



**COMPRENDRE ET
PRÉVENIR LA VIOLENCE**

**CAHIER D'EXERCICES
POUR LES JEUNES
AUTOCHTONES**

LES RÉPONSES AUX EXERCICES

WWW.LESENTIERSDELAGUERISON.CA



JEU-QUESTIONNAIRE : LES SENTIERS DE LA GUÉRISON

Faites ce jeu-questionnaire! Il vous aidera à vérifier vos connaissances sur la violence familiale.

- 1) De quels types de violence peuvent être victimes les adultes ou les enfants à la maison?

La violence physique, émotive, verbale, financière, sexuelle ou spirituelle.

Pour obtenir de plus amples explications, veuillez consulter la fiche d'information intitulée *Reconnaître les effets nuisibles de la violence interpersonnelle* du site Web www.lesentiersdelaguerison.ca.

- 2) Qu'est-ce qu'une personne ayant quitté une situation de violence pourrait faire pour rendre sa maison plus sécuritaire?

Il existe bon nombre de façons pour cette personne de rendre sa maison plus sécuritaire. Il peut s'agir de remplacer les serrures, ou, plus discrètement, d'installer des détecteurs de fumée ou de se doter d'échelles de secours.

Vous trouverez d'autres suggestions sur le site Web www.lesentiersdelaguerison.ca sous le titre *Sécurité dans ma résidence*.

- 3) Quel facteur peut entraîner une aggravation de la violence dans les collectivités autochtones? (Plusieurs réponses possibles)

Les facteurs historiques comprennent :

- la colonisation
- le racisme
- l'isolement
- les pensionnats

D'autres défis se posent aux collectivités autochtones :

- la perte de la langue et de la culture
- l'aliénation
- la pauvreté
- le chômage
- la dissipation des connaissances, des valeurs et des compétences traditionnelles, y compris les compétences parentales

La fiche intitulée *Comprendre les causes de la violence interpersonnelle* qui se trouve sur le site Web www.lesentiersdelaguerison.ca contient de nombreux autres renseignements à cet égard.

- 4) Quelles raisons pourraient empêcher une personne de rompre une relation de violence? (Nommez-en deux.)

Les réponses peuvent comprendre le déni, l'attribution des torts à une autre personne, la honte, la peur, la loyauté, le fait de n'avoir nulle part où aller, le fait de quitter la collectivité, l'abandon d'une culture, le manque d'argent, le manque de soutien ou le fait de vouloir ce qu'il y a de mieux pour ses enfants.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la fiche d'information intitulée *Reconnaître les effets nuisibles de la violence interpersonnelle* qui se trouve sur le site Web www.lesentiersdelaguerison.ca

- 5) Que pourriez-vous faire si vous saviez qu'un membre de votre famille, un ami ou une amie se trouvait dans une relation de violence?

Offrir de l'écouter, l'encourager à obtenir de l'aide, appeler la police, l'aider à dresser un plan d'urgence, etc.

Veillez consulter la fiche d'information *La guérison familiale* et le dépliant électronique intitulé *Fréquentations entre adolescents - La relation que vous vivez est elle saine?*

- 6) La violence familiale peut toucher les femmes, les hommes, les aînés, les jeunes, les enfants et les bébés. Quels éléments, entre autres, rendent une personne plus vulnérable à la violence?

Les personnes qui sont frêles, jeunes ou faibles sont plus à risque. Les femmes autochtones font face à des taux beaucoup plus élevés de voies de fait et de mauvais traitements préjudiciables que les femmes non autochtones.

- 7) Quelle est la façon la plus sécuritaire d'éviter qu'une personne se rende compte que vous cherchez de l'aide ou de l'information sur la violence familiale en ligne?

Le moyen le plus sécuritaire pour une femme d'empêcher son partenaire ou son conjoint agresseur de surveiller son courriel et ses activités en ligne est d'utiliser un ordinateur auquel personne dans la famille n'a accès, comme un ordinateur à la bibliothèque ou chez des amis. Elle ne doit pas oublier de supprimer l'historique de navigation afin que personne ne sache quels sites Web elle a visité sur cet ordinateur.

Pour obtenir d'autres conseils, veuillez consulter le plan de sécurité intitulé *Sécurité sur internet* qui se trouve sur le site Web www.lesentiersdelaguerison.ca

- 8) Où les femmes autochtones de votre collectivité peuvent-elles se rendre avec leurs enfants si elles ont besoin d'un endroit sécuritaire lorsqu'elles quittent un conjoint violent?

Il est important qu'elles soient au courant des maisons de transition de leur collectivité, ainsi que des autres services qui offrent un logis aux femmes et aux enfants vivant ce genre de situation.

De nombreuses ressources sur la violence familiale se trouvent sur le site Web www.lesentiersdelaguerison.ca

- 9) Quelle pièce (ou quelles pièces) de la maison devriez-vous éviter lors d'un incident violent?

La cuisine et la salle de bain

- 10) Vrai ou faux – Les enfants souffrent de la violence simplement en voyant ou en entendant des incidents violents dans leur foyer.

Vrai. Les recherches montrent que les enfants qui sont témoins des mauvais traitements que subit leur mère en ressentent les effets. Ils sont plus susceptibles d'avoir des troubles affectifs, d'avoir de la difficulté à l'école ou d'éprouver de la colère. Ils pourraient, une fois adultes, imiter le modèle qu'ils connaissent et adopter un comportement violent.

PHRASES À COMPLÉTER

L'exercice qui suit vous aidera à vous familiariser avec les expressions et les mots employés dans la trousse *Les sentiers de la guérison*. Vous trouverez ces mots dans un grand nombre des principaux messages sur la prévention de la violence. Prenez une minute pour lire les énoncés ci-dessous et pour les compléter avec les expressions et les mots clés de la liste suivante.

demander de l'aide	témoins de violence familiale	malsaines et violentes	écouter
mauvais	la protection ou l'aide	forts	vous-même
prévention	prendre	cycle	infraction à la loi
fortes	votre faute	tout le monde	victimes de violence
témoins	protection de l'enfance	leur tête, leur corps, leur esprit et leurs émotions	

LA GUÉRISON PERSONNELLE

1. Ce n'est jamais votre faute si quelqu'un vous inflige de mauvais traitements.
2. Tous les comportements de violence sont mauvais . Ils constituent parfois une infraction à la loi .
3. Il n'y a rien de mal à demander de l'aide .
4. Après avoir pris les sentiers de la guérison, les victimes de violence peuvent rétablir l'harmonie dans leur tête, leur corps, leur esprit et leurs émotions .

LA GUÉRISON FAMILIALE

5. Les enfants qui ont été témoins de violence familiale se trouvent souvent dans des relations malsaines et violentes par la suite.
6. Un bon nombre de conjoints violents ont eux-mêmes été témoins ou victimes de violence durant l'enfance.
7. Il est important que tout le monde dans la famille obtienne de l'aide pour mettre fin au cycle de la violence.
8. Aidez les membres de votre famille à obtenir la protection ou l'aide dont ils ont besoin.
9. Simplement écouter peut parfois aider les autres.
10. Quiconque a des raisons de soupçonner qu'un enfant est en danger est tenu d'en aviser les responsables de la protection de l'enfance .
11. Occupez-vous de vous-même et de votre famille.

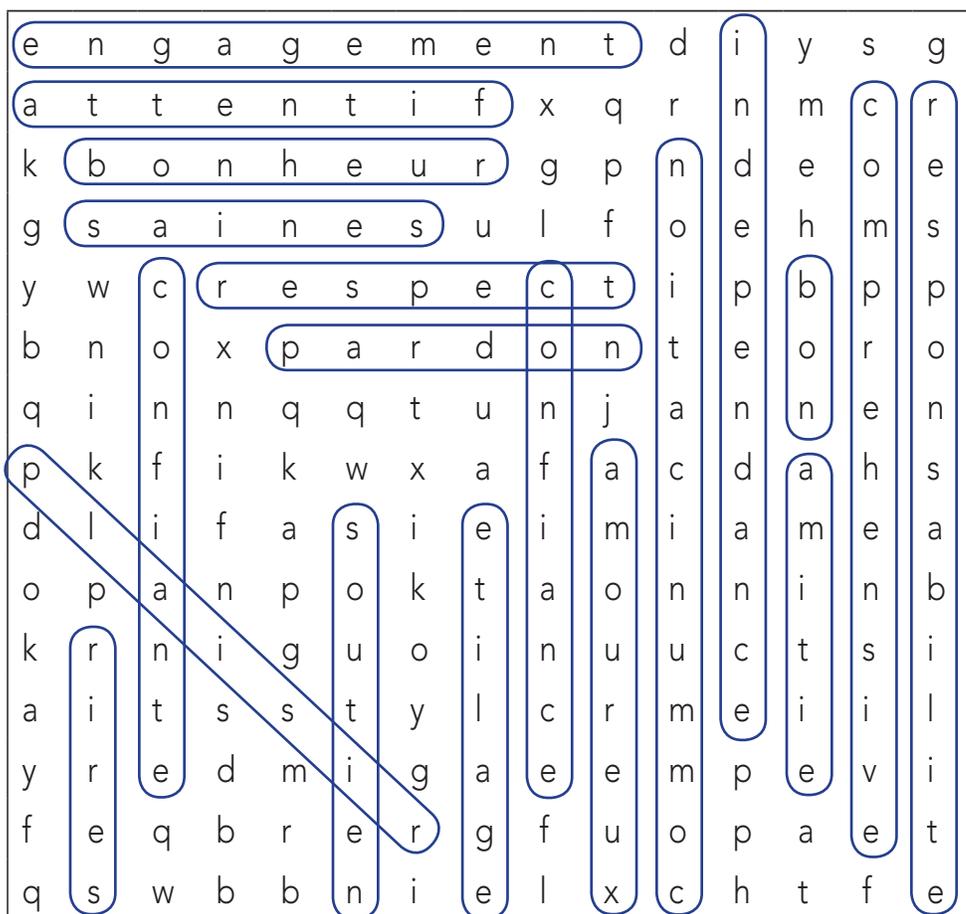
LA GUÉRISON COLLECTIVE

12. Les collectivités peuvent aider en créant un groupe ou un comité de prévention de la violence familiale.
13. Les collectivités ne peuvent être fortes que si leurs membres sont forts .
14. Il incombe à la collectivité d'amener leurs membres à prendre « les sentiers de la guérison ».

Vous pouvez trouver la clé en ligne, à l'adresse :
www.lessentiersdelaguerrison.ca

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE RELATION SAINES?

Il est bon de pouvoir reconnaître la violence dans votre relation, mais il est aussi important de savoir ce qu'est une relation saine. Une relation saine est fondée sur l'amour, le respect, l'attention et le bonheur. Elle vous fait sentir bien dans votre peau parce que vous êtes valorisé(e) et respecté(e) pour ce que vous êtes. Cherchez dans le casse-tête ci-dessous des mots que vous pouvez utiliser pour parler d'une relation saine.



- | | | | |
|----------|---------------|---------------|----------------|
| attentif | engagement | communication | confiance |
| égalité | pardon | amitié | plaisir |
| bonheur | saines | indépendance | bon |
| rires | amoureux | respect | responsabilité |
| soutien | compréhensive | confiante | |

JEU SUDOKU

Le thème de ce jeu sudoku est : « Pourquoi une personne reste-t-elle dans une relation de violence? » Les mots que vous devez insérer proposent neuf raisons possibles.

Pour trouver la solution :

Dans les grilles ombragées (cellules 3x3), chaque case doit contenir l'une des neuf raisons. Chaque rangée de neuf cases doit contenir toutes les raisons. Chaque colonne de neuf cases doit contenir toutes les raisons.

Déni	Manque d'argent	Honte	Enfants	Peur	Blâme	Manque de soutien	Loyauté	Coincé(e)
Blâme	Peur	Coincé(e)	Manque de soutien	Honte	Loyauté	Enfants	Déni	Manque d'argent
Manque de soutien	Loyauté	Enfants	Manque d'argent	Déni	Coincé(e)	Peur	Honte	Blâme
Peur	Enfants	Blâme	Coincé(e)	Manque d'argent	Honte	Déni	Manque de soutien	Loyauté
Honte	Coincé(e)	Déni	Loyauté	Manque de soutien	Enfants	Manque d'argent	Blâme	Peur
Manque d'argent	Manque de soutien	Loyauté	Peur	Blâme	Déni	Coincé(e)	Enfants	Honte
Loyauté	Déni	Manque de soutien	Blâme	Coincé(e)	Manque d'argent	Honte	Peur	Enfants
Coincé(e)	Blâme	Peur	Honte	Enfants	Manque de soutien	Loyauté	Manque d'argent	Déni
Enfants	Honte	Manque d'argent	Déni	Loyauté	Peur	Blâme	Coincé(e)	Manque de soutien

Vous avez de la difficulté? Vous pouvez trouver la clé des réponses et d'autres renseignements sur la façon de reconnaître les méfaits de la violence interpersonnelle en ligne, à l'adresse : WWW.LESENTIERSDELAGUERISON.CA

**LES MAUVAIS TRAITEMENTS NE SONT JAMAIS LA FAUTE DE LA VICTIME.
DEMANDEZ DE L'AIDE.
SAVOIR VERS OÙ SE TOURNER POUR OBTENIR DE L'AIDE REPRÉSENTE LA PREMIÈRE
ÉTAPE DU PARCOURS.**



WWW.LESENTIERSDELAGUERISON.CA