



# La minute policière

Capsule informative adressée aux élèves du secondaire

Février 2026

## Les feux de L'AMOUR

Février est le moment parfait pour célébrer l'amour avec la personne qui fait vibrer ton cœur. C'est aussi l'occasion idéale de prendre du recul sur ta relation et de vérifier qu'elle est toujours saine. Les relations toxiques peuvent survenir à tout âge, d'où l'importance de reconnaître les signes pour réagir et demander de l'aide.

Prends quelques instants pour découvrir **Les feux de l'amour** et t'assurer que ta relation est équilibrée. Si tu as des questions, les organismes mentionnés en bas de page sont disponibles gratuitement pour t'aider.



- Te menace de se suicider, de s'en prendre à toi, de partager du contenu intime
- Te touche ou t'oblige à avoir des relations sexuelles sans ton consentement
- Te pousse, te frappe, te serre les bras

- T'isole de ta famille, de tes amis
- Te harcèle, te surveille, t'intimide
- Te fait peur, te fait craindre de ses réactions
- Te fait vivre un sentiment de honte



**Tu vis de la violence, demande de l'aide!**



- Te fait du chantage, te met de la pression
- Te pète une coque
- Te rend responsable de tout et de rien
- T'ignore

- Te boude ou insiste si tu refuses une de ses demandes
- Est jaloux/se
- Fouille ton cellulaire, tes réseaux sociaux



**Garde l'oeil ouvert, questionne-toi!**



- Confiance et honnêteté un envers l'autre
- Respect de vos décisions, vos désirs, vos goûts, vos vies sociales
- Bonne communication

- Rester soi-même, être libre
- Préserve vos intimités
- Traite l'autre comme son égal
- Se sentir en sécurité dans la relation



**Relation saine, c'est ça l'amour!**



**SOS**

**VIOLENCE  
CONJUGALE  
1800 363-9010**

**TEL-JEUNES**

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**1 800 263-2266**

