



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

1. **Écoute ce que ton amie raconte, sans commentaires, ni jugements**
2. **Dis-lui que tu veux l'aider**
3. **Répète-lui souvent que ce n'est pas de sa faute. C'est toujours la faute de l'agresseur**
4. **Dis-lui que son bien-être (physique, émotif ou sexuel) t'inquiète sérieusement**
5. **Assure ton amie que ce qu'elle vit n'est pas acceptable**
6. **Dis-lui qu'elle mérite mieux**
7. **Même si ton amie revient avec son partenaire après l'avoir quitté, ne te fâche pas, sois prêt ou prête à l'écouter**
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**
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**
10. **Sois toujours prêt ou prête à l'écouter même quand tu ne comprends pas ses décisions ou ses comportements**
11. **Consulte toi-même une personne adulte qui saurait te conseiller quant à la meilleure façon d'aider ton amie**
12. **Si tu penses que ton amie présente un risque de suicide, parles-en immédiatement à un adulte responsable**
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**