



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



Liste de vérification pour une relation amoureuse saine

Pour les étrangers, étudier dans une université ou dans un collège canadien peut être une expérience stimulante et intimidante. En plus de leurs études, ils doivent apprendre de nouvelles normes sociales et culturelles, surtout en ce qui a trait aux fréquentations et aux relations intimes.



Les étudiants étrangers issus des groupes marginalisés peuvent faire face à des difficultés supplémentaires dans les fréquentations, dont des préjugés en raison du racisme ou de l'homophobie.

Pour des partenaires issus de cultures ou de religions différentes, l'adaptation aux pratiques amoureuses de l'autre peut représenter un défi. Les couples interreligieux ou interculturels peuvent avoir du mal à gagner l'acceptation et le soutien de leurs communautés respectives.

Les questions suivantes sur ces différences constituent une liste de vérification qui vous aidera à déterminer si votre relation amoureuse est saine.

Compréhension des différences culturelles

- ☐ Est-ce que votre partenaire fait preuve de respect face à vos origines culturelles ainsi que d'un désir de les découvrir sans jugement ?
- ☐ Vous sentez-vous en sécurité, et avez-vous l'impression que votre partenaire vous apprécie et vous accepte comme vous êtes, sans vous demander de changer ?

Communication des attentes

- ☐ Avez-vous discuté ouvertement de vos attentes et de vos préférences en ce qui concerne les pratiques de fréquentations ?
- ☐ Est-ce que votre partenaire vous traite avec gentillesse et égard, même lorsque vous êtes en désaccord ?
- ☐ Êtes-vous à l'aise pour exprimer vos besoins et vos limites ?
- ☐ Pouvez-vous vous montrer vulnérable et faire part de vos idées et émotions sans avoir l'impression que votre partenaire vous juge ?

Indépendance et choix

- ☐ Vous sentez-vous libre de prendre vos propres décisions et de faire vos propres choix, peu importe les attentes culturelles ou sociales ?
- ☐ Êtes-vous à l'aise au sein de votre relation sans avoir l'impression de devoir la cacher à vos amis ou à votre famille ?

Consentement et limites

- ☐ Le consentement et les intentions sont-ils communiqués clairement et de façon continue ?
- ☐ Est-ce que votre partenaire respecte vos limites, vos opinions et votre individualité ?
- ☐ Sentez-vous que vous êtes en sécurité et que votre partenaire vous respecte dans les moments d'intimité ?
- ☐ Le consentement aux rapports physiques est-il mutuel, enthousiaste et continu, et ces rapports sont-ils agréables pour vous deux ?
- ☐ Est-ce que votre partenaire accepte volontiers de modifier son comportement lorsque vous manifestez votre inconfort face à certaines actions ou attentes ?
- ☐ Respectez-vous les choix de votre partenaire ?

Souplesse et compromis

- ☐ Est-ce que votre partenaire et vous communiquez ouvertement, franchement et respectueusement ?
- ☐ Êtes-vous, tous deux, à l'écoute de l'autre, et êtes-vous à l'aise pour exprimer vos pensées et vos émotions sans crainte de jugement ?
- ☐ Êtes-vous, tous deux, conciliants et êtes-vous prêts à trouver un terrain d'entente pour gérer les différences culturelles en ce qui a trait aux fréquentations ?

Pression exercée par les pairs et la famille

- ☐ Entretenez-vous un dialogue ouvert et sans jugement avec votre partenaire sur la manière de faire face aux pressions extérieures liées à vos croyances culturelles, religieuses ou sociales différentes ?
- ☐ Est-ce que votre partenaire vous défend et vous soutient lorsque des membres de la famille ou des amis vous jugent ou ont des stéréotypes envers vous et votre communauté ?

Les relations saines devraient être fondées sur la compréhension mutuelle, la communication ouverte, ainsi que le désir de découvrir et de comprendre les antécédents de l'autre. Si les différences culturelles créent des difficultés importantes au sein de votre relation, songez à demander le soutien d'un conseiller à l'université ou au collège, qui vous guidera et vous aidera à gérer ces problèmes.

DEMANDEZ DU SOUTIEN EN CAS D'AGRESSION SEXUELLE

Bien que le signalement d'une agression sexuelle sur le campus puisse être préoccupant pour tous les étudiants, les étudiants étrangers peuvent avoir des inquiétudes supplémentaires. Les obstacles linguistiques, la honte, la stigmatisation et certaines questions culturelles rendent la dénonciation et l'accès aux services plus difficiles. Certains étudiants peuvent aussi avoir peur que le signalement d'un crime nuise à leurs plans d'immigration futurs ou entraîne même leur déportation.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez subi de la violence sexuelle, veuillez demander de l'aide et du soutien à des organismes spécialisés dans l'offre d'assistance aux victimes de ce traumatisme.

VOUS POUVEZ VOUS RENSEIGNER SUR L'ASSISTANCE ET LES RESSOURCES OFFERTES PAR VOTRE ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT, OU ENCORE VOUS ADRESSER À L'UN DES ORGANISMES SUIVANTS :

- Appelez Allo J'écoute au 1 866 925-5454 ou textez ALLOJECOUTEON au 686868. Cette ligne d'assistance offre des services de soutien gratuits et confidentiels aux étudiants du post-secondaire en Ontario.
- La Ligne de soutien pour femmes violentées au 1 877 949-6051 ou au 1 833 286-9865 (ATS) offre de l'aide dans plus de 200 langues 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Pour des services en français, appelez FEM'AIDE au 1 877 336-2433 ou au 1 866 860-7082 (ATS).

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, visitez www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

**This project is funded by
the Government of Ontario.**

