

La violence dans les relations amoureuses des jeunes



Ligue des Droits
de l'Enfant

Analyse Mars 2026
Ligue des Droits de l'Enfant
Rédaction : Thalia Amen

Table des Matières

Introduction

Chapitre 1. Définitions de quelques notions

Chapitre 2. L'évolution de la notion de violence au sein des relations amoureuses

Chapitre 3. L'adolescence, période clé du développement identitaire

Chapitre 4. Analyse des différents cycles de la violence

Section 1. Un cercle vicieux

Section 2. Le contrôle dans les relations amoureuses

Section 3. L'importance de la prévention des violences

Section 4. L'EVRAS, quel rôle dans la prévention ?

Chapitre 5. La Convention internationale relative aux droits de l'enfant

Conclusion

Bibliographie

Introduction

La violence au sein des relations amoureuses représente aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique et de protection des droits des jeunes. Longtemps minimisée ou invisibilisée, cette forme de violence touche pourtant un nombre important d'adolescents et les conséquences peuvent être graves et durables. Elle englobe à la fois des comportements physiques, psychologiques, sexuels ou économiques visant à contrôler, humilier ou dominer le partenaire. Contrairement aux stéréotypes qui l'associent aux seules relations adultes, la violence dans les relations affectives commence souvent dès l'adolescence.

En Belgique, comme dans de nombreux pays européens, ce phénomène est préoccupant. De nombreux adolescents, notamment des jeunes filles, ont déjà été confrontés à des formes de violence dans leurs relations amoureuses, qu'il s'agisse de contrôle des comportements et des relations sociales, de violences psychologiques répétées ou, dans certains cas, de violences sexuelles. Les effets sur les jeunes victimes sont multiples. En effet, perturbations de la santé mentale, troubles physiques, isolement social, baisse des performances scolaires et atteinte à l'estime de soi. À long terme, ces expériences peuvent également influencer la construction des relations futures et les choix de vie, accentuant les risques de vulnérabilité et de marginalisation.

Plusieurs facteurs contribuent à expliquer la vulnérabilité des jeunes en Belgique face à ces violences. L'inégalité d'accès aux ressources éducatives et économiques, les normes sociales et culturelles, ainsi que les dynamiques de pouvoir dans les relations affectives jouent un rôle déterminant. Les contextes familiaux et scolaires, le manque d'éducation aux relations respectueuses, et parfois la persistance de pratiques préjudiciables telles que les mariages précoces dans certaines communautés, accentuent la probabilité que des adolescents soient exposés à des situations de maltraitance.

La prévention apparaît comme essentielle pour réduire la violence dans les relations amoureuses des jeunes. Il s'agit notamment de renforcer l'accès à l'éducation et à la formation, de promouvoir l'autonomie, de garantir les droits des jeunes, et de développer des programmes éducatifs centrés sur des relations respectueuses, consentantes et égalitaires. Les dispositifs de soutien psychologique, les structures d'accueil, ainsi que les campagnes de sensibilisation ciblées contribuent également à protéger les jeunes et à limiter les conséquences du traumatisme sur leur santé physique et mentale.

Enfin, selon les constats de l'Organisation mondiale de la Santé, aucun pays n'est actuellement sur la trajectoire pour atteindre l'objectif visant à éliminer la violence à l'égard des femmes d'ici 2030. La prévention, l'éducation et l'accès aux droits représentent ainsi des éléments clés pour protéger les jeunes générations et promouvoir des relations amoureuses saines et sûres. Comprendre l'ampleur et la complexité de ce phénomène est donc indispensable pour développer des politiques publiques efficaces et des stratégies d'accompagnement adaptées aux besoins des jeunes¹.

¹ Organisation Mondiale de la Santé., « Initiative spéciale pour lutter contre la violence à l'encontre des femmes et des filles », <https://www.who.int/europe/fr/initiatives/special-initiative-on-violence-against-women-and-girls-sivawg/7>

Chapitre 1. Définitions de quelques notions

L'OMS définit la **violence** comme étant « *tout comportement qui, dans le cadre d'une relation intime (partenaire ou ex-partenaire) cause un préjudice d'ordre physique, sexuelle ou psychologique, ce qui inclut l'agression physique, les relations sexuelles sous contrainte, la violence psychologique et tout autre acte de domination* »².

➔ Cette définition peut s'appliquer à différents types de relations intimes et amoureuses, et ce, peu importe l'âge, l'identité de genre ou l'orientation sexuelle des personnes.

Par ailleurs, toujours selon l'OMS, « *près d'un quart (24%) des adolescentes en couple – soit près de 19 millions d'adolescentes – auront été victimes de violences physiques et/ou sexuelles de la part de leur partenaire intime avant l'âge de 20 ans. Près d'une adolescente sur six (16%) a été victime de ce type de violence au cours de l'année écoulée* »³.

Les **violences dans les relations amoureuses** « *est un processus au cours duquel, dans le cadre d'une relation, un ou une partenaire ou ex-partenaire adopte à l'encontre de l'autre des comportements agressifs violents et destructeurs. Ces comportements visent à contrôler et dominer l'autre et installent une relation d'emprise sur la victime* »⁴.

Il existe plusieurs sortes de violences notamment les violences psychologiques, physiques, sexuelles, verbales, matérielles, économiques, ou encore la *cyber violence*. Les données révèlent une hausse significative de la part des jeunes ayant été victimes de violences au sein de leurs relations affectives, qu'il s'agisse d'atteintes physiques, sexuelles ou psychologiques⁵.

La notion de **consentement** est primordiale étant donné que « *dans les violences sexuelles, la victime n'a pas consenti et n'a pas désiré ces comportements et/ou propos et/ou image à caractère sexuel* »⁶.

L'**emprise** dans les relations amoureuses est « *le résultat d'une relation inégalitaire, dans laquelle un ou une partenaire ou ex-partenaire adopte à l'encontre de l'autre des paroles et comportements agressifs violents et destructeurs qui visent à contrôler et à dominer l'autre, à prendre le pouvoir dans la relation. On parle alors de violences conjugales ou de violence dans les relations amoureuses* »⁷.

² Rezo Santé., « Violences dans les relations intimes et amoureuses », <https://www.rezosante.org/informe-toi/tes-relations/relations-intimes-et-amoureuses/violences-dans-les-relations-intimes-et-amoureuses>

³ Communiqué de Presse de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)., « Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants », 2024, <https://www.who.int/fr/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>

⁴ *Ibidem*.

⁵ K. DESAUTELS., « Violence amoureuse : une hausse préoccupante chez les jeunes », *LeSoleil*, La presse Canadienne, 2026, <https://www.lesoleil.com/actualites/2026/02/14/hausse-des-violences-entre-partenaires-dans-les-relations-amoureuses-chez-les-ados-NK2GP2VWI5HJHKNWD4FBJBTNI/>

⁶ *Ibidem*, p. 11.

⁷ AmourSansViolence., « L'emprise dans les relations amoureuses c'est quoi ? », <https://www.amoursansviolence.fr/>

Le **contrôle coercitif** dans les relations amoureuses, quant à lui est défini comme étant « *une série de stratégies et d'actes de contrôle qui sont mis en place progressivement par un partenaire ou par un ex-partenaire dans le but d'isoler, de contrôler, de terroriser et de raver la personne de sa liberté* »⁸.

Les **stéréotypes de genre** sont définis comme étant « *des représentations schématiques et globalisantes sur ce que sont et ne sont pas les filles et les garçons, les femmes et les hommes* »⁹.

Les **violences basées sur le genre** « *sont d'ampleur sociétale et touchent majoritairement les filles et les filles, quels que soient le milieu et la culture. Les violences faites aux femmes se basent sur les inégalités de genre ancrées dans notre société caractérisée encore toujours par le rôle social dominant attribué aux hommes* »¹⁰.

Il ressort des statistiques une hausse du pourcentage d'adolescents indiquant avoir été victimes d'une relation sexuelle non consentie¹¹.

Les expériences de violence au sein des relations amoureuses engendrent fréquemment des conséquences durables et préjudiciables sur la santé mentale, physique et sexuelle des jeunes concernés. Ces derniers se trouvent exposés à un risque accru de souffrance psychologique, d'adoption de conduites à risque, ainsi que de reproduction des comportements violents dans leurs relations futures, conséquences qui seront analysées au sein de cette analyse¹².

Pour prévenir efficacement la persistance de telles violences dans les relations affectives, il est indispensable d'intervenir dès les premières phases de la vie relationnelle.

Depuis plusieurs décennies, les violences au sein du couple se sont imposées comme étant une préoccupation essentielle tant dans le champ scientifique que dans le débat public. Cette reconnaissance progressive a conduit à l'adoption de cadres juridiques spécifiques ainsi qu'au développement de dispositifs judiciaires, psychosociaux et préventifs adaptés. Ce mouvement d'institutionnalisation trouve notamment son origine dans les revendications portées par les mouvements féministes, qui ont contribué à rendre visibles les violences subies par les femmes et à faire reconnaître leur caractère structurel. Initialement centrée sur les atteintes physiques, la réflexion s'est progressivement élargie à d'autres formes de violences, telles que les violences psychologiques, sexuelles ou économiques¹³.

⁸ M-D. LAHAISE., « Contrôle coercitif, ce n'est pas de l'amour...c'est du contrôle », regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale, 2023, p. 4, https://maisons-femmes.qc.ca/wp-content/uploads/2023/03/RMH-Livret_victime-Web.pdf

⁹ FR-CIDFF., « Les violences dans les relations amoureuses », Livret de sensibilisation, #AmourSansViolence, p. 5.

¹⁰ X., « Violences conjugales et sexuelles : Comment détecter, prendre en charge et orienter les victimes ? », <https://www.planningfamilial.net/fileadmin/2023fr2-1.pdf>

¹¹ K. DESAUTELS., « Violence amoureuse : une hausse préoccupante chez les jeunes », *LeSoleil*, La presse Canadienne, 2026, <https://www.lesoleil.com/actualites/2026/02/14/hausse-des-violences-entre-partenaires-dans-les-relations-amoureuses-chez-les-ados-NK2GP2VWI5HJJHKNWD4FBJBTNI/>

¹² Communiqué de Presse de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)., « Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants », 2024, <https://www.who.int/fr/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>

¹³ F. GLOWACZ et A. COURTAINE., « Violences au sein des relations amoureuses des adolescents et jeunes adultes : une réalité à ne pas négliger », Dossier Violences conjugales et justice pénale, VOL. XIV, 2017.

Toutefois, l'attention des chercheurs et des pouvoirs publics s'est majoritairement focalisée sur les violences au sein des couples adultes. Les relations affectives des jeunes demeurent, en comparaison, moins prises en compte dans les politiques publiques et dans les représentations sociales. Pourtant, les études empiriques démontrent que ces relations peuvent également être marquées par des dynamiques de domination, de contrôle et de violences multiformes¹⁴. Cette invisibilisation soulève des enjeux importants en matière de prévention, de protection et de reconnaissance juridique des situations vécues par les jeunes.

Chapitre 2. L'adolescence, période clé du développement identitaire

L'adolescence constitue une phase charnière du développement du jeune, marquée par la construction de l'identité et l'accès progressif à l'autonomie¹⁵. Durant cette période, les relations amoureuses occupent une place centrale, tant pour l'équilibre immédiat du jeune que pour son évolution future. Elles participent à la recherche d'intimité, l'affirmation de soi et la découverte de la sexualité, dans un contexte d'émancipation progressive vis-à-vis du cadre familial¹⁶.

Les expériences sentimentales adolescentes mobilisent ainsi des processus liés à l'individuation et à l'élaboration identitaire. Elles mettent en jeu la capacité à concilier proximité affective et maintien d'une individualité propre. En explorant des liens affectifs en dehors du cercle parental, le jeune s'engage dans un mouvement d'autonomisation qui contribue à structurer sa représentation des relations intimes¹⁷.

L'expérimentation amoureuse fait partie intégrante du passage vers l'âge adulte. Elle favorise l'émergence d'un « soi romantique », c'est-à-dire une image de soi en tant que partenaire. Lorsque les expériences sont positives, elles renforcent l'estime personnelle et la perception de sa capacité à entretenir des relations satisfaisantes. À l'inverse, des vécus marqués par des conflits, des ruptures difficiles ou des interactions négatives peuvent fragiliser la confiance en soi et altérer la vision des jeunes des relations affectives¹⁸.

Ces relations, souvent qualifiées d'exploratoires, sont également caractérisées par une forte intensité émotionnelle. Les adolescents engagés dans une relation amoureuse rapportent fréquemment davantage de conflits, de variations d'humeur et de bouleversements affectifs que ceux qui ne le sont pas. Les ruptures peuvent, en particulier, constituer des événements marquants et générer une souffrance psychologique significative¹⁹.

Cette dimension émotionnelle souligne à quel point l'adolescence est une période à la fois d'apprentissage et de vulnérabilité. Les expériences vécues au sein des relations sentimentales, qu'elles soient positives ou marquées par des violences influencent le développement

¹⁴ F. GLOWACZ et A. COURTAÏN., « Violences au sein des relations amoureuses des adolescents et jeunes adultes : une réalité à ne pas négliger », Dossier Violences conjugales et justice pénale, VOL. XIV, 2017.

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ *Ibidem*.

¹⁸ *Ibidem*.

¹⁹ *Ibidem*.

psychosocial du jeune et peuvent avoir des répercussions sur ses relations futures. Dès lors, comprendre la spécificité des relations amoureuses adolescentes apparaît essentiel pour appréhender les dynamiques de violence susceptibles d'y émerger et leurs effets à long terme²⁰.

Chapitre 3. Analyse des différents cycles de la violence

La violence au sein des relations amoureuses se manifeste selon un processus composé de quatre étapes distinctes : la montée de la tension, le déclenchement de la crise, la phase de justification, puis celle dite de « lune de miel ». Ces phases se succèdent et se renforcent mutuellement, permettant à l'auteur des violences d'exercer un contrôle progressif et durable sur la victime²¹.

À mesure que ce cycle se répète et s'accélère, le pouvoir d'emprise et de domination sur la victime s'intensifie. Celle-ci se trouve alors plongée dans une confusion psychologique profonde, mettant en doute la réalité de ses perceptions, s'estimant défailante, et assumant à tort la responsabilité des actes de violence subis. Cette dévalorisation engendre une atteinte grave à sa santé mentale, la laissant dans un état de vulnérabilité et d'impuissance face à la situation²².

Section 1. Un cercle vicieux

1. La lune de miel

Au commencement de la relation, une phase de séduction prédomine, caractérisée par l'émergence de sentiments amoureux et une impression de fusion avec l'auteur des faits. La victime développe un attachement fort, portée par l'illusion d'une relation parfaite et idéalisée. Bien que la phase de tension puisse survenir rapidement, cet attachement demeure déjà solidement ancré²³.

➔ Au début d'une histoire d'amour, on a envie d'y croire.

²⁰ F. GLOWACZ et A. COURTAINE., « Violences au sein des relations amoureuses des adolescents et jeunes adultes : une réalité à ne pas négliger », Dossier Violences conjugales et justice pénale, VOL. XIV, 2017.

²¹ FR-CIDFF., « Les violences dans les relations amoureuses », Livret de sensibilisation, #AmourSansViolence, p. 13.

²² *Ibidem*.

²³ Fédération des Maisons d'hébergement pour Femmes., « Cycle de la violence », <https://fmhf.ca/definitions/cycle-de-la-violence/>

2. La phase de tension

Progressivement, l'auteur des violences varie entre des comportements de séduction et des manifestations d'agression, telles que des critiques répétées, des propos dénigrants ou des silences pesants. Cela contribue à désorienter la victime, altérant ses facultés de jugement et suscitant en elle un doute profond sur sa propre perception de la réalité ainsi que sur sa valeur personnelle²⁴.

- ➔ La victime se remet en question, tente de diminuer la tension en modifiant son comportement et perd progressivement confiance en elle.

3. La phase de crise

Elle se traduit par diverses formes de violences exercées par l'auteur, qu'elles soient psychologiques, verbales, sexuelles ou d'une autre nature. L'agresseur cherche à affirmer sa domination en instaurant progressivement des mécanismes de contrôle renforcés et en isolant la victime de son environnement²⁵.

4. La phase de justification

La phase de justification consiste à transférer la responsabilité des violences. L'auteur cherche à se disculper en minimisant ses actes, en imputant la faute à la victime ou en la faisant peser sur des circonstances extérieures à la relation²⁶.

- ➔ La victime se sent coupable, elle se sent responsable du comportement de l'auteur.

5. La phase de lune de miel

Cette étape ravive l'espoir chez la victime. L'auteur présente des excuses, exprime des regrets pour ses actes et manifeste de l'attention envers la victime. Celle-ci retrouve alors l'image de la personne dont elle était tombée amoureuse au début de la relation, renforçant ainsi son attachement malgré les violences subies²⁷.

- ➔ Elle pense que l'auteur des violences va changer, et qu'il ne recommencera plus. Ensuite, la phase de tension réapparaît.

²⁴ Fédération des Maisons d'hébergement pour Femmes., « Cycle de la violence », <https://fmhf.ca/definitions/cycle-de-la-violence/>

²⁵ *Ibidem.*

²⁶ *Ibidem.*

²⁷ *Ibidem.*

Section 2. Le contrôle dans les relations amoureuses

La dépendance à l'autre :

La relation marquée par l'emprise entraîne chez la victime une dépendance multiple, qu'elle soit psychologique, affective, matérielle ou économique, vis-à-vis de l'auteur des violences. La victime en vient à croire qu'elle ne peut se passer de cette personne et qu'elle serait incapable de se débrouiller seule sans son contrôle²⁸.

L'emprise :

La particularité des violences dans les relations des jeunes réside souvent dans la dynamique d'emprise et de contrôle qui s'installe progressivement. L'auteur peut chercher à isoler la victime de son entourage, à inverser la culpabilité ou à instaurer un climat d'insécurité. Ces mécanismes ont pour effet d'altérer le discernement et l'autonomie de la victime, ce qui peut compliquer la révélation des faits et la mise en œuvre de poursuites.

Dans une situation de violence, l'auteur exerce un contrôle sur la victime. Ce contrôle peut se manifester de plusieurs façons :

- Imposer ou restreindre le choix des vêtements portés par la victime.
- Restreindre les interactions sociales, par exemple en empêchant la victime de voir ses amis ou en interdisant tout contact avec certaines personnes.
- Surveiller et contrôler l'usage du téléphone, notamment en vérifiant les appels, supprimant des contacts sur les réseaux sociaux ou en obligeant la victime à écouter ses conversations.
- Réglementer les comportements quotidiens, par exemple interdire de sortir à certaines heures, de danser ou même d'établir un contact visuel avec d'autres individus.

Ces formes de contrôle participent à l'instauration d'une domination progressive et systématique sur la victime.

Les stratégies mises en œuvre par l'auteur :

L'auteur peut mettre en œuvre diverses stratégies destinées à instaurer et maintenir une domination sur la victime. Parmi celles-ci figurent l'isolement progressif vis-à-vis de l'entourage, les critiques et humiliations répétées, l'inversion des responsabilités afin de faire porter à la victime la culpabilité des faits, ainsi que l'instauration d'un climat d'incertitude et d'insécurité permanent.

²⁸ FR-CIDFF., « Les violences dans les relations amoureuses », Livret de sensibilisation, #AmourSansViolence, p. 13.

Les conséquences pour la victime :

Ces comportements peuvent conduire la victime à s'isoler progressivement, à voir son estime personnelle se détériorer et à développer un sentiment durable de culpabilité. Ils peuvent également l'amener à douter de ses propres perceptions et à vivre dans un état d'anxiété et d'insécurité constant.

Les violences exercées dans le cadre des relations affectives portent atteinte à l'intégrité tant physique que psychique des personnes concernées. Elles sont susceptibles d'engendrer des conséquences sérieuses et persistantes sur la santé globale des victimes.

1. Conséquences sur la santé physique

Les actes de violence peuvent provoquer des atteintes corporelles physiques immédiates, dont la gravité varie de lésions superficielles à des traumatismes plus sévères pouvant entraîner une incapacité temporaire, voire définitive. Au-delà des blessures visibles, des manifestations non-visibles peuvent également apparaître, telles que des douleurs chroniques dont l'origine médicale demeure parfois difficile à établir.

2. Incidences sur la vie sociale et scolaire

Les répercussions peuvent affecter le parcours scolaire du jeune, se traduisant par une baisse des performances, des absences répétées ou, dans certains cas, le décrochage scolaire. La personne victime peut également adopter des comportements de retrait, réduire ses interactions sociales, s'éloigner de son entourage familial ou être marginalisée au sein de son environnement habituel.

3. Conséquences sur la santé mentale

Sur le plan psychique, l'exposition à la violence peut favoriser l'apparition d'un trouble de stress post-traumatique, d'épisodes dépressifs et d'une dévalorisation et perte de confiance en soi. Elle peut également s'accompagner de pensées suicidaires ou de passages à l'acte. Divers troubles comportementaux peuvent survenir, notamment des perturbations alimentaires, des conduites auto-destructrices, des dépendances, des troubles du sommeil, ainsi qu'un sentiment durable de honte ou de culpabilité et des conduites sexuelles à risque.

4. Le psycho-traumatisme

Les violences subies, notamment dans le cadre des relations affectives à l'adolescence, peuvent provoquer un psycho-traumatisme profond, avec des conséquences durables sur la santé physique et mentale, le fonctionnement quotidien, la scolarité et les perspectives d'avenir²⁹.

Ces situations activent des mécanismes neurobiologiques de survie, comparables à ceux observés dans les contextes de violences extrêmes, qui peuvent se traduire par des souvenirs intrusifs, des cauchemars, de l'hyper vigilance, des réactions de sursaut ou, au contraire, par

²⁹ X., « Traumatisme et relation amoureuse : comprendre l'impact pour mieux guérir », psycho, 2024, <https://www.benedictodonet-psyenligne.com/traumatisme-relation-amoureuse/>

un état de sidération et de dissociation. Ces comportements, souvent difficiles à comprendre pour l'entourage ou les professionnels non formés, constituent des réponses adaptatives à un grave danger³⁰.

Par ailleurs, certaines populations sont particulièrement exposées aux risques de violence. Les filles vivant dans des pays à faibles ressources, avec un accès limité à l'enseignement, des droits patrimoniaux et successoraux inégaux ou soumises à des mariages précoces, se trouvent dans des situations de dépendance économique, d'isolement social et de rapports de pouvoir déséquilibrés, qui augmentent leur vulnérabilité. Ces facteurs contribuent à aggraver les conséquences des violences, notamment sur la santé sexuelle et reproductive, avec un risque accru de grossesses non prévues, d'infections sexuellement transmissibles ou d'autres atteintes physiques³¹.

Section 3. L'importance de la prévention des violences

La prévention des violences dans les relations amoureuses des jeunes constitue une problématique importante, dès lors que ces violences ne surgissent pas de manière isolée, mais s'inscrivent dans un prolongement de comportements allant du contrôle, de la jalousie excessive et de l'emprise psychologique aux agressions physiques et sexuelles. Une approche strictement répressive, intervenant après la commission des faits, apparaît insuffisante. Le droit doit intégrer une dimension préventive ambitieuse, articulée autour de l'éducation, de l'information, de la détection précoce des premiers signes de violence et du renforcement des capacités de protection des jeunes³².

Les premières relations affectives jouent un rôle essentiel dans la construction des représentations du consentement, de l'égalité et du respect mutuel. À l'adolescence, les normes relationnelles intériorisées peuvent soit consolider des rapports égalitaires, soit banaliser des formes de domination et de violence. Dans cette perspective, la prévention constitue un outil primordial de protection des droits fondamentaux, notamment le droit à l'intégrité physique et psychique, le droit à la dignité et le droit à un développement harmonieux. Elle participe également à la lutte contre la reproduction intergénérationnelle des schémas violents³³.

Une politique préventive efficace repose sur plusieurs axes complémentaires. D'une part, l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle, en particulier en milieu scolaire, permet de déconstruire les stéréotypes de genre, de promouvoir une culture du consentement et d'identifier les mécanismes d'emprise. D'autre part, l'accès effectif à l'enseignement secondaire et à la formation professionnelle constitue un facteur déterminant d'autonomie,

³⁰ X., « Traumatisme et relation amoureuse : comprendre l'impact pour mieux guérir », psycho, 2024, <https://www.benedictodonet-psyenligne.com/traumatisme-relation-amoureuse/>

³¹ Communiqué de Presse de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants », 2024, <https://www.who.int/fr/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>

³² *Ibidem*.

³³ *Ibidem*.

réduisant la dépendance économique et les vulnérabilités structurelles, en particulier pour les jeunes filles³⁴.

Enfin, la mise en place de dispositifs d'accompagnement adaptés (services psychosociaux, lignes d'écoute, structures d'accueil spécialisées, mécanismes d'alerte en milieu scolaire ou institutionnel) permet une intervention rapide et limite l'impact des traumatismes. Ainsi, la prévention ne constitue pas un simple complément à la répression pénale. En agissant en amont, elle renforce l'effectivité des droits fondamentaux des jeunes, favorise des relations égalitaires et contribue durablement à la réduction des violences au sein des relations intimes³⁵.

En définitive, la prévention est un levier indispensable pour protéger les jeunes victimes de violence et de réduire durablement celle-ci. Elle comprend plusieurs dimensions complémentaires :

- L'éducation et la sensibilisation : promouvoir des relations affectives respectueuses dès l'adolescence, apprendre à identifier les signes de violence et donner aux jeunes les outils pour se protéger et demander de l'aide.
- L'accès à l'enseignement et à la formation : garantir un accès universel à l'école secondaire et à la formation professionnelle renforce l'autonomie, réduit la dépendance économique et offre des perspectives d'avenir plus larges.
- Les dispositifs de soutien et d'accompagnement : services psychosociaux, lignes d'écoute, structures d'accueil et programmes de prévention ciblés permettent d'intervenir tôt et de limiter l'impact du traumatisme.

Section 4. L'EVRAS, quel rôle dans la prévention ?

L'EVRAS (Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle) joue un rôle essentiel dans la prévention de la violence au sein des relations amoureuses des jeunes, car elle agit en amont, avant que les situations de violence ne s'installent³⁶.

1. Promouvoir une culture du respect et du consentement

L'EVRAS permet d'aborder clairement les notions de consentement, de respect mutuel et de limites personnelles. Les jeunes apprennent à reconnaître qu'une relation saine repose sur la liberté, l'égalité et l'absence de contrainte. Cela aide à déconstruire certaines idées dangereuses, comme la banalisation de la jalousie excessive ou du contrôle³⁷.

³⁴ Communiqué de Presse de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)., « Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants », 2024, <https://www.who.int/fr/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>

³⁵ *Ibidem*.

³⁶ Ligue des Droits de l'Enfant., « EVRAS et droits de l'enfant », LDE, octobre 2025, <https://www.liguedroitsenfant.be/levras-et-droits-de-lenfant/>

³⁷ *Ibidem*.

2. Déconstruire les stéréotypes de genre

En travaillant sur les rôles et attentes liés au genre, l'EVRAS contribue à remettre en question les normes qui peuvent légitimer la domination ou la violence. Elle aide les jeunes à comprendre que les relations ne doivent pas être fondées sur un rapport de pouvoir, mais sur l'égalité³⁸.

3. Identifier les signes de violence

L'EVRAS donne aux adolescents des outils pour reconnaître les différentes formes de violence : psychologique, verbale, physique, sexuelle ou encore numérique (contrôle du téléphone, diffusion d'images intimes, harcèlement en ligne). Savoir identifier ces signaux précoces est essentiel pour éviter l'installation d'un cycle d'emprise³⁹.

4. Renforcer les compétences psychosociales

Les animations EVRAS développent des compétences comme la communication, l'affirmation de soi, la gestion des émotions et la capacité à poser des limites. Ces compétences protègent les jeunes en les aidant à exprimer un refus, à demander de l'aide ou à mettre fin à une relation toxique⁴⁰.

5. Favoriser la parole et l'orientation vers l'aide

L'EVRAS crée un espace sécurisé de discussion. Elle peut encourager les jeunes victimes à parler de ce qu'ils vivent et à se tourner vers des adultes de confiance ou des services spécialisés. Elle joue donc aussi un rôle dans la détection précoce des situations à risque.

En résumé, l'EVRAS est un outil de prévention fondamental. En effet, elle ne se limite pas à informer sur la sexualité, contrairement à une croyance largement répandue, mais elle participe à la construction de relations saines et égalitaires. En agissant dès l'adolescence, elle contribue à réduire durablement les violences dans les relations amoureuses et à protéger les droits et le bien-être des jeunes⁴¹.

³⁸ Ligue des Droits de l'Enfant., « EVRAS et droits de l'enfant », LDE, octobre 2025, <https://www.liguedroitsenfant.be/levras-et-droits-de-lenfant/>

³⁹ *Ibidem.*

⁴⁰ *Ibidem.*

⁴¹ *Ibidem.*

Chapitre 4. La Convention internationale relative aux droits de l'enfant

Du point de vue juridique, les violences dans les relations amoureuses des jeunes doivent être analysées à la lumière des obligations découlant de la Convention internationale relative aux droits de l'enfant, ci-après dénommée CIDE, adoptée par l'Organisation des Nations unies en 1989. Ce texte impose aux États parties non seulement de s'abstenir de porter atteinte aux droits de l'enfant, mais également de mettre en œuvre des mesures positives afin d'en garantir la protection effective.

L'article 19 de la CIDE oblige les États à protéger l'enfant contre « *toute forme de violence, d'atteinte ou de brutalité physique ou mentale* »⁴². Les violences au sein des relations amoureuses, qu'il s'agisse de violences psychologiques (contrôle, isolement, humiliation), physiques ou sexuelles entrent pleinement sous le champ d'application de l'article 19. L'obligation de protection implique la mise en place de dispositifs de prévention, de détection et de prise en charge adaptés à l'âge et à la vulnérabilité des jeunes.

En outre, le principe central de l'intérêt supérieur de l'enfant, consacré à l'article 3, impose que toute décision ou politique publique relative à la jeunesse intègre la nécessité de prévenir ces violences et d'en limiter les conséquences⁴³. L'exposition à des relations marquées par l'emprise ou l'agression compromet également le droit à la vie, à la survie et au développement prévu à l'article 6 de la Convention, entendu dans une acception globale incluant le développement physique, psychique, moral et social. Les conséquences peuvent être significatives et se manifester notamment par des troubles anxieux, une perte d'estime de soi, un isolement social, des comportements à risque ou encore la reproduction de schémas violents⁴⁴.

Par ailleurs, ces violences peuvent entraver l'exercice d'autres droits garantis par la Convention, notamment le droit à l'éducation prévu à l'article 28, lorsque la situation de violence entraîne absentéisme, décrochage scolaire ou difficultés de concentration⁴⁵. Le droit à la dignité et à l'intégrité, ainsi que la protection contre toute forme d'exploitation ou d'atteinte sexuelle prévu à l'article 34, sont également directement concernés, en particulier lorsque la relation implique des pressions sexuelles, la diffusion d'images intimes ou des rapports non consentis⁴⁶.

⁴² Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 19.

⁴³ Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 3.

⁴⁴ Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 6.

⁴⁵ Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 28.

⁴⁶ Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 34.

Enfin, la CIDE reconnaît le droit de l'enfant d'exprimer librement son opinion et d'être entendu dans toute procédure le concernant prévu à l'article 12⁴⁷. Or, la violence dans les relations amoureuses peut réduire au silence les victimes, les dissuader de demander de l'aide ou les priver d'un accès effectif aux mécanismes de protection. Il incombe donc aux États de garantir des espaces sécurisés de parole et des recours accessibles.

Conclusion

La violence dans les relations amoureuses des jeunes est une réalité préoccupante, à la fois sociale, sanitaire et juridique. Longtemps moins visible que les violences conjugales chez les adultes, elle constitue pourtant un phénomène bien réel, s'inscrivant dans un contexte plus large d'inégalités et de violences liées au genre.

L'adolescence est une période clé, marquée par la construction de l'identité et les premières expériences amoureuses. Ces relations jouent un rôle important dans la manière dont les jeunes apprennent le respect, le consentement, l'égalité et la confiance. Lorsqu'elles sont marquées par l'emprise, le contrôle ou des violences physiques, psychologiques ou sexuelles, les conséquences peuvent être profondes telles qu'une baisse de l'estime de soi, des troubles psychiques, des difficultés scolaires ou encore un impact important et durable sur les relations futures.

Ces violences ne concernent pas seulement des situations individuelles. Elles s'inscrivent dans un contexte où persistent des stéréotypes de genre et des inégalités sociales. Certaines normes culturelles peuvent banaliser la jalousie excessive, le contrôle ou la domination. Les filles sont particulièrement exposées aux violences sexuelles et aux formes de contrôle, mais aucun milieu social n'est totalement épargné. Cela montre la nécessité d'une réponse globale.

Sur le plan juridique, ces comportements peuvent être sanctionnés par la loi, même lorsque les auteurs et les victimes sont mineurs. Les États ont, en vertu de leurs engagements internationaux, l'obligation de protéger les enfants contre toute forme de violence, de garantir leur développement, leur dignité et leur droit à l'éducation. La prévention et la protection ne sont donc pas seulement des choix politiques, mais de véritables obligations.

La prévention doit être au cœur de l'action. Elle ne peut pas se limiter à punir après les faits. Il est essentiel d'agir en amont, notamment par l'éducation à la vie affective et sexuelle, la promotion du consentement, la lutte contre les stéréotypes de genre et le renforcement de l'autonomie des jeunes. Des dispositifs d'écoute et d'accompagnement adaptés doivent également être accessibles pour soutenir les victimes et limiter les conséquences du traumatisme.

Lutter contre la violence dans les relations amoureuses adolescentes, c'est protéger les jeunes aujourd'hui, mais aussi préserver leur avenir. C'est leur permettre de construire des relations basées sur l'égalité, le respect et la liberté.

⁴⁷ Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805, art. 12.

Bibliographie

- Convention internationale relative aux droits de l'enfant, adoptée par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies le 20 novembre 1989, approuvée par la loi du 17 janvier 1992, M.B., 15 janvier 1992, p. 805.
- Organisation Mondiale de la Santé., « Initiative spéciale pour lutter contre la violence à l'encontre des femmes et des filles », <https://www.who.int/europe/fr/initiatives/special-initiative-on-violence-against-women-and-girls-sivawg/7>
- Rezo Santé., « Violences dans les relations intimes et amoureuses », <https://www.rezosante.org/informe-toi/tes-relations/relations-intimes-et-amoureuses/violences-dans-les-relations-intimes-et-amoureuses>
- Communiqué de Presse de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)., « Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants », 2024, <https://www.who.int/fr/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>
- K. DESAUTELS., « Violence amoureuse : une hausse préoccupante chez les jeunes », *LeSoleil*, La presse Canadienne, 2026, <https://www.lesoleil.com/actualites/2026/02/14/hausse-des-violences-entre-partenaires-dans-les-relations-amoureuses-chez-les-ados-NK2GP2VWI5HJJHKNWD4FBJBTNI/>
- AmourSansViolence., « L'emprise dans les relations amoureuses c'est quoi ? », <https://www.amoursansviolence.fr/>
- M-D. LAHAISE., « Contrôle coercitif, ce n'est pas de l'amour...c'est du contrôle », regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale, 2023, p. 4, https://maisons-femmes.qc.ca/wp-content/uploads/2023/03/RMH-Livret_victime-Web.pdf
- FR-CIDFF., « Les violences dans les relations amoureuses », Livret de sensibilisation, #AmourSansViolence.
- X., « Violences conjugales et sexuelles : Comment détecter, prendre en charge et orienter les victimes ? », <https://www.planningfamilial.net/fileadmin/2023fr2-1.pdf>
- F. GLOWACZ et A. COURTAINE., « Violences au sein des relations amoureuses des adolescents et jeunes adultes : une réalité à ne pas négliger », Dossier Violences conjugales et justice pénale, VOL. XIV, 2017
- Fédération des Maisons d'hébergement pour Femmes., « Cycle de la violence », <https://fmhf.ca/definitions/cycle-de-la-violence/>
- X., « Traumatisme et relation amoureuse : comprendre l'impact pour mieux guérir », psycho, 2024, <https://www.benedictodnet-psyenligne.com/traumatisme-relation-amoureuse/>
- Ligue des Droits de l'Enfant., « EVRAS et droits de l'enfant », LDE, octobre 2025, <https://www.liguedroitsenfant.be/levras-et-droits-de-lenfant/>