CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

"L'amour", c'est compliqué ?

Wow, c'est fou !
j'ai l'impression d'être dans un film.
On n'a pas besoin de se parler pour se comprendre, un regard, un geste suffit !
ça va durer longtemps cette histoire, je le sens !

Une relation amoureuse,
c'est cool, ça fait rêver,
et on est beaucoup à la **désirer** !

Etre en relation ça peut nous faire nous poser plein de questions ! Souvent même, des comportements de l'un·e peuvent créer des tensions ! Et c'est normal !

Alors, comment sait-on quand c'est bien ? Et quand ça devient **déséquilibré** voire **violent** ?

A travers ce parcours, navigue entre ces tensions saines ou violentes pour essayer de trouver les émotions, les mécanismes et les conséquences qui se cachent dans les réactions !

Coucou tout le monde, voilà je vous l'annonce, j'ouvre un nouveau compte tiktok sur lequel je vais faire un peu de tout, des blagues, des trends, des review de mes livres préférés, j'espère que ça vous plaira !



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

ENCOURAGER SOUTENIR

Bravo Bae, je suis sûr.e que tu vas t'éclater et avoir une super communauté à ton image, trop hâte de voir ce que tu nous prépares !!

tu me dis si je peux t'aider pour des trucs !!



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

DÉVALORISER

Euh... C'est pour me foutre la honte ou quoi ? Vas-y t'es trop gênant·e quand tu fais ça, je t'avais dit que c'était grave une mauvaise idée !!



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

J'vais au bal avec mon groupe de pote d'enfance ce weekend !!

Trop dommage que tu sois déjà parti chez tes grands parents !



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

FAIRE CONFIANCE

Oui, je suis trop triste de louper ça !! Tu m'enverras une photo de vos retrouvailles quand même ?!

Hâte de te retrouver, tu me raconteras ?



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

SURVEILLER

J’aime pas quand tu sors sans moi, et là je fais pas confiance à tes potes.

Je t'appelle dans la soirée ! C'est mieux, ça me rassure.

Tu vas pas mettre ta nouvelle tenue là ? Tu force les gens vont être fou !

Et remets ta loc sur snap, comme ça je suis sûr que t'es bien, tu m'envoie des photos de ce que vous faites ?

CIDFF
Centre d’information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

J’aimerais changer de lycée l’année prochaine pour pouvoir choisir plus d’options, mais ça me fait peur de te perdre...



CIDFF
Centre d’information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

ÉCOUTER

Ah ouais j'avoue ça fait un peu peur...
On se voit ce soir pour en parler ? Ou c'est plus simple par message ?



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

FAIRE PEUR

ça tiendra jamais nous deux si tu pars, j'ai besoin de sortir avec quelqu'un·e qui sera vraiment là pour moi !



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

ça va toi en en ce moment ? Je sens bien que t’es distant·e, tu ne me parles pas depuis une semaine et je ne comprends pas, je suis là pour t’écouter si tu as besoin !



CIDFF
Centre d’information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

COMMUNIQUER

J'avoue, c’est un peu compliqué pour moi en ce moment, avec les cours, la natation et le divorce de mes parents. T’inquiète, ça a rien à voir avec toi, j’ai juste beaucoup de mal à parler en ce moment, c’est ok si on se reparle dans quelques temps quand j’irais mieux ?
Je veux pas t'imposer ça...



CIDFF
Centre d’information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

IMPOSER

Mais laisse-moi tranquille en fait ! J'en ai marre de devoir toujours te parler, je veux juste que tu me laisse tranquille, je reviendrais quand j'en aurais envie en fait !



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

coucou, j'ai réfléchi et je suis désolé·e mais...

moi j'ai pas envie de voir ce film... je sais que c'est ton genre préféré, mais moi ça me met mal à l'aise...



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

RESPECTER

Ok, mais je veux trop le voir ce film... bon j'y vais avec mes potes et la semaine pro on peut choisir un film qui nous plaît à tous·te les deux ?



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

MENACER

Si tu ne viens pas avec moi au ciné, les autres vont penser qu'y a un problème entre nous ! Abuses-pas, tu viens ! Tu voudrais pas que je leur dise que t'aime que les films de merde ?



CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

Une relation SAINE au final, c'est quoi ?

ÊTRE LIBRE

Chacun·e peut être pleinement soi-même.

Attention, on peut être libre et avoir de l'empathie pour les émotions de l'autre !

Les relations, ça nous fait souvent vivre des émotions fortes, mais elles cachent toutes un message :

joie	>>>	envie de partage
tristesse	>>>	besoin de réconfort
surprise	>>>	besoin de temps pour s'adapter
colère	>>>	besoin de respect, de justice
dégout	>>>	besoin de s'éloigner
peur	>>>	besoin de se protéger / d'anticiper

mieux les comprendre, c'est aussi, mieux les communiquer et les accepter !

ÊTRE A ÉGALITÉ

Nous avons les mêmes droits et devoirs dans notre relation.

Attention, on peut avoir des désaccords ou des conflits, tant que personne ne domine l'autre et on cherche le compromis !

et ça marche aussi pour l'amitié !

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

AMOUR & LUNE DE MIEL
Tout se passe bien entre nous, on passe du temps ensemble et c’est très cool.

et après ...

ÉCOUTER
S'intéresse à ce que tu dis et ce que tu ressens.
"c’est normal de faire attention à l'autre dans une relation."

RESPECTER
Respecte tes opinions sans avoir besoin de les partager.
"On ne partage pas les mêmes idées tout le temps, et c’est ok, on est quand même souvent d'accord !"

FAIRE CONFIANCE
N'a pas besoin de contrôler ton téléphone, tes vêtements, tes sorties ou tes fréquentations.
"Evidemment que je te fais confiance, sors quand et avec qui tu veux, kiffe c’est ta vie !"

ENCOURAGER / SOUTENIR
Est heureux·se que tu vois tes proches et que tu poursuives tes projets.
"Même si j’ai le seum parce qu’on se voit moins, je suis heureux·se que tu vois tes proches et que tu poursuives tes rêves."

COMMUNIQUER
Nous pouvons échanger malgré nos désaccords sans avoir peur des répercussions.
"C’est vrai que des fois on s’embrouille mais on arrive toujours à s’excuser et à se retrouver, c’est le principal !"

Une relation avec des VIOLENCES au final, c'est quoi ?

Les violences s’installent souvent progressivement.

Elles reposent sur le contrôle, la peur et la prise de pouvoir.
La personne qui les subit n’en est jamais responsable.

EMPRISE

Tu ne te reconnais plus, tu es seul·e et tu ne te sens plus libre.
S'il y a des violences, on ne peut pas vraiment parler d'amour !

Alors, dès que tu as des doutes, ne reste pas seul·e face aux violences !

Parles-en autour de toi, les ami·e·s, les proches, les adultes de confiance, le CIDFF, on est là pour ça !

Ne le·a laisse pas t'isoler !

CIDFF
Centre d’information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

AMOUR & LUNE DE MIEL
Tout se passe bien entre nous, on passe du temps ensemble et c'est très cool.

et après ...

DÉVALORISER
Te fais douter de toi, te fais te sentir nul·le.
"Je me moque de toi régulièrement mais qui aime bien châtie bien non ?"

SURVEILLER
Regarde ton téléphone, les messages ou la localisation. "Mais c'est parce que je sais que tu plais à beaucoup de personnes et ça me fait peur..."

CONTRÔLER
Veux savoir où tu es, avec qui tu es et ce que tu fais.
"Mais c'est parce que je m'inquiète pour toi, tu comprends ?"

ISOLER
Critique tes proches jusqu'à ce que tu ne les voies plus.
"Tes proches ne comprennent pas notre relation, il faudrait que tu les voies moins."

FAIRE PEUR / CULPABILISER
Tu réfléchis à ce que tu peux dire ou faire pour éviter sa colère. "j'ai frappé dans le mur, mais c'est ta faute tu me pousses à bout !"

IMPOSER
Tu n'oses plus exprimer ton désaccord, voire tes envies.
"Je suis le·a seul·e à savoir ce qui est bon pour toi, je te connais par cœur."

MENACER
Tu évites de faire certaines choses parce que tu as peur des conséquences.
"Si tu m'aimais vraiment tu m'enverrais ces photos, c'est rien tout le monde le fait !"

MENACER

IMPOSER

FAIRE PEUR

SURVEILLER

DÉVALORISER

FAIRE CONFIANCE

COMMUNIQUER

ÉCOUTER

RESPECTER

ENCOURAGER
SOUTENIR

