

# As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

17 janvier 2024

Manuel



# Le sommaire

---

<b>Module 3</b>	<b>Module 3: Soutenir les amies et amis</b>	<b>3</b>
	Vue d'ensemble	4
	3.1 Pourquoi est-il difficile de quitter une relation violente?	5
	3.2 Comment aider des amies et amis victimes et auteur·e·s de violence?	7
	3.3 Être témoin de violence	10
	3.4 Où trouver de l'aide?	11
	3.5 Une histoire, deux versions	12
	3.6 Conclusion	14
	Fiches de travail	16
	Tipps et Références	26

## Module 3

---



## Module 3: Soutenir les amies et amis

## Vue d'ensemble

### Points forts du contenu:

Dans le module 3, les jeunes réfléchissent à des pistes pour aider des amies et amis qui vivent des comportements violents, en tant que personne auteure, victime ou témoin. Comprendre qu'on est pris dans un schéma relationnel, disposer de ressources institutionnelles et/ou relationnelles constituent autant de repères nécessaires pour les jeunes vivant ou ayant vécu des violences. Par l'intermédiaire de jeux de rôles, de vidéos, les jeunes peuvent tester les différentes possibilités qui s'offrent à elles et eux pour soutenir leurs amies et amis.

### Objectifs d'apprentissage:

- Comprendre les dilemmes d'une relation dans laquelle il y a un comportement violent;
- Oser proposer et demander de l'aide;
- Mettre en pratique les outils pour aider les amies et amis;
- Comprendre la complexité du rôle de témoin de violence;
- Connaître les aides professionnelles de la région.

ÉTAPES	MATÉRIEL	DURÉE
<b>3.1 Pourquoi est-il difficile de quitter une relation violente ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Introduction</li> <li>– « Je veux partir » - « Je veux rester »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiche de travail 9</li> <li>– Charte de participation</li> <li>– Panneaux « JE VEUX PARTIR » et « JE VEUX RESTER »</li> <li>– Flipchart</li> <li>– Feutres</li> <li>– Scotch</li> </ul>	15 minutes
<b>3.2 Comment aider des amies et amis victimes et auteur-e-s de violence ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Oser demander de l'aide</li> <li>– Roues des relations positives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches de travail 10,11, 12 et 13</li> <li>– Feuilles de flipchart</li> <li>– Beamer</li> <li>– Ciseaux</li> <li>– Colle</li> <li>– Scotch</li> </ul>	25 minutes
<b>3.3 Être témoin de violence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vidéo « Le pote »</li> <li>– Beamer</li> </ul>	10 minutes
<b>3.4 Où trouver de l'aide ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cartes ressources</li> <li>– Flyers du réseau</li> </ul>	15 minutes
<b>3.5 Une histoire, deux versions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'histoire de Nathan et Clara</li> <li>– Conseils pour Nathan et Clara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches de travail 14, 15, 16 et 17</li> <li>– Fiches de travail 5, 6 et 8</li> <li>– Audios de Nathan et de Clara</li> </ul>	20 minutes
<b>3.6 Conclusion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un cœur à la fin</li> <li>– Messages essentiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Post-it en forme de cœur</li> </ul>	5 minutes

### 3.1 Pourquoi est-il difficile de quitter une relation violente?

**Objectifs:** comprendre les dilemmes d'une relation dans laquelle il y a un comportement violent

**Durée:** 15 minutes

**Forme du groupe:** classe entière

**Matériel:** fiche de travail 9, charte de participation, 1 panneau «JE VEUX PARTIR» et 1 panneau «JE VEUX RESTER», flipchart, scotch

**Préparation:** préparer les deux panneaux «JE VEUX PARTIR» et «JE VEUX RESTER». Installer les deux panneaux dans deux endroits opposés de la salle. S'assurer qu'il y ait un passage entre les deux afin que les jeunes puissent aller de l'un à l'autre

#### Introduction

Accueillir les jeunes. Rappeler les éléments essentiels du module 2 «Identifier et comprendre les comportements violents».

Annoncer le titre et le contenu du module (étapes 3.1 à 3.6).

Rappeler le contenu de la charte de participation.

#### «Je veux partir» - «Je veux rester»

Comment soutenir une amie ou un ami qui vit de la violence? Les personnes qui vivent une situation difficile cherchent souvent de l'aide auprès de leurs amies et amis, plutôt que des adultes. Pour pouvoir aider les amies et amis qui vivent de la violence, il est important de comprendre ce que vit l'autre, qu'il est éprouvant de vivre de la violence, qu'il peut être difficile d'en parler et que les conseils peuvent parfois avoir un effet contraire (tu devrais faire ceci, cela). Il en va de même pour les personnes qui sont témoins de violence. On parle dans ce module du soutien aux amies et amis qui sont confronté·e·s à des situations de violence mais il peut aussi s'agir de proches comme des frères, soeurs, cousin·e·s, voisin·e·s.

Je vais vous lire l'histoire d'Amir et Jade. Je souhaite que vous puissiez toutes et tous, quel que soit votre genre, vous mettre à la place d'Amir sans vous laisser influencer par les autres.

Au cours de l'histoire, je vais faire des pauses et vous pourrez vous déplacer selon votre ressenti vers les panneaux :



- Si quelque chose vous motive à **rester** dans la relation, déplacez-vous vers le panneau «JE VEUX RESTER»
- Si quelque chose vous donne envie de **quitter** la relation, déplacez-vous vers le panneau «JE VEUX PARTIR»

Vous pouvez, au cours de l'histoire, changer d'avis et naviguer entre les deux panneaux lors des différentes pauses.

Prendre la fiche de travail 9. Lire l'histoire d'Amir et de Jade. Les jeunes commencent au milieu entre les deux panneaux.

Durant les pauses, les jeunes se déplacent entre les panneaux.

Comme vous avez pu le constater, vous n'avez pas toutes et tous pris les mêmes décisions. Cela démontre la complexité de ce type de relation, c'est pourquoi nous allons en discuter.

D'après vous, qu'est ce qui pourrait inciter Amir à rester? Ou à partir?

Ecrire les réponses sur une feuille de flipchart.

Souvent nous ne comprenons pas pourquoi les personnes qui subissent des comportements violents ne mettent pas fin tout de suite à la relation. Et si nous disons à un·e ami·e qui vit de la violence «tu n'as qu'à partir», cela ne va probablement pas l'aider. Tout n'est jamais noir ou blanc.

Il y a beaucoup de raisons qui expliquent pourquoi nous restons dans ce type de rapport, par exemple:

- Par amour;
- Parce que nous pensons pouvoir changer l'autre;
- Pour l'aider;
- Par peur d'être seul·e.

Il est important de savoir qu'on peut, dans tous les cas, demander de l'aide, qu'on reste dans la relation ou qu'on la quitte.

### 3.2 Comment aider des amies et amis victimes et auteur·e·s de violence?

**Objectifs:** avoir des outils pour aider les ami·e·s victimes et auteur·e·s de violence

**Durée:** 25 minutes

**Forme du groupe:** 2 groupes. Un groupe qui travaille sur le soutien des personnes victimes de violences. Un groupe qui travaille sur le soutien des personnes auteures de violence.

**Matériel:** colle, feutres, ciseaux, feuilles de flipchart, scotch

Pour les ami·e·s des personnes victimes:

- Fiche de travail 10: roue des relations positives «Aider une amie ou un ami victime de violence» remplie
- Fiche de travail 11: roue des relations positives «Aider une amie ou un ami victime de violence» vide et les 6 cartes (bas de la fiche de travail)

Pour les ami·e·s des personnes auteures:

- Fiche de travail 12: roue des relations positives «Aider une amie ou un ami auteur·e de violence» remplie
- Fiche de travail 13: roue des relations positives «Aider une amie ou un ami auteur·e de violence» vide et les 6 cartes (bas de la fiche de travail)

**Préparation:** agrandir les deux roues des relations positives vides (fiches de travail 11 et 13) ou les dessiner sur des feuilles de flipchart.

Copier et découper les 2x6 cartes (fiches de travail 11 et 13) et constituer un set pour chaque groupe.

Un·e animateur·trice par groupe garde les 6 cartes en main sans les montrer aux jeunes.

#### Oser demander de l'aide

En introduction, expliquer qu'il est peut-être difficile pour les personnes concernées par la violence de parler de leur situation et de demander de l'aide.

Quelles peuvent être les raisons pour lesquelles il est difficile de demander de l'aide si on vit de la violence dans sa relation?

Compléter avec les réponses ci-dessous:

- Ne pas avoir conscience de vivre de la violence;
- Par peur de choquer ou de donner une mauvaise image de soi;
- Par peur des reproches, des accusations;
- Par peur de ne pas être écouté·e;
- Par crainte de faire son coming-out;
- Par honte;

- Par peur que l'ami-e en parle à d'autres personnes;
- Par peur que d'autres décident à notre place;
- Par peur d'être critiqué-e;
- Ne pas savoir à qui demander de l'aide.

### Roue des relations positives

Former deux groupes. Le premier groupe travaille sur la roue des relations positives «Aider une amie ou un ami victime de violence». Le deuxième groupe travaille sur la roue des relations positives «Aider une amie ou un ami auteur-e de violence». Chaque groupe reçoit le matériel nécessaire (cf. matériel).

Les roues des relations positives permettent de montrer ce qu'on pourrait faire pour aider une amie ou un ami qui vit de la violence ou qui fait subir de la violence. Les roues des relations positives sont pour l'instant vides, nous vous invitons à les compléter.

Un groupe réfléchit à des pistes pour aider les personnes victimes de violence. Imaginez qu'une amie ou un ami vous confie qu'elle ou il subit de la violence. Qu'est-ce que vous pouvez lui dire?

Un groupe réfléchit à des pistes pour aider les personnes auteures de violence. Imaginez qu'une amie ou un ami vous confie qu'elle ou il fait subir de la violence. Qu'est-ce que vous pouvez lui dire?

Laisser assez de temps pour la réflexion. Puis distribuer les cartes à chaque groupe.

Vous avez reçu des cartes avec des pistes de réponses.

Comparez vos réponses et les pistes de réponses. Est-ce que cela correspond à ce que vous aviez discuté? Est-ce que vous avez identifié d'autres pistes de réponses?

Collez les cartes dans les différents segments des roues.

Les groupes présentent leur travail en plénum en expliquant leurs réflexions.

Puis montrer les roues des relations positives remplies.

En tant qu'amie ou ami d'une personne victime de violence, il est important de l'écouter et de la croire, de lui dire qu'elle n'est pas responsable des actes de violence, de la laisser prendre ses décisions et de les respecter, de l'encourager à prendre soin d'elle et de se protéger, de lui dire où trouver de l'aide et de lui garantir la discrétion. Il est important de soutenir la personne victime de violence tout en la laissant aller à son rythme.

En tant qu'amie ou ami d'une personne qui fait subir de la violence, il est important de prendre position contre la violence et de ne pas garder le silence. Il faut rappeler que ce qu'elle fait n'est pas correct, ni normal et lui faire prendre conscience des conséquences pour la personne victime. Il faut l'encourager à consulter un-e professionnel-le afin qu'elle puisse obtenir de l'aide, car souvent les comportements violents se répètent et s'intensifient avec le temps (cf. chapitre 1.1.2 Schémas et cycle de la violence).



Il est important de prendre conscience qu'en tant qu'amie ou ami d'une personne qui subit ou fait subir de la violence, on ne peut pas tout porter et garder pour soit. Il est nécessaire d'orienter les amies et amis vers des professionnel·le·s ou des personnes de confiance.

### 3.3 Être témoin de violence

**Objectifs:** comprendre les dilemmes du rôle de témoin de violence et prendre conscience qu'on peut demander de l'aide en tant que témoin

**Durée:** 10 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** vidéo "Le pote", beamer

**Préparation:** préparer la vidéo

Aborder la question des témoins de violence.

On peut être témoin de violence (ou personne exposée à la violence). Témoin d'une personne qui fait subir de la violence ou témoin d'une personne qui subit de la violence.

Montrer la vidéo «[Le pote](#)» [1] (1:53)

- Comment vous sentez-vous face au contenu de cette vidéo?
- Que dire?
- Que faire?
- Quelle suite voyez-vous?
- Comment aider le témoin?

Accueillir les réponses des jeunes. Compléter.

Être témoin de violence peut être difficile et bouleversant. On peut ressentir une multitude d'émotions (colère, révolte, incompréhension, impuissance). On peut être démuni·e face à la situation: faut-il réagir ou ne pas se mêler des affaires des autres? Est-ce que si on réagit, les potes risquent-ils de se vexer? Peut-il y avoir des représailles?

Il suffit pourtant parfois d'un geste pour désamorcer la situation de violence et ainsi soutenir les personnes concernées par la violence.

En tant que témoin, on peut aussi avoir besoin d'aide et on peut solliciter une aide professionnelle ou s'adresser à une personne de confiance, tant pour se confier sur ce qu'on a vu/entendu que pour demander des conseils sur ce qu'il faudrait faire.

---

1 Le pote - #Arrête c'est de la violence, campagne de sensibilisation des jeunes aux violences sexuelles dans les relations amoureuses (2018), une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles, la Wallonie et la Cocof, <https://www.youtube.com/watch?v=8RzVyXu54Cg>.

---

### 3.4 Où trouver de l'aide?

**Objectif:** connaître les aides professionnelles de la région

**Durée:** 15 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** cartes ressources «As de cœur» par canton avec les adresses ressources de la région (disponibles dans l'espace membre As de cœur), flyers du réseau

**Préparation:** copier la carte ressource spécifique pour le canton (1 par personne)

Dans la roue des relations positives, nous avons vu qu'il était important d'indiquer aux amies et amis victimes et auteur-e-s de violence où trouver de l'aide. On peut chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance ou auprès d'une organisation professionnelle.

En tant que personne directement concernée par la violence, en tant qu'amie ou ami d'une personne concernée par la violence ou témoin, on peut faire appel à une aide professionnelle. Ces spécialistes des questions des violences donnent des pistes pour s'en sortir. Elles et ils ont le devoir de confidentialité, c'est-à-dire qu'elles et ils ne peuvent pas parler de la situation à d'autres personnes. L'aide est gratuite.

Ces spécialistes aident les personnes victimes à se protéger, quel que soit leur choix (rester dans la relation ou se séparer). L'expérience montre que la séparation peut augmenter les risques de violence. C'est particulièrement important de prévoir comment se protéger dans ces situations. Il y a également des organisations spécifiques qui aident les personnes auteures de violence.

Être soutenu-e soulage et rassure. Ces offres d'aide ne concernent pas seulement la violence dans le couple mais toutes les situations de violence. On peut solliciter une aide professionnelle si on est par exemple victime de violence dans la rue ou victime de discrimination.

Est-ce que vous avez autour de vous une personne de confiance à qui vous pourriez demander de l'aide si vous vous trouvez dans une situation difficile?

Distribuer une carte ressource aux jeunes avec les numéros et adresses utiles de la région (voir espace membre).

Lire la carte ressource avec les jeunes.

Est-ce que vous connaissez des organisations mentionnées sur cette carte ressource?

### 3.5 Une histoire, deux versions

**Objectifs:** mettre en pratique le soutien aux amies et amis

**Durée:** 20 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** fiches de travail 14, 15, 16 et 17, fiches de travail 5, 6 et 8 (module 2), audios de Nathan et de Clara (ou textes), flipchart

**Préparation:** copier les fiches de travail 16 et 17 (1 par personne)

#### L'histoire de Nathan et Clara

Mettre en pratique le soutien aux amies et amis. L'histoire peut être écoutée ou lue. Si cela est souhaité et dans le cas où l'histoire est lue, les prénoms peuvent être changés pour avoir deux jeunes femmes ou deux jeunes hommes, ou l'histoire peut être lue par deux jeunes femmes ou deux jeunes hommes.

Nous avons mis en évidence l'importance d'aider des amies et amis en difficulté. Nous allons maintenant mettre en pratique les conseils reçus. Pour cela, nous allons discuter de l'histoire de Nathan et Clara. Ils sont en couple depuis une année. Ils sont en «crise» depuis quelque temps et leur relation se dégrade.

Vous allez maintenant entendre une histoire de deux points de vue différents: celui de Nathan et celui de Clara. A la fin de chaque histoire, relevez les signes d'un comportement violent. Vous pouvez vous aider des signaux d'alarme (cf. fiches 5 et 6 des signaux d'alarme et fiche 8 avec le respectomètre).

Écouter ([audio de Nathan](#) et [audio de Clara](#)) ou lire l'histoire de Nathan (fiche de travail 14) et de Clara (fiche de travail 15).

Noter sur la feuille de flipchart les signaux d'alarme identifiés par les jeunes.

#### Conseils pour Nathan et Clara

Proposer au groupe un jeu de rôle. Dans un premier temps, une personne joue le rôle de Nathan. Dans un deuxième temps, une personne joue le rôle de Clara. Le reste du groupe représente les amies et amis. S'il y a deux espaces, le groupe peut être séparé en deux groupes mixtes, avec un groupe qui représente Nathan et ses amies et amis et l'autre qui représente Clara et ses amies et amis.

Distribuer la fiche de travail 16. La personne qui joue Nathan s'installe sur une chaise placée au milieu de la salle. Les amies et amis se mettent autour de lui.

Une personne joue le rôle de Nathan et les autres les amies et amis de Nathan.

Si vous étiez les amies et amis de Nathan, que pourriez-vous lui dire?

Posez-lui des questions et proposez-lui des suggestions en vous référant aux conseils de la fiche 16.

Nathan doit uniquement répondre par:

- Un pouce en haut signifiant OUI
- Un pouce en bas signifiant NON
- Une vaguelette avec la main signifiant ni OUI ni NON

Noter les idées et en discuter.

Pour mettre fin à une relation avec de la violence, il est important que les proches (amies et amis, famille, ...) disent aux personnes auteures de violence qu'une telle situation n'est pas acceptable, et ce dès les premiers signes de violence. Ce n'est pas facile et il faut du courage pour le dire.

Distribuer la fiche de travail 17. La personne qui joue Clara s'installe sur une chaise placée au milieu de la salle. Les amies et amis se mettent autour d'elle.

Une personne joue le rôle de Clara et toutes et les autres les amies et amis de Clara.

Si vous étiez les amies et amis de Clara, que pourriez-vous lui dire?

Posez-lui des questions et proposez-lui des suggestions en vous référant aux conseils de la fiche 17.

Clara doit uniquement répondre par:

- Un pouce en haut signifiant OUI
- Un pouce en bas signifiant NON
- Une vaguelette avec la main signifiant ni OUI ni NON

Noter les idées et en discuter.

Demander aux jeunes les raisons qui poussent Nathan à avoir ce comportement.

A votre avis, pourquoi Nathan a-t-il ce comportement envers Clara?

Laisser assez de temps pour la réflexion.

Compléter si besoin:

- Nathan se sent supérieur à Clara;
- Nathan veut contrôler Clara;
- Nathan essaie d'isoler Clara et de la tenir éloignée de ses ami·e·s;
- Nathan ressent de la jalousie.

Les raisons peuvent être multiples, mais la violence n'est dans aucun cas acceptable et justifiable.

## 3.6 Conclusion

**Objectifs:** conclure le module, donner les messages essentiels et faire la transition avec le module 4

**Durée:** 5 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** post-it en forme de cœur

**Préparation:** aucune

### Un cœur à la fin

Distribuer des post-it en forme de cœur et poser les questions suivantes:

- Qu'est-ce qui a le plus retenu votre attention aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui était particulièrement important pour vous sur le thème du soutien des amies et amis?

Nous vous invitons à écrire un mot ou une phrase sur le post-it et le coller sur le tableau.

Si le temps le permet, donner un aperçu des mots et phrases formulés par les jeunes, sans chercher à savoir qui a écrit quoi.

### Messages essentiels

Rappeler les messages les plus importants:



- Les comportements violents peuvent avoir de graves conséquences sur les personnes victimes et auteurs quand ils se répètent dans la durée, et impacter aussi les témoins ou amies et amis.
- Lorsque la personne victime commence à en parler, c'est un premier pas vers un changement positif. Oser aborder le sujet sans tabous, sans clichés ou préjugés.
- Les signaux d'alarme et les conseils aident à reconnaître s'il s'agit d'une relation violente. Plus vite on est conscient-e de la situation, plus vite on peut en sortir.
- Les personnes victimes, auteurs et témoins de violence ont le droit de demander de l'aide. Il est important de ne pas rester seul-e.
- La plupart des relations amoureuses et amicales sont positives et agréables même si parfois des désaccords existent. Tout le monde devrait pouvoir les vivre de manière épanouissante.
- Il se peut qu'un comportement violent se produise lorsqu'on a des relations sexuelles. Nous en parlerons dans le prochain module.

Remercier les jeunes pour leur participation et annoncer le titre du prochain module: «Prévenir les violences sexualisées et comprendre la notion de consentement».

## Fiches de travail

Vous trouverez ici les fiches de travail du module.

## Fiche de travail 9

### L'histoire d'Amir

J'ai rencontré Jade en neuvième. C'est vraiment la fille dont rêvent tous les garçons. Je ne pense qu'à elle. Tout le monde me dit que j'ai de la chance d'être avec elle.

(pause)

Thaïs a commencé à s'intéresser à moi. Jade est allée la trouver et elles se sont frappées. Je pense que Jade a obtenu ce qu'elle voulait parce que Thaïs ne me parle plus.

(pause)

Avec Jade, je me sens vraiment important. Elle semble si forte, tout le monde l'admire et pourtant elle me répète qu'elle a besoin de moi. Je suis tombé follement amoureux et je suis la personne la plus heureuse de la terre.

(pause)

Mais Jade n'est pas toujours facile. Je ne peux pas regarder une autre fille.

(pause)

Jade est très appréciée par tout le monde à l'école. Ça m'est égal de ne pas regarder les autres filles, mais ça m'embête qu'elle s'imaginer tout le temps que je veux la quitter pour quelqu'un d'autre. Elle est quelquefois trop jalouse. Mais passer du temps avec elle, c'est vraiment génial. Pour mon anniversaire, on est allé au cinéma et on est sorti avec des amis. Mais quand ils sont partis, c'était encore mieux car on était plus que les deux. Jade et moi, on s'est promené dans le parc près de chez moi. Elle m'a même offert un cadeau : un manga, et elle m'a dit qu'elle m'aimait. J'étais trop heureux.

(pause)

Quelques jours après mon anniversaire, elle s'est vraiment fâchée car elle a essayé de m'appeler et je n'ai pas pu répondre : je jouais à des jeux vidéo avec un ami. Elle m'a dit qu'elle avait vraiment besoin de me parler mais qu'elle n'arrivait pas à me joindre. Quand je lui ai demandé ce qui était si urgent, elle m'a répondu « maintenant ce n'est plus important, tu n'avais qu'à répondre avant ».

Après, elle a commencé à me demander tout le temps qui j'avais vu, ce que j'avais fait, même quand j'allais jouer au basket avec mes frères. Si j'allais quelque part sans lui dire, elle avait des doutes. En général, elle était sûre que j'avais un crush avec sur autre fille.

(pause)

Souvent, quand Jade avait des crises de jalousie, elle m'insultait et me frappait. Mais ça ne me faisait pas trop mal.

(pause)

Je sais qu'elle se fâche parce qu'elle m'aime. Mes parents m'ont éduqué dans le respect donc je ne réagis pas. Elle a quand même un fort caractère.

(pause)

Ça devenait de pire en pire. Une fois, elle m'a pincé très fort le bras dans un magasin d'habits parce qu'elle croyait que je regardais une autre fille.

(pause)

Quand elle a recommencé, je l'ai poussée. Mais elle s'est encore plus énervée. De temps en temps, je n'en peux tellement plus de son mauvais caractère que j'essaie de la quitter. Mais Jade revient toujours vers moi en pleurant et me dit « je t'aime, j'ai besoin de toi ». Elle me dit qu'elle regrette, qu'elle sait qu'elle est parfois violente, mais que si je l'aime, je dois l'aider à s'en sortir. Quand elle pleure et me supplie de rester avec elle, je me rappelle qu'elle peut être cool.

(pause)

La dernière fois que j'ai essayé de rompre avec Jade, elle m'a expliqué ce qu'elle vit à la maison. Il y a des violences dans sa famille. Son père la frappe. Il frappe sa mère. Jade pense qu'elle a appris à faire comme lui. Elle dit qu'elle aimerait apprendre à faire différemment. Jade ne veut pas me faire de mal. Elle serait la copine idéale si elle apprenait à se contrôler et qu'elle n'était pas si jalouse. Je sais qu'elle m'aime.

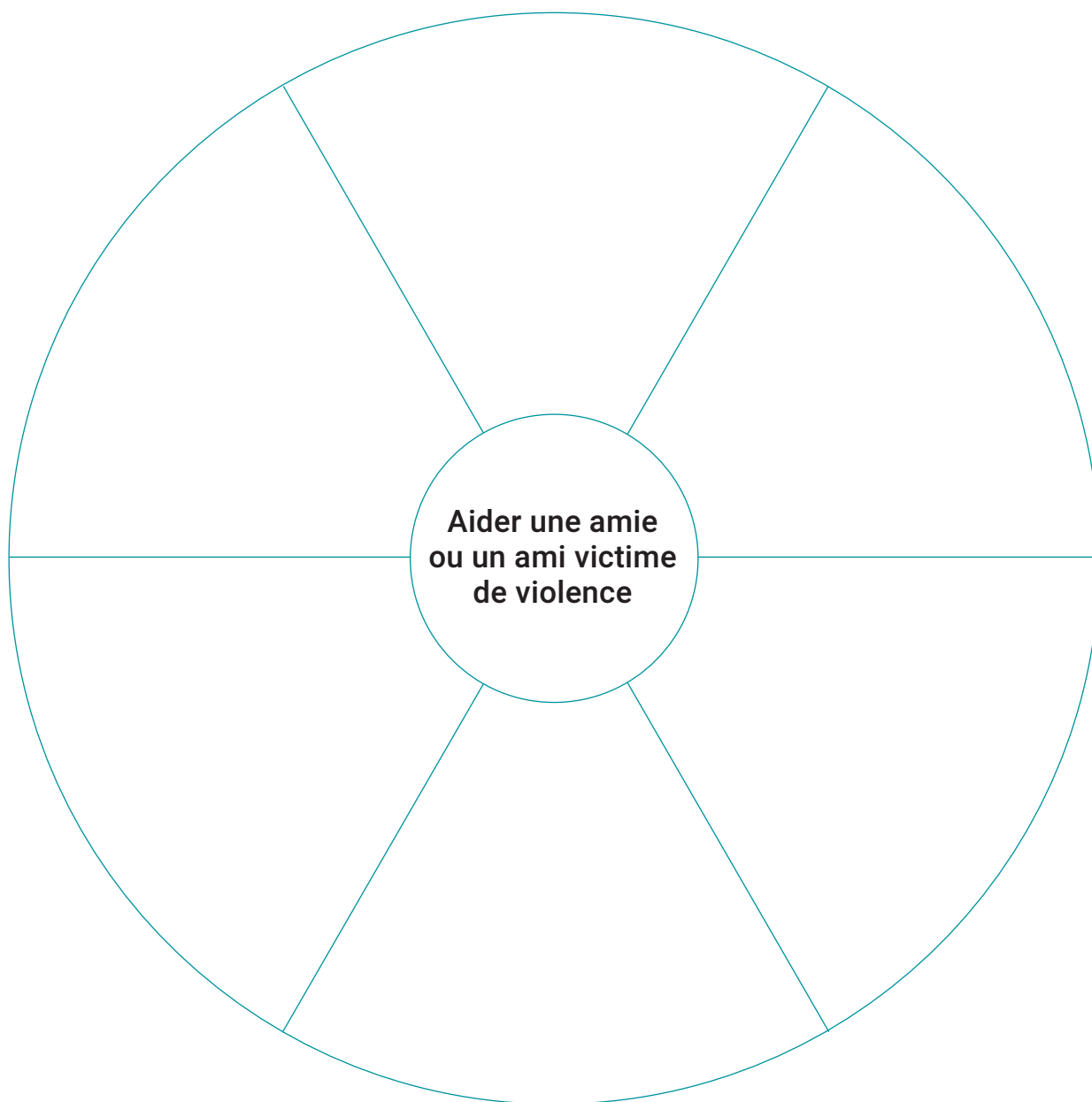
## Fiche de travail 10

## Roue des relations positives « Aider une amie ou un ami victime de violence »



## Fiche de travail 11

## Roue des relations positives « Aider une amie ou un ami victime de violence »



Écouter son histoire	Lui dire que ce n'est pas de sa faute	La/le laisser prendre ses propres décisions
L'encourager à prendre soin d'elle/de lui	Lui indiquer où trouver de l'aide	Lui garantir la discrétion

## Fiche de travail 12

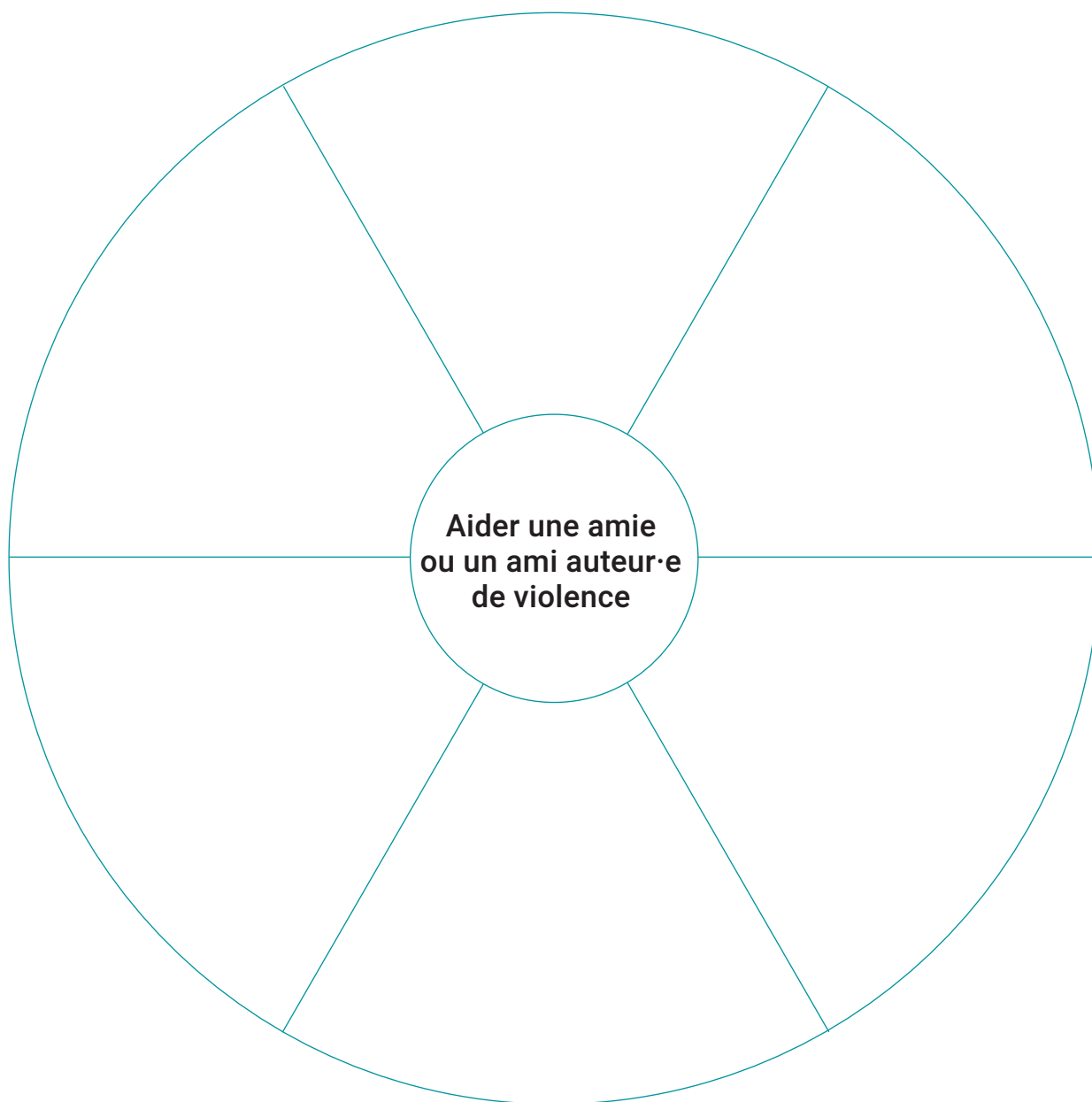
## Roue des relations positives « Aider une amie ou un ami auteur·e de violence »





## Fiche de travail 13

## Roue des relations positives « Aider une amie ou un ami auteur·e de violence »



Lui dire que vous vous faites du souci pour elle/lui	L'aider à réfléchir à son comportement	Lui dire que la situation peut changer
Lui expliquer que ce qu'elle/il fait n'est pas normal et toléré	Lui indiquer où trouver de l'aide	Lui proposer de se mettre à la place de la victime

## Fiche de travail 14

---

### L'histoire de Nathan

J'ai commencé à sortir avec Clara il y a un an. Elle a trois ans de moins que moi. Nous nous sommes rencontrés pendant une fête chez un ami. J'avais 16 ans et elle en avait 13.

Je suis le premier amoureux sérieux de Clara. Elle ne sortait pas beaucoup avant qu'on se rencontre, parce que ses parents ne le lui permettaient pas. Donc, j'ai dû lui apprendre beaucoup de choses.

Quelquefois, elle se comporte de manière stupide. Elle ne réfléchit pas. Par exemple, un jour je suis entré dans la cafétéria de l'école et je l'ai trouvée en train de flirter, assise à une table avec des garçons. Elle a dit que c'était juste des amis. Elle ne comprenait pas que la situation est différente quand on est en couple avec quelqu'un.

Elle est jolie et sexy et je sais ce que pensent les autres garçons. Elle a un copain maintenant et ne peut pas se comporter comme cela. Je l'ai donc tirée par le bras et je l'ai entraînée dans le couloir. Je lui ai dit que je ne pouvais pas supporter que ma copine fasse n'importe quoi. Elle a pleuré. Je n'ai pas fait exprès de lui faire mal et de crier, mais elle était tellement gamine et stupide. Je voulais lui faire comprendre que ce n'est pas bien de flirter avec d'autres garçons.

J'aime vraiment beaucoup Clara, mais c'est difficile de sortir avec une fille aussi jeune. Il faut tout lui dire. Hier, elle m'a vraiment énervé. Je lui ai écrit un message pour qu'on se voie, je lui avais préparé une surprise. Elle n'a pas vu mon message car elle était chez une amie et m'a répondu seulement en fin d'après-midi. J'étais vraiment fâché, je suis allé la voir. Je l'ai insultée et frappée au visage.

Je suis vraiment désolé, mais pourquoi elle ne se corrige pas ?

## Fiche de travail 15

---

### L'histoire de Clara

J'ai commencé à sortir avec Nathan il y a un an. Il était si cool quand on s'est rencontrés. Toutes mes copines me disaient que j'avais de la chance d'être avec lui. Nathan est le premier garçon avec qui je suis en couple.

Je suis tombée amoureuse de lui tout de suite. J'avais 13 ans. Il avait 16 ans, il était plus âgé que moi. On se voyait déjà vivre une histoire sérieuse. C'était génial.

Il s'imaginait que tous les garçons de l'école voulaient sortir avec moi. Il me disait qu'il était amoureux et qu'il voulait être le seul. On avait envie d'être toujours ensemble. On était bien tous les deux. On partageait beaucoup de choses.

Pourtant, Nathan a parfois un mauvais caractère. Quand il est fâché, j'essaie de ne pas aggraver la situation. Le problème, c'est qu'il est jaloux de tout le monde. Parfois, j'ai l'impression qu'il croit que je suis sa propriété.

Quand on est tombé amoureux, ça me plaisait qu'il ait tout le temps envie d'être avec moi, mais ensuite, c'était difficile parce que je ne pouvais plus voir personne. Il ne supporte pas que je parle avec d'autres garçons. J'ai beaucoup d'amies et amis, aussi des garçons. On se connaît depuis longtemps et je n'aimerais pas perdre leur amitié. Je dis tout le temps à Nathan que je l'aime et qu'il est le seul avec qui je veux être mais il me répond que je suis jeune et que je ne comprends pas que les autres veulent aussi être en couple avec moi. J'essaie pourtant de lui montrer qu'il est la personne la plus importante au monde pour moi.

Hier, c'était encore pire. Il avait déjà crié contre moi, mais il ne m'avait jamais frappée. Je n'aurais jamais cru qu'il le ferait. Pourtant, je sais qu'il m'aime. Nathan m'a envoyé un message l'après-midi pour savoir ce que je faisais. J'étais chez une amie pour lui faire sa teinture et je n'ai pas regardé mon portable, je n'ai donc pas vu son message. Je n'avais aucune idée qu'il voulait passer l'après-midi avec moi. Je ne lui ai répondu qu'à la fin de la journée.

Il a attendu que je revienne. Il était très énervé, il a dû croire que j'avais fait exprès alors que ce n'était pas le cas. Il a commencé à m'insulter et ne s'est plus contrôlé. Il m'a frappée au visage.

## Fiche de travail 16

---

### Conseils pour aider une amie ou un ami auteur·e de violence

**Poser des questions, par exemple :**

- Comment penses-tu que Clara se soit sentie après l'acte de violence ?
- Aurais-tu pu agir autrement ?
- As-tu mesuré ta colère ? Tes propos ? Tes actes physiques ?
- Crois-tu que Clara a peur de toi ?
- Penses-tu avoir dévalorisé Clara par rapport aux autres ?
- A ma place, en tant qu'amie et témoin, penses-tu qu'il est difficile d'accepter ton comportement ?

**Faire remarquer les comportements violents :**

- Signaux d'alarme pour reconnaître nos comportements violents (fiche de travail 6), respectomètre (fiche de travail 8).

**Insister sur les conséquences potentielles des comportements violents :**

- Tes réactions risquent de s'empirer et auront un impact négatif pour Clara et toi ;
- Clara risque de te quitter ;
- Clara risque d'avoir peur de toi.

**Proposer des pistes d'aide, comme par exemple :**

- Quand tu sens la colère monter, tu pourrais l'évacuer en partant de ton côté ;
- Tu devrais écouter Clara et prendre en compte ses besoins ;
- Je t'encourage à te faire aider.

**Objectifs :**

- Apprendre à reconnaître et à mettre en place des moyens pour contrôler et gérer ses émotions et réactions, même si on ressent de la colère, de la frustration ou si on se sent blessé·e ;
- Encourager la personne auteure de violence à chercher de l'aide auprès des adultes de confiance et/ou de professionnel·le·s afin qu'elle/il change de comportement.

## Fiche de travail 17

---

### Conseils pour aider une amie ou un ami victime de violence

**Expliquer que personne ne mérite d'être traité-e de cette manière. Il existe d'autres moyens de résoudre les conflits.**

**Poser des questions, par exemple :**

- Est-ce que Nathan a le droit de décider à ta place ?
- Comment te sens-tu face au comportement de Nathan ?
- Est-ce que tu as peur de Nathan ?
- Te sens-tu respectée dans cette relation ?
- Aimerais-tu sortir plus souvent avec tes ami-e-s ?

**Faire remarquer les comportements violents :**

- Signaux d'alarme pour reconnaître qu'on est victime de comportements violents (fiche de travail 5), respectomètre (fiche de travail 8).

**Proposer des pistes d'aide, sans imposer son avis. Par exemple :**

- Parle avec Nathan de votre relation et de son comportement ;
- Parle de ta relation avec un-e professionnel-le ;
- Tu pourrais envisager de mettre fin à la relation ;
- Tu as le droit d'avoir une relation amoureuse qui te fait du bien.

**Expliquer que dans la plupart du temps les comportements violents se répètent et s'intensifient avec le temps.**

**Objectifs :**

- Expliquer que les comportements violents ont tendance à s'aggraver si rien n'est entrepris. Il s'agit d'un phénomène qui se répète.
- Encourager la personne victime à chercher de l'aide auprès d'adultes de confiance et/ou de professionnel-le-s.

## Tipps et Références

- Les cartes ressources avec les numéros et ressources d'aide par canton sont disponibles dans l'espace membre As de coeur.
- Activité 3.3 «Être témoin de violence», après le visionnage de la vidéo «Le pote»: constituer des groupes de 3 jeunes, leur laisser 10 minutes pour réaliser la suite de la vidéo avec le pote. Par exemple imaginer des outils pour aider la personne auteure de violence en reprenant les petites phrases dans les rectangles de la fiche de travail 13;
- Activité supplémentaire pour travailler sur le soutien des ami·e·s disponible dans l'espace membre As de coeur: «Atelier pour aider des ami·e·s». L'atelier permet aux jeunes de réfléchir à des actions concrètes pour aider une amie ou un ami victime de violence.
- Vidéo supplémentaire: «Bleu» qui montre de quelle manière la pression du groupe peut influencer le comportement des individus (espace membre As de cœur);
- Vidéo supplémentaire pour travail sur l'aide des ami·e·s «Fred et Marie» [1].

---

1 Campagne de sensibilisation psychologique dans le couple, initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Wallonie et de la CocoF, 2012, [https://www.youtube.com/watch?v=MaZcJi\\_dfog](https://www.youtube.com/watch?v=MaZcJi_dfog).

---



## Impressum

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction du manuel ainsi que les expertes et experts pour leur relecture constructive.

### Coordination et édition

RADIX Fondation Suisse pour la santé

### Rédaction

- Catherine Bergmeister, animatrice et formatrice As de cœur, adjointe de direction à la Fondation Entre-Lacs
- Céline Blaser, animatrice et formatrice As de cœur
- Johanne Carron, animatrice, formatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton du Valais, coordinatrice de la Fondation l'EssentiElles
- Karine Clerc, animatrice et formatrice As de cœur, maître d'enseignement à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne
- Kathya Di Marco Currat, animatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton de Fribourg, travailleuse sociale Secteur Rue & Réalisations REPER
- Aymeric Dallinge, animateur et formateur As de cœur, spécialiste OSAIEGCS/LGBTIQ, diversités/inclusion et violences
- Josefin De Pietro, coordinatrice romande As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Anne Gremaud, animatrice et formatrice As de cœur
- Gaëlle Holleufer, animatrice As de cœur, éducatrice en santé sexuelle et co-responsable secteur Hors-Murs, Générations Sexualités Neuchâtel
- Gaël Pannatier, coordinatrice nationale As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Jonas Perrenoud, animateur et formateur As de cœur, intervenant à la Fondation de Fribourg pour la Jeunesse
- Cathy Rime, cheffe de projet "Respect de la diversité à l'école", Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud

Avec la contribution de Charlotte Akhras-Pancaldi et Chloé Cherrier, coordinatrices As de cœur en région Centre-Val de Loire (France) Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé et UR 1901 QualiPsy, Université de Tours.

### Relecture

Animateurs·trices et formateurs·trices As de cœur (Cécile Froidevaux, Christian Grignola, Anouk Issler, Valérie Rausis, Aurélie Reusser Elzingre), Association VIOLENCE QUE FAIRE (Marion Labeaut), Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille du Canton de Fribourg (Géraldine Morel), Coordinations cantonales As de cœur (Emmanuelle Monnot Gerber - Jura, Gabriela Py -Neuchâtel), Fédération SIPE Valais (Zoé Leu), Fondation Charlotte Olivier (André Kuenzli), Santé Sexuelle Suisse (Caroline Jacot-Descombes), Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud (Sandra Maistrello), Véronique Jacquier Erard, professeure titulaire au Centre romand de recherche en criminologie de l'Université de Neuchâtel.

## Conception

Version digitale: Evelyne Fuhrer, RADIX Fondation suisse pour la santé

Audios: voix de Delphine, Quentin, Noémie et Sacha, coordination par l'Association REPER, Promotion de la santé et prévention, Canton de Fribourg

## Contexte

Le manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences s'appuie sur les ressources:

«Sortir Ensemble & Se Respecter. Prévention des violences et promotion des compétences positives dans les relations amoureuses entre jeunes» de De Puy, J., Monnier, S. et Hamby, S.L. (2009) Genève: IES Editions. «Sortir Ensemble & Se Respecter» (SE&SR), une adaptation du programme «Safe Dates».

Handbuch «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt» des autrices et l'auteur L. Geiser, S. Mathis, C. Schmid, M. Weingartner. (2017). Stadt Zürich, Fachstelle für Gleichstellung, Kanton Zürich, Bildungsdirektion, Pädagogische Hochschule Zürich, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Hrsg.

© 2023 RADIX Fondation suisse pour la santé

## Citation suggérée

Groupe rédactionnel/RADIX (première édition 2023), date dynamique selon l'édition numérique du [insérer ici]. As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences. Manuel de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales. RADIX Fondation suisse pour la santé (éd.), Lausanne.

**L'utilisation du manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences est strictement réservée aux personnes formées à l'animation du programme. La diffusion publique du manuel en version imprimée et digitale (avec toutes les ressources internes de [www.asdecoeur.ch](http://www.asdecoeur.ch)) est interdite.**

## As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

### Manuel

Programme national de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales.



[Aller au livre en ligne](#)

## Partenaires

---



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera