

What is a good relationship?

This information booklet is sponsored by the *Association des femmes acadiennes et francophones de l'Î.-P.-É.* It is funded by the *National Crime Prevention Centre* through its *Community Mobilization Program*, and by *Canadian Heritage* through its *Official Language Support Program*.

The *Association des femmes acadiennes et francophones de l'Î.-P.-É.* wishes to sincerely thank the following groups for their collaboration and for allowing us to use their resources:

- Victim Services
- Restorative Justice Network
- Transition House Association
- Transition and Support Services
- Women's Network PEI
- Community Legal Information Association
- PEI Rape/Sexual Assault Crisis Centre
- Premier's Action Committee on Family Violence Prevention
- East Prince Women's Information Centre
- Evangeline Community Health Centre (East Prince Health)
- *Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse*

For more information, please contact:
L'Association des femmes
acadiennes et francophones
de l'Î.-P.-É.

General delivery, Wellington, P.E.I. COB 2E0 Phone (902) 854-2429

Une bonne relation c'est quoi?

Ce livret est **commandité** par *l'Association des femmes acadiennes et francophones de l'Î.-P.-É.* Il est **financé** par le *Centre national de la prévention du crime* dans le cadre de son *Programme de mobilisation des collectivités* et par *Patrimoine canadien* dans le cadre de son *Programme d'appui aux communautés de langues officielles*.

L'Association des femmes acadiennes et francophones de l'Î.-P.-É. désire remercier sincèrement les organismes suivants pour leur collaboration et leur permission d'utiliser leurs ressources :

- le Service d'aide aux victimes
- le Réseau de justice réparatrice
- l'Association de la Maison de transition
- Services de transition et d'appui
- *Women's Network PEI*
- l'Association communautaire de renseignements juridiques
- le Centre d'aide aux victimes de viol et d'agression sexuelle de l'Î.-P.-É.
- le Comité d'action du premier ministre sur la prévention de la violence familiale
- *East Prince Women's Information Centre*
- le Centre de santé communautaire Évangéline (Santé Prince-Est)
- le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse

Pour plus d'information, communiquer avec :
L'Association des femmes
acadiennes et francophones
de l'Î.-P.-É.

Poste restante, Wellington (Î.-P.-É.) COB 2E0 Téléphone : (902) 854-2429

Compilation of information: Colette Arsenault
Design and lay-out: Innova Concepts
Proof-reading: Yvette Arsenault
Printing: Williams & Crue (1982) Ltd.
Date of publication: December, 2002

Compilation de l'information : Colette Arsenault
Conception visuelle et montage : Concepts Innova
Correction : Yvette Arsenault
Impression : Williams & Crue (1982) Ltd.
Date de publication : décembre 2002

self-control - being able to control your actions.
commitment - showing loyalty to others
empathy - showing care and understanding for others
justice - being fair to others
responsibility - being responsible for your own actions
equality - having the same rights as others
honesty - being truthful with yourself and others
dignity - showing respect for others

The following values are commonly accepted as part of a healthy relationship regardless of culture, heritage, religion or education. The following values are commonly accepted as part of a healthy relationship between two partners, a relationship between family members, a relationship of trust or a relationship of dependency.

Relationships

In this booklet, the word **relationship** applies to a

- you can read the pages that interest you the most first and read the rest of the pages later.
 - you can tear off certain pages if you feel the need to do so, you can write notes if it doesn't cause you any danger.
- can do to make an unhealthy one better. It also gives **resources** to obtain help. You can use it as you like. For example:



Le livret a été écrit pour aider toute personne qui désire recevoir plus d'information sur ce qu'est une bonne relation et ce qu'une personne peut faire pour améliorer une relation qui est moins bonne ou malsaine, c'est-à-dire qui fait tort à sa santé. Il propose des ressources pour **obtenir de l'aide**. Vous pouvez l'utiliser comme vous voulez. Par exemple :

- vous pouvez lire les pages qui vous intéressent maintenant et lire le reste plus tard
- vous pouvez enlever certaines pages si vous sentez le besoin
- vous pouvez écrire des notes dedans si cela ne vous cause pas de danger.

Relation

Dans ce livret, le mot **relation** s'applique à une relation entre deux partenaires, une relation entre les membres d'une famille, une relation où la charge d'une personne a été confiée à une autre personne ou une relation où une personne est dépendante d'une autre personne pour diverses raisons.

Les valeurs suivantes sont acceptées comme faisant partie d'une bonne relation peu importe le revenu, l'instruction, la culture, la race, la religion ou le sexe :

- la dignité** - montrer le respect pour l'autre
- l'honnêteté** - être honnête avec soi-même et les autres
- l'égalité** - avoir les mêmes droits que l'autre
- la responsabilité** - être responsable de ses actions
- la justice** - être juste envers les autres
- l'empathie** - démontrer de la compréhension pour les autres
- l'engagement** - être fidèle envers les autres
- la maîtrise de soi** - être capable de contrôler ses actions.

Est-ce que tu es dans une bonne relation ou dans une relation qui est moins bonne ou malsaine? Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EST-CE QUE TU SENS QUE :

- vous vous sentez à l'aise et en sécurité ensemble?
- vous partagez de l'information de manière honnête et ouvertement?
- vous vous écoutez?
- vous vous appuyez?
- vous partagez vos pensées, vos idées et vos sentiments?
- vous travaillez ensemble pour trouver des solutions à des problèmes?
- vous prenez des décisions ensemble?
- vous respectez le choix et les décisions de l'autre?

Si tu as répondu « OUI » à ces questions, il semblerait que tu es dans une bonne relation.

Est-ce que tu es dans une relation qui est moins bonne ou malsaine? Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EN GÉNÉRAL, EST-CE QUE TU SENS QUE :

- l'autre personne ne t'écoute pas ou ne te comprend pas?
- tes idées et tes opinions ne sont pas bonnes et ne sont pas respectées?
- tu ne peux pas faire confiance à l'autre personne?
- tu es mal à l'aise de dire ce que tu penses ou comment tu te sens?
- tu es blâmé(e) pour tout ce qui arrive?

Are you in a healthy or in an unhealthy relationship? Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.



DO YOU FEEL:

- safe and comfortable with each other?
- you share information honestly and openly?
- you listen to each other?
- you support each other?
- you share your thoughts, feelings and ideas?
- you work on problems together?
- you share decision-making?
- you respect each other's decisions and choices?

If you answered "YES" to these questions, it seems like you are in a healthy relationship.

Are you in an unhealthy relationship? Put check marks (✓) in

the squares to help you find the answer.

IN GENERAL, DO YOU FEEL:



- the other person does not listen to you or does not understand you?
- your opinions and ideas are not good and are not respected?
- you cannot trust the other person?
- you are uneasy in expressing your thoughts and feelings?
- you are to blame for everything that happens?
- you are abandoned and ignored?
- the other person makes all the decisions for you?

Individuals who enjoy a healthy relationship sometimes feel the other person has ignored some of their needs or has not respected some of their rights. In a good relationship, this does not happen very often. When things go wrong, the people involved talk to each other and find solutions to the problem. In an unhealthy relationship, there is often lack of respect and the people involved cannot find a solution to the problem.

- You feel your behaviour is being controlled by another person.
- You feel you are expected to do the impossible.
- You feel the other person is never satisfied, no matter what you do.
- There are frequently used words like "always" and "never" during arguments. (*You are always so stupid! You never do what I ask you to do!*)
- There are expressions of anger where the other person will break or throw things, yell or hit.



IN YOUR RELATIONSHIP:

Can you recognize your feelings or the other person's feelings or comments in the following list? Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.

- the other person criticizes you or humiliates you in front of your family or friends?
- your needs are not being met?
- If you answered "YES" to any of these questions, then you are most probably in an unhealthy relationship.

- tu es abandonné(e) et ignoré(e)?
- l'autre personne prend toutes les décisions pour toi?
- l'autre personne te critique et t'abaisse devant ta famille ou tes ami(e)s?
- tes besoins ne sont pas répondus?

Si tu as répondu « OUI » à au moins une de ces questions, il semblerait que ta relation est moins bonne ou malsaine.

Est-ce que tu reconnais tes sentiments et les sentiments et commentaires de l'autre personne dans la liste ci-dessous? Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EST-CE QUE DANS TA RELATION :

- il y a des expressions de colère où l'autre personne va briser ou tirer des choses, crier ou frapper?
- il y a des mots comme toujours ou jamais qui sont souvent utilisés pendant les disputes? (*Tu es toujours stupide! Tu ne peux jamais faire ce que je te demande de faire!*)
- tu sens peut-être que l'autre personne n'est jamais satisfaite peu importe ce que tu fais?
- tu sens peut-être que tu dois faire l'impossible?
- tu sens peut-être que ton comportement est contrôlé par une autre personne?

Toute personne qui est dans une **relation** peut parfois sentir que ses besoins ne sont pas rencontrés ou que l'autre personne ne respecte pas ses droits. Dans une bonne relation, ces occasions n'arrivent pas souvent. Quand ça va mal, les deux personnes se parlent et trouvent des solutions ensemble.

Dans une mauvaise relation, il y a souvent un manque de respect et les personnes impliquées n'arrivent pas à trouver des solutions. Souvent, il y a différentes formes d'abus où la personne se sent mal à propos de la situation mais ne comprend pas nécessairement pourquoi.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus physique?

Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EST-CE QUE L'AUTRE PERSONNE VA PARFOIS OU ASSEZ SOUVENT :

- te bousculer ou te pousser pour te faire mal?
- te frapper avec ses mains ou avec un objet?
- te donner des coups de pied ou des coups de poing?
- essayer de t'étrangler?
- te mordre?
- te secouer?
- te saisir par le bras, le cou ou toute autre partie du corps dans le but de te faire mal?
- te pincer?
- te chatouiller et refuser d'arrêter même si tu lui demandes?

Si tu as répondu « OUI » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus physique.

Often, there can be different forms of abuse where the victim does not feel good about the situation and may not necessarily understand the reason why.

Are you in a relationship where there is physical abuse?

Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.

DOES THE OTHER PERSON SOMETIMES OR VERY OFTEN:

- knock you over or push you in order to hurt you?
 - hit you with his or her hands or with an object?
 - kick you or punch you?
 - choke you?
 - bite you?
 - shake you?
 - grab you by the arm, the neck or any other part of the body to hurt you?
 - pinch you?
 - tickle you and refuse to stop when you ask him or her to?
- If you answered "YES" to any of these questions, then you are most probably in a relationship where there is physical abuse.



- Are you in a relationship where there is emotional, psychological or verbal abuse? Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.
- DOES THE OTHER PERSON SOMETIMES OR VERY OFTEN:**
- insult you?
 - degrade you and make you believe that you are stupid and good for nothing?
 - control you and blame you for everything that happens?
 - isolate you from your friends or members of your family?
 - tell you what to do, when to do it, how to get dressed and where you can go?
 - swear at you?
 - keep you in a state of fear by telling you he or she will hurt you or kill you?
 - insult you and call you names?
 - talk about suicide or hurting himself or herself if you leave?
- If you answered "YES" to any of these questions, then you are most probably in a relationship where there is emotional, psychological or verbal abuse.



Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus émotionnel, psychologique ou verbal? Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EST-CE QUE L'AUTRE PERSONNE VA PARFOIS OU ASSEZ SOUVENT :

- te faire honte et t'insulter?
- t'abaisser et te faire croire que tu es stupide ou que tu es bon ou bonne à rien?
- te contrôler et te blâmer pour tout ce qui arrive de mal?
- t'isoler de tes ami(e)s ou des membres de ta famille?
- te dire quoi faire, comment le faire, comment t'habiller et où tu peux aller?
- sacrer après toi?
- te garder dans un état de peur en disant qu'il ou elle va te faire mal ou te tuer?
- t'insulter et te crier des noms?
- parler de suicide ou de se faire mal si tu pars?

Si tu as répondu « OUI » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus émotionnel, psychologique ou verbal.



Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus économique? Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.

EST-CE QUE L'AUTRE PERSONNE VA PARFOIS OU ASSEZ SOUVENT :

- contrôler tout l'argent ou presque tout l'argent?
- contrôler la façon dont l'argent est dépensé?
- te forcer à travailler et s'attendre à ce que tu lui remettes ton chèque de paie?
- t'empêcher d'avoir un compte de banque ou de caisse?
- t'arrêter de gagner de l'argent ou d'avoir ton propre argent?
- contrôler le budget familial?

Si tu as répondu « OUI » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus économique.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus sexuel?

Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.



EST-CE QUE L'AUTRE PERSONNE VA PARFOIS OU ASSEZ SOUVENT :

- te donner des baisers (des becs) ou des caresses quand tu ne désires pas qu'il ou elle le fasse?
- toucher les parties privées de ton corps quand tu ne désires pas qu'il ou elle le fasse?
- te violer en te forçant d'avoir des rapports sexuels?
- t'attacher contre ton désir pour obtenir des rapports sexuels?
- te pénétrer par force?
- t'insulter pendant un rapport sexuel?
- te refuser des contacts sexuels dans le but de te punir ou de te contrôler?

- kiss you or caress you when you don't want him or her to?
- touch your private parts when you don't want him or her to?
- rape you by forcing you to have sex?
- tie you up to have sex without your consent?
- penetrate you by force?
- insult you during sex?



DOES THE OTHER PERSON SOMETIMES OR VERY OFTEN:

Are you in a relationship where there is sexual abuse? Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.

If you answered "YES" to any of these questions, then you are most probably in a relationship where there is financial abuse.

- control all the money or almost all the money?
- control the way the money is spent?
- force you to work and expect you to pass over your pay cheque?
- stop you from having a bank account or a credit union account?
- stop you from earning money or from having your own money?
- control the family budget?



DOES THE OTHER PERSON SOMETIMES OR VERY OFTEN:

Are you in a relationship where there is financial abuse? Put check marks (✓) in the squares to help you find the answer.

The abuse that you are subjected to or have been subject to is **not your fault**. It doesn't matter what you did, nobody has a right to harm you, to make you live in fear or to control your life. You can receive help. For help, check the numbers inserted in this booklet.

Abuse cannot be justified!

A violent person is entirely responsible for his or her actions!

Violence is a learned and chosen behaviour!

Violence is a crime!

It always involves someone using his or her power and control over another person without his or her permission and in a way that is hurtful in a relationship. This control can take place between two partners, in a family relationship, in a relationship of trust or in a relationship of dependency. **If you are a victim of violence or abuse, you are not alone.** Victims are of every race, culture, and religion. They are individuals with or without children, rich or poor, young or old, individuals who work outside the home or stay at home, individuals with different levels of education, etc.

Victim

Physical, emotional, psychological, verbal, financial and sexual control are all forms of abuse.

If you answered “YES” to any of these questions, then you are most probably in a relationship where there is sexual abuse.

- refuse you sexual contact in order to punish you or to control you?
- force you to look at pornography?

- te forcer à regarder de la pornographie?

Si tu as répondu « OUI » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus sexuel.

Le contrôle physique, émotionnel, psychologique, verbal, économique et sexuel sont tous des formes D'ABUS.

Il s'agit d'efforts par une personne d'utiliser son pouvoir pour contrôler une autre personne sans sa permission. Ce contrôle peut avoir lieu dans une relation entre deux partenaires, dans une relation de famille, dans une relation où la garde d'une personne a été confiée à une autre personne ou dans une

Victime

relation de dépendance. **Si tu es une personne victime de violence ou d'abus, tu n'es pas seul(e).** Il y a des victimes dans toutes les races, toutes les cultures et toutes les religions. Elles sont des personnes avec ou sans enfant, des personnes riches ou pauvres, jeunes ou plus âgées, des personnes qui travaillent à l'extérieur du foyer ou qui demeurent à la maison, des personnes avec différents niveaux d'éducation, etc.

La violence est un crime!

La violence est un comportement appris et choisi!

La personne qui a des comportements violents envers une autre personne est entièrement responsable de ses gestes et de son comportement!

L'abus ne peut pas être justifié!

L'abus que tu subis ou que tu as supporté **n'est pas de ta faute**. Peu importe ce que tu fais, personne n'a le droit de te maltraiter, de te faire vivre dans la peur ou de contrôler ta vie. Tu peux obtenir de l'aide.

Vérifie la liste de numéros de téléphone insérée dans ce livret pour de l'aide.

Une déclaration de droits

Tu as le droit d'être traité(e) avec respect.

Tu as le droit de vivre en paix.

Tu as le droit de te sentir en sécurité.

Tu as le droit d'élever tes enfants dans un environnement sécurisant.

Tu as le droit de dire « non ».

Tu as le droit de ne pas être frappé(e) et abusé(e).

Tu es une personne importante.

Tu es une personne digne d'appréciation.

Tu es digne de confiance et d'estime.

Tu as le pouvoir de te prendre en main et de changer ta vie.

Tu as le pouvoir de décider toi-même ce qui est bon pour toi.

Tu n'es pas la cause du comportement violent de ton agresseur.

Tu n'es pas seul(e), tu peux demander de l'aide.

cycle de la violence

Bon nombre de personnes ont pu remarquer **un cycle de la violence**. La tension monte, puis l'agresseur ou la personne qui désire le contrôle commet des actes violents. « **L'explosion** » est alors suivie d'une période de calme. L'agresseur peut alors s'excuser et promettre de ne plus recommencer. Pourtant, avec le temps, la tension peut monter de nouveau et l'agresseur fait d'autres actes de violence. C'est ce qu'on appelle « **le cycle de la violence** ».

Many people have observed that there is a **cycle to violence**. The tension builds up, the assailant or the person who wants control commits an act of violence. **The explosion is followed by a period of calm**. The person committing the act of violence will excuse himself or herself and will promise to never start again but, with time, the tension builds up again and the person who wants the control resorts to more violent acts. This is what we call **“the cycle of violence”**.

cycle of violence

A declaration of rights

You have the right to be treated with respect.
You have the right to live in peace.
You have the right to feel secure.
You have the right to raise your children in a secure environment.
You have the right to say “No”;
You have the right not to be hit and abused.
You are an important person.
You are worthy of appreciation.
You are worthy of trust and esteem.
You have the power to control and change your life.
You have the power to decide what's good for you.
You are not the cause of your assailant's violent behaviour.
You are not alone. You can ask for help.

The statements below may describe someone in an abusive relationship.

Put check marks (✓) in the squares you feel apply to you.

- You give excuses for the abusive behaviour of the other person.
- You rarely have opinions and you almost always accept the other's decisions.
- You sometimes or often feel that the other person tries to isolate you from your friends or from members of your family.
- You sometimes or often feel depressed and you have suicidal thoughts.
- You give explanations that are not necessarily true to explain injuries.
- You are economically and emotionally dependent on the other person.
- You have low self-esteem and you feel you cannot do anything.
- You believe you are not worthy of attention.
- You feel guilty and you blame yourself for the violent behaviour of the other person.
- You are deeply concerned about the welfare of your children and you will probably stay in the relationship because you feel the children need the other person in their lives.
- You believe the other person will change because he or she is not always violent.
- You often take medications.
- You often feel stressed out.
- You often have headaches, stomach aches or back pains and you have problems sleeping.

Les énoncés suivants peuvent décrire une personne qui est dans une relation d'abus.

Coche (✓) dans les carrés que tu sens s'appliquent à ta situation.

- Tu donnes des excuses pour les comportements violents de l'autre personne.
- Tu n'as souvent pas d'opinions et tu acceptes presque toujours les décisions de l'autre.
- Tu te sens parfois ou souvent isolé(e) de tes ami(e)s ou des membres de ta famille par l'autre personne qui essaie de te contrôler dans la relation.
- Tu te sens parfois ou souvent déprimé(e) et tu penses au suicide.
- Tu donnes des explications qui ne sont pas vraies pour expliquer des blessures.
- Tu dépends de l'autre personne pour tes besoins émotionnels et tes besoins financiers.
- Tu as peu d'estime de toi-même et tu ne te sens pas capable de faire des choses.
- Tu sens que tu ne mérites pas d'attention.
- Tu te sens coupable et tu te blâmes pour le comportement violent de l'autre personne.
- Tu es très concerné(e) pour le bien-être de tes enfants et tu vas probablement demeurer dans la relation parce que tu sens que les enfants ont besoin de l'autre personne.
- Tu penses que l'autre personne va changer parce qu'il ou elle n'est pas toujours violent(e).
- Tu prends souvent des médicaments.
- Tu te sens souvent stressé(e) et sous tension. Tu as souvent mal à la tête, à l'estomac ou au dos et tu as des problèmes à dormir.

Les énoncés suivants peuvent décrire une personne qui abuse et essaie de contrôler l'autre personne.

Coche (✓) dans les carrés où tu sens que les comportements s'appliquent à ta situation.

- L'autre personne est jalouse et s'imagine que tu as des affaires de coeur avec d'autres personnes.
- L'autre personne essaie de t'isoler et de t'arrêter de voir tes ami(e)s ou des membres de ta famille.
- L'autre personne change souvent de personnalité. Elle peut être gentille ou très méchante.
- L'autre personne a souvent des problèmes avec la loi.
- L'autre personne se fâche facilement et s'enrage pour aucune raison.
- L'autre personne t'insulte, te fait honte et t'abaisse et peut t'abuser physiquement.
- L'autre personne te dit que tu es responsable de ses actes violents.
- L'autre personne vient d'une famille où il y avait de l'abus.
- L'autre personne était plus violente quand tu étais enceinte (en famille) ou quand tu venais d'avoir un bébé.
- L'autre personne refuse d'admettre son comportement violent ou fait semblant que ce n'est pas si grave que cela.
- L'autre personne fait tout dans son pouvoir pour te rejeter et puis fait tout dans son pouvoir pour que tu reviennes, y inclus, prendre les enfants, demander pardon, te donner des fleurs ou d'autres cadeaux, pleurer et te faire des promesses, parler de se faire mal ou de se suicider.

The statements below may describe someone who abuses and tries to control another person.

Put check marks (✓) in the squares you feel apply to your situation.

- The other person is jealous and imagines you are having affairs.
- The other person tries to isolate you from your friends or members of your family.
- The other person often changes personality. He or she can be very sweet or very mean.
- The other person often has problems with the law.
- The other person has an explosive temper and flies into a rage without provocation.
- The other person insults you, humiliates you and may physically assault you.
- The other person tells you that the abuse is your fault.
- The other person comes from a family where there was abuse.
- The other person was more violent when you were pregnant or soon after you gave birth.
- The other person refuses to admit his or her violent behaviour or minimizes the severity.
- The other person does whatever it takes to drive you away and then whatever it takes to get you back including taking the children, apologizing, giving you flowers or other gifts, crying and making promises, talking about hurting himself or herself or about committing suicide.

What can you do if you think you are in an unhealthy relationship?



The first thing to do is get help for you and your children (if you have any) by contacting either Anderson House or the Community Outreach Worker in your area. Talk to a member of the family, a friend, or a person that you can contact from the list of resources inserted in this booklet, or to anybody else that you trust. You don't have to leave the relationship to receive information. There are people who are there to help you. Lots of people go for help or advice. **If you feel you need immediate protection or you are afraid for you and your children, call 911.**

Do you want to stay in the relationship or leave? Nobody can make this decision for you but you can ask for help and advice to make this decision. Inserted in this booklet, you will find a list of phone numbers to contact depending on your situation. These people can give you information that will help you make a decision that is the best one for you at the present time. If you are not satisfied with the service received or you feel the person didn't understand your situation, phone another person. **There are people out there to help you.**

If you are living in an abusive relationship and you are not ready to leave, you must keep yourself and your children (if you have any) safe. **Whatever your reasons for staying, you do not deserve to be abused.** You can ask for advice by contacting people from the list inserted in the center of this booklet. **They will not blame you for the abuse and will put your safety first.**

Qu'est-ce que tu peux faire si tu penses que tu es dans une relation d'abus?



La première chose à faire est d'aller chercher de l'aide pour toi et pour tes enfants, s'il y a lieu. Tu peux communiquer avec le Foyer Anderson ou les Services de transition et d'appui. Parles-en à un membre de ta famille, un ou une ami(e) ou à toute autre personne à qui tu fais confiance. Tu peux aussi contacter des individus qui peuvent t'aider, en signalant un des numéros sur la liste insérée dans ce livret. Tu n'as pas besoin de partir de la relation pour recevoir de l'information à ce sujet. Il y a des personnes qui sont là pour t'aider. Beaucoup de personnes vont pour de l'aide ou des conseils. **Si tu sens que tu as besoin de protection et que tu as peur pour toi et pour tes enfants, appelle le 911.**

Est-ce que tu veux rester dans la relation ou partir? Personne ne peut prendre cette décision pour toi mais tu peux demander de l'aide et des conseils pour t'aider à décider. Insérée dans ce livret est une liste de numéros de téléphone que tu peux signaler selon ta situation. Ces personnes peuvent te donner de l'information et t'aider à prendre une décision qui est la meilleure pour toi maintenant. Tu peux toujours changer de décision plus tard. Si tu n'es pas satisfait ou satisfaite du service que tu as reçu ou que tu sens que la personne n'a pas compris ta situation, téléphone à une autre personne. **Il y a des personnes qui sont là pour t'aider si tu le désires.**

Si tu décides de rester dans la situation où il y a de l'abus, tu dois assurer ta sécurité et, s'il y a lieu, celle de tes enfants. **Peu importe les raisons qui te poussent à rester, tu ne mérites pas d'être maltraité(e).** Tu peux demander des conseils à des personnes en signalant des numéros sur la liste insérée dans ce livret. **Elles ne te blâmeront pas pour les abus que tu subis** et elles accorderont une priorité à ta sécurité.

Il y a des choses que tu peux faire pour essayer d'améliorer ta situation. Coche (✓) dans les carrés des pages suivantes des choses que tu penses que tu pourrais faire.

Fais un plan de sécurité

- S'il y a des fusils ou d'autres armes dans la maison, vérifie où ils sont rangés.
- Fais-toi un plan pour t'échapper (quoi faire et où aller) en cas de danger. S'il y a des enfants assez âgés pour comprendre, explique-leur le plan.
- Si vous avez une voiture, un camion, une motoneige ou un bateau à moteur, assure-toi qu'il y a toujours de l'essence (*gas*) dans le réservoir.
- Essaie de garder votre auto, camion ou autre véhicule en bonne condition pour qu'il ne manque pas si tu en avais besoin tout à coup.
- Fais faire d'autres clés pour l'auto, le camion, la maison, etc., et cache-les.
- Garde toujours un peu d'argent dans un endroit secret au cas où tu devrais partir un jour.
- Cache une liste de numéros de téléphone importants avec ton argent.
- Choisis-toi un mot ou un code secret pour signaler ou téléphoner à une personne à qui tu fais confiance que tu es en danger.
- Choisis un signal pour avertir un(e) voisin(e) ou une autre personne que tu as besoin d'aide. Certaines personnes accrochent un objet à l'extérieur d'une fenêtre.
- Trouve un endroit où tu peux aller te cacher avec tes enfants s'il y a lieu.
- Appelle les gens à l'avance pour leur dire que tu viens; ainsi ils surveilleront pour toi.

There are things you can do to try to make the situation better. Put check marks (✓) on the items you feel you could do.

Prepare a safety plan

- Keep a list of important phone numbers in a hiding place with your money.
- Work out a code word that can be used on the phone with someone you trust if you are in danger.
- Have a signal to let a neighbour or another person know that you need help. Some people will hang something out of a window.
- Have a hiding place to go to.
- Call people in advance to tell them you are coming over, so they can watch for you.
- Try to keep your transportation in good repair so it won't fail you.
- Keep an extra set of keys in a secret hiding place.
- Always keep some money hidden to help you get away.
- Be aware of any weapons in the house and where they are stored.
- Make a plan of what to do or where to go if you are in danger. If your children are old enough to understand, tell them about your plan.
- If you have a car, truck, skidoo, or motorboat, make sure it has gas.
- Try to keep your transportation in good repair so it won't fail you.
- Keep an extra set of keys in a secret hiding place.
- Always keep some money hidden to help you get away.

Remember, the abusive behaviour is not your responsibility. Do not be ashamed to tell someone if you are being abused. It is not your fault. Encourage him or her to get help. If you feel something is wrong, it is smart to ask for help. It does not mean you are weak, sick or stupid if you ask for help. It means you want to do something to make the situation better.

He or she is responsible for his or her abusive behaviour

Don't be ashamed to discuss your problems with others who believe abuse is wrong. You need support. Choose with care the persons you want to talk to. You can choose people whom you can contact from the list inserted in the center of this booklet. Unfortunately, there are still many people who believe that it's okay for someone to abuse another person but THAT IS WRONG. Nobody has the right to mistreat you and to hurt you.

Secrets can be harmful

Be careful not to become pregnant. Often the other person becomes more violent during the pregnancy and after the baby is born. If you are already pregnant, you can still do some of the things on the list of suggestions for your safety.

Try to avoid becoming pregnant

Save whatever money you can in a bank account or credit union account that is in your name only. Keep your bank book hidden. Save from the grocery money or however you can if you don't have any other source of income. Knowing you have an emergency fund will help reduce your anxiety.

Save money

Épargne de l'argent

Épargne autant d'argent que tu peux dans un compte de banque qui est à ton nom seulement. Cache ton livre de banque. Mets de côté de l'argent de l'épicerie ou autre si tu n'as pas d'autre source de revenu. Tu seras moins inquiet ou inquiète si tu as un peu d'argent en cas d'urgence.

Essaie de ne pas devenir enceinte (en famille)

Fais attention pour ne pas devenir enceinte. Souvent l'autre personne devient plus violente pendant la grossesse et après que le bébé est né. Si tu es déjà enceinte, tu peux quand même faire des choses sur la liste pour ta sécurité.

Les secrets ne sont pas toujours bons

N'aie pas peur de parler de tes problèmes avec d'autres personnes qui pensent que l'abus n'est pas acceptable. Tu as besoin d'appui. Choisis avec soin les personnes avec qui tu veux parler. Tu peux choisir des personnes sur la liste insérée dans ce livret si tu désires. *Malheureusement, il y a encore des personnes qui croient que c'est correct de maltraiter une autre personne MAIS C'EST FAUX. Personne n'a le droit de te maltraiter et de te faire du mal.*

La personne qui te maltraite est responsable de son comportement

Rappelle-toi que tu n'es pas responsable de son comportement. Si l'autre personne te maltraite, n'aie pas honte d'en parler à quelqu'un à qui tu fais confiance. Tu peux aussi encourager la personne qui te maltraite d'aller pour de l'aide si cela ne te pose pas de danger. Demander de l'aide ne veut pas dire que tu es faible, malade ou stupide. Ça veut plutôt dire que tu désires travailler pour améliorer la situation.

❑ **Le suicide n'arrange rien**

Il est normal de te sentir déprimé(e) si tu vis dans une relation où il y a de l'abus. T'enlever la vie peut sembler le meilleur moyen d'échapper à la situation, **mais ce n'est pas vrai. Il y a d'autres solutions.** Il existe des maisons d'hébergement, des lignes d'écoute téléphonique, des personnes qui t'aideront si tu demandes. ***Si tu ne trouves pas l'aide que tu désires la première fois, continue à demander.*** Avec de l'espoir et un peu de confiance, il te sera plus facile de te sentir mieux dans ta peau. ***Fais face à tes émotions et tes peurs. Tu n'es pas seul(e).*** Tu peux demander de l'aide. Félicite-toi pour les choses que tu fais bien. Aie confiance dans l'avenir. **TU PEUX CHANGER TA VIE!**

❑ **Relaxe et amuse-toi**

Trouve une activité qui t'apporte du plaisir. Ça peut être n'importe quoi tel que la marche, la peinture, le dessin, le cyclisme, tricoter, lire, jardiner, patiner, etc. ***Tu as le droit d'avoir des plaisirs dans la vie.***

❑ **Mange bien et régulièrement**

Tu seras en meilleure santé physique et mentale si tu manges bien. Essaie de bien manger chaque jour. Bien manger t'aidera aussi à pouvoir faire face au stress.

❑ **Fais de l'exercice physique**

L'activité physique peut t'aider à te sentir mieux dans ta peau. La marche, le cyclisme, la natation, travailler dans le jardin et promener les enfants en poussette sont des exemples d'exercices. Une activité physique amusante et pratiquée régulièrement avec d'autres personnes donne généralement de meilleurs résultats.

❑ **Suicide is not the answer**

It is normal to feel depressed if you are in a relationship where there is some form of abuse. You might feel that suicide is the best escape. It is not. There are other options. There are shelters, crises lines and people who will help you if you reach out. ***If you do not find help at first, keep on looking and asking for help.*** With faith and trust in yourself, it will be easier to feel good about yourself. ***Face your feelings and fears. You are not alone.*** You can ask for help. Praise yourself for what you do well. Have faith in your future. You can learn from your experience. **YOU CAN CHANGE YOUR LIFE.**

❑ **Relax and have fun**

Find something you like to do for yourself. It can be anything like walking, painting, drawing, bicycling, cooking, knitting, reading, gardening, skating, etc. ***You deserve to have some happiness and fun in your life.***

❑ **Eat well and regularly**

Eating well affects your physical and mental health. Try to eat well every day. Eating well also helps to cope with stress.

❑ **Exercise**

Physical activity can help you have a better sense of well-being. Examples are walking, bicycling, swimming, gardening, pushing the baby in the stroller, etc. Regular, fun exercise done with others is best.

❑ **Beware of pills, alcohol and drugs**

Some people are given pills to calm their nerves, others escape from pain and anxiety by drinking too much or by taking drugs.

You are a strong person and you can grow stronger. When you know you can make it on your own and live a better life, you can choose to stay in the relationship or leave.

❑ **Look after yourself**

If you have job skills, it will be easier to be independent. If you need to develop job skills or to upgrade skills you already have, ask around in your community about the services that are available or check out the telephone numbers inserted in this booklet. Sometimes there are programs available to help you obtain your grade twelve equivalent or to train for job opportunities. **This way you will be better prepared if you decide to leave.** Even if you don't want to return to school or can't get a job or do not want one, you can do volunteer work. It will help you develop more skills, meet people and keep you from feeling isolated.

❑ **Get some job skills**

This is not a solution. Medications not prescribed by a professional as well as alcohol or drugs will stop you from thinking clearly and make you lose energy that could be used to do something more constructive to help yourself. If you feel you might have a problem with medications, alcohol or drugs, there are phone numbers for addiction services inserted in this booklet.

❑ **Attention aux médicaments, à l'alcool et aux drogues**

On donne parfois à certaines personnes des médicaments pour les calmer. D'autres personnes essaient d'échapper à leur peine et leur misère en buvant trop d'alcool ou en prenant des drogues. Ceci n'est pas une solution. **Prendre des médicaments qui ne sont pas prescrits par des professionnels ou prendre de l'alcool ou des drogues va t'empêcher de penser clairement et t'enlever ton énergie que tu pourrais dépenser pour améliorer ta situation.** Si tu sens que tu as un problème avec des médicaments, l'alcool ou des drogues, demande de l'aide.

❑ **Un bon emploi et le retour aux études**

Si tu as des habilités pour un travail, ce sera plus facile pour toi de devenir indépendant ou indépendante. Si tu as besoin de suivre des cours pour avoir un bon emploi ou de mettre à jour ta formation, fais-le le plus tôt possible. Informe-toi dans ta communauté ou consulte la liste de numéros insérée dans ce livret. Il y a parfois des programmes pour t'aider à retourner aux études pour faire ta douzième année ou pour suivre un cours afin d'obtenir un emploi. **Avec une formation, tu seras mieux préparé(e) pour vivre par toi-même si tu décides de partir un jour.** Si tu ne veux pas retourner aux études ou travailler, tu peux toujours faire du bénévolat. Ceci t'aidera à développer des habilités, te donnera l'occasion de rencontrer des personnes et de te sentir moins isolé(e).

❑ **Prends bien soin de toi**

Tu es une personne forte et tu peux être encore plus fort(e). Quand tu réaliseras que tu peux prendre soin de toi-même et que tu peux vivre une meilleure vie, tu pourras choisir de continuer dans la relation ou partir.

Si tu décides de partir, le plus important est d'assurer ta sécurité et celle de tes enfants, s'il y a lieu. Ne quitte pas tes enfants à moins que tu sois obligé(e) de te sauver tout à coup. Ceci est très important pour décider qui aura la garde de tes enfants dans le futur. Si tu dois quitter sans tes enfants pour une courte période de temps, retourne les chercher le plus vite possible. Tu peux demander à la police d'aller avec toi si tu as peur que l'autre personne te fasse du mal ou fasse du mal à tes enfants.

QUOI APPORTER?

- les clés de la maison, de l'auto et du coffret de sécurité (*safety deposit box*)
- les pièces d'identité (*ton permis de conduire, ton certificat de naissance et ceux des enfants, les cartes d'assurance-maladie provinciale, les cartes d'assurance sociale, l'acte de mariage, les documents d'immigration et de citoyenneté ainsi que les passeports*)
- les livres de banque ou de caisse et les cartes de crédit
- les médicaments
- tous les documents légaux tels que le testament, l'hypothèque, les papiers si vous louez la maison ou l'appartement, etc.
- pour les enfants, des bouteilles de lait, des couches, des vêtements, leurs jouets et leurs couvertures préférées, selon leurs besoins.
- Si possible, fais tes bagages à l'avance et cache-les. Sinon, demande à la police de t'attendre pendant que tu vas chercher toutes les choses dont tu as besoin.

OÙ ALLER?

Chez un ami ou une amie, chez la parenté, un voisin ou une voisine, le Foyer Anderson ou le Service des maisons de transition de ta région.

To a friend, a relative, a neighbour, a shelter or outreach worker in your area.

WHERE CAN YOU GO?

- If possible, have everything packed and within easy reach, or have the police wait for you while you gather these things.
- Children's feeding bottles, diapers, favourite toys and blankets, depending on their individual needs.
- Any legal documents, such as deed, mortgage or lease
- Medications
- Bank books, charge cards
- Identification cards (*your driver's licence, birth certificates for you and your children, provincial health cards, social insurance cards, marriage licence, immigration and citizenship papers, passports*)
- Keys for the home, car, safety deposit box

WHAT TO TAKE WITH YOU?

If you decide to leave the relationship, the most important thing is to make sure you and your children, if you have any, are safe. It's better not to leave your children unless you must go very quickly. This is very important for future custody disputes. If you have to leave them for a short period of time, go back and get them as soon as possible. Get a police escort if you are afraid you will be hurt when you return.