

>> Veuillez noter que cet épisode contient des exemples et des discussions sur la violence dans les relations amoureuses qui peuvent être déclencheurs ou dérangeants pour certains auditeurs.

[ Musique ]

Le Comité consultatif national des jeunes de PREVNet se passionne pour la création de ressources axées sur les jeunes afin de promouvoir des relations saines et de prévenir la violence dans les relations amoureuses des adolescents. Aujourd'hui, nous parlons de la violence psychologique dans les fréquentations, aussi connue sous le nom de cruauté mentale. Dans la première partie, nous verrons ce que c'est et comment le reconnaître. Je m'appelle Miriam et je suis l'animatrice de l'épisode d'aujourd'hui, avec Alexis et Anabel. Nous sommes accompagnés par la Dre Maisha Syeda et la Dre Jessica Wright. Maisha Syeda est psychologue clinicienne et scolaire agréée et chercheuse à l'Université de Western Ontario. Jessica Wright est professeure adjointe à l'Université MacEwan d'Edmonton, où elle se consacre à la violence sexiste, à la santé sexuelle et à l'éducation au consentement. Commençons par demander : c'est quoi la cruauté mentale ?

>> Merci à tous de nous accueillir. Je vais donc commencer par vous donner quelques exemples de ce qui est considéré comme de la cruauté mentale. Il peut s'agir de moqueries, de taquineries, d'humiliations, de différents niveaux de restriction, de coercition et de contrôle. Les restrictions vont de « je ne veux pas que tu passes du temps avec tes amis la fin de semaine » à la restriction de consommation alimentaire. Vous savez, combien ils mangent et ce qu'ils peuvent manger ou ce qu'ils ne peuvent pas manger, le type de vêtements qu'ils peuvent porter ou ce qu'ils ne peuvent pas porter. Ensuite, on passe à des types de pouvoir beaucoup plus formels ou intenses, ce qui signifie restreindre les personnes avec lesquelles cette personne peut entrer en contact, celles à qui elle peut envoyer des SMS, celles qu'elle peut ajouter sur Instagram. Cela peut aller d'un spectre de, vous savez, je ne veux pas que tu parles à des gens que tu ne connais pas à je ne veux pas que tu parles aux membres de ta famille, n'est-ce pas ? Cela peut donc aller de, oh, ok, peut-être que c'est « justifié ». Mais bien sûr, on passe ensuite à d'autres formes plus intensives de cruauté mentale, qui incluent les menaces, n'est-ce pas ? Menacer de faire quelque chose de plus blessant physiquement, sexuellement ou émotionnellement. Et puis d'autres formes de harcèlement, n'est-ce pas ? La surveillance de ton comportement. La réaction à ces comportements peut également contribuer au sentiment de négligence, au sentiment de ne pas avoir beaucoup d'autonomie dans cette relation. L'une des réponses les plus évidentes est que la personne peut se dire : « Oh, non, c'est un signal d'alarme, c'est agressif ». Mais parfois, dans le spectre de la cruauté mentale, on peut aussi voir la personne essayer de justifier ses comportements par les structures et les normes traditionnelles de genre dans le cadre du patriarcat, n'est-ce pas ? Par exemple, je fais cela parce que je t'aime. Je veux juste de protéger. Les gens essaient souvent de faire appel à la tradition, à la culture pour vraiment définir cette personne comme quelqu'un dont on attend des règles masculines. Vous savez, cela fait partie de notre culture. C'est pourquoi je fais cela. Vous savez, si je ne le fais pas, cela signifie que vous violez nos normes culturelles, spirituelles ou religieuses, alors que nous savons que cette forme de contrôle et ce coercition est en fait davantage basée sur le patriarcat et la colonisation que sur la culture ou l'esprit.

>> Merci beaucoup, Dr. Maisha Syeda, de nous avoir donné tant d'informations sur ce qu'est la cruauté mentale, et ce que vous avez abordé était extrêmement puissant. Et je vous remercie d'avoir évoqué tant d'autres pistes pour comprendre ce qu'est la cruauté mentale.

>> Je pense particulièrement aux communautés 2SLGBTQIA+. Mais je pense qu'en général, la violence psychologique est souvent subtile au début, si l'on cherche à la définir. J'ai un exemple dans mon travail. Il s'agit d'une jeune femme lesbienne. Son pseudonyme est Georgia, et elle souffre d'un handicap du développement, ce qui l'a rendue quelque peu étrangère à ses pairs à l'école. Elle a donc été poursuivie par un jeune homme qui avait remarqué qu'elle arrivait tôt en classe. Il a donc commencé à venir en classe plus tôt et à lui parler. Georgia a expliqué qu'elle avait été déconcertée par lui lors de leur première rencontre. Elle a dit qu'il disait parfois des choses méchantes, mais que son attention était flatteuse. Et comme elle n'avait pas beaucoup d'amis, elle pensait qu'ils devenaient juste des amis. Mais au fur et à mesure qu'ils parlaient, il a compris qu'elle était une lesbienne refoulée, et il s'en est servi pour la faire chanter et lui demander d'être sa petite amie. Ils venaient tous deux de familles pieuses, et la menace d'être démasqués était très forte. Comme dans la plupart des cas de maltraitance, la situation s'est rapidement aggravée et il ne l'a jamais touchée. Elle ne pensait donc pas que l'abus était aussi grave que d'être frappée ou battue. Mais je pense que son histoire met en lumière les nombreuses complexités auxquelles sont confrontées adolescentes 2SLGBTQIA+ lorsqu'elles dénoncent des abus. Je pense aussi aux moqueries, à la dévalorisation du partenaire, à l'érosion de l'estime de soi et même aux insultes légères. En ce qui concerne les communautés queer et trans, nous pouvons penser, par exemple, à quelqu'un qui est en train de faire une transition en utilisant T, et dont le partenaire commence à faire des commentaires sur le fait que la moustache n'a pas beaucoup poussé ou que la voix est grinçante. Et, vous savez, il peut même poursuivre en disant : « Je plaisantais, je trouve ta moustache mignonne » ou « Je trouve ta voix mignonne ». Mais cela revient à invalider la façon dont la personne s'est sentie blessée par le commentaire initial. C'est ce qu'on appelle la manipulation psychologique ou le « gaslighting ». Mais le fait d'être dédaigneux si quelque chose se produit, vous savez, fait vraiment partie de la violence psychologique. C'est l'usure de l'image de soi ou de l'idée que l'on se fait de soi-même. Nous avons tous cette chose en nous qui est comme une boussole interne, n'est-ce pas ? Et nous pouvons être plus ou moins à l'écoute de cette boussole. Elle nous dit que nous ne nous sentons pas bien ou que cette personne me pousse à bout d'une manière qui ne correspond pas tout à fait à mes limites. Mais dans le cas de la cruauté mentale, la personne use de ces limites au fil du temps et l'image de soi se relâche, n'est-ce pas ? Il devient plus difficile d'entrer en contact avec cette boussole intérieure qui vous dit, vous savez, que vous devez vous éloigner de quelque chose de mauvais, essentiellement. L'autre chose que je voudrais dire à propos de la cruauté psychologique, c'est qu'il peut y avoir une surveillance constante et que l'on veut tout le temps se voir. Dans le cas de la cruauté mentale, les partenaires émotionnels ne veulent pas que leur partenaire soit seul, n'est-ce pas ? Ils veulent constamment être avec lui parce qu'ils ne veulent pas qu'il ait le temps de réfléchir et de trouver sa boussole interne ou de parler à des amis ou à des membres de sa famille pour se rendre compte que ce qu'il décrit, le comportement de son partenaire, est abusif.

>> Je pense qu'en particulier pour les adolescents et les jeunes, l'intensité et la fréquence de ces comportements peuvent passer de zéro à 100 très rapidement. Mais la cruauté mentale est souvent un précurseur ou un indicateur d'autres formes de violence, par exemple sexuelle ou physique.

>> Comme Maisha, vous savez, a commencé à souligner que ces choses s'intensifient, c'est vrai, cela peut commencer par un bombardement d'amour et ensuite, vous savez, des débordements émotionnels, des menaces sur leur propre vie. Ensuite, cela peut se transformer en jets d'objets, qui peuvent se transformer en d'autres formes de violence physique, n'est-ce pas ? Et nous savons que, poussés à l'extrême, les gens sont tués. Et nous savons que les femmes, en particulier, sont les plus touchés par les meurtres. Donc, oui, ce sont des choses de toute façon, la jalousie excessive, la manipulation. Tous ces éléments se rejoignent et forment des tactiques abusives lorsqu'il s'agit de cruauté mentale.

>> C'était ma prochaine question pour parler du bombardement d'amour. Cependant, vous avez également parlé de la manipulation psychologique, et je voulais approfondir ce sujet. J'ai l'impression que lorsqu'on est victime de gaslighting, on ne se rend pas vraiment compte qu'on est victime de cruauté mentale quand on est dans la relation. Mais quels sont les signes d'une relation émotionnellement abusive ?

>> Je veux vraiment prendre le temps de valider et de donner de l'espace à ces sentiments que nous éprouvons lorsque nous sommes confus et que nous n'avons aucune idée et que nous pouvons nous sentir stupides et idiots de ne pas savoir. Parce que l'on suppose souvent que l'on devient adolescent ou adulte et que l'on doit comprendre comment fonctionnent les relations. Et c'est en fait inexact, n'est-ce pas ? En fait, c'est quelque chose qui nécessite un accompagnement concret, un développement concret des compétences et une extraction concrète des connaissances. En fait, le temps que nous passons à enseigner à nos enfants et à nos jeunes comment faire des mathématiques, de l'anglais et des sciences, nous devrions l'investir tout autant à enseigner à nos enfants, à nos jeunes et à nos adultes comment gérer une relation saine. En tant que jeunes, si vous éprouvez du stress, de la confusion, de l'ennui, de la frustration, de la tristesse et de la colère en essayant de comprendre ce qu'est la cruauté mentale, c'est tout à fait justifié parce que ce n'est pas quelque chose qui doit simplement surgir dans votre cerveau et y rester comme un souvenir. On n'est pas censé se lever un jour et savoir ce qu'il en est simplement parce qu'on est dans sa première relation amoureuse, sexuelle, physique ou autre. Il y a une activité que nous faisons parfois dans le cadre de notre programme de relations saines. Nous posons une question pour savoir si le pouvoir dans une relation est bon ou mauvais. Nous savons intellectuellement que le pouvoir dans une relation n'est pas bon et nous avons tendance à penser davantage aux formes évidentes d'agression, de pouvoir et de coercition, n'est-ce pas ? C'est quelque chose que nous avons vu dans les médias. Les enseignants, les adultes ont parlé de ces exemples, n'est-ce pas ? Quelqu'un vous harcèle ou s'empare de votre téléphone et de votre matériel. Ce sont des signes plus évidents. Mais parfois, nous ne parlons pas de certains aspects positifs du pouvoir, à savoir que vous avez la permission et l'autonomie et vous l'accorder. Et parfois, lorsque nous ne nous donnons pas ce pouvoir et que nous ne nous rendons pas compte que lorsque ces pouvoirs positifs me sont retirés, que ressent-on vraiment ? Et c'est pour moi le premier signe de ce qui se passe vraiment, n'est-ce pas ? Suis-je en train de perdre le pouvoir d'exprimer qui je suis ?

Est-ce que je perds le pouvoir d'envoyer des messages à qui je veux ? Est-ce que je perds le pouvoir de sortir avec qui je veux, n'est-ce pas ? Je pense donc qu'il est important d'avoir cette conversation réfléchie, et c'est parfois difficile. C'est parfois déroutant parce que nous n'avons pas toujours accès à une éducation adéquate sur ce qu'est une relation saine. Nous nous en remettons à nos amis qui ne comprennent peut-être pas ce qu'est la cruauté mentale. Nous nous en remettons aux médias pour comprendre cette question. Et aussi, encore une fois, fournir l'espace pour, comme, votre propre bienveillance et validation – ce n'est pas seulement notre jeunesse, vos hormones, et votre auto-jugement. Mais il n'y a pas de mal à dire que, oui, si cette personne nous enlève une partie de notre pouvoir, quelque part dans notre corps et notre cerveau, il y a de l'affection pour cette personne, ce qui pourrait parfois justifier ou nous aider à ignorer ces exemples où notre pouvoir nous est enlevé. Et je pense que nous devenons alors plus confus et agacés par nous-mêmes parce que nous ne sommes pas seulement affectés par les comportements lorsque notre pouvoir nous est retiré, mais nous nous sentons également coupables et embarrassés par le fait que nous laissons d'autres personnes nous retirer notre pouvoir, n'est-ce pas ? Parce que nous avons cette double identité. Non, je suis une personne forte et indépendante. Je me dis que si mon ami avait fait ça, je ne l'aurais jamais fait. Mais pourquoi est-ce que je laisse cette personne me faire ça ? Pourquoi ne suis-je pas assez forte ? Je pense qu'il y a des signes avant-coureurs. Nous pensons à ces comportements concrets dont nous parlons [inaudible] : quelqu'un se moque de vous, vous humilie, vous contrôle, limite vos comportements. Est-ce que vous renoncez à des choses que vous ne voulez pas faire et que vous aviez l'habitude d'apprécier, n'est-ce pas ? L'une des questions que je pose est la suivante : faites-vous toujours ce que vous faisiez avant de rencontrer cette personne, n'est-ce pas ? Ou bien faites-vous des ajustements ou des compromis en fonction de cela ? Mais encore une fois, ce sont en quelque sorte les signes initiaux, comme Jessica l'a mentionné, n'est-ce pas ? Mais – et je pense que ces – ce sont – aux stades initiaux, c'est là que la confusion a – devient parce qu'elle n'est pas encore ouvertement évidente.

>> Pour ce qui est des moyens concrets de comprendre et d'intuitionner ce dont parle Maisha, votre ami se comporte-t-il différemment avec vous ? S'il s'agit d'un ami, par exemple, dont vous remarquez qu'il pourrait être en situation d'abus. Agit-il différemment ? A-t-il peur que son partenaire se mette en colère si vous passez du temps ensemble et que les plans changent et qu'il doive le voir plus tard ? A-t-il commencé ? Votre ami commence-t-il à trouver des excuses pour justifier la colère ou la jalousie de son partenaire ? Par exemple, « Oh, il est vraiment fatigué aujourd'hui » ou « Oh, je l'ai contrarié tout à l'heure avec cette chose stupide que j'ai dite ». Ce sont là quelques exemples concrets, mais je pense que l'on ne parle pas souvent de la violence psychologique, car les gens sont souvent intuitifs et se rendent souvent compte que les choses ne vont pas. C'est juste qu'il y a de la manipulation, n'est-ce pas ? Il y a cet éclairage par le gaz qui se produit. Et ensuite, l'image de soi est faussée, n'est-ce pas ? La boussole interne est faussée. Et parfois, les gens font des commentaires à leurs amis qui sont – ils soulèvent des drapeaux rouges pour leurs amis, n'est-ce pas ? Je pense donc qu'il faut y prêter attention. Si un ami dit, même en plaisantant, « Hé, cette personne avec qui je sors, c'est tellement excitant, mais j'ai l'impression qu'elle a quelque chose de dangereux », ou « Elle va, vous savez, mettre le feu à ma vie », ou quelque chose comme ça, vous savez, même si cela semble être une plaisanterie, il faut faire attention à ce que vous dites. Vous savez, même si cela semble être

une plaisanterie, cela peut être une façon pour quelqu'un d'essayer inconsciemment de faire passer un message comme « Je ressens des sentiments mitigés à propos de cette personne, même si je suis très excité ». Je pense également que nous devons parler davantage de l'excitation traumatique, n'est-ce pas ? Les gens peuvent être excités par des choses qui leur sont très familières. Par exemple, il peut s'agir d'un abus qu'ils ont subi quand ils étaient plus jeunes de la part d'un parent ou autre, n'est-ce pas ? Et cela peut créer une excitation. Les gens peuvent confondre avec, vous savez, des papillons ou des sentiments d'amour.

>> Et je pense que si je peux ajouter quelque chose à cela, vous savez, il y a aussi une pression externe qui peut nous décourager de prendre des mesures plus concrètes et de rompre parfois, n'est-ce pas ? Parce que si vous pensez au lycée ou au début de votre premier cycle universitaire, il y a cette norme, même irrationnelle, que nous avons sur le fait que vous devez être dans une certaine relation. Vous devez faire certaines choses, vous savez. Cela fait partie de l'apprentissage d'une relation. C'est votre première relation. Il faut juste que tu t'accroches et que tu apprennes à traverser cette épreuve. Je pense donc qu'en plus de notre propre – notre changement et, après le concept de soi, je pense que nous pouvons parfois être influencés par la pression des pairs ou par ces règles que la société a imposées sur le fait que vous devez être dans une relation ou que vous devez faire face à certaines choses. Je pense que les personnes qui nous écoutent doivent reconnaître qu'il s'agit de choses très difficiles à comprendre par elles-mêmes. Et ce n'est pas grave si l'on a l'impression de ne pas pouvoir – de ne pas savoir comment s'en sortir tout seul. Et, vous savez, et ce que nous savons ont aidé les jeunes à comprendre ces choses. Et encore une fois, je sais que beaucoup de jeunes n'ont pas l'avantage ou le privilège d'avoir accès à des adultes de confiance pour avoir ces conversations. C'est pourquoi nous savons que les jeunes qui n'ont pas accès à des adultes de confiance, qui ne se sentent pas en sécurité émotionnelle pour avoir ces conversations avec des adultes de confiance, courent en fait un plus grand risque d'être victimes de cruauté mentale parce qu'ils ne savent pas comment en parler.

>> Merci beaucoup à vous deux. C'est extrêmement utile, surtout pour les jeunes qui apprennent ce qu'est une relation et qui apprennent à mieux se connaître tout en étant dans une relation. Merci beaucoup.

[ Musique ]

>> Voici la première partie du podcast du Comité consultatif national des jeunes de PREVNet sur la cruauté mentale. Merci à nos invités, la Dre Maisha Syeda et la Dre Jessica Wright. N'oubliez pas de consulter l'épisode 2 pour la suite de la discussion et de visiter [youthdatingviolence.prevnet.ca](http://youthdatingviolence.prevnet.ca) ou @prevnet sur Instagram pour plus d'informations.