

# AMOUR et MANIPULATION

Reproductible

## SIGNES D'AMOUR



**RESPECT** • Dans une relation saine, les partenaires estiment et chérissent leur amitié, et chacun tient compte des sentiments de l'autre.

**DIGNITÉ** • Dans une relation saine, on ne demande pas à son ou sa partenaire de faire des choses qui vont à l'encontre de ses convictions ou avec lesquelles il ou elle ne se sent pas à l'aise et on respecte sa décision de ne pas faire quelque chose. De plus, on ne parle pas à ses amis des sentiments et des pensées intimes de son ou sa partenaire.

**HONNÊTETÉ** • Dans une relation saine, les partenaires sont sincères l'un envers l'autre et se parlent franchement.

**CONFIANCE** • Dans une relation saine, les partenaires se fient l'un à l'autre, gardent les affaires personnelles pour eux et ne disent rien qui mettrait l'autre dans l'embarras.

**GENTILLESSE** • Dans une relation saine, les partenaires savent être généreux et se montrer sensibles à leurs sentiments respectifs.

**BIENVEILLANCE** • Dans une relation saine, les partenaires se soucient l'un de l'autre.

**ÉCOUTE** • Dans une relation saine, les partenaires écoutent attentivement ce que l'autre a à dire.

Cette fiche sert à montrer aux élèves les différences entre l'amour et la manipulation. Il n'est pas toujours facile de déceler les signes de manipulation quand on est en couple avec quelqu'un. L'un des partenaires peut facilement se faire manipuler par l'autre sous prétexte qu'il ou elle veut son bien ou l'aime. Il est important de se souvenir que la manipulation n'a rien à voir avec l'amour; c'est plutôt une affaire de pouvoir.

**ACCEPTATION** • Dans une relation saine, les partenaires s'aiment comme ils sont.

**TOLÉRANCE** • Dans une relation saine, les partenaires sont patients l'un envers l'autre et comprennent qu'il n'y a personne de parfait et que ça arrive à tout le monde de faire des erreurs (partant du principe que l'on doit apprendre de ses erreurs et éviter de refaire sans cesse les mêmes erreurs).

**AIDE** • Dans une relation saine, les partenaires s'entraident dans les moments difficiles.

**LOYAUTÉ** • Dans une relation saine, les partenaires sont solidaires.

**INTÉRÊTS COMMUNS** • Dans une relation saine, les partenaires aiment souvent les mêmes choses (activités, musique, livres, humour, etc.).

**FIABILITÉ** • Dans une relation saine, les partenaires sont là l'un pour l'autre au moment convenu et s'en tiennent aux plans qu'ils ont établis.

**PLAISIR** • Dans une relation saine, les partenaires aiment passer du temps ensemble.

**EMPATHIE** • Dans une relation saine, les partenaires tâchent de se comprendre l'un et l'autre et font attention de ne pas faire de peine à l'autre.

**INTIMITÉ** • Dans une relation saine, les partenaires se parlent de leurs expériences, de leurs sentiments et de leurs pensées.

TROUVE TROIS EXEMPLES POUR ILLUSTRER CE QU'EST L'AMOUR :  
Comment ça se **voit**? Comment ça **s'entend**? Comment ça se **ressent**?

# SIGNES DE MANIPULATION

**FAUX COMPLIMENTS** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires fait de faux compliments à l'autre dans le but d'obtenir ce qu'il veut.

**MANIPULATION DU DÉSIR D'ÊTRE AIMÉ ET ACCEPTÉ** • Dans une relation malsaine, l'un fera en sorte que l'autre se sente accepté, mais voudra que son ou sa partenaire fasse ce qu'il veut. « Fais pas ton bébé. Tu ne sors pas avec moi si tu n'es pas prête à coucher. »

**BANALISATION** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires dira à l'autre que c'est normal de faire des expériences et que plein de gens le font. « Allez, on ne vit qu'une fois. Si tu n'aimes pas ça ou si tu le regrettes, tu pourras toujours retourner en arrière. Tout le monde le fait. »

**MINIMISATION** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires va minimiser la gravité de ses actes pour éviter les conséquences et obtenir ce qu'il veut. « Ce n'est pas si terrible. Ce n'est arrivé qu'une seule fois. Ça n'a fait de peine à personne. Je suis désolée. »

**ACHARNEMENT/PRESSIONS** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires va presser l'autre sans arrêt de se soumettre à ses demandes même si l'autre a déjà dit « Non » Aucun refus n'est toléré. « Allez, essaye, juste une fois. Si tu n'aimes pas ça, j'arrêterai. S'il te plaît... »

**DÉNI, MENSONGES ET EXCUSES** • (tricherie) Dans une relation malsaine, l'un des partenaires mentira pour éviter les conséquences. « Je n'ai jamais fait ça! C'est elle qui m'a dragué. »

**COMPORTEMENT IMPRÉVISIBLE** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires se montre affectueux et attentionné, puis se met tout à coup à manquer d'affection et devient froid et distant. On ne sait jamais à quoi s'attendre avec lui ou elle. C'est une personne très soupe au lait.

**AGRESSION OU EXPLOITATION SEXUELLE** • Dans une relation malsaine, l'un veut forcer l'autre à des attouchements sexuels, lui fait des menaces pour avoir des rapports sexuels avec lui ou elle ou lui fait prendre de l'alcool ou de la drogue pour avoir des rapports sexuels avec lui ou elle (cela vaut aussi pour les photos nues, le cybersexe et sexe par téléphone).

**AGRESSION PHYSIQUE** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires se fait maltraiter physiquement, brutaliser ou violenter (il ou elle se fait mordre, frapper, bousculer, donner des claques, des coups de pied ou des coups de poing, ou pincer).

**ABUS PSYCHOLOGIQUE ET VERBAL** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires hausse le ton, rabaisse l'autre, se montre sarcastique, l'humilie ou le met dans l'embarras. Il ou elle se montre très critique et passe son temps à critiquer et à corriger l'autre et à critiquer les personnes de son entourage.

**PUNITION ET CONSÉQUENCES** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires fait « payer » l'autre pour sa conduite. Il ou elle l'ignore et lui fait subir l'« épreuve du silence ».

**CULPABILITÉ ET REPROCHES** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires profite de la bonté de l'autre et de son désir de bien faire. Il ou elle le blâme pour tout ce qui ne va pas. « C'est à cause de toi que je me retrouve dans cette situation! » « Il n'y a pas de place pour moi dans ta vie. Tu n'as jamais de temps pour moi. »

**PITIÉ** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires se pose en victime. « J'ai besoin de toi. Je n'ai que toi. Si tu me quittes, je me suicide. »

**POSSESSIVITÉ/MANQUE DE CONFIANCE, JALOUSIE** • Dans une relation malsaine, l'un veut sans cesse savoir où l'autre se trouve et le questionne sur ses allées et venues. « Où est-ce que tu vas et avec qui? Quand est-ce que tu reviens? Tu ne m'avais pas dit que tu allais ailleurs? J'irai te chercher. » Il se comporte comme si l'autre lui appartenait. Il se fâche quand l'autre fait quelque chose sans lui, il lui dit quoi porter ou ne pas porter et critique sa tenue vestimentaire. « Tu t'habilles drôlement... » ou « T'as l'air misérable »

**INTIMIDATION, MENACES ET PEUR** • (terreur) Dans une relation malsaine, l'un des partenaires cherche à effrayer l'autre pour qu'il ou elle fasse ce qu'il veut. Il ou elle peut recourir à la violence, aux menaces, au chantage ou lui crier après (par exemple « Si jamais tu me quittes, je te tuerai »). Il ou elle peut aussi se montrer agressif (défoncer des murs, lancer des objets, briser des choses, etc).

**ISOLEMENT** • Dans une relation malsaine, l'un des partenaires va semer la zizanie avec la famille et les amis proches. Il ou elle sera toujours en colère contre la famille et les amis de l'autre et lui demandera de choisir. « Personne ne t'aime autant que moi. Je serai toujours là pour toi, pas eux. C'est eux ou moi. »

.....  
**TROUVE TROIS EXEMPLES POUR ILLUSTRER CE QU'EST LA MANIPULATION :**  
**Comment ça se voit? Comment ça s'entend? Comment ça se ressent?**