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

« L'amour » c'est compliqué ?

Une action participative à l'occasion du 25 novembre

Journée internationale pour l'élimination des violences faites aux femmes

Le CIDFF Haute-Loire vous propose une activité guidée, à animer en autonomie auprès des élèves de la 4e au lycée, pour les sensibiliser aux relations respectueuses et aux mécanismes des violences, tout en ouvrant un espace de dialogue au sein de votre établissement.

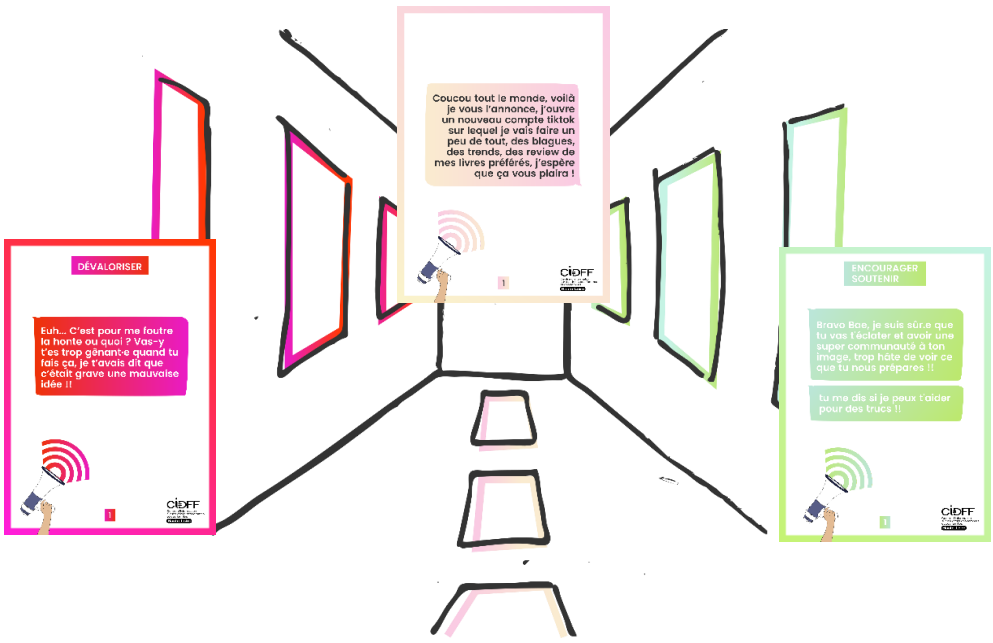
Le principe

À partir de situations concrètes du quotidien, cette exposition invite les jeunes à réfléchir aux relations affectives et à distinguer les comportements respectueux des violences.

Deux parcours sont installés en parallèle dans un lieu de passage (hall, couloir, cour, CDI...) à partir de cinq situations.

- Le premier met en lumière les comportements qui construisent une relation respectueuse : écouter, respecter, faire confiance, communiquer, soutenir...
- Le second montre comment une relation peut progressivement devenir violente à travers des comportements de contrôle, de dévalorisation, de menace ou d'emprise.

Chaque étape est illustrée par une situation courte et un mot significatif invitant les élèves à réfléchir aux différents comportements. Les parcours peuvent être découverts librement ou servir de support à une séance en classe. Nous invitons les professionnel·les sensibilisé·es ou formé·es à la thématique de l'EVARS à accompagner les élèves lors de ces séances.



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

Les objectifs

- Développer une culture de l'égalité et du respect.
- Aider les élèves à identifier les comportements favorisant une relation saine.
- Mieux repérer les premiers signes de violences et d'emprise.
- Encourager les échanges entre élèves et les équipes éducatives.
- Valoriser les compétences relationnelles : écoute, confiance, respect du consentement et des limites de chacun·e.

Un kit pour accompagner la mise en œuvre

Le kit fourni par le CIDFF comprend :

- les éléments du parcours prêts à imprimer ;
- une fiche d'animation avec des pistes de questions pour engager le dialogue ;
- une fiche ressources sur les mécanismes des violences.

L'installation peut être réalisée par les équipes éducatives, les élèves ou les éco-délégués, les ambassadeurs contre le harcèlement, les membres du CVC ou du CVL, ou encore dans le cadre d'un projet de classe.

Un support pour échanger

L'exposition peut être présentée :

- en libre accès dans les espaces de circulation ;
- en vie de classe ;
- en enseignement moral et civique (EMC) ;
- dans le cadre des parcours éducatifs ou des actions de prévention.

Un temps d'échange animé à partir des situations présentées permet aux jeunes de confronter leurs points de vue, de repérer les comportements respectueux et d'identifier ceux qui relèvent du contrôle ou des violences. C'est aussi l'occasion de faire connaître les personnes et les ressources vers lesquelles se tourner pour demander de l'aide.

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

Deux modalités d'animation et un prolongement créatif

L'exposition peut se découvrir seul·e ou en groupe.
Pour accompagner cette découverte, deux modalités d'animation sont proposées.

1. Découvrir l'exposition et en discuter

Les élèves découvrent librement l'ensemble des affiches, à leur rythme, et peuvent échanger entre elles et eux. L'animateur·rice ouvre ensuite une discussion à l'aide des questions proposées dans ce guide.

Fichier intitulé « Exposition version complète »

2. Associer des mots aux situations présentées

Les élèves observent les affiches et associent à chacune le terme qui leur semble le mieux décrire le comportement présenté, parmi ceux proposés dans le guide : « écouter », « faire peur », « encourager »…

L'animateur·rice les invite ensuite à expliquer leurs choix. Les différences de réponses permettent d'engager la discussion sur les comportements respectueux et ceux qui relèvent des violences.

Fichier intitulé « Exposition version étiquettes »

3. Prolonger la réflexion en créant de nouvelles situations

Cet atelier peut compléter l'une ou l'autre des deux modalités précédentes.

À partir des supports vierges fournis, les élèves imaginent une situation du quotidien et deux réactions possibles : l'une respectueuse, l'autre relevant du contrôle ou des violences.

Leurs créations peuvent ensuite être présentées dans l'établissement et contribuer à enrichir l'exposition.

Fichier « Exposition planches vierges à compléter »

Parce que prévenir les violences, c'est aussi apprendre à construire des relations fondées sur le respect, la confiance et l'égalité.

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

Kit exposition

Ce guide propose des repères aux animateur·rices pour mener un temps d'échange avec les élèves sur les relations affectives et aborder les notions essentielles à la compréhension des comportements respectueux et des violences.

L'exposition *« L'amour » c'est compliqué* contient :

- 1 panneau introduction
- 5 panneaux situations de tension
- 5 panneaux résolution saine
- 5 panneaux résolution violente
- 2 panneaux conclusion relation saine
- 2 panneaux conclusion relation violente
- Un modèle de la Roue des émotions inclusive

En 2 versions imprimables différentes :

- Une version complète, il suffit de l'imprimer et de l'afficher (on vous recommande de la plastifier)
- Une version « étiquette », les panneaux de résolution saine/violente n'ont pas de titre ! Une planche titre à imprimer en plus permet de travailler avec les élèves sur la qualification des situations.

Les affiches sont à imprimer en format A3, couleurs

Des panneaux vierges peuvent être imprimés en complément pour proposer à vos élèves de créer des situations de tension et leurs résolutions de façon violente et saine.

Envoyez-nous vos photos de l'installation ainsi que les planches réalisées avec vos élèves à ce lien :
https://private.photowebcloud.fr/users/animation13/albums/VEoxMmF6azjcSBGVL-sQUA

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

Fiche animation

Trouvez-vous la relation illustrée par les panneaux verts réalistes ?	• Oui elle est réaliste. Les relations ne sont pas parfaites, il peut arriver qu'il y ait des désaccords ou des moments de doute. Pour autant, le respect, l'écoute, le soutien, l'égalité entre les partenaires ou encore la communication sont les fondements d'une relation saine.
Est-ce normal de faire des sorties sans son ou sa partenaire ?	• Oui il est normal de ne pas vouloir être constamment avec son ou sa partenaire. Il est normal de vouloir passer du temps avec ses amis, sa famille ou seul·e. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas d'amour mais simplement qu'il est nécessaire de garder du temps pour soi.
Est-il possible d'être en conflit avec son ou sa partenaire ? Comment faire face aux désaccords ?	• Oui, être en couple ne signifie pas avoir toujours les mêmes opinions, envies ou besoins. Pour aborder un désaccord, chacun·e doit pouvoir expliquer son point de vue, écouter celui de l'autre et poser ses limites, sans pression ni peur. Il est possible de chercher une solution qui convienne aux deux, de faire une pause ou d'accepter de rester en désaccord. Un compromis ne doit pas obliger à renoncer à sa sécurité, à sa liberté ou à son consentement. En présence de violences, le dialogue ne suffit pas : la priorité est de trouver du soutien et de se protéger.
Quelle est la différence entre conflit et violence ?	• Un conflit est un désaccord dans lequel chacun·e peut exprimer son point de vue, poser ses limites et refuser, sans avoir peur de l'autre. Il ne se termine pas nécessairement par un compromis : on peut rester en désaccord tout en se respectant. • Les violences portent atteinte à la sécurité, à la dignité ou à la liberté de l'autre. Elles peuvent prendre la forme d'humiliations, de menaces, de pressions, de surveillance ou d'agressions physiques et instaurer un rapport de domination et de contrôle. Elles peuvent s'exercer sans dispute ni éclat de voix.

	Une dispute ne justifie jamais un acte violent.
Est-il normal de ressentir de la jalousie ? À partir de quand devient-elle problématique ?	• Il peut arriver de ressentir de la jalousie, notamment par peur de perdre une relation ou par manque de confiance en soi. Ce sentiment n'est ni une preuve d'amour ni une justification pour contrôler l'autre. On peut en parler sans rendre son ou sa partenaire responsable de nous rassurer en permanence. La jalousie devient problématique lorsqu'elle conduit à des accusations, à de la surveillance, à des pressions ou à des restrictions de liberté : imposer une tenue, interdire des fréquentations, exiger des comptes sur les déplacements… Ces comportements relèvent du contrôle, même s'ils sont présentés comme une marque d'amour et sans attendre qu'ils soient fréquents ou intenses.
Est-il normal de ressentir de la colère vis-à-vis de son ou sa partenaire ? A partir de quand la colère devient-elle problématique ?	• La colère est une émotion que chacun·e peut ressentir, y compris dans une relation amoureuse. On peut exprimer un désaccord, dire ce qui nous a blessé·e ou prendre un moment pour se calmer tout en respectant l'autre. En revanche, insulter, humilier, menacer, casser des objets ou frapper sont des comportements violents, que la colère ne justifie jamais. Les violences ne résultent pas nécessairement d'une colère : le contrôle et les intimidations peuvent aussi s'exercer sans éclat de voix. Chacun·e reste responsable de ses actes, et la personne qui subit les violences n'en est pas responsable.
Est-ce exclusivement de la bienveillance lorsque notre partenaire nous demande de changer de tenue « pour notre bien » ?	• Non. Présenter une demande comme une protection ne signifie pas qu'elle est bienveillante. Il faut regarder si la personne reste libre de choisir sa tenue et de refuser, sans subir de reproches, de pression ou de menaces. Imposer une tenue, culpabiliser l'autre ou surveiller son apparence relève du contrôle. Dans une relation respectueuse, chacun·e décide de la manière dont il ou elle souhaite s'habiller.
Est-ce normal de critiquer son ou sa partenaire « pour rire » devant les autres ? Quels effets ces « blagues » peuvent-elles produire ?	• Dire que c'est « pour rire » ne justifie pas de rabaisser ou d'humilier son ou sa partenaire. Ces remarques peuvent

	provoquer de la gêne, de la honte, une perte de confiance ou un sentiment d'isolement. L'humour est partagé lorsque chacun·e peut en rire librement et exprimer ses limites. Si une remarque blesse, l'autre doit pouvoir l'entendre et cesser, sans répondre « tu n'as pas d'humour ». Des humiliations répétées peuvent constituer des violences psychologiques.
Est-ce normal d'avoir peur d'exprimer ses envies et ressentis à son ou sa partenaire ?	• On peut éprouver de la gêne ou appréhender un désaccord. En revanche, si l'on n'ose pas s'exprimer par peur d'être rabaissé·e, puni·e, menacé·e ou de subir une réaction violente, c'est un signal d'alerte. Dans une relation respectueuse, chacun·e doit pouvoir exprimer ses besoins, ses émotions et ses limites, y compris dire non, sans craindre de représailles. Si cette peur existe, en parler à une personne de confiance ou à un·e professionnel·le peut aider à comprendre la situation et à trouver du soutien.
Est-il normal de complétement changer pour son ou sa partenaire ?	• Une relation peut nous faire évoluer, découvrir de nouvelles choses ou revoir certaines habitudes. L'essentiel est de pouvoir choisir ces changements, sans pression ni peur de déplaire. Renoncer à ses envies, à ses proches ou à ses valeurs pour répondre aux exigences de l'autre peut être un signal d'alerte. Les ajustements dans le couple doivent respecter les besoins et les limites de chacun·e, sans imposer de s'effacer pour préserver la relation.
Est-ce que mon ou ma partenaire peut m'obliger à faire certaines choses ?	• Votre partenaire n'a pas à vous obliger à faire quelque chose dont vous n'avez pas envie. Votre consentement, qu'importe le contexte (sexualité ou non), est nécessaire et doit être entendu et respecté dans n'importe quelle relation (amoureuse, amicale, familiale).
Est-ce positif d'être fusionnel avec la personne ? A partir de quand cela peut-il devenir problématique ?	• Avoir envie de partager beaucoup de temps et d'activités peut être agréable, tant que cette proximité est choisie par les deux partenaires. Chacun·e doit pouvoir garder des moments pour soi, voir ses proches et faire des choix personnels. Cela devient problématique lorsque l'un·e impose une présence

	constante, exige de tout savoir ou fait culpabiliser l'autre dès qu'il ou elle souhaite prendre du temps séparément. La proximité ne donne aucun droit de contrôler l'autre : pouvoir dire non et avoir une vie personnelle reste essentiel.
Trouvez-vous cela normal de regarder dans le téléphone de votre partenaire ?	• Être en couple ne donne pas le droit de consulter les messages, les comptes ou les photos de l'autre. Chacun·e a droit à son intimité. Montrer un contenu ou prêter son téléphone doit rester un choix libre, sans pression, et ne constitue pas une autorisation permanente de tout consulter. On peut refuser ou changer d'avis sans avoir à se justifier. Exiger les codes d'accès, fouiller à l'insu de l'autre ou lui demander de prouver qu'il ou elle « n'a rien à cacher » relève du contrôle. La confiance se construit dans le respect de la vie privée.
Quelles sont les types de violences représentées par cette exposition ? En connaissez-vous d'autres ?	• Dans cette exposition, ce sont principalement les violences psychologiques qui sont mises en avant (dénigrement, contrôle, emprise, culpabilisation, chantage). Souvent banalisées et peu comprises, ces violences s'installent progressivement mais ont des conséquences lourdes chez les victimes. • Il existe d'autres types de violences comme les violences physiques (coups, bousculade, frapper dans un mur…), les violences verbales (cris, insultes), les cyberviolences (diffusion de photos intimes, cyberharcèlement…), les violences économiques (privation des moyens de paiement, vol d'argent) et administratives (privation des papiers d'identité, pas accès à une adresse mail), sexistes et sexuelles (blagues sexistes, agressions sexuelles, viol, harcèlement sexuel)