

>> 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, également connue sous le nom de cruauté mentale. Dans la deuxième partie, nous parlerons des effets de la cruauté mentale, de la façon dont elle est représentée dans les médias et de la façon d'obtenir du soutien. Je m'appelle Miriam et je suis l'animatrice de l'épisode aujourd'hui, en compagnie d'Alexis et d'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. La Dre Wright est professeuse 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. Je passe maintenant le micro à Alexis.

>> Je me demande donc comment la cruauté mentale peut être représentée dans la culture populaire et les médias, et si cela a un impact sur la façon dont les gens la perçoivent ou la vivent ?

>> Dans certains films ou séries télévisées, il y a souvent un besoin de justifier le comportement de l'agresseur, et la justification est en quelque sorte qu'ils traversent eux aussi quelque chose. C'est juste leur expression de l'amour, vous savez, ils ne savent pas comment mieux exprimer leur amour. En fait, ils ont un cœur très gentil et très doux. Mais parce qu'ils ont un travail difficile et toutes ces choses stressantes, ils ont besoin de la compassion et du soutien inconditionnel de leur partenaire pour lui permettre de se calmer et d'apprendre à exprimer l'amour, n'est-ce pas ? La victime a donc l'obligation et la responsabilité non seulement d'endurer la cruauté mentale, mais aussi d'apprendre à l'agresseur à réparer à violence et à agir différemment. Et parfois, ces histoires sont présentées comme de grandes histoires d'amour, n'est-ce pas ? Et c'est un récit très problématique. Et je pense que lorsque nous regardons cela, en particulier en tant que jeunes, nous sommes beaucoup plus sensibles. Encore une fois, parce que nous n'avons pas d'autres ressources ou d'autres moyens de vraiment comprendre cela, nous nous appuyons souvent sur les médias, TikTok, Instagram. Et cela pourrait également modifier notre compréhension et nos plans potentiels sur la façon dont nous réagirions et répondrions à la cruauté mentale d'un point de vue racial et diversifié. Je pense à de nombreux films de Bollywood dans lesquels certaines choses se produisent et où la masculinité est très célébrée, et certains de ces comportements de cruauté mentale sont en fait plus alignés sur l'amour masculin. Je pense donc que si nous sommes exposés à cela, même directement ou indirectement, c'est le message que les jeunes peuvent malheureusement capter, et ils peuvent adopter ce rôle selon lequel ce n'est pas seulement mon travail de le supporter, mais je dois aussi enseigner à cette personne comment être meilleure, ce qui ne devrait pas être le cas.

>> Je pense que, bien sûr, les images véhiculées par les médias influencent profondément ce que nous en venons à considérer comme normal dans notre société en matière de relations. Et nous devons parler beaucoup plus de l'éducation critique aux médias. Je veux dire que notre société est tellement imprégnée de ce monde virtuel dans lequel la plupart d'entre nous vivent et passent tellement de temps. Le paysage numérique est en pleine mutation. Nous devons donc nous familiariser davantage avec cette question et prendre conscience de l'impact qu'elle a sur la violence dans les relations amoureuses des adolescents, car c'est certainement le cas.

>> Merci beaucoup pour vos deux idées géniales sur ce sujet. Si une personne a été victime de cruauté mentale, comment cela peut-il l'affecter dans d'autres relations au fur et à mesure qu'elle grandit ?

>> Nous avons beaucoup parlé de ces exemples de comportements concrets de cruauté mentale. Si quelqu'un nous surveille constamment, se moque de nous, nous taquine, nous restreint, il est logique que vous vous sentiez anxieux, que vous ayez peur, que vous soyez nerveux, que vous soyez constamment sur les nerfs et agité. Parce qu'on se demande ce que l'on va faire ensuite. Quelle sera la prochaine forme de cruauté mentale ? La recherche a donc démontré, nous l'avons vu, qu'il existe une relation entre la cruauté mentale et l'augmentation des problèmes de santé mentale, y compris l'anxiété et la dépression. Mais il est également logique que lorsque vous traversez des moments si difficiles, le cerveau et le corps ne trouvent pas toujours les meilleures stratégies pour y faire face, parce que c'est difficile. C'est pourquoi nous constatons également une augmentation des troubles de l'alimentation. Nous constatons également une consommation de substances ou une dépendance aux substances, parce que nous ne savons plus comment nous occuper de [inaudible] de manière malsaine, et parfois, parce que quelqu'un d'autre nous enlève le contrôle et le pouvoir de notre vie, nous voulons prendre le contrôle d'une autre manière, et parfois, ce pouvoir et ce contrôle peuvent être obtenus par l'alimentation et la consommation de substances ou d'autres manières de s'automutiler. Une fois de plus, nous avons parlé de cette confusion, de ce spectre de différents types d'émotions allant de la culpabilité à l'embarras, en passant par la colère et la frustration. Le fait de ressentir ces différents types d'émotions peut être source de confusion pour le cerveau et le corps. Il ne s'agit donc que de l'impact de la cruauté mentale. Mais, comme Jessica l'a mentionné, c'est ce qui se passe lorsque le cadran de l'image de soi se déplace d'un côté à l'autre. En effet, la cruauté mentale peut également réécrire les histoires que nous avons racontées sur qui nous sommes et sur ce dont nous avons besoin. Si quelqu'un a subi la cruauté mentale, mais que, malheureusement, cela n'a pas été abordé ou que la personne n'a pas travaillé tout au long du processus, le plus grand risque est que cela devienne le prototype normal d'une relation. La personne peut alors commencer à justifier ou à normaliser le fait que cela se produit dans toutes les relations. En conséquence, elle peut ne pas disposer des compétences, du soutien ou des stratégies développées et apprises afin d'identifier les signaux d'alarme à l'avenir. Mais, encore une fois, même si la personne a bénéficié du soutien ou des compétences nécessaires pour identifier ces signaux d'alarme et qu'elle a réussi à naviguer dans la relation et à y mettre fin, il est logique qu'il subsiste une anxiété et une prudence à l'égard des relations futures. Et, dans une certaine mesure, c'est peut-être une bonne chose parce que, oui, nous utilisons les leçons et les compétences que nous

avons apprises pour identifier et distinguer les drapeaux rouges, oranges et verts. Mais il se peut que le cerveau travaille beaucoup plus dur et qu'il généralise trop les signaux de sécurité et les menaces. Ça peut également affecter la manière dont nous nous attachons et dont nous sommes en relation avec les autres. Je pense donc que l'une des choses les plus importantes que nous voulons examiner est la suivante : lorsque le jeune a été exposé à la violence psychologique et en a fait l'expérience, quelle a été sa réaction intérieure, mais aussi sa réaction extérieure – quels types de soutien et de stratégies lui ont été fournis pour l'aider à s'en sortir, en plus de justifier ou de penser qu'il s'agit de comportements normaux. La personne peut en fait se sentir plus anxieuse ou penser que ce sont les types de réponses dont elle a besoin de la part d'un partenaire. L'un des risques est donc que nous savons que si quelqu'un utilise le bombardement d'amour, comme Jessica l'a mentionné, pour garder le pouvoir – garder le pouvoir, maintenir le pouvoir, s'assurer que la personne reste isolée. Mais si cette personne dans la relation n'a pas reconnu que c'est la fonction du bombardement d'amour, nous pouvons en fait commencer à considérer le bombardement d'amour comme un signal, comme un signal vert pour la relation. Et si ce bombardement d'amour n'est pas présent, cela signifie que cette personne ne m'aime pas, n'est-ce pas ? Oh, tu ne vérifies pas si je rentre à 22 heures ou à 23 heures. Vous savez quoi ? Cette personne n'est pas bonne pour moi. C'est vrai, donc cela dépend vraiment. Le spectre peut prendre d'autres formes. Mais je pense qu'au cours des cinq dernières années, les personnes qui étudient la violence entre partenaires intimes, la violence romantique et la violence dans les relations, ont vraiment plaidé en faveur des effets sur la santé physique et psychologique, et nous savons que les abus sexuels et physiques peuvent se manifester. Nous constatons des résultats assez similaires pour la cruauté mentale et nous devrions donc prendre des initiatives pour prévenir la cruauté mentale avec autant de diligence que nous l'avons fait pour l'abus sexuel et physique.

>> Merci beaucoup, Dre Maisha, pour cette conversation et pour toutes les idées que vous avez partagées aujourd'hui. Merci également à Jessica pour tout ce qu'elle a partagé. Je me demande si vous avez une dernière réflexion à formuler avant que je passe la parole à Anabel.

>> Vous savez, nous espérons que la personne qui a subi une cruauté mentale a suffisamment de structure avant la relation pour qu'en sortant de la relation violente, elle puisse se recentrer et trouver l'homéostasie d'une certaine manière, et que cela n'aboutisse pas à ces sortes de perceptions déformées de ce que sont les relations. Je pense donc qu'à l'inverse, ce qui peut se produire dans les relations futures, ce n'est pas un nouveau traumatisme, ni une aggravation des problèmes d'attachement. Mais il peut s'agir d'être tenu par la communauté après un abus, de guérir, de se recentrer, de réaliser des choses sur nous-mêmes, et comment nous pouvons créer des limites à l'avenir avec les gens. Il s'agit également d'établir des limites dans nos relations platoniques avec nos amis. Et puis rencontrer quelqu'un qui honore le traumatisme que nous avons subi et qui peut vraiment comprendre quand nous sommes très anxieux parce que nous n'avons pas reçu ce texte qui était normalement une ambiance d'hélicoptère de la part d'un partenaire abusif. Et les gens peuvent parler de ces sentiments au fur et à mesure qu'ils se manifestent, et c'est en fait une belle expérience de guérison. Je voulais donc présenter le revers de la médaille, c'est-à-dire que là où il y a un traumatisme, il peut aussi y avoir une croissance.

>> Merci beaucoup de nous avoir donné un peu d'espoir, Jessica. Je vous remercie également pour tout ce qui a été dit jusqu'à présent, et j'apprécie vraiment que vous et la Dre Maisha soyez présentes pour cette conversation. Je vais maintenant passer la parole à un autre membre formidable de la [inaudible], Anabel, qui a elle aussi quelques questions à vous poser.

>> Merci beaucoup Alexis et Mary, et merci beaucoup à nos invités d'être présents aujourd'hui. J'ai deux questions à poser. Comment soutenir un(e) ami(e) qui vit une relation émotionnellement abusive ?

>> Pour soutenir un ami qui vit une relation de cruauté mentale, je pense qu'il est très important de ne pas critiquer l'agresseur parce que la personne à qui vous parlez l'aime encore, est probablement profondément attachée à elle et a probablement du mal à considérer son comportement comme négatif à ce moment-là. Ne portez donc pas de jugement, ou du moins n'en donnez pas l'impression, mais il est très important que votre réponse ne soit pas centrée sur vous à ce moment-là. Vous pouvez dire honnêtement que le comportement que vous entendez vous semble effrayant ou inquiétant. Mais vous ne voulez pas effrayer la personne et l'empêcher de parler à quelqu'un d'autre de la maltraitance. Je tiens également à dire que vous pouvez être bouleversé par l'écoute de votre ami, et c'est tout à fait justifié. Même si vous ne voulez pas que la conversation tourne autour de vous, je pense qu'il est également important de parler à quelqu'un d'autre des sentiments que vous éprouvez. Vous savez, lorsque les gens nous parlent de la violence qu'ils subissent, cela peut faire naître beaucoup de sentiments terribles. Nous devons donc honorer ces sentiments, les valider et les surmonter, mais pas avec un ami qui essaie de sortir d'une situation de violence ou, du moins, qui révèle simplement que cela se produit.

>> Vous savez, en tant qu'amis. Vous venez également d'un lieu de gentillesse et de compassion, et ce sont des sentiments très communs et justes que d'avoir ces pensées qui surgissent dans notre cerveau et qui nous disent que je dois réparer cela. C'est vrai. Vous êtes un ami, pas un thérapeute ou un adulte. Je pense donc que je travaille souvent avec des jeunes qui ressentent le besoin de protéger leur ami. Ils se sentent également coupables et embarrassés parce qu'ils ne sont pas efficaces. Je pense donc, comme Jessica vient de la mentionner, que l'une des choses que nous pourrions faire pour nos amis, c'est de leur apporter un soutien cohérent sans porter de jugement. En tant qu'observateur externe, en tant qu'auditeur externe, si vous écoutez ces histoires, qu'elles deviennent effrayantes et que vous vous inquiétez pour la sécurité de vos amis, il n'y a pas de mal à contacter un adulte ou à donner à cette personne les moyens de le faire, même de manière anonyme, car comme nous pouvons le dire, la violence psychologique peut parfois rapidement dégénérer en quelque chose qui pourrait menacer la sécurité d'une personne. L'une des choses que nous aimons enseigner aux jeunes, c'est le type de ressources qu'ils peuvent donner à leurs amis.

>> Merci beaucoup Jessica et Maisha pour ces commentaires incroyablement perspicaces. Et cela rejoint parfaitement ma prochaine question, à savoir où trouver du soutien, que ce soit pour une personne qui vit une relation de cruauté mentale ou pour une personne qui observe une relation de cruauté mentale ?

>> Si vous cherchez de l'aide pour un(e) ami(e), il faut d'abord savoir que certaines minorités sexuelles et de genre, si votre ami(e) appartient à une minorité sexuelle et de genre, peuvent se heurter à des obstacles pour obtenir de l'aide en cas de violence dans les relations amoureuses, et ce pour diverses raisons. Vous devez donc veiller à ne pas dénoncer votre ami(e) à un adulte qui pourrait en parler à quelqu'un d'autre. Par exemple, dans la plupart des pays, les enseignants sont autorisés à révéler aux parents qu'un élève est LGBTQIA, ce qui peut avoir des conséquences graves, comme le fait de devenir sans-abri, n'est-ce pas ? Donc, même si tu as les meilleures intentions du monde en essayant d'aider ton ami, n'oublie pas de faire passer ses besoins en premier dans ce scénario. Essayez d'en parler à un adulte LGBTQIA plus dans votre entourage. Tu peux aussi t'adresser à un centre d'intervention contre la violence sexuelle dans ta collectivité pour trouver des adultes qui peuvent t'aider, toi et ton ami, dans tes fréquentations par des adolescents, tu peux chercher beaucoup de ressources sur la violence dans les fréquentations par des adolescents à l'aide d'un moteur de recherche. Tu peux aussi trouver des endroits où appeler pour obtenir de l'aide.

>> Je dirais que, comme beaucoup de jeunes avec lesquels j'ai travaillé, qui ont tendance à être des nouveaux arrivants ou des personnes racialisées, les rencontres entre adolescents peuvent également être taboues et stigmatisées, et ne pas être acceptées dans certaines communautés. Il se peut donc qu'ils ne puissent pas s'adresser à leurs parents parce qu'ils risqueraient d'avoir des ennuis premièrement s'ils sortaient avec eux. Donc, comme Jessica l'a mentionné, il faut rechercher des ressources en ligne et en personne dans la communauté. Mais en même temps, nous avons eu des conversations plus formelles sur le besoin de former les enseignants et les gens à l'école, sur la façon de réagir en cas de divulgation d'une manière très équitable et sûre. Je voudrais également souligner que nous avons parlé aujourd'hui de beaucoup de choses lourdes et de choses qui sont si réelles et si omniprésentes. Malheureusement, la violence sexiste est très répandue. Mais de nombreuses personnes travaillent sur les moyens d'y mettre fin. Je voudrais juste terminer sur un moment d'espoir : de nombreuses personnes travaillent à rendre ce monde moins violent. Il y a des gens qui sont là pour vous soutenir. Il y a quelqu'un qui veut écouter votre histoire, alors tendez la main. Et plus particulièrement, je voudrais dire aux personnes LGBTQIA plus qui nous écoutent de s'appuyer sur les aspects positifs de la culture queer et trans pour trouver de la force, ainsi que sur d'autres espaces culturels pour trouver de la force, pour se rappeler que l'on est important.

>> Merci beaucoup. Je voudrais conclure en remerciant Jessica et Maisha pour leurs informations et leur sagesse sur ce sujet. Et toutes les histoires incroyables qu'elles ont partagées et les connaissances qu'elles ont mises en avant. Je tiens également à remercier Mary et Alexis d'avoir co-animé ce podcast avec moi, ainsi que toutes les personnes du [inaudible] qui travaillent sans relâche pour aider les gens.

[Musique]

Voici le podcast du Comité consultatif national pour la jeunesse de PREVNet sur la cruauté mentale. Merci à nos invitées Dre Maisha Syeda et Dre Jessica Wright. Vos pouvez visiter youthdatingviolence.prevnet.ca ou @prevnet sur Instagram pour plus d'informations sur les relations saines et la violence dans les fréquentations des jeunes.