles**
4. **Savoir** comment aider
5. **Mettre en œuvre** une intervention



QUELLES INTERVENTIONS PUIS-JE UTILISER POUR AIDER LES PERSONNES VICTIMES DE VFS?

DISTRAIRE :

Approche indirecte. Dialoguez avec la personne ciblée en lui demandant des indications ou en abordant un sujet aléatoire ou sans rapport avec elle.

Objectifs : désescalade, mettre fin à la violence ou au harcèlement

DÉLÉGUER :

L'approche peut être indirecte. Demandez de l'aide. Contactez une personne en position d'autorité. Faites appel à une autre personne pour distraire la personne ciblée, pendant que vous cherchez de l'aide.

Objectifs : désescalade, mettre fin à la violence ou au harcèlement

ASSUREZ VOTRE PROPRE SÉCURITÉ

Intervenir n'est pas toujours le bon choix. Dans toute situation où une personne agit de manière violente ou agressive, n'intervenez que si vous pouvez le faire en toute sécurité.

RETARDER :

Après l'incident, prenez des nouvelles de la personne victime de VFS. Demandez-lui : « Tu vas bien? Ça me désole, ce qui vient de se passer. Comment puis-je t'aider? »

Objectifs : soutenir la victime ou la personne survivante

ABORDER DIRECTEMENT :

Dénoncez la violence fondée sur le sexe. N'intervenez directement auprès de la personne ayant commis l'agression que **si vous pouvez le faire en toute sécurité**.

Objectifs : mettre fin à la violence, prévenir de futurs incidents

DOCUMENTER :

Procédez avec prudence. Enregistrez une vidéo ou gardez une trace écrite de l'événement. Ne publiez jamais un clip vidéo sans le consentement de la personne survivante.

*Objectifs : aider la victime ou la personne survivante à obtenir des preuves, faire en sorte que la personne ayant commis l'agression soit tenue **responsable** de ses actes.*

RÉCONCILIATION ET APPEL À LA RESPONSABILITÉ

Créer des espaces inclusifs et accueillants est important pour que chaque personne puisse se sentir bienvenue. Cela implique de reconnaître et de faire face aux situations où les personnes aux identités marginalisées font face à un traitement injuste, tel que les préjugés ou la discrimination. Deux termes à connaître sont l'« appel à la responsabilité » et la « réconciliation ».

L'APPEL À LA RESPONSABILITÉ

« Appeler à la responsabilité » signifie aborder ouvertement les préjugés ou la discrimination, souvent de manière directe et avec assurance. Cela permet de tenir les gens responsables de leurs actes et de remettre en question les croyances nuisibles.

LA RÉCONCILIATION

« La réconciliation » consiste à avoir une conversation privée et constructive avec la personne qui a causé un préjudice. Plutôt que d'aborder la situation publiquement, on encourage le dialogue et l'apprentissage.



Les deux méthodes sont valables, selon la situation. Certaines choses nécessitent une attention publique immédiate, tandis que d'autres bénéficient d'entretiens privés qui renforcent l'empathie et la compréhension. En comprenant les deux tactiques, nous pouvons choisir la meilleure approche pour faire face aux préjugés.

EXEMPLES DE LA RÉCONCILIATION

- « J'AI ENVIE DE COMPRENDRE. QUELLE ÉTAIT TON INTENTION QUAND TU AS DIT CELA? »
- « COMMENT LE POIDS DE TES PAROLES OU DE TES GESTES POURRAIT-IL ÊTRE DIFFÉRENT DE TON INTENTION? »
- « COMMENT UNE AUTRE PERSONNE POURRAIT-ELLE VOIR CELA DIFFÉREMMENT? »
- « EST-IL POSSIBLE QU'UNE AUTRE PERSONNE INTERPRÈTE MAL TES PAROLES/ACTIONS? »
- « POURQUOI PENSES-TU QUE C'EST LE CAS? POURQUOI CROIS-TU QUE CE SOIT VRAI? »
- « QU'EST-CE QUI T'APPORTE LE PLUS DE CRAINTE, DE NERVOSITÉ, QUI TE REND MAL À L'AISE OU TE PROVOQUE DE L'INQUIÉTUDE? »



UTILISER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

La communication non violente (CNV) est un type de communication qui consiste à parler de ses sentiments, de ses besoins, de ses observations et de ses demandes sans blâmer ni critiquer la personne à qui l'on s'adresse.

N'oubliez pas : si les mots sont importants, le ton et l'intensité de votre voix jouent également un rôle important. Veillez à prononcer vos mots de manière à promouvoir la non-violence.

COMMENT UTILISER LA CNV

Disons, par exemple, que vous avez remarqué qu'une personne dans la classe fait souvent des blagues sexistes sur les femmes. Voici comment vous pouvez avoir une conversation ouverte et honnête avec cette personne sans la mettre sur la défensive :

Plutôt que de dire :	Dites :
Observations Faites une observation factuelle sans attribuer de responsabilité.	
« Tu fais toujours des blagues sexistes. »	« J'ai remarqué qu'il y a souvent des commentaires désobligeants sur les femmes dans nos conversations. »
Sentiments Exprimez un sentiment en réponse au problème, sans blâmer l'autre.	
« Tes blagues font partie du problème. »	« Ça me perturbe lorsque j'entends des commentaires qui rabaissent les femmes. »
Besoins Nommez le besoin ou la valeur spécifique qui vous fait ressentir cela.	
« Toute personne doit être traitée de manière équitable. »	« J'attache de l'importance au respect, à l'égalité et à la sécurité pour tout le monde. »
Demandes Formulez une demande positive et collaborative.	
« Il faut arrêter de dire ce genre de choses. C'est offensant. »	« Pourrions-nous trouver un moyen de nous assurer que nos conversations soient respectueuses? »



SOUTENIR UNE PERSONNE DANS LA CRÉATION DE SON PLAN DE SÉCURITÉ

Dans le Module 3, nous avons abordé le plan de sécurité et la manière de l'élaborer. Dans votre rôle de personne alliée, une personne qui vous fait confiance pourrait vous demander de l'aider pour établir son plan de sécurité. Voici ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter lorsque vous aidez quelqu'un à créer un plan de sécurité.

EN GUISE DE SOUTIEN, VOUS POUVEZ :

- Aider la personne à se sentir en sécurité en l'écouter activement.
- En apprendre davantage sur ce que la personne craint de celle ayant commis l'agression et ce qui pourrait se produire si des actions ou des menaces étaient mises à exécution.
- Demander à la personne ce qu'elle veut faire et pourquoi. Apprendre ce qui motive ses décisions peut vous aider à mieux comprendre ses objectifs. Vous pouvez suggérer d'autres façons d'atteindre le même objectif.
- Faire un remue-méninge pour l'aider à trouver des options et des idées créatives.

ÉVITEZ DE :

- Dire à la personne ce qu'elle doit faire (« Je pense que tu devrais quitter la relation dès maintenant »).
- Orienter simplement la personne vers des organismes de sa région (« Voici une liste d'organismes que tu peux appeler, tiens-moi au courant »).
- Imposer vos valeurs culturelles, spirituelles ou générationnelles qui peuvent influencer les choix de la personne (« Je pense que ton seul choix est de quitter cette personne »).
- Parler directement à la personne qui a commis l'agression.
- Recommander des stratégies susceptibles d'accroître le risque pour la personne (par exemple, recommander une action qui pourrait nuire à la personne ou dire « Ne te laisse pas faire »).
- Blâmer la personne si elle ne suit pas le plan de sécurité et subit d'autres actes de violence.

PROMOUVOIR UNE MASCULINITÉ SAINÉ

Comme nous l'avons mentionné dans le Module 1, la définition traditionnelle de la masculinité (être viril, ne pas montrer ses émotions et avoir recours à la violence) a donné lieu à un long historique d'actes violents principalement causés par des hommes. Les hommes qui suivent les normes traditionnelles de genre de façon stricte sont plus susceptibles d'être violents.

Cela ne signifie pas que la masculinité dans son ensemble est mauvaise ou que la plupart des hommes sont violents, mais bien qu'on puisse toujours faire mieux. Voici dix façons dont vous pouvez, en tant que personne alliée contre la VFS, promouvoir une masculinité saine chez les garçons et les jeunes hommes de votre entourage :

1. Modéliser des émotions saines

Exprimez ouvertement toute la gamme des émotions, y compris la tristesse, le deuil, la frustration et le bonheur.

2. Exprimer et identifier vos sentiments

Donnez une raison à votre réaction :
« Je pleure parce que je suis triste et contrarié », « Je me sens frustré parce que je ne trouve pas mon livre »,
« Cet orage me fait peur ».

3. Discuter des stéréotypes de genre et de leur impact

Expliquez que le fait de ne pas partager nos sentiments peut nous rendre déprimés ou conduire à la violence.

4. Faire la différence entre la force de caractère et la force physique

Expliquez que l'expression des sentiments et des émotions est saine et qu'être fort, c'est autant faire preuve de gentillesse et d'empathie que d'avoir des muscles.



5. Encourager et célébrer l'expression de soi

Faites savoir aux garçons qu'il n'y a pas de mal à adopter des comportements associés à un genre ou l'autre, comme se mettre du vernis sur les ongles ou faire des câlins à ses camarades.

6. Célébrer une masculinité saine

Évitez les stéréotypes et encouragez la gentillesse, l'empathie et les interactions pacifiques.

7. Envisager une discipline positive

Ne punissez pas les enfants par la force physique : concentrez-vous sur les conséquences logiques, applaudissez les comportements souhaités et encouragez le pardon.

8. Apprendre aux garçons ce qu'est le consentement

Il n'est jamais trop tôt pour parler de consentement, qu'il s'agisse de faire des câlins à ses camarades, d'emprunter un jouet ou de discuter des limites dans le cadre d'une relation amoureuse.

9. Aider à comprendre la diversité de genre et sexuelle

Enseignez aux garçons que certaines personnes sont attirées par le même sexe ou peuvent ne pas s'identifier au genre qui leur a été assigné à la naissance.

10. Sensibiliser les garçons à l'égalité des sexes et des genres

Enseignez-leur la définition de la personne alliée et l'importance de s'élever contre la violence et la discrimination fondées sur le sexe.



PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PERSONNE ALLIÉE

Pour être efficaces en tant que personnes alliées, les jeunes doivent prioriser leur **bien-être**, car celui-ci leur permet de développer la force et la capacité nécessaires pour soutenir et défendre les **communautés marginalisées**. La participation à des pratiques de bien-être, telles que l'autoréflexion, la **pleine conscience** et les techniques de réduction du stress, nous aide à cultiver l'empathie, la résilience et la compassion : des qualités essentielles pour être une personne alliée efficace.

Prendre soin de soi permet de maintenir une perspective équilibrée, de gérer l'**épuisement** et de poursuivre son engagement dans la lutte contre l'injustice. En priorisant leur bien-être en tant que personnes alliées, les jeunes peuvent assurer leur défense ainsi que leur présence, en plus d'être efficaces, en vue d'une société plus inclusive et plus équitable.

« Prendre soin de soi est tout aussi important que d'être une personne alliée. Lorsqu'une situation devient difficile, il est tout à fait normal de prendre du recul. »

— Jaden M.
Leader jeunesse



QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE?

Le **bien-être** est un état général harmonieux qui englobe les aspects physiques, mentaux, émotionnels et sociaux de la vie d'une personne. Il implique de prendre soin de soi et de promouvoir un mode de vie sain et équilibré. Dans le contexte de la lutte contre la VFS, le bien-être est essentiel pour les raisons suivantes :

IL PERMET DE RENFORCER LA RÉSILIENCE PERSONNELLE :

La lutte contre la VFS peut être difficile et exigeante. La pratique des techniques de bien-être contribue à développer votre résilience personnelle, ce qui vous permet de faire face à la charge émotionnelle du travail et de prévenir l'épuisement.

IL PERMET DE PRIORISER LA SANTÉ :

Bien qu'être une personne alliée est une pratique continue, nous devons également prendre soin de nous-mêmes pour soutenir les victimes et les personnes survivantes et susciter efficacement des changements positifs. Les activités de bien-être physique et mental, telles que l'exercice, un repos adéquat, une alimentation saine et la réduction du stress, nous permettent de disposer de l'énergie et de la clarté mentale nécessaires pour mener à bien notre travail en tant que personnes assurant une défense.



QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

La *pleine conscience* est la pratique qui consiste à assurer pleinement sa présence et son engagement dans le moment présent, sans jugement. Elle consiste à prêter attention à ses pensées, à ses sentiments, à ses sensations corporelles et à son environnement. La pleine conscience est importante dans le cadre de la lutte contre la VFS pour les raisons suivantes :

EMPATHIE ET COMPRÉHENSION :

La pratique de la pleine conscience aide les personnes alliées à comprendre les expériences des victimes et des personnes survivantes et à faire preuve d'empathie à leur égard. En écoutant activement les personnes survivantes et en assurant une présence à leurs côtés, les personnes alliées peuvent leur offrir un espace sûr où toute personne pourra partager ses expériences et ses besoins.

COMMUNICATION EFFICACE :

La pleine conscience renforce les compétences en matière de communication en favorisant l'écoute active, l'absence de jugement et l'empathie. Les personnes alliées qui pratiquent la pleine conscience peuvent s'engager dans un dialogue respectueux, compatissant et encourageant, ce qui est crucial quand vient le moment d'aborder les questions liées à la VFS avec les victimes, les personnes survivantes, les parties concernées et la communauté au sens large.

AUTORÉFLEXION :

La pleine conscience encourage les personnes alliées à réfléchir à leurs biais, à leurs hypothèses et à leurs réactions. En cultivant la conscience de soi, les personnes qui assurent la défense peuvent remettre en question leurs perspectives et améliorer continuellement leur compréhension des questions liées à la VFS, en s'assurant qu'elles abordent leur travail avec sensibilité et qu'elles sont toujours prêtes à apprendre.



L'intégration du bien-être et de la pleine conscience dans vos activités en tant que personne assurant la défense et alliée contre la VFS vous permet de prendre soin de vous, d'avoir plus de résilience et d'apporter un soutien compatissant aux personnes survivantes. Ces pratiques contribuent à soutenir vos capacités en tant que personne alliée, à promouvoir votre propre bien-être au sein de la communauté et à créer une société plus empathique et plus compréhensive.

QUELLES SONT LES STRATÉGIES D'ADAPTATION?

Les **stratégies d'adaptation** comprennent des actions, une série d'actions ou des processus de pensée utilisés pour faire face à une situation stressante ou désagréable, ou pour modifier la réaction d'une personne face à une situation négative. Les besoins de chaque personne sont uniques, et les stratégies d'adaptation le sont tout autant. Les compétences d'adaptation sont essentielles pour maintenir le bien-être, la résilience et l'efficacité d'une personne alliée dans la lutte contre la VFS.

Les capacités d'adaptation saines sont des stratégies productives que les individus utilisent pour gérer le stress, les émotions et les situations difficiles de manière positive et bénéfique. En revanche, les capacités d'adaptation malsaines sont des méthodes inefficaces ou nuisibles auxquelles les individus peuvent avoir recours, offrant souvent un soulagement temporaire mais entraînant des conséquences négatives à long terme.

Il est important de reconnaître et de développer des compétences d'adaptation saines tout en travaillant activement à réduire ou à remplacer celles qui ne le sont pas. Chercher de l'aide professionnelle et du soutien peut vous guider dans le développement de stratégies d'adaptation plus saines et dans la gestion du stress de manière positive et constructive.

En utilisant des stratégies d'adaptation, les personnes alliées peuvent gérer efficacement leurs émotions, relever les défis et prioriser leur bien-être tout en s'engageant dans leur travail de sensibilisation à la VFS.

VOTRE GLOSSAIRE SUR LA VFS

➔ Vous avez des doutes quant à un mot ou une expression qui se trouve dans ce module? Apprenez à mieux comprendre la violence fondée sur le sexe en découvrant les termes ci-dessous.

BIAIS



Préférence pour ou contre une chose, une personne ou un groupe en particulier par rapport à un autre, dont nous pouvons avoir conscience ou non.

BIEN-ÊTRE



Un état harmonieux général, comprenant les aspects physiques, mentaux, émotionnels et sociaux de la vie d'une personne, qui implique de prendre soin de soi de manière holistique et de promouvoir un mode de vie sain et équilibré.

COMMUNAUTÉS MARGINALISÉES



Les personnes qui, dans la société canadienne, se heurtent à des obstacles intersectionnels fondés sur leur appartenance ethnique, leur handicap, leur orientation sexuelle, leur sexe, leur genre et leur âge.

ÉPUISEMENT (*BURNOUT*)



Un état d'épuisement extrême et de fatigue émotionnelle causé par un stress excessif et prolongé, qui peut se manifester par un manque de motivation, une baisse de productivité et des symptômes physiques et émotionnels.

PERSONNE ALLIÉE



Lorsqu'une personne ayant du pouvoir ou des privilèges s'efforce d'aider celles qui sont traitées de façon injuste.

PERSONNE ENGAGÉE



Une personne qui est témoin d'intimidation ou d'injustice et qui prend des mesures pour y mettre fin, qui défend ce qui est juste et qui soutient celles qui sont traitées injustement. Les personnes engagées s'efforcent de créer une communauté plus sûre et plus respectueuse pour tout le monde.



PERSONNE MILITANTE



Une personne qui soutient ou promeut une cause en particulier, une idée ou un groupe de personnes; les personnes qui assurent la défense s'efforcent de sensibiliser les autres, de lutter pour les droits et de veiller à ce que les voix et les besoins d'autrui soient entendus et pris en compte.

PLEINE CONSCIENCE



La pratique consistant à faire pleinement preuve de présence et d'engagement dans le moment présent sans jugement, ce qui implique de prêter attention à ses pensées, à ses sentiments, à ses sensations corporelles et à son environnement.

RESPONSABILITÉ



Assumer la responsabilité de ses actes, être honnête et faire preuve de transparence quant à ce que l'on a fait. Reconnaître ses erreurs et rectifier le tir.

STRATÉGIES D'ADAPTATION



Action, série d'actions ou processus de pensée utilisés pour faire face à une situation stressante ou désagréable ou pour modifier sa réaction à une situation.

VICTIME/PERSONNE SURVIVANTE



Une personne qui a été victime de violence fondée sur le sexe.

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS)



La violence et les comportements préjudiciables qui se produisent en réponse au sexe ou au genre d'une personne, y compris la violence physique, émotionnelle, financière ou sexuelle.

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

[Redéfinissons la masculinité \(White Ribbon Canada\)](#)

[Je le savais depuis le début \(White Ribbon Canada\)](#)

[Uncomposed \(White Ribbon Canada\)](#)

[Les garçons ne pleurent pas \(White Ribbon Canada\)](#)

[Trans and Gender Diverse Mental Health, Wellness and Suicide Prevention Toolkit \(SPECTRUM\)](#)
(PDF en anglais seulement)

[Resources for Gender Justice Advocates to Affirm and Support 2SLGBTQIA Gender-Based Violence Survivors on Post-Secondary Campuses \(Courage to Act\) \(en anglais seulement\)](#)

[Resources for Gender Justice Advocates to Challenge Anti-Asian Hate \(Courage to Act\)](#)
(en anglais seulement)

[Resources for Gender Justice Advocates to Challenge Anti-Black Racism \(Courage to Act\)](#)
(en anglais seulement)

[Upstander Intervention \(YWCA Regina\) \(en anglais seulement\)](#)

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