



GUIDE DE CONVERSATION SUR LA VFS

POUR LES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT

DE JEUNES ADULTES DE 19 À 24 ANS

SW21-204/2026F-PDF
ISBN 978-0-660-99189-4



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



INTRODUCTION

Ce guide a été conçu pour aider les parents, les personnes qui s'occupent de jeunes adultes, les éducatrices et éducateurs, les entraîneuses et entraîneurs, les mentores et mentors, et les autres adultes de référence à avoir des discussions constructives avec les jeunes adultes âgés de 19 à 24 ans sur la violence fondée sur le sexe, les relations saines, le consentement, les limites et la sécurité.

La violence fondée sur le sexe (VFS) désigne toute forme de tort ou préjudice infligé à une personne en raison de son sexe, son expression de genre ou son genre perçu. Elle ne se limite pas à la violence physique ou sexuelle : elle peut aussi inclure la violence psychologique et financière, la coercition, les menaces ou la négligence.

Malheureusement, la VFS est très répandue. Elle peut se produire dans le cadre de relations amoureuses ou amicales, à l'école, sur le lieu de travail, au sein des communautés ou en ligne.

Au début de l'âge adulte, on doit gérer plusieurs choses à la fois : nos relations, nos finances et de nouvelles responsabilités. C'est pourquoi il est si important que des adultes comme vous les écoutent sans porter de jugement et leur parlent ouvertement afin de prévenir les situations préjudiciables, de remettre en question les idées malsaines et de veiller à ce que ces jeunes personnes sachent vers qui se tourner si elles-mêmes ou leurs proches ont besoin d'aide.

Vous n'avez pas besoin d'une expertise particulière ni d'avoir toutes les réponses. Parfois, ce qui aide le plus, c'est de les écouter, croire en leurs capacités et simplement être là.

AVERTISSEMENT SUR LE CONTENU

Ce guide aborde la VFS et des thèmes qui y sont liés, comme la maltraitance, le harcèlement et les préjudices qui peuvent se produire en personne ou en ligne. Ces sujets peuvent être difficiles, surtout s'ils font écho à leurs propres expériences.

Prenez soin de vous pendant que vous consultez ce guide et n'hésitez pas à prendre une pause, si nécessaire. **De l'aide est à votre disposition si vous en avez besoin. Nous vous encourageons à trouver du soutien près de chez vous, mais voici quelques ressources nationales auxquelles vous avez accès :**

- Services de soutien pour les personnes touchées par la violence fondée sur le sexe
- Soutien en santé mentale



CONFIDENTIALITÉ

Les jeunes personnes âgées de 19 à 24 ans sont légalement adultes. Elles ont donc le plein contrôle de leur vie privée et de leurs droits en matière de soins de santé, de santé mentale et de relations personnelles. La confiance est essentielle, et la confidentialité en est un élément clé. Selon votre rôle ou l'environnement dans lequel vous évoluez (par exemple, dans le secteur de la santé, dans des établissements d'enseignement supérieur ou sur le lieu de travail), vous pourriez devoir intervenir en cas de risque immédiat pour la sécurité.

Les jeunes adultes ont le droit de comprendre comment fonctionne la confidentialité dans le cadre de vos fonctions ou de votre contexte particulier.

Signalement obligatoire : Si vous occupez un poste assorti d'une obligation de signalement, précisez clairement vos responsabilités *avant* d'entamer la conversation. Si les faits rapportés justifient un signalement, expliquez-le clairement et calmement, et impliquez la personne concernée autant que possible dans les prochaines étapes.

Vous pouvez dire : « Je dois signaler ça pour assurer la sécurité de _____. Je pourrai quand même te soutenir dans la suite des événements. »

Signalement non obligatoire : Si vous n'avez pas l'obligation de signaler un cas, par exemple en tant que parent, personne s'occupant d'un enfant, mentore ou mentor, ou adulte de confiance, il est tout de même important de savoir vers qui vous tourner. Si la révélation d'une jeune personne soulève des inquiétudes quant à la sécurité, vous pouvez demander conseil auprès des lignes d'écoute de votre région, des services de soutien, et de services professionnels de confiance, comme des conseillères ou conseillers, ou encore des travailleuses ou travailleurs sociaux.

Vous pouvez dire : « Cette situation me dépasse et j'ai besoin d'aller chercher de l'aide. Obtenir du soutien, c'est une façon d'assumer mes responsabilités. »

Demander de l'aide est une démarche responsable. À la fin de ce guide, vous trouverez des ressources destinées à vous aider, vous et les jeunes que vous accompagnez.



VOUS PRÉPARER AVANT LA CONVERSATION

Avant de parler de VFS et d'autres sujets connexes avec de jeunes adultes, prenez un moment pour réfléchir et vous préparer.

RÉFLÉCHISSEZ À VOS PROPRES PENSÉES ET EXPÉRIENCES

- ➔ Demandez-vous comment vos propres expériences, votre culture, votre éducation, votre identité de genre ou vos croyances peuvent influencer votre façon de percevoir et de comprendre les relations, le consentement et la violence.
- ➔ Gardez à l'esprit que les dynamiques de pouvoir peuvent influencer les conversations avec les jeunes.
- ➔ Reconnaissez que la VFS peut toucher n'importe qui, mais que certaines jeunes personnes peuvent la vivre différemment en raison de facteurs comme le sexe, l'identité de genre, l'origine ethnique, le handicap, l'orientation sexuelle, le statut d'immigrant ou le lieu de résidence.
- ➔ Gardez en tête que l'apprentissage est mutuel. Ces conversations sont plus porteuses si vous explorez le sujet ensemble et que vous ne le traitez pas comme une leçon. Il n'y a pas de mal à ne pas connaître toutes les réponses.

PRÉPAREZ-VOUS À RÉPONDRE À DES QUESTIONS ET À AVOIR DES DISCUSSIONS PERSONNELLES

- ➔ Les jeunes adultes peuvent vous poser des questions directes, gênantes ou difficiles sur le consentement, les relations, la drogue, l'argent, la sécurité en ligne et les dynamiques de pouvoir au travail ou entre colocataires. C'est normal.
- ➔ Une conversation pourrait les amener à vous confier quelque chose de personnel qui les concerne ou qui concerne une personne de leur entourage.
 - ⤵ Si ça se produit, n'essayez pas de prendre le contrôle. Allez-y à leur rythme. Écoutez-les, soutenez-les, fournissez-leur des informations et aidez-les à explorer les options et les ressources à leur disposition. Tout ce qui vous

est confié doit rester confidentiel, sauf si quelqu'un court un risque immédiat de danger.

- ⤵ N'essayez pas de tout régler sur-le-champ. Laissez-les avancer à leur rythme et faire leurs propres choix.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Votre rôle est de les écouter, de les soutenir et de les aider à trouver du soutien approprié si nécessaire.

CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT OUVERT ET BIENVEILLANT

- ➔ Faites-leur savoir que vous êtes là pour les soutenir et laissez-les décider librement quoi partager avec vous, et dans quelle mesure.
- ➔ Évitez de porter des jugements, de faire la leçon ou d'agir comme si vous aviez une meilleure connaissance de la situation que les jeunes qui la vivent.
- ➔ Parlez de manière claire et respectueuse, sur un pied d'égalité, en utilisant un langage d'adulte à adulte.
- ➔ Observez votre comportement : examinez vos propres pensées, vos a priori, vos sentiments et le rôle que vous jouez dans une situation donnée, et réfléchissez à la manière dont tout ça peut influencer vos réactions ou votre comportement – osez vous remettre en question.

Essayez d'éviter

- ➔ De minimiser leurs sentiments ou leurs expériences.
- ➔ De poser des questions commençant par « pourquoi » qui peuvent sembler accusatrices.
- ➔ De les interrompre ou de vous précipiter pour leur donner des conseils.
- ➔ De faire des suppositions sur leurs expériences.

OUVRIR LA CONVERSATION SUR LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE?

La violence fondée sur le sexe (VFS) désigne toute forme de préjudice infligé à une personne en raison de son sexe, son expression de genre ou son genre perçu. La VFS englobe tout acte entraînant une violence physique, émotionnelle, sexuelle ou financière. Elle est souvent liée à des inégalités et à des discriminations alimentées par des stéréotypes nuisibles, de l'abus de pouvoir et des systèmes injustes.

Il existe différents types de VFS :

- **Physique** : frapper, retenir quelqu'un de force, casser des choses appartenant à quelqu'un, menacer de blesser physiquement, etc.
- **Émotionnelle et psychologique** : humiliation, comportements contrôlants, manipulation, intimidation, etc.
- **Sexuelle** : commentaires (en personne ou en ligne) et blagues à caractère sexuel ou attouchements non désirés, coercition ou harcèlement sexuel, diffusion ou menace de diffusion d'images ou de vidéos à caractère sexuel ou intime, etc.
- **Économique** : contrôler l'argent, voler, limiter l'accès aux dépenses ou aux finances, empêcher quelqu'un de se rendre à son travail, etc.
- **VFS facilitée par la technologie** : harcèlement en ligne, violence liée à la diffusion d'images, suivi et *doxxing* (divulgaration ou partage en ligne d'informations confidentielles d'une personne sans son consentement), etc.

POURQUOI EST-CE QUE LA VFS EXISTE?

Le pouvoir et le contrôle sont au cœur de la VFS. Si la VFS peut toucher n'importe qui, y compris les hommes et les garçons, elle affecte de manière disproportionnée les femmes, les personnes de diverses identités sexuelles et de genre et les personnes confrontées à des obstacles systémiques, comme le racisme, le capacitisme, l'homophobie, la transphobie, la précarité du logement ou l'immigration.

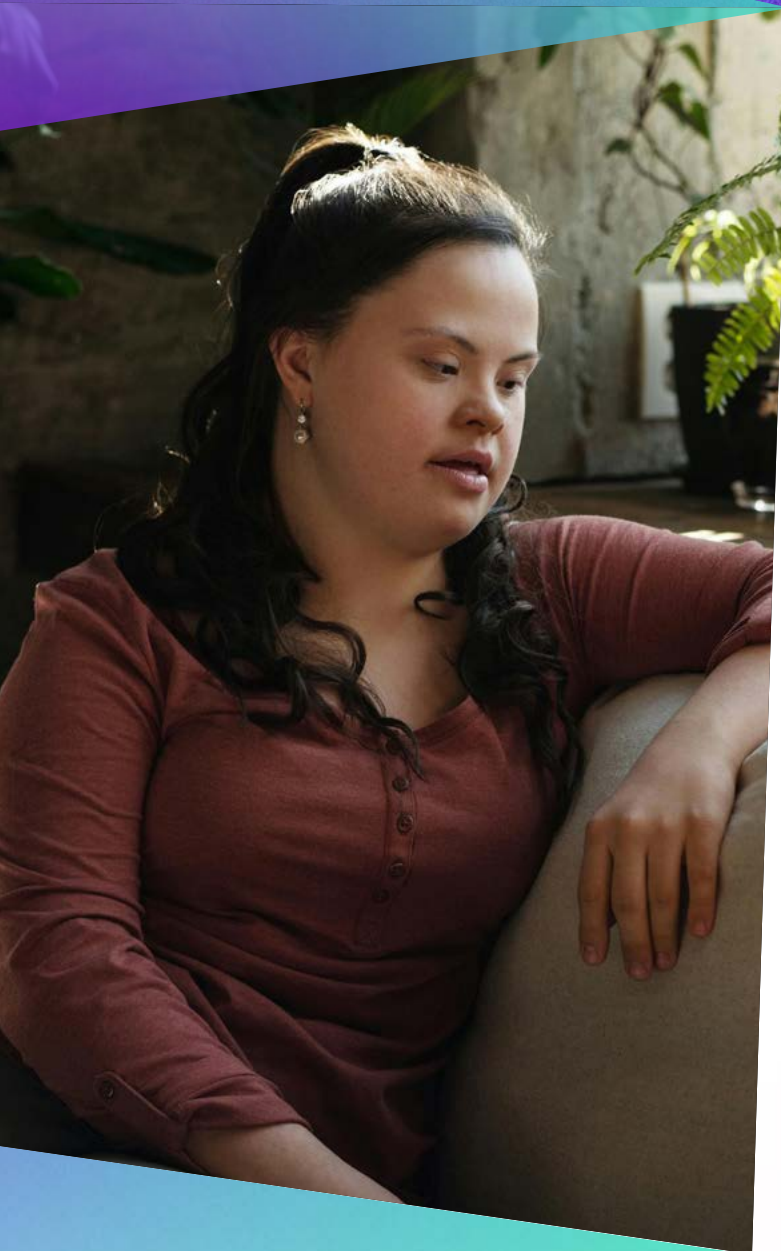
La VFS n'est pas vécue de la même manière par tout le monde, et les obstacles systémiques rendent souvent plus difficile l'accès à la sécurité ou au soutien.

En matière de VFS, nous avons toutes et tous des droits et des responsabilités. Les jeunes ont droit à la sécurité, la dignité et l'autonomie, et les adultes de confiance ont la responsabilité de défendre et protéger ces droits.



« Les discussions ouvertes sur la VFS créent un espace sûr où les personnes victimes peuvent trouver du soutien auprès de leurs pairs et de ressources professionnelles. »

Yasmin A., animatrice jeunesse



OÙ COMMENCER

Les conversations les plus riches ne semblent généralement pas planifiées. Avec les jeunes adultes, ces conversations ont plus de poids si elles se déroulent dans un cadre détendu et qu'elles semblent facultatives et intégrées à la vie quotidienne. La confiance, un moment approprié et le respect peuvent les aider à s'ouvrir.

Cherchez des occasions d'engager la conversation

- Le travail, les stages ou les premiers emplois
- Les études ou les formations
- Les colocataires ou les problèmes de logement
- Les fréquentations, les relations amoureuses ou les ruptures
- Les réseaux sociaux, les applis de rencontre ou les interactions en ligne
- L'actualité, les balados, les émissions de télévision ou la culture pop

Façons d'aborder le sujet

- « Commencer un nouvel emploi peut engendrer plein d'émotions. Comment ça se passe avec tes collègues ou la direction. »
- « Vivre avec d'autres personnes n'est pas toujours facile. Est-ce qu'il y a des choses qui te mettent mal à l'aise à la maison? »
- « J'ai entendu quelque chose aujourd'hui dans un balado à propos des relations amoureuses et j'aimerais bien avoir ton point de vue là-dessus. »

Créer un espace sûr

- Optez pour des activités sans pression que vous pouvez pratiquer sur un pied d'égalité, d'adulte à adulte, comme la marche, une promenade en voiture ou la pratique d'un loisir.
- N'oubliez pas que la notion d'indépendance varie d'une jeune personne à une autre – des jeunes vivent encore chez leurs parents, d'autres sont en appartement ou encore font face à des difficultés de logement.
- Évitez de leur donner l'impression que la conversation sert à les évaluer, les corriger ou les surveiller.

DURANT UNE CONVERSATION

Pour instaurer un dialogue ouvert et continu qui aide les jeunes adultes à se sentir capables de prendre des décisions éclairées, gardez ces points à l'esprit.

Faites preuve de transparence

Au début de la conversation, expliquez, dans un langage simple, quel est votre rôle et quelles sont les limites de la confidentialité. Par exemple :

« Je veux que tu saches que cette conversation est privée et que c'est toi qui choisis ce que tu souhaites partager avec moi. Je n'en parlerai à personne, sauf s'il y a un risque immédiat pour ta sécurité ou pour celle d'une autre personne. »

Posez des questions ouvertes

Les questions ouvertes invitent à la réflexion et à la conversation plutôt qu'à une simple réponse par « oui » ou « non ». Elles aident les jeunes adultes à sentir qu'on les écoute, elles les encouragent à avoir une réflexion critique et elles atténuent leur impression qu'on tente de les mettre à l'épreuve ou de les juger. Ce type de question permet aux jeunes adultes d'exprimer librement et sincèrement leurs pensées et leurs émotions.

- « Quand tu entends le mot « consentement », qu'est-ce qui te vient à l'esprit? »
- « Dans tes relations amoureuses, amicales ou professionnelles, as-tu déjà remarqué des situations où la dynamique de pouvoir ne semblait pas équilibrée? Comment les personnes concernées ont-elles géré ça? »
- « Dans ta vie actuelle, à quoi ressemblent les relations saines et respectueuses? Ça peut être des relations amoureuses, amicales ou professionnelles. »

Pratiquez l'écoute active

L'écoute active consiste à écouter pour comprendre plutôt que pour répondre. En faisant preuve d'empathie, vous pouvez aider les jeunes adultes à sentir que vous les respectez, que vous les comprenez et que la liberté de choisir quoi partager avec vous leur revient.

- Accordez-leur toute votre attention. Rangez votre téléphone ou mettez-le en mode silencieux, désactivez vos notifications et éloignez-vous des écrans ou des sources de distraction dès que possible.
- Vérifiez que vous avez bien compris et reformulez ce que vous avez entendu en reprenant les points essentiels dans vos propres mots.
- Validez leurs sentiments, même si vous n'êtes pas d'accord avec tous leurs choix.
- Prévoyez des moments de pause et évitez de vous précipiter pour proposer des solutions ou des conseils.

Rassurez-les

Au cours de la conversation, il se peut que les jeunes adultes se confient sur leurs propres expériences. Il est important de les rassurer pendant que vous discutez pour les mettre à l'aise.

- « Je te crois. »
- « Je comprends pourquoi ça peut sembler compliqué. »
- « Merci de m'en avoir parlé. »

COMMENT RÉAGIR FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS

Si la jeune personne dit ne pas vouloir en parler

On ne peut pas forcer une personne à parler de VFS si elle ne veut pas. Il est important de respecter sa décision et de lui laisser la possibilité de changer d'avis.

- « Je comprends, c'est un sujet difficile à aborder. »
- « Je suis là quand tu voudras en parler. »
- « On en reparlera plus tard. »

Si le ou la jeune adulte révèle avoir été victime de VFS

Si une jeune personne vous confie avoir été victime de VFS, il est important de rester calme et de l'écouter sans l'interrompre. Croyez sa version des faits, évitez de remettre en question son récit et résistez à l'envie de vous précipiter vers des solutions. Respectez son autonomie, en tenant compte de ses choix et allant à son rythme. C'est important d'éviter de la pousser à signaler les faits, à mettre fin à une relation ou à prendre des mesures avant qu'elle ne se sente prête. Présentez-lui les options de soutien disponibles et demandez-lui ce qui, selon elle, lui serait le plus utile pour passer à la prochaine étape. Si la situation le permet, continuez à prendre de ses nouvelles et à lui offrir un soutien régulier au fil du temps.



Cinq façons d'accompagner les jeunes adultes qui parlent de VFS

1. Laissez-leur le contrôle autant que possible

→ Les jeunes adultes peuvent avoir leur propre appartement, vivre en relation amoureuse ou jongler avec des obligations scolaires ou professionnelles. Proposez-leur des options qui respectent leur autonomie et leur statut d'adulte.

Exemple : « **Souhaites-tu discuter des différentes options, ou préfères-tu que je me contente de t'écouter pour l'instant?** »

2. Prenez des nouvelles de leur état émotionnel

→ Les jeunes personnes de cette tranche d'âge ressentent souvent la pression de devoir se débrouiller seules, surtout si elles sont loin de leur famille ou si elles doivent concilier travail et études. Insistez sur le fait que leurs réactions sont légitimes et qu'un soutien est à leur disposition.

Exemple : « **N'importe quelle personne dans ta situation se sentirait bouleversée. Ce que tu ressens est tout à fait normal.** »

3. Utilisez un langage qui respecte le genre et tient compte des traumatismes

→ Évitez de faire des suppositions sur leurs relations, qu'il s'agisse de leurs partenaires de vie, d'anciennes relations, de collègues ou de colocataires.

Exemple : « **Merci de me faire confiance et de m'en parler. Je te crois.** »

4. Faites un suivi

→ Les jeunes adultes peuvent avoir un système de soutien naturel plus limité et doivent parfois jongler avec des responsabilités importantes. Assurez un suivi qui respecte leur indépendance.

Exemple : « **Je prends de tes nouvelles. Tu n'as pas besoin de me répondre, mais je veux que tu saches que je suis là.** »

5. Faites passer leur sécurité avant tout

→ Renseignez-vous sur la sécurité immédiate des personnes, sans les influencer ni les juger, surtout si elles vivent avec un ou une partenaire, ou passent de longues heures dans des espaces partagés.

Exemple : « **Es-tu en sécurité à l'endroit où tu dors cette nuit?** »

Si ce n'est pas le cas, aidez-les à identifier des contacts fiables ou du soutien communautaire.

Si la jeune personne avoue avoir causé du tort à quelqu'un

Il arrive parfois qu'une jeune personne avoue avoir dépassé une limite, mis de la pression sur quelqu'un, dit une chose qu'elle n'aurait pas dû dire ou agi d'une manière qui a causé du tort à une autre personne. Ces moments peuvent être difficiles. La ou le jeune adulte peut être sur la défensive, ressentir de la honte et de la confusion ou craindre d'avoir des ennuis.

Évitez la culpabilisation ou le jugement, votre rôle est de favoriser sa prise de responsabilité, sa sécurité et son apprentissage.

- Restez calme et évitez de réagir avec colère ou panique.
- Expliquez-lui clairement qu'on n'est pas automatiquement une « mauvaise personne » parce qu'on a causé du tort, mais les gestes posés ont de l'importance.
- Rappelez-lui l'importance de réfléchir aux conséquences, et pas seulement à l'intention derrière ces actes.
- Insistez sur le fait que l'imputabilité implique d'assumer ses actes et d'apporter des changements, pas seulement de s'excuser.
- Parlez-lui de vos obligations légales ou de signalement en toute transparence.
- Apportez votre soutien pour les prochaines étapes tout en accordant la priorité à la sécurité et au bien-être de la personne victime.

L'imputabilité est un processus. Elle peut impliquer une réflexion, une réparation (si c'est approprié et sécuritaire), et un changement durable de comportement. Responsabiliser les jeunes tout en entretenant la relation contribue à prévenir des préjudices futurs et favorise une véritable évolution.

Comment réagir :

- « J'apprécie ta franchise sur le sujet. Assumer ses responsabilités est une première étape importante. »
- « Je vais faire preuve de transparence quant aux mesures que je vais devoir prendre, et nous pourrons discuter de ce que ça implique. »
- « L'imputabilité ne se résume pas à présenter des excuses. Il s'agit de changer de comportement et de faire des choix pour éviter de faire de nouveau du mal. »
- « Voyons ensemble comment tu pourrais réparer tes gestes, si c'est sécuritaire et approprié de le faire, et quels changements personnels tu peux t'engager à mettre en œuvre à l'avenir. »

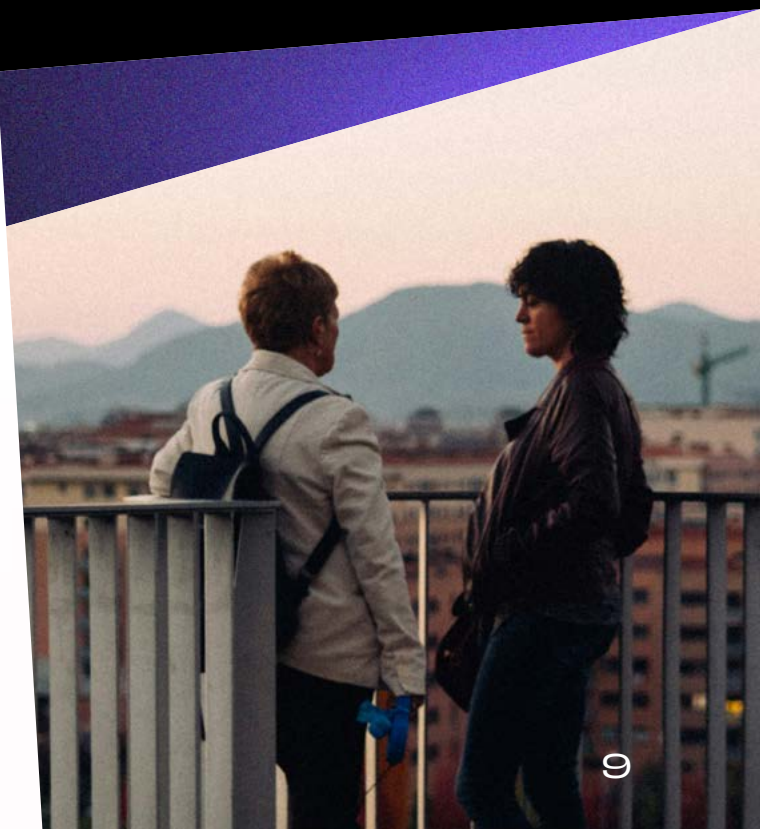
CONCLURE LA CONVERSATION

Ces discussions ne doivent pas nécessairement se limiter à une seule fois. En laissant la porte ouverte, vous pouvez maintenir une communication régulière et accompagner la jeune personne à mesure que de nouvelles situations se présentent.

- Dites-lui que vous avez apprécié avoir cette discussion. Rappelez-lui que vous êtes toujours là pour l'écouter.
- Faites-lui savoir que ces conversations ne doivent pas nécessairement se limiter à une seule fois.
- Fournissez-lui d'autres ressources pédagogiques et de soutien, comme les modules **Ce n'est pas juste**
- Si vous ne connaissiez pas la réponse à une question, revenez-lui plus tard avec l'information – et engagez-vous à approfondir vos connaissances ensemble.

Messages clés à mettre de l'avant

- Chaque personne mérite de se sentir en sécurité et respectée.
- Le consentement et les limites sont essentiels – à chaque fois.
- La faute n'incombe jamais à la personne survivante.
- Vous n'avez pas à vivre ça en solo. De l'aide est accessible si vous en avez besoin.



RELATIONS SAINES, CONSENTEMENT ET LIMITES

Les jeunes adultes découvrent souvent les relations amoureuses grâce à leurs camarades, les réseaux sociaux et leurs propres expériences. Et vous jouez un rôle essentiel pour les aider à reconnaître ce qu'est une relation saine et à identifier les signaux d'alerte à surveiller. Les points suivants peuvent vous aider à orienter vos discussions et à vous doter d'un vocabulaire commun pour aborder les thèmes du respect, du consentement et des limites.

Qu'est-ce qui rend une relation saine?

- Respect
- Communication
- Confiance
- Consentement
- Soutien et aide
- Limites
- Égalité

À quoi ressemble une relation malsaine?

- Jalousie et possessivité
- Manipulation
- Surveillance et contrôle
- Isolement des proches ou de la famille
- Comportements non consentis
- Violence verbale ou psychologique
- Menaces ou coercition
- Contrôle ou harcèlement facilité par la technologie

LIMITES

Les limites sont les frontières personnelles que nous fixons selon ce qui nous semble sûr et acceptable, et qui nous met à l'aise. Elles ne sont pas seulement liées aux contacts physiques – elles comprennent aussi les limites émotionnelles, les limites temporelles (comme la façon dont on choisit de passer son temps), les limites numériques et les limites sexuelles. Les limites peuvent être différentes pour chaque personne.

C'est important de parler des limites avec les jeunes, car apprendre à les identifier et à les exprimer renforce la confiance en soi, le respect de soi et le sentiment de sécurité. Comprendre leur droit de fixer leurs propres limites et leur devoir de respecter celles des autres personnes outille les jeunes adultes pour reconnaître les comportements malsains et pour demander de l'aide si quelque chose ne va pas.

Renforcer la confiance en soi des jeunes adultes autour de l'idée des limites, c'est les aider à se préparer à les mettre en pratique dans la vie de tous les jours. Ça implique notamment :

- Dire « Ça me met mal à l'aise »
- Changer d'avis sans se sentir coupable
- Demander plus d'espace ou de temps pour soi
- Décider de ne pas partager ses mots de passe, ses photos ou ses informations personnelles
- Respecter le « non » d'une personne sans mettre de pression sur elle ni chercher à la convaincre

Vous pouvez les aider en leur rappelant que :

- Les limites sont saines, ce n'est pas de l'impolitesse.
- Le malaise est un signe auquel il faut prêter attention.



CONSENTEMENT

Les jeunes adultes à qui vous parlez doivent connaître leur droit de dire non et de fixer leurs propres limites, mais aussi, comprendre leur responsabilité de respecter les limites des autres. Le consentement signifie que chaque personne donne son accord de manière active, volontaire et continue. On ne peut ni le présumer ni le deviner, et il peut changer à tout moment.

Le consentement ne se limite pas à l'idée de « non, c'est non ». Il s'agit de savoir qu'on peut dire oui, non, ou changer d'avis à tout moment, en toute sécurité. Le fait d'avoir déjà dit oui dans le passé ou d'être en couple ne signifie pas automatiquement qu'il y a consentement. Chaque personne a le droit de redéfinir ses limites quand elle le souhaite, peu importe avec qui elle se trouve.

Pour aider les jeunes adultes à comprendre le consentement, on peut leur rappeler ces cinq éléments.

- Donné librement
- Révocable
- Éclairé
- Enthousiaste
- Précis

« Toute personne qui tient vraiment à toi respectera tes limites. »

Micah K., animateur jeunesse

Comment aborder le sujet du consentement dans une conversation :

- « J'ai remarqué que tu as dit que ___ ne respectait pas tes décisions. Comment te sens-tu par rapport à ça? »
- « Qu'est-ce qui rend plus facile, ou plus difficile, de parler de consentement ou de limites avec quelqu'un qui t'intéresse? »
- « Quels types de signes non verbaux t'aident à savoir si une personne se sent à l'aise ou mal à l'aise dans une situation? »

Quand vous abordez les manières de réagir à une situation où quelqu'un d'autre leur demande leur consentement, donnez-leur quelques-uns des exemples suivants, en leur rappelant que le consentement peut aussi inclure des limites et porter seulement sur un acte précis plutôt que sur tout. Le consentement et les limites ne nécessitent pas de longues explications. Des phrases courtes et claires suffisent.

Refuser son consentement :

- « Je ne t'enverrai pas de photo. Ne me le demande plus. »
- « ____, ça ne m'intéresse pas. »
- « Arrête. Prenons une pause. »

Donner son consentement :

- « Oui, je suis à l'aise avec ça. »
- « Ça, ça me va, mais je ne veux pas _____. »
- « Je veux continuer. »

LUTTER CONTRE LES ATTITUDES NÉFASTES

Vous pouvez contribuer à lutter directement contre la culpabilisation des victimes et aider les jeunes adultes qui y font face à apprendre comment réagir. On parle de culpabilisation des victimes lorsqu'une personne victime ou survivante de VFS est tenue pour responsable, en tout ou en partie, de la violence qu'elle a subie, plutôt que de jeter la faute sur la personne qui a posé les gestes.

Cette culpabilisation peut provenir de professionnelles ou professionnels du droit, de la médecine et de la santé mentale, de membres de la famille, d'amies ou d'amis, de connaissances, et même des médias.

LA CULPABILISATION DES VICTIMES PEUT PRENDRE LA FORME DE COMMENTAIRES COMME CEUX-CI :

- ➔ « À quoi t'attendais-tu en sortant avec des vêtements comme ça? »
- ➔ « As-tu essayé de te défendre? »
- ➔ « Tu n'aurais pas dû rentrer à la maison avec quelqu'un comme ça. »
- ➔ « Pourquoi as-tu autant bu? »
- ➔ « As-tu vraiment dit non? »

Le fait de rejeter la faute sur la victime a des effets dévastateurs sur les personnes survivantes et les victimes. À cause de telles réactions négatives, de nombreuses personnes craignent de parler ouvertement des violences qu'elles ont subies. La culpabilisation des victimes peut aussi dissuader des personnes survivantes de se manifester, nuisant considérablement à leurs chances d'accéder au soutien et à l'aide dont elles ont besoin.

Des manières d'aborder le sujet :

- ➔ « Pourquoi penses-tu que les gens s'empressent de demander ce qu'a fait la victime plutôt que ce qui lui a causé du tort? »
- ➔ « Selon toi, quelles sont les suppositions que font les gens quand ils culpabilisent les victimes? »
- ➔ « Si les rôles étaient inversés et que c'était toi qu'on accusait, comment est-ce que ça affecterait ton envie de parler de ce qui s'est passé? »

Comment réagir face à la culpabilisation des victimes

Vous jouez un rôle essentiel dans la lutte contre la culpabilisation des victimes en proposant des façons claires et plus solidaires de réagir. Voici huit façons de faire évoluer la conversation :

- 1. Répondez** quand vous entendez des propos qui rejettent la responsabilité sur la victime.
- 2. N'approuvez pas et n'excusez pas** des comportements préjudiciables.
- 3. Rappelez aux personnes survivantes** que ce qui s'est passé n'est pas leur faute.
- 4. Demandez aux gens de porter la responsabilité** de leurs actes.
- 5. Proposez votre soutien et des ressources** aux personnes survivantes si elles le souhaitent, et respectez leur choix si elles ne le souhaitent pas.
- 6. Prenez conscience** du lien qui peut exister entre le fait de rejeter la faute sur la victime et le racisme, le sexisme, l'homophobie ou d'autres stéréotypes.
- 7. Adoptez une attitude critique face à la culpabilisation des victimes** dans les médias, les publications ou les titres.
- 8. Détournez l'attention :** plutôt que de poser des questions sur la victime (par exemple : « Pourquoi est-elle restée? »), interrogez-vous sur la personne qui a causé du tort (par exemple : « Pourquoi avoir choisi de faire du mal à quelqu'un? »).

ÊTRE TÉMOIN

CE QUE LES JEUNES ADULTES TÉMOINS DE VFS PEUVENT FAIRE

L'intervention des témoins est un moyen efficace de faire évoluer les normes en matière de VFS, et chaque personne a le pouvoir de changer les choses. Même de petits gestes peuvent interrompre une situation de violence, apporter son soutien à une personne impliquée et faire comprendre qu'un comportement irrespectueux n'est pas acceptable.

Cela dit, **la sécurité doit toujours passer avant tout**. Les jeunes adultes n'ont pas besoin de confronter directement quelqu'un pour avoir un impact positif; il leur est aussi possible d'agir en privilégiant leur sécurité.

Voici cinq stratégies à mettre en œuvre selon la situation :

- 1. Distraire :** Intervenez auprès de la personne ciblée en lui demandant votre chemin ou parlant d'un sujet anodin, sans rapport avec la situation.
- 2. Déléguer :** Demandez de l'aide, par exemple, à la personne qui conduit l'autobus ou à une agente ou un agent de sécurité.
- 3. S'attarder :** Après l'incident, prenez des nouvelles de la personne victime de violence fondée sur le sexe.
- 4. Répondre directement :** N'intervenez directement auprès de la personne qui commet l'agression que si vous pouvez le faire en toute sécurité.
- 5. Documenter :** Vous pouvez enregistrer une vidéo ou écrire un compte rendu de l'incident. Ne publiez jamais de vidéo sans le consentement de la personne victime ou survivante.

Façons d'aborder le sujet :

- ➔ « As-tu entendu parler de ___ ? Comment fais-tu pour te protéger dans ce genre d'endroit? »
- ➔ « As-tu déjà été dans une situation où tu ne savais pas si tu devais intervenir, ni comment intervenir? »
- ➔ « Selon toi, qu'est-ce qu'on peut faire pour apporter notre soutien ou intervenir tout en assurant sa propre sécurité. »



SÉCURITÉ

LA SÉCURITÉ EN LIGNE

Bien des jeunes adultes sont victimes de VFS facilitée par la technologie, ce qui peut se traduire par la réception de messages blessants ou menaçants, le sentiment qu'on les surveille ou les contrôle, ou par la contrainte d'envoyer des images intimes.

Voici 8 mesures que vous pouvez encourager les jeunes adultes à prendre :

- 1. Repérer les signes de VFS :** Aidez les jeunes adultes à comprendre que les dangers en ligne peuvent prendre la forme de messages de menace ou de manipulation, d'une surveillance excessive, de pressions à partager des photos, ou d'une personne qui dépasse les limites en ligne.
- 2. Se fier à leur intuition :** Encouragez les jeunes à suivre leur instinct et à demander de l'aide si une chose se produit en ligne qui leur semble gênante ou inappropriée.
- 3. Utiliser les paramètres de confidentialité :** Aidez les jeunes adultes à comprendre les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux et des comptes en ligne – et à les garder à jour. Encouragez-les à limiter le nombre de personnes qui peuvent voir leurs publications et leurs informations personnelles.
- 4. Faire preuve de vigilance avec les demandes d'amitié en ligne :** Aidez les jeunes adultes à faire attention en acceptant des demandes d'amitié et en se méfiant des personnes inconnues ou des comptes qui affichent un comportement inapproprié.
- 5. Protéger leurs informations personnelles :** Encouragez les jeunes à éviter de partager publiquement en ligne des informations personnelles, comme leur nom complet, leur adresse, leur numéro de téléphone ou le nom de leur école.
- 6. Signaler et bloquer si nécessaire :** Rappelez aux jeunes qu'il leur est possible de signaler tout comportement violent ou blessant à des adultes de confiance et d'utiliser les outils de signalement et de blocage disponibles sur les plateformes.
- 7. Demander de l'aide :** Insistez sur le fait que les jeunes n'ont pas à affronter la cyberintimidation ou la VFS en solo. Encouragez-les à se tourner vers des adultes de confiance ou un service de soutien.
- 8. Adopter des comportements numériques responsables :** Encouragez les jeunes à traiter les autres personnes en ligne avec respect et gentillesse, à éviter de répandre des rumeurs ou de se laisser entraîner dans des conflits en ligne, et à soutenir leurs camarades qui pourraient être victimes de violence facilitée par la technologie.



SOUTIEN

Qu'une jeune personne cherche de l'aide pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre, il est important qu'elle sache que cette aide est toujours accessible. Parfois, les jeunes adultes ont simplement besoin de quelqu'un à qui parler, d'autres fois, il leur faut plutôt de l'aide pour se mettre en sécurité dans une situation difficile. Votre rôle peut être déterminant, en les aidant à explorer les différentes options sans les juger, pour leur permettre de sentir soutenu.

Pour une foule de raisons internes ou externes, les jeunes peuvent hésiter ou avoir du mal à se confier ou à demander et obtenir de l'aide.

➔ **Les obstacles internes** peuvent inclure :

- ↓ Le sentiment de culpabilité
- ↓ La crainte qu'on ne les croie pas
- ↓ Des inquiétudes concernant la confidentialité
- ↓ Le fait de ne pas savoir si leur expérience « compte » comme de la VFS
- ↓ Une connaissance limitée de l'aide disponible

➔ **Les obstacles externes** peuvent inclure :

- ↓ Les attentes culturelles ou familiales
- ↓ La stigmatisation
- ↓ Des préoccupations liées à l'immigration ou d'ordre juridique
- ↓ Des expériences négatives passées avec une institution
- ↓ Des systèmes qui semblent confus ou difficiles d'accès

C'est souvent la combinaison de ces obstacles qui fait en sorte que c'est plus difficile pour une personne de demander de l'aide pour faire face à la VFS. Reconnaître l'existence de ces obstacles peut vous aider à mieux soutenir une personne qui cherche de l'aide.

Façons d'aborder le sujet :

- ➔ « Tout le monde a besoin d'aide de temps en temps. Tu n'as pas à affronter cette situation en solo. »
- ➔ « C'est toi qui décides du type d'aide dont tu as besoin. Je suis là pour passer en revue les différentes options avec toi. »
- ➔ « Si tu préfères parler à quelqu'un d'autre, je peux t'aider à trouver la personne qui te convient. »

OÙ TROUVER DE L'AIDE

Trouvez des [services d'aide pour les jeunes](#) dans votre région.



CONCLUSION

Ces discussions ne sont pas faciles à avoir. Parler de violence fondée sur le sexe, de consentement, de limites et de sécurité peut sembler gênant, mais éviter d'en parler n'améliore pas la sécurité des jeunes – ce sont les discussions ouvertes et honnêtes qui y contribuent.

Ces conversations ne sont pas censées n'arriver qu'une seule fois. Il faut du temps pour instaurer la confiance et la compréhension. Leur laisser la porte ouverte, prendre de leurs nouvelles, les écouter sans juger et garder l'esprit ouvert aident les jeunes à savoir que vous serez toujours là au besoin.

Votre présence constante, l'exemple de respect que vous incarnez et l'espace de dialogue que vous créez aident les jeunes personnes autour de vous à bâtir leur confiance, à reconnaître les comportements malsains et à développer les compétences qu'il leur faut pour nouer des relations saines et sécurisantes.

Pour plus d'informations et de ressources, rendez-vous sur Canada.ca/CeNestPasJuste



RESSOURCES ADDITIONNELLES

[VFS Mythes et réalités \(YWCA Canada\)](#)
(en anglais)

[Notre relation est-elle saine? \(YWCA Canada\)](#)

[Droits. Signalements. Soutien : Guide éclair sur la violence sexuelle liée à des images intimes \(YWCA Canada\)](#)

[Internet Safety Tips by Age: 14-17 \(MediaSmarts\) \(PDF\)](#) *(en anglais)*

[Queering Gender-Based Violence Prevention & Response in Canada \(Wisdom2Action\)](#)

[Creating a Safety Plan \(British Columbia Ministry of Justice\) \(PDF\)](#) *(en anglais)*

[Accessing Campus Healthcare: A Workbook for Gender-Based Violence Survivors \(Possibility Seeds\) \(PDF\)](#)
(en anglais)

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

[Survivors on Post-Secondary Campuses \(Courage to Act\)](#) *(en anglais)*

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

[Contrôle coercitif en tant que forme de violence familiale \(Ministère de la Justice Canada\) \(PDF\)](#)

[Pas en ligne. Pas sur le campus. | YWCA Canada](#)

[The 5Ds of Bystander Intervention - Right to Be](#) *(en anglais)*