

## Comment aider une amie victime de violence à l'intérieur de sa relation amoureuse

<b>1. Écoute ce que ton amie raconte, sans commentaires, ni jugements</b>
<b>2. Dis-lui que tu veux l'aider</b>
<b>3. Répète-lui souvent que ce n'est pas de sa faute. C'est toujours la faute de l'agresseur</b>
<b>4. Dis-lui que son bien-être (physique, émotif ou sexuel) t'inquiète sérieusement</b>
<b>5. Assure ton amie que ce qu'elle vit n'est pas acceptable</b>
<b>6. Dis-lui qu'elle mérite mieux</b>
<b>7. Même si ton amie revient avec son partenaire après l'avoir quitté, ne te fâche pas, sois prêt ou prête à l'écouter</b>
<b>8. Encourage ton amie à aller voir un intervenant scolaire, une psychologue, un travailleur social ou une infirmière pour en discuter; offre d'y aller avec elle, si elle le désire</b>
<b>9. Dis-lui d'appeler à la Maison d'hébergement pour elles des deux Vallées au (819) 986-8286 ou à Jeunesse j'écoute au 1(800) 668-6868</b>
<b>10. Sois toujours prêt ou prête à l'écouter même quand tu ne comprends pas ses décisions ou ses comportements</b>
<b>11. Consulte toi-même une personne adulte qui saurait te conseiller quant à la meilleure façon d'aider ton amie</b>
<b>12. Si tu penses que ton amie présente un risque de suicide, parles-en immédiatement à un adulte responsable</b>
<b>13. Si tu penses que ton amie ou ami est à risque de blessures graves ou de se faire tuer, dis-le immédiatement à un adulte responsable</b>