

## «As de cœur»: un programme destiné aux jeunes pour promouvoir des relations sans violence

Par **Magali Grossenbacher**, cheffe de projet chez RADIX Fondation suisse pour la santé; **Aymeric Dallinge**, spécialiste violences et discriminations; **Karine Clerc**, maître d'enseignement à la HETSL

*Cette contribution présente le programme As de cœur — amitié, amour et sexualité sans violences, destiné aux jeunes et conçu pour les accompagner dans la construction de relations saines. Qu'est-ce qui favorise des relations positives et égalitaires? Comment les stéréotypes de genre influencent-ils nos relations et la perception de soi? Quels sont les signaux d'alarme face à une situation de violence? Où et quand demander de l'aide? Que dit la loi? Voici quelques-unes des questions abordées lors des séances du programme, mis en œuvre dans les écoles ou les institutions. Ce programme et les espaces d'échanges qui en découlent offrent aux jeunes, mais aussi aux adultes qui l'animent, une occasion d'ouvrir le dialogue sur ces thématiques et de faire évoluer leurs propres représentations.*

### Le contexte

Questionnements identitaires, volonté de s'éloigner des modèles familiaux, construction de son identité et éveil du désir et de la sexualité sont autant de thématiques qui marquent l'adolescence. Cette période de grande transformation durant laquelle les jeunes confrontent leurs représentations, leurs modèles familiaux et leur(s) culture(s) aux vécus et aux habitudes des pairs, aux jugements des autres et aux images et messages véhiculés par la société et les médias apparaît comme propice pour réfléchir aux représentations et aux relations, notamment amoureuses. A travers des échanges entre pairs dans un cadre

sécurisé, basés sur des outils variés (vidéos, jeux de rôle, scénarios...) et des situations concrètes, le programme *As de cœur* invite les jeunes à réfléchir ensemble à la manière de vivre des relations positives et respectueuses.

La violence dans le couple est un problème prégnant en Suisse, également chez les jeunes (Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes [BFEG], 2020). En Suisse, la dernière enquête qui s'est intéressée aux comportements violents au sein de jeunes couples a été réalisée dans le canton de Vaud (Stadelmann *et al.*, 2024). Elle met en évidence que les jeunes en relation de couple sont concerné·es par les violences domestiques, avec des chiffres très préoccupants. Dans les couples de jeunes, la violence est souvent réciproque: la même personne peut être à la fois victime et auteure; toutefois, certaines violences restent très genrées, comme les violences sexuelles, qui sont principalement subies par des filles et exercées par des garçons (BFEG, 2020). Les femmes sont, par ailleurs, beaucoup plus touchées par les violences domestiques à l'âge adulte (Office fédéral de la statistique, 2024). Un constat est alors mis en avant: il est nécessaire de sensibiliser les jeunes aux violences dans les relations de couple dès leur entrée dans la vie amoureuse, et ce d'autant plus que les premières relations ont un impact sur les suivantes.

C'est pour répondre à ces enjeux que, dans les années 2000, les chercheuses et spécialistes Jacqueline De Puy, Sylvie Monnier et Sherry L. Hamby ont entrepris d'adapter le programme américain de prévention des violences dans les relations de couple entre jeunes, *Safe Dates*, au contexte romand. Cette adaptation a donné naissance en 2009 au programme *Sortir Ensemble et Se Respecter* (SE&SR). Les résultats positifs du projet pilote SE&SR dans le canton de Vaud, ainsi que de l'expérience pilote de son adaptation suisse alémanique, *Herzsprung*, dans le canton de Zurich entre 2013 et 2015, ont permis d'élargir la diffusion du programme en Suisse. Après plusieurs années d'expériences d'animation auprès des jeunes, le programme a été actualisé et renommé *As de cœur — amitié, amour et sexualité sans violences* en 2023.

Ce travail a été géré par la Fondation suisse pour la santé RADIX, en coconstruction avec une dizaine d'expert·es bénéficiant d'expériences de terrain et diverses entités du domaine, comme la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL). La HETSL avait également contribué à la promotion du programme, en rassemblant différent·es acteurs et actrices et en mettant la formation à son catalogue, dès 2018.

Depuis 2017, la Fondation RADIX gère le projet national de diffusion et d'ancrage du programme<sup>1</sup>, en collaboration avec les partenaires cantonaux impliqués. A ce jour, 13 cantons et une ville suisse s'engagent activement pour le programme, qui existe en français, en allemand et en italien. Le grand nombre d'actrices et d'acteurs impliqué·es est une richesse pour la qualité du programme, qui concilie des expériences de terrain et bonnes pratiques, et des connaissances scientifiques, de même que pour sa diffusion et son ancrage. Toutefois, sa coordination demande un investissement en temps considérable. Dans certains cantons, il a été constaté qu'une implantation à grande échelle n'est pas réalisable, pour des questions de ressources et/ou de volonté de ne pas prioriser ce programme plutôt qu'un autre. Il reste donc encore du chemin pour que l'ensemble des jeunes puissent en bénéficier.

### L'implantation

Le programme *As de cœur* a été développé pour être mis en œuvre principalement dans les établissements scolaires, mais est adaptable à d'autres contextes. Certains cantons, comme le Jura ou le Valais, l'implantent à large échelle pour l'ensemble des élèves de 11<sup>e</sup> Harmos, en s'appuyant sur une décision politique et un soutien financier du Canton. Dans d'autres cantons, il est proposé aux directions des établissements scolaires tout en étant parallèlement diffusé dans des contextes extrascolaires, tels que l'animation socioculturelle ou les institutions spécialisées. Dans tous les cas, l'implémentation du programme exige une réflexion approfondie et un engagement des différentes entités concernées (cantons, écoles, institutions, etc.). Les animatrices·teurs sont formé·es à créer un encadrement approprié et soutenant pour les jeunes, non seulement avant, mais surtout après leur participation au programme.

A ses débuts, le programme avait été en grande partie mis en œuvre dans des institutions socioéducatives, à l'initiative de professionnel·les conscient·es d'avoir besoin de supports pour aborder les stéréotypes internalisés par les jeunes et la violence qui en découle. Le fait de pouvoir le faire collectivement permettait de mettre en lumière la dimension sociale des violences et de transmettre le message qu'il est possible de choisir ses relations. Pour ces professionnel·les, confronté·es aux problèmes de violence entre les jeunes, ce programme représentait

une occasion de créer un espace de parole pour et entre les jeunes, ainsi qu'avec les responsables institutionnel·les. Les résistances que ces professionnel·les ont parfois rencontrées étaient souvent justifiées par des difficultés de mise en œuvre (dégager du temps, ainsi que des ressources humaines et financières). Elles et ils ont toutefois décidé de tenter l'expérience, tout en adaptant le programme aux différentes réalités. Les initiatives mises en place ont démontré leur utilité et ont ainsi servi de tremplin pour un élargissement du programme, son évaluation et son implantation à une plus large échelle.

### Le programme

Le programme est animé par un binôme formé à son contenu. Destiné aux jeunes de 13 à 18 ans, il a été conçu sur un modèle de cinq séances d'une heure et demie chacune. Ce format, réparti sur plusieurs séances à intervalles réguliers, permet aux participant·es de réfléchir aux thèmes abordés, de mettre en pratique les conseils reçus et de confronter les éléments discutés avec leur propre réalité, leur vécu familial ou les expériences de leurs pairs. *As de cœur* est rédigé dans une perspective inclusive et promotrice de la diversité, afin que l'ensemble des jeunes se sente concerné par le contenu, indépendamment de leur orientation affective et sexuelle ainsi que de leur identité de genre<sup>2</sup>. Il prend en compte la diversité des expériences des jeunes: avoir eu une expérience amoureuse et/ou sexuelle, ne pas en vouloir, avoir eu des relations positives, avoir vécu des violences, etc. Grâce à des supports de discussion, les jeunes bénéficient d'un espace pour réfléchir aux représentations qui influencent les rôles qu'ils et elles jouent dans les relations. Ils et elles découvrent que la violence se construit à différents niveaux, comme le décrit le modèle écologique de l'OMS, adopté en 2002. Ces facteurs ont été classés selon quatre niveaux distincts de la violence, «(...) envisagée comme la résultante de multiples facteurs d'influence, situés sur quatre niveaux interreliés — Individu, Relations, Communauté, Société» (Krug *et al.*, 2002). Le niveau individuel se réfère à des caractéristiques en lien avec l'histoire personnelle, telles que le niveau d'instruction, la consommation de substances ou certains antécédents de violence. Le niveau relationnel vise à déterminer en quoi les relations proches agissent sur le risque d'être victime ou auteur·e de violences, notamment si cet environnement les encourage

<sup>1</sup> Les financeurs principaux du programme *As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences* sont: le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes (BFEG), la fondation Promotion santé Suisse et la Fondation Oak.

<sup>2</sup> «L'identité de genre (ou identité sexuelle): c'est la connaissance intérieure que l'on a de son genre.» Définition tirée du BREAK FREE Glossaire de VoQueer: <https://voqueer.ch/wp-content/uploads/2022/02/BREAK-FREE-Glossaire.pdf> (consulté le 14.04.2025).

ou les banalise, ou au contraire, dénonce les comportements violents. Le niveau communautaire se réfère aux contextes dans lesquels sont ancrées les relations sociales et vise à associer les cadres de vie au fait d'être victime ou auteur·e de violence. Enfin, le niveau de société se réfère aux normes culturelles et aux formes, plus ou moins conservatrices, qui définissent la place des hommes, des femmes et des enfants, ou les politiques sociales et économiques qui maintiennent de fortes disparités entre les groupes. «Plus les facteurs de risque s'accumulent, plus la probabilité de violence augmente» (Krug et al., 2002, p. 13). Le modèle indique également les facteurs de protection, qui permettent d'éviter la fatalité de la violence et le fait qu'aucun facteur n'explique à lui seul, l'émergence de celle-ci: «La violence résulte de l'interaction complexe de facteurs individuels, relationnels, sociaux, culturels et environnementaux. Il est important, entre autres, dans l'approche de santé publique adoptée dans la prévention de la violence, de comprendre le lien entre ces facteurs et la violence» (Krug et al., 2002, p. 13).

En pleine construction identitaire, les jeunes apprennent à prendre leur place et à se forger une image d'eux-mêmes et d'elles-mêmes, au travers des relations entre pairs. L'ensemble du programme crée ainsi un espace pour mieux s'y préparer, avec un cadrage progressif. En effet, si les jeunes parlent sans doute entre pairs de leurs expériences, elles et ils ne sont pas toujours en mesure d'identifier les relations problématiques. Plusieurs auteur·es ont montré que l'identité est à la fois une construction individuelle (qui je veux devenir) et une construction sociale (ce qu'on attend de moi et comment je me positionne face à ces attentes) (Clerc, 2019, pp. 332-335). Les jeunes ne sont pas outillé·es de la même manière pour faire face à ces attentes. Les espaces de parole sont des espaces d'élaboration, une occasion de mieux équilibrer le rapport à soi et le rapport aux autres.

#### La formation et la formation continue des animatrices et des animateurs

Les adultes ont un rôle à jouer pour permettre aux jeunes d'explorer leurs expériences et leurs représentations, sans se sentir obligé·es de correspondre aux attentes du monde adulte, lui-même façonné par un contexte où les inégalités de genre sont très présentes et où, faute de formation commune, le risque est que chaque intervenant·e se réfère à ses propres expériences. Pour pouvoir animer ce programme, les professionnel·les doivent l'avoir expérimenté (une formation de deux jours sert à cela) et avoir réfléchi à leurs propres expériences de la violence que le programme peut raviver. L'enjeu est d'être en mesure

d'apprendre à entendre, formule qui consiste à laisser s'exprimer des vécus et des visions qui pourraient aller à l'encontre de leurs valeurs. Au travers de leurs relations, de leurs expériences de la sexualité, les jeunes se découvrent et se construisent. La sexualité est un terrain sensible. S'ils et elles osent en parler et poser des questions, une écoute sans jugement est importante. Selon l'étude *Sexe, relation et toi?* (Colombo et al., 2017), les jeunes y expriment des besoins de reconnaissance, des inégalités, un sentiment de redevabilité, autant d'éléments sensibles qu'un discours moralisateur pourrait réduire au silence. Cette étude montre que les adultes peuvent agir selon deux logiques: une logique de protection, qui repose sur une vision des jeunes plutôt irresponsables, ou une logique d'accompagnement, qui repose sur une vision des jeunes comme des acteurs et des actrices «Dans ce contexte, le rôle des professionnel·les est d'offrir des espaces d'écoute, où les jeunes peuvent trouver par eux-mêmes et elles-mêmes des solutions, de guider la discussion et de répondre à des questions d'ordre informatif en évitant de décider à leur place» (Colombo et al., 2017, p 16). Il est fondamental d'identifier les logiques subjectives à l'œuvre, pour pouvoir construire un accompagnement qui réponde à leurs besoins.

En Suisse, plusieurs formations de deux jours ont lieu chaque année. En outre, RADIX organise un partage d'expériences régional pour toutes les personnes ayant suivi le programme. De plus, plusieurs cantons mettent en place divers moments d'échanges, d'intervention et/ou de formation continue pour leurs équipes d'animation. Ces espaces sont essentiels pour garantir la qualité du programme. Ils permettent également de créer des lieux de réflexion collective, tant sur des thèmes spécifiques que sur des enjeux transversaux, comme le langage, les compétences transculturelles ou les thématiques LGBTQIA+<sup>3</sup>. Ces moments d'échanges sont aussi l'occasion de partager des expériences de terrain et de valoriser les bonnes pratiques: adaptations mises en place par les coordinations cantonales et les équipes d'animation pour répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe de jeunes, stratégies pour instaurer un cadre de confiance dès les premières séances, choix d'outils pédagogiques complémentaires, etc. Ces espaces permettent d'enrichir les pratiques de chacun·e et de renforcer la cohérence du programme à l'échelle nationale.

<sup>3</sup> «LGBT, LGBTQ ou LGBTQIA sont des termes génériques regroupant toutes celles et ceux qui ne sont pas hétéros et/ou cisgenres. Les lettres signifient lesbienne, gay, bisexuelle, trans, intersexé, asexuée et queer. Il existe différentes versions de cette abréviation.» Définition tirée du BREAK FREE Glossaire de VoQueer: <https://voqueer.ch/wp-content/uploads/2022/02/BREAK-FREE-Glossaire.pdf> (consulté le 17.04.2025).

## Exemple: les stéréotypes de genre

Au cœur des relations amicales ou amoureuses, les interactions sont empreintes des attentes et des pressions qui sont souvent liées aux rôles traditionnels de genre, que ce soit dans les attentes placées sur les filles, appelées à être affectueuses, dociles et centrées sur l'autre, ou sur les garçons, perçus comme devant être protecteurs, forts et indépendants. Dans la sphère amicale, les jeunes sont aussi confronté·es à des normes de comportements genrés: les filles seraient plus enclines à partager leurs émotions, à créer des liens affectifs profonds, tandis que les garçons seraient souvent encouragés à maintenir une distance émotionnelle. Cependant, dans les échanges, les jeunes témoignent d'une évolution de ces modèles, qu'ils et elles remettent en question. En réaction aux discours et aux attitudes des adultes ainsi que des médias, les jeunes qui suivent le programme interrogent, adaptent et parfois rejettent ces codes: «Je n'ai pas envie de faire comme mes parents, même si je leur suis reconnaissant·e de leur éducation.» Les jeunes cherchent toutefois des espaces pour discuter de ces enjeux sans que l'école en donne la possibilité. La peur du jugement, le manque de temps ou de lieu pour s'exprimer librement, et les tabous qui persistent autour de certains sujets peuvent freiner cette démarche.

Le programme *As de cœur* invite les jeunes à questionner les normes traditionnelles et les stéréotypes de genre, à explorer de nouvelles façons d'envisager les relations et à développer des compétences de communication non violente et de respect mutuel. Il permet de créer un cadre de discussion sécurisant où chaque personne peut partager son vécu sans crainte d'être jugée et où les stéréotypes de genre sont activement déconstruits.

*As de cœur*, en mettant l'accent sur l'échange et l'empathie, encourage les jeunes à mieux se connaître et à affirmer leur identité en dehors des injonctions sociales qui les entourent. Il permet de prendre du recul par rapport aux attentes externes et de se construire sur des bases plus solides en favorisant le développement de l'estime de soi. Dans le programme, il est régulièrement rappelé que le respect de soi-même est essentiel pour établir des liens sains et égalitaires. Des outils pour que les jeunes apprennent à se respecter, à identifier leurs besoins émotionnels, à se défendre contre les violences psychologiques ou sexualisées et à prendre conscience de leurs forces et de leurs vulnérabilités. Dans ce cadre, les jeunes prennent conscience qu'ils et elles méritent des relations respectueuses, qu'il est nécessaire d'exprimer librement ses désirs et ses limites et que personne ne doit être défini par des stéréotypes de genre.

## Sur le terrain: retours des jeunes

Les différentes séances du programme se terminent par une activité de partage et de *feedback* avec le groupe. Le binôme d'animation distribue à chaque jeune un *post-it* sur lequel il est demandé de partager un retour personnel ou un commentaire sur les activités de la séance et/ou son intérêt personnel sur la thématique. Nous avons sélectionné certains de ces *post-it* sur lesquels nous pouvons lire: «Ça m'a beaucoup aidé à plus communiquer et à gérer mes émotions pour gérer un problème», «C'était bien, maintenant je sais comment réagir lors des conflits.», «J'ai retenu qu'on peut surmonter des choses dures.» De manière générale, les jeunes prennent de la distance et apprennent à mieux se connaître: «J'ai appris qu'une relation amoureuse c'était indépendant de qui je suis. Il y a moi, il y a l'autre et notre relation.» Ces mots démontrent l'importance d'ouvrir un tel espace de dialogue.

Au-delà de l'évaluation «sur-le-champ», les institutions encadrantes du programme proposent des questionnaires à chaque jeune en conclusion des cinq séances. Ici aussi, les commentaires parlent d'eux-mêmes: «J'ai bien aimé, car maintenant je sais ce que j'ai le droit de faire et de dire dans une relation amicale ou sentimentale», «le fait de participer et pas juste écouter», «qu'on puisse comprendre des choses qu'on dit banales et s'exprimer, car c'est compliqué dans notre société».

Du côté des animatrices-teurs, les retours sont aussi globalement très positifs. Beaucoup soulignent l'importance d'adapter le contenu à chaque groupe de jeunes, tant les expériences peuvent varier: l'âge, la taille du groupe, les dynamiques déjà en place ou encore le moment de la journée où les séances ont lieu influencent fortement l'ambiance et l'engagement des jeunes. De manière générale, les équipes d'animation trouvent les jeunes très réceptifs·ves au programme. Les discussions qui en émergent leur permettent de réfléchir à leurs propres expériences et comportements, et de mieux comprendre les réalités des autres. Certain·es animatrices-teurs témoignent aussi de ce qu'elles et ils apprennent au contact des jeunes: sur leurs réalités aujourd'hui et leurs positionnements sur des sujets très actuels, tels que les *nudes* ou le *sexting*, mais aussi sur leurs propres représentations en tant qu'adultes. Comme ce témoignage d'un·e animatrice·teur au sujet du programme: «Absolument nécessaire. (...) Réflexions, questionnements, émotions et découvertes ont été au rendez-vous pour moi comme pour les élèves.»

## Conclusion

Le programme *As de cœur* constitue un outil précieux pour accompagner les jeunes dans la construction de relations amoureuses et

amicales saines, respectueuses et égalitaires. A travers une approche inclusive et participative, il permet aux jeunes de déconstruire les stéréotypes de genre, de comprendre les dynamiques de violence dans les relations et d'acquérir des compétences essentielles pour prévenir et gérer ces situations. En offrant un espace sécurisé pour l'expression et l'échange, *As de cœur* soutient les jeunes dans leur quête d'identité tout en les outillant face aux défis émotionnels et sociaux de l'adolescence. Toutefois, pour que ce programme atteigne son plein potentiel, il est nécessaire de poursuivre et d'amplifier son déploiement, en assurant une formation continue des équipes d'animation et en facilitant son accessibilité à un plus grand nombre de jeunes. L'engagement des institutions, des milieux professionnels, des départements de l'instruction publique et des collectivités locales demeure essentiel pour garantir la pérennité et l'efficacité de cette démarche préventive et permettre à chaque jeune de grandir dans un environnement où le respect, la communication et l'égalité sont placés au cœur des relations. ■

Magali Grossenbacher, Aymeric Dallinge et Karine Clerc

## Bibliographie

Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes (2020). La violence dans les relations de couple entre jeunes. *Feuille d'information B4 du BFEGL*. <https://backend.ebg.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-ebgch-files/files/2023/08/28/0425a88b-eafb-419c-a142-566ce64ccf81.pdf>

Clerc, K. (2019). Identité et travail social. Dans A. Vandervelde-Rougale, A. & P. Fugier (Eds). *Dictionnaire de sociologie clinique*. (pp. 332-335). Erès. <https://doi.org/10.3917/eres.vande.2019.01.0332>.

Colombo, A., Carbajal, M., Carvalho Barbosa, M., Jacot, C. & Tadorian, M. (2017). Sexe, relations... et toi? *Sexualité et transactions sexuelles impliquant des jeunes en Suisse* [Synthèse de résultats de recherche]. HES-SO, HETS-FR. [https://2238aeba-82b6-4d2a-9a78-dfbccbf074dc.filesusr.com/ugd/1f0318\\_8db547c434e041b-99566f6e1b83b4926.pdf](https://2238aeba-82b6-4d2a-9a78-dfbccbf074dc.filesusr.com/ugd/1f0318_8db547c434e041b-99566f6e1b83b4926.pdf)

Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano-Ascencio, R. (2002). *Rapport mondial sur la violence et la santé*. Organisation mondiale de la Santé. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42545/9242545619\\_fre.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42545/9242545619_fre.pdf)

Office fédéral de la statistique (2024). *Violence domestique*. Confédération suisse. Consulté le 11 février 2025 sur <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/criminalite-droit-penal/police/violence-domestique.html>

Stadelmann S., Vonlanthen J., Amiguet M., Jaccoud L., Lucia S., Ribeaud D. & Bize R. (2024). *Etude populationnelle sur la victimisation et la délinquance chez les jeunes dans le canton de Vaud: Evolution jusqu'en 2022*. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté) Lausanne. <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/358>