



# La minute policière

Capsule informative adressée aux élèves du secondaire

Février 2026

## LES FEUX DE l'amour

Février, c'est le moment parfait pour célébrer l'amour et vérifier que tout se passe bien dans ton couple. Les relations toxiques peuvent arriver à tout âge, alors il est important d'apprendre à reconnaître les signes et demander de l'aide au besoin.

Découvre *Les feux de l'amour* pour t'assurer que ta relation est équilibrée. Si tu as des questions, les organismes en bas de page sont là pour t'aider gratuitement!



- CONFiance ET HONNÉTETé L'UN ENVERS L'AUTRE
- RESPECT DE VOS DÉCISIONS, VOS DÉSIRS, VOS GOÛTS, VOS VIES SOCIALES
- BONNE COMMUNICATION

- RESTER SOI-MÊME, ÊTRE LIBRE
- PRÉSERVER VOS INTIMITÉS
- TRAITE L'AUTRE COMME TON ÉGAL
- SE SENTIR EN SÉCURITé DANS LA RELATION



RELATION SAINe,  
C'EST ÇA L'AMOUR!



- TE FAIT DU CHANTAGE, TE MET DE LA PRESSION
- TE PÈTE UNE COCHE
- 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!



- TE MENACE DE SE SUICIDER, DE S'EN PRENDRE À TOI, DE PARTAGER DU CONTENU INTIME
- TE TOUCHE OU T'OBLIGE D'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!

Envie d'en savoir plus? ☎

La ressource de ton secteur est là pour toi au **450 651-5800**



CARREFOUR  
POUR ELLE