



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 HONNÊTÉTÉ 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 PÊTE 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'ŒIL 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