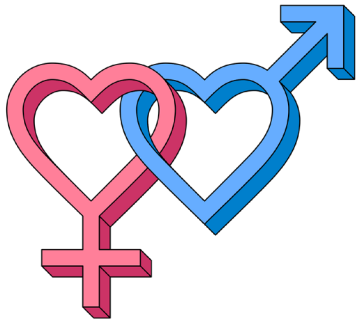
ENSEIGNER AUX ADOS À BÂTIR DES RELATIONS SAINES

réseau enfants-retour
Garder l'espoir en vie



Selon une étude de l'Université York, **20% des ados** déclaraient être **en relation dès l'âge de 11,6 ans,** alors que **55%** entraient en relation **à 12,9 ans**.

1 ado sur 3 se retrouve dans une relation abusive ou malsaine. Les victimes proviennent de tous les milieux, peu importe leur groupe d'âge, genre, ethnicité, orientation sexuelle, milieu socio-économique ou leur religion.
dosomething.org

Établir ses limites est une part importante de toute relation et aide à prévenir l'abus. Les limites sont le reflet des valeurs personnelles et de sa connaissance de soi. Elles permettent de se respecter soi-même et de se faire respecter par autrui. Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à votre enfant à construire des relations saines.

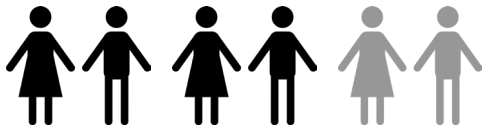
Poser ses limites : comment en parler

1. Identifie tes limites – avec quoi es-tu à l'aise? À quelle fréquence voulez-vous vous sortir ensemble? Jusqu'où désires-tu aller physiquement?
2. Pourquoi ces limites sont-elles importantes pour toi?
3. Présente ces limites ouvertement et honnêtement à ton/ta partenaire.
4. Demande-lui de te parler de ses propres limites.
5. Essaie d'éviter de devoir te justifier ou t'excuser pour les limites que tu détermines.
6. Mets-en place un système de soutien (famille ou amis) vers qui te tourner en cas de besoin.
7. Fais confiance à ton intuition!

Des limites saines :

- Se respecter soi-même et respecter son/sa partenaire;
- Dire non sans se sentir coupable;
- Dire oui parce qu'on le veut vraiment – PAS parce qu'on se sent coupable ou qu'on veut faire plaisir;
- Se sentir appuyé dans la poursuite de ses buts et intérêts;
- Être traité en égal – les deux partenaires prennent les décisions ensemble;
- Se sentir en sécurité et à l'aise de s'exprimer librement;
- Être libre de voir ses amis et sa famille quand on le désire;
- Ne pas ressentir le besoin de constamment justifier ses actions ou ses propos;
- Faire respecter sa vie privée (textos, mots de passe, etc.).

INCONSCIENCE

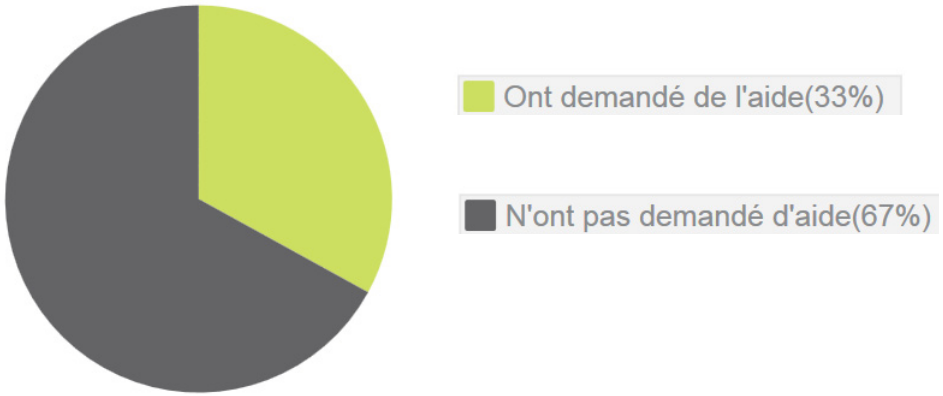


2 parents sur 3 ne sont pas conscients du fait que leur enfant se trouve dans une relation malsaine.

loveisrespect.org

« Une relation peut être malsaine sans être abusive »

Ados victimes se trouvant dans une relation toxique



Si mon enfant se retrouve dans une relation malsaine, que puis-je faire?

- Écoutez-le et demeurez objectif; offrez votre appui;
- Accueillez ce que vous entendez; ne mettez pas en doute ce que vous dit votre enfant;
- Séparez les comportements de la personne; parlez des comportements qui vous inquiètent;
- Évitez les ultimatums, menaces ou punitions;
- Informez-vous sur le sujet – plus vous en savez sur les comportements amoureux des adolescents, plus vous serez en mesure d'aider votre enfant;
- Discutez des ressources disponibles et n'hésitez jamais à demander de l'aide.

Sources : loveisrespect.org; dosomething.org

Pour connaître plus sur notre mission unique, visitez notre site Internet au :

reseau**enfants**retour.ong

6830, avenue du Parc, bureau 420
Montréal (QC) H3N 1W7
Tél.: 514 843-4333
Fax: 514 843-8211
info@reseau**enfants**retour.ong

Organisme de bienfaisance enregistré :
 # 10788 6863 RR0001

DÉVOUÉ À LA CAUSE DES ENFANTS DISPARUS
DEPUIS 1985