

SAVOURER TON INDÉPENDANCE

TOUT EN FAISANT PREUVE DE PRUDENCE EN LIGNE

UN GUIDE POUR LA VIE EN LIGNE POUR LES ÉTUDIANTS POST-SECONDAIRES



GRÂCE AU SOUTIEN DE

Shaw)



Tes études secondaires sont maintenant terminées. Que tu habites encore chez tes parents ou bien que tu voles de tes propres ailes pour la première fois, tu goûtes à une liberté beaucoup plus importante qu'avant, ce qui a aussi une incidence sur ta vie en ligne. Ce guide t'aidera à partir du bon pied grâce à des conseils sur la façon d'aborder les changements au niveau de tes études et de tes relations, ainsi que tes nouveaux défis, comme gérer ton argent et prendre soin de toi-même alors que plus personne ne veille sur toi. Nous te proposerons également des conseils et des solutions pour t'aider à repérer les problèmes potentiels, à rester maître de la situation et à éviter les pertes de contrôle.

Le présent guide comporte les quatre sections suivantes :

1

SURVIVRE À L'ÉCOLE :

Des astuces pour aborder les nouveaux défis liés à l'utilisation d'Internet dans le cadre des recherches de niveau collégial ou universitaire.

2

PARLONS D'ARGENT :

Des outils pour devenir un consommateur averti et apprendre à te protéger, autant toi que ton ordinateur.

3

LES PROBLÈMES SOCIAUX :

Des trucs pour gérer tes relations en ligne – avec des amis et plus.

4

PRENDRE SOIN DE TOI-MÊME :

Des moyens pour prendre soin de toi quand tu te retrouves en situation de stress, de harcèlement ou face à tout autre enjeu associé à Internet ou au contrôle de ton profil en ligne.



1 SURVIVRE À L'ÉCOLE

L'école secondaire est terminée et plus personne n'est là pour te tenir la main, te superviser ou t'inciter à faire tes travaux. C'est formidable, mais cette nouvelle situation peut comporter certaines difficultés. Afin de réussir au niveau collégial et universitaire, tu dois faire preuve d'*autonomie*, de *pensée critique*, d'*éthique* et d'*honnêteté*. Voici comment appliquer ces aptitudes en ligne :



LE PLAGIAT

Les universités prennent le plagiat très au sérieux, beaucoup plus qu'un grand nombre d'écoles secondaires : même un cas mineur de plagiat pourrait te faire échouer un cours, t'entraîner une suspension ou même une expulsion. Peut-être, lors de tes recherches documentaires au secondaire, as-tu pris quelques mauvaises habitudes qui pourraient à présent t'entraîner de véritables difficultés.

Le « [Plagiarism Spectrum](#) » (spectre du plagiat) décrit les différents types de plagiat.

- *Clonage* : remettre un travail qui est une reproduction entière du travail d'une autre personne (ou qui est écrit par quelqu'un d'autre).
- *Remixage* : réécrire l'œuvre de quelqu'un dans tes propres mots et tout recoudre ensemble pour donner au texte un aspect original.
- *Rechercher et remplacer* : reproduire un travail dans lequel tu as modifié certains mots ou certaines phrases.
- *Collage* : utiliser différentes sources non attribuées dans ton travail et présenter le tout comme ta propre création.
- *Contrôle-C* : ajouter à ton travail des passages copiés sans les présenter comme des citations ou citer tes sources.
- *Recyclage* : réutiliser un de tes propres travaux et le présenter comme un nouveau document.
- *Hybride* : mélanger des passages copiés à ton travail et présenter en citation une seule partie du texte copié.
- *Erreur 404* : inventer des citations ou des recherches et leur attribuer des sources inexistantes.

Il peut te sembler que certaines de ces actions ne sont pas de la tricherie, mais elles peuvent toutes t'entraîner des difficultés.

LES CITATIONS

Au secondaire ou dans un cours d'introduction, tu as sans doute appris comment citer des sources provenant d'ouvrages standard. (Si ce n'est pas le cas, tu devrais t'informer. Demande à tes enseignants quelles sont leurs préférences pour les travaux : les normes MLA ou APA? Ensuite, trouve un guide de référence à ce sujet.) Par contre, tu n'as peut-être pas appris **comment présenter des références provenant d'Internet**. Le blogue Teachbites [traduction libre] a produit le tableau suivant, qui indique comment présenter correctement différentes références en ligne selon les deux formats :

	MLA	APA
 BILLET DE BLOGUE	Nom, prénom. "Le titre du billet." <i>Le titre du blogue</i> . Date de publication. Adresse Web. Date de consultation.	Nom, prénom. (Année, mois, jour.) Titre du billet. [Titre du blogue]. Repéré à http://www.siteweb.com
 VIDÉO EN LIGNE	Titre de la vidéo. Date de publication de la vidéo. Nom du site Web. Adresse Web. Date de consultation.	Nom, initiale. (Année, mois, jour.) Titre de la vidéo [Fichier vidéo]. Repéré à http://www.siteweb.com/URL_spécifique
 GAZOUILLIS	Nom, prénom (nom de l'utilisateur). "Texte du gazouillis." Date de publication, Heure de consultation. Gazouillis.	Nom de l'utilisateur. (Année, mois, jour.) Texte du gazouillis. [Gazouillis Twitter]. Repéré à http://www.twitter.com
 MESSAGE FACEBOOK	Nom, prénom. "Texte du message Facebook." Facebook. Date de publication. [Date de consultation. <adresse Web>]	Nom de l'utilisateur. (Année, mois, jour.) Texte du message Facebook. [Message Facebook]. Repéré à http://www.facebook.com
 COURRIEL	Nom, prénom. "Sujet du message." Message au nom du destinataire. Date du message. Courriel.	<i>Citation dans le texte seulement</i> (communication personnelle, mois, jour, année)

RECHERCHE ET AUTHENTIFICATION

Faire de la recherche au niveau collégial ou universitaire peut te faire sentir comme si on t'avait abandonné en forêt sans boussole. Si tu es chanceux, on t'a appris au secondaire comment faire des recherches efficaces en ligne et savoir reconnaître les sources peu fiables. (Si ce n'est pas le cas, viens jeter un coup d'œil sur notre guide [Votre vie branchée](#) pour savoir où commencer.) Tu te trouves dorénavant dans un nouveau monde de bases de données, sans compter Google, et tu dois également apprendre à lire entre les lignes pour déceler toutes sortes de choses par exemple les préjugés.

Les compétences en recherche ne servent pas seulement à survivre l'université. D'après une étude, les employeurs ayant embauchés des jeunes nouvellement diplômés ont classé au quatrième rang de la liste de compétences qu'ils recherchent la capacité de trouver et de traiter l'information; une compétence encore plus importante que d'avoir des connaissances techniques spécifiques, des connaissances de certains logiciels, ou même des compétences en rédaction.

Le savais-tu?

Les employeurs disent vouloir que leurs nouveaux employés sachent comment, et à quel endroit, trouver des renseignements en ligne (sans avoir trop besoin d'aide). Ces derniers doivent également savoir se servir de stratégies de recherche plus sophistiquées que de se servir de Google et s'en tenir aux résultats de la première page de résultats de recherche.



CONSEILS POUR LA RECHERCHE

Commence tôt. Même si tu as toujours bien réussi tes travaux de recherche au secondaire, ne vas pas présumer que tu sais tout ce qu'il y a à savoir! Une étude a révélé que pour les étudiants universitaires de première année, *éviter de* tout remettre à plus tard était l'une des clés pour avoir une expérience de recherche agréable.

Ne te limite pas à Google. Certains outils comme Google Scholar peuvent être trompeurs en t'amenant à croire que tout ce que tu y trouves est « savant ». En fait, pour déterminer si une source est utilisable ou non, il faut surtout savoir si celle-ci est pertinente par rapport au sujet précis que tu étudies. Ainsi, apprendis plutôt à connaître et à utiliser les bases de données propres à ton sujet.

Demande conseil à un bibliothécaire. Les bibliothécaires ne font pas que replacer les livres sur les rayons : ils sont aussi là pour t'aider à effectuer de bonnes recherches et ils connaissent avec précision les attentes de tes enseignants.

Tu peux commencer par Wikipedia (mais ne t'arrête pas là). Au niveau universitaire, les articles de Wikipedia ne sont généralement pas reconnus comme une source de recherche légitime. Aussi, bien que de nombreux articles Wikipedia comportent des liens vers des sources fiables, tu ne peux pas supposer que la liste des sources donne un aperçu complet du domaine ou reflète un point de vue particulier.

Apprends à reconnaître les idées préconçues. La plupart des travaux universitaires n'ont pas d'intention de neutralité ou d'objectivité : à tout le moins, on y teste une théorie que l'auteur espère vraie et on y fait souvent valoir un argument dans l'espoir de te persuader. Habituellement, il est assez facile de reconnaître le point de vue de l'auteur. Le plus difficile est de

déterminer si les sources d'apparence scientifique – dont le nom a souvent une consonance légitime, comme le Conseil d'information sur l'environnement ou le Collège canadien des pédiatres – appartiennent plutôt à des sociétés, à des hurluberlus ou même à des groupes haineux.

Prends conscience de tes propres idées préconçues. Nous avons tous tendance à accorder une importance accrue aux éléments qui confirment ce que nous croyons déjà. Cette tendance peut s'accroître par l'effet de filtre en ligne qui permet de voir uniquement les sources avec lesquelles nous sommes d'accord. Essaie de trouver **des preuves et des arguments opposés**.

Trouve comment le site est subventionné. Regarde la page « À propos » ou fais une recherche à partir du site [WHOIS](#) pour voir qui a enregistré le site.



Effectue une recherche sur l'auteur ou l'organisation. Découvre ce qu'en disent les autres. Tu peux également **effectuer une recherche portant sur les citations** dans une base de données qui couvre ce sujet pour voir si quelqu'un d'autre cite cette source.

Cherche la présence d'arguments « chargés ». Il est normal qu'un texte universitaire adopte un point de vue, mais méfie-toi des textes comportant des mots chargés d'émotivité ou des images puissantes au lieu d'arguments logiques. Fais notamment attention aux textes qui tentent de t'effrayer ou de déshumaniser un groupe en particulier.

2 PARLONS D'ARGENT



Pour plusieurs, les études collégiales ou universitaires concordent avec les premières expériences concrètes de gestion financière personnelle. Même si tu habites en résidence et que tu n'as pas à te soucier de payer ton loyer ou d'acheter de la nourriture, peut-être que tu viens d'obtenir ta première carte de crédit. D'une manière ou d'une autre, tu dois commencer à te poser des questions sur l'argent : comment faire pour contrôler tes dépenses, comment éviter de te faire arnaquer et comment faire pour que tes actions présentes t'aident à gagner de l'argent à la fin de tes études?



Le savais-tu?

Plus du quart des personnes en âge d'aller à l'université pensent qu'elles ne seront pas la cible de fraudeurs en ligne – mais plus de **la moitié** d'entre elles le sont!

LES FRAUDEURS ET LES PIRATES INFORMATIQUES

Tu penses ne pas représenter suffisamment d'intérêt ou d'importance pour devenir la cible d'un crime informatique? Détrompe toi. Les fraudeurs tendent de larges filets : tous les poissons, petits et gros, valent d'être attrapés.

Les escroqueries les plus courantes se font encore par courrier électronique ou messages texte. Prends garde aux messages dans lesquels on te demande de l'argent ou des renseignements personnels, dans lesquels on t'**offre** de l'argent, un prix ou quoi que ce soit d'autre te donnant l'impression que c'est « trop beau pour être vrai » et provenant d'une entreprise avec laquelle tu n'as jamais fait affaire, ou dans lesquels on t'invite à **cliquer sur un lien**.

Autre chose à surveiller : **le vol d'identité**. Il y a vol d'identité quand une personne essaie de se faire passer pour toi sur les réseaux sociaux, effectue une transaction sur ta carte de crédit, accède à ton compte bancaire ou utilise ton numéro d'assurance sociale. Toutes ces situations peuvent te rendre la vie difficile!

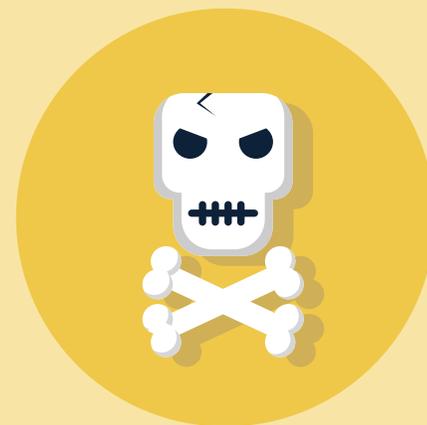
CONSEILS POUR ÉVITER LE VOL D'IDENTITÉ

- Utilise un **mot de passe unique** pour chacun de tes comptes. Si tu as tendance à oublier tes mots de passe, un **gestionnaire de mots de passe** peut t'être utile.
- Configure une **authentification à deux facteurs** de sorte qu'un mot de passe ne suffise pas à ouvrir une session. Assure-toi d'avoir un **numéro de téléphone ou une adresse électronique de rechange** au cas où tu perdrais ton téléphone.
- Pendant que tu y es, sécurise ton téléphone au moyen d'un mot de passe fort si possible.
- Effectue les **mise à jour de ton navigateur** lorsque l'on t'invite à le faire. L'utilisation d'un navigateur non sécurisé peut rendre toutes tes précautions inutiles.

LE COÛT ÉLEVÉ DES « GRATUITÉS »

Nous le savons. Personne n'aime déboursier de l'argent quand ce n'est pas nécessaire, et les trucs offerts gratuitement en ligne sont chose courante. Mais voici quelques bonnes raisons pour lesquelles tu devrais envisager payer pour certaines choses au lieu de les obtenir gratuitement. D'abord, les fraudeurs et les cybercriminels savent, eux aussi, que tu aimes les trucs gratuits! Un grand nombre de sites Web qui semblent tout à fait légitimes offrent gratuitement la diffusion ou le téléchargement d'émissions de télé populaires, de jeux, de films et de musique. Toutefois, ceux-ci peuvent te voler tes données, infecter tes appareils, leur faire héberger des logiciels malveillants qui se propagent aux autres ordinateurs et même rendre tes appareils inutilisables.

Même quand le site est légitime, si tu ne débourses pas d'argent, tu paies d'une autre manière : par ton attention (en voyant des publicités), par tes renseignements personnels (permettant d'afficher des publicités qui te ciblent et qui ciblent tes amis de manière efficace) ou les deux. Il n'y a là rien de nécessairement méchant, **en autant que tu comprends bien l'entente**. Considère l'utilisation d'un logiciel de blocage des publicités et réfléchis à des moyens de limiter la quantité de renseignements personnels que tu partages.



Le savais-tu?

En ajoutant le mot « gratuit » à une recherche de sonneries, tu as trois fois plus de risques de te retrouver sur un site malveillant!

CONSEILS POUR LIRE LES POLITIQUES EN LIGNE

- Lorsque tu t'inscris à un service gratuit, assure-toi de vérifier les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité afin de savoir ce que tu t'apprêtes à accepter.
- Avant de cliquer sur le bouton « J'accepte », pose-toi les questions suivantes, qui pourraient t'épargner de nombreux ennuis plus tard :
 - Explique-t-on clairement l'objectif principal de cette politique de confidentialité ou de ces conditions d'utilisation?
 - Dit-on quelles données seront recueillies (soit par ce que tu partages avec eux, soit en suivant tes activités)?
 - Explique-t-on comment les renseignements personnels recueillis seront utilisés?
 - Dit-on si tes renseignements personnels seront partagés avec d'autres personnes? Si c'est le cas, avec qui?
 - Explique-t-on comment le site utilise des témoins et d'autres technologies de suivi pour te suivre?
 - Explique-t-on ce qui sera fait de tes renseignements lorsqu'ils ne seront plus nécessaires ou si tu fermes ton compte?
 - Explique-t-on les mesures que tu peux prendre si tu souhaites formuler une plainte?
 - Explique-t-on comment tes renseignements sont protégés des personnes qui ne devraient pas pouvoir les voir, que tes renseignements soient partagés ou non?
 - Dit-on qui est responsable de la politique et comment faire pour communiquer avec cette personne ou ce groupe? Si oui, quelles sont les coordonnées fournies?
 - Explique-t-on de quelle façon on t'avisera d'un changement aux conditions ou aux politiques? Auras-tu suffisamment de temps pour voir ce qui est changé et en discuter avec d'autres utilisateurs avant de décider de continuer à utiliser le service conformément aux nouvelles conditions?

Les **jeux** gratuits doivent eux aussi être rentables. Pour ce faire, on te pousse à faire des **achats dans le jeu** pour passer par-dessus des segments ennuyeux ou entrer en compétition contre d'autres joueurs. Si tu joues à des jeux gratuits, tu peux limiter tes dépenses en décidant à l'avance combien tu acceptes de déboursier, puis **acheter une carte-cadeau** de ce montant pour le jeu.

Une autre activité qui peut être gratuite au départ et finir par coûter cher est le **jeu de hasard en ligne**. Les trois quarts des jeunes joueurs canadiens ont commencé à jouer sur des sites destinés au plaisir avant de commencer à jouer à de vrais jeux de hasard et d'argent. De nombreux enfants commencent à jouer sur des sites qui n'utilisent pas d'argent. Ces sites peuvent donner une fausse idée des probabilités de gagner et donner l'impression que les jeux de hasard ne coûtent rien.



Le savais-tu?

À long terme, un jeu gratuit te coûtera cinq fois plus cher qu'un jeu payant!

CONSEILS À PROPOS DES SITES DE JEUX DE HASARD EN LIGNE

Il est préférable de **rester à l'écart des sites de jeux de hasard**, mais si tu en es déjà adepte (ou quelqu'un de ton entourage), tu peux limiter les risques en prenant les mesures suivantes :

- Décide à **l'avance** combien tu veux dépenser **et respecte ce montant**.
- **Garde un suivi** de la fréquence à laquelle tu joues et du montant que tu dépenses à chaque fois, afin de déterminer si tu joues beaucoup et combien tu gagnes et perds vraiment.
- N'oublie pas que **la maison de jeu finit toujours par gagner**. Le jeu de hasard est un divertissement payant et n'est pas une façon de faire de l'argent.
- Ne joue pas lorsque tu **t'ennuies** ou que tu ressens **de la tristesse, de l'inquiétude ou de la colère** et **ne consomme ni alcool ni drogues** quand tu joues.
- Si des personnes de ton entourage disent qu'elles s'inquiètent à propos de tes habitudes de jeu, écoute-les. Tu peux obtenir de l'aide sur la page des jeux problématiques du [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#) ou par [Jeunesse, J'écoute](#).

(Source : [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#))

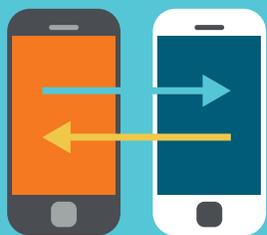
LA PROTECTION DE TON ARGENT

Si tu viens de quitter le domicile familial, tu en es probablement à tes premières expériences de transactions bancaires, paiements de factures et achats en ligne. Si c'est le cas, tu dois prendre certaines mesures pour t'assurer que ton argent soit protégé.

CONSEILS À PROPOS DU COMMERCE ÉLECTRONIQUE

- Ne fais pas d'achats ou de transactions bancaires quand tu es branché à un **réseau public non sécurisé (c.-à-d. sans mot de passe)**, comme dans un café ou à la bibliothèque de ton école. Il est très facile pour un fraudeur d'obtenir tes renseignements à partir d'un réseau non sécurisé.
- Fais seulement tes achats sur des sites dont l'**adresse URL commence par « https »** et qui affichent **une icône de cadenas dans la barre d'adresse**. Ces deux éléments t'indiquent que les données envoyées et reçues sont **cryptées**, ce qui complique le vol d'information.
- Fais tous tes achats en ligne avec **une carte de crédit**. Les compagnies de cartes de crédit limitent le montant d'argent que tu peux perdre si quelqu'un obtient tes renseignements.





3

LES PROBLÈMES SOCIAUX

Les relations sociales prennent une grande importance dans la vie scolaire – qu’il s’agisse de nouvelles connaissances ou de vieux amis. Si les textos et les réseaux sociaux sont un excellent moyen de faire des projets, rester en contact et passer du temps avec des amis quand les rencontres en personne ne sont pas envisageables, des problèmes peuvent également en être associés. Voici donc quelques conseils pour t’aider à empêcher les débordements.

AMIS OU ENNEMIS?

La cyberintimidation peut maintenant représenter un problème de plus grande envergure qu’à l’école secondaire, parce qu’à moins d’une situation grave, les professeurs et les administrateurs n’ont pas la responsabilité de s’en mêler. La plupart du temps, les intimidateurs sont des personnes que l’on considère comme des amis. Les premières semaines ou les premiers mois à l’université peuvent être très intenses, et les amitiés qui se forment au cours de cette période peuvent aussi comporter beaucoup d’intensité. Si tu habites en résidence, tu passes presque tout ton temps avec les mêmes personnes et peut-être même que tu partages ta chambre avec une personne que tu n’as pas choisie. Il est facile de se laisser entraîner dans une situation dramatique comme le commérage ou l’exclusion. Avec les cellulaires et les réseaux sociaux, on peut maintenant parler dans le dos d’une personne alors que celle-ci est devant soi, sans mentionner la diffusion de photos embarrassantes. N’oublie pas que ces actes sont de **l’intimidation**, même entre amis. Aussi, essaie de ne pas te retrouver dans une situation où tu contribuerais à de tels actes à l’égard d’un autre.

CONSEILS POUR FAIRE FACE À L’INTIMIDATION EN LIGNE

- **Règle le problème hors ligne :**
 - Si deux de tes amis se disputent ou si un ami intimide un autre, tu n’as pas à prendre parti publiquement : l’un des moyens les plus efficaces pour faire face à l’intimidation – en ligne ou hors ligne – est de reconforter la victime d’intimidation en privé.
 - Une dispute éclatera plus facilement dans une conversation en ligne, parce que nous ne pouvons ni voir ni entendre tout plein d’indices, notamment sur les émotions des autres, comme leur langage corporel et le ton de leur voix.
 - Si tu te fâches contre un ami, **essaie de lui en parler en personne** plutôt qu’en ligne. Si tu as besoin d’aide pour te calmer, essaie de réfléchir à la situation comme si tu en parlais à une autre personne, par exemple « Justine, il faut que tu te calmes. Sarah est ton amie. Elle ne te ferait pas du mal volontairement. » (Cette technique est aussi un excellent moyen de te calmer si tu es ressens une grande nervosité, comme avant un examen important!)
- **Prends le temps de te calmer :** Ne texte pas à tes amis pendant une dispute : les études démontrent que si parler à propos d’un conflit aide généralement à nous calmer, **texter** à propos d’un conflit **augmente notre colère**.

Le savais-tu?

Un étudiant universitaire sur cinq a déjà été victime de cyberintimidation.





LES RELATIONS AMOUREUSES

Il n'y a pas qu'en amitié qu'il peut y avoir de l'intensité. Que tu sois dans une toute nouvelle relation, que tu essaies de faire fonctionner une relation à distance ou que tu veuilles rencontrer quelqu'un en ligne, la technologie peut aussi devenir un obstacle aux relations amoureuses.

LES RENCONTRES EN LIGNE

Il peut être difficile de rencontrer de nouvelles personnes et tu pourrais te sentir à l'écart si tous tes amis sont en couple. Certains sites et applications peuvent t'aider à faire des rencontres, mais tu dois savoir ce que tu fais.

CONSEILS À PROPOS DES SITES DE RENCONTRE

- Si tu utilises un site de rencontre, assure-toi qu'on ait recours au cryptage (l'adresse URL commence par **https** au lieu de **http** et un cadenas apparaît dans la barre d'adresse).
- Crée une nouvelle adresse électronique à l'aide d'un service Web comme Hotmail ou Gmail, pour créer ton compte. N'établis aucun lien avec tes comptes de messagerie existants.
- Lis les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité du site ou de l'application (voir la section « Le coût élevé des "gratuités" » pour comprendre le tout). Assure-toi que **toutes tes données soient effacées** après la fermeture de ton compte et qu'il soit **clairement indiqué qui d'autre peut les voir** tant que ton compte reste actif.
- Vérifie tes **paramètres de confidentialité** pour t'assurer de partager uniquement l'information que tu veux rendre publique.
- Ne partage pas des renseignements personnels ou des photos qui te rendent mal à l'aise.
- Si tu décides de faire une rencontre en personne, planifie tout premier rendez-vous dans un lieu public et évite de boire de l'alcool. Informe-s'en une amie, un ami ou un membre de la famille et donne-lui un lien vers le profil de cette personne.
- Fais confiance à ton instinct. Si tu ressens de l'inconfort vis-à-vis la personne pour quelque raison que ce soit, **annule le rendez-vous ou mets fin** à la rencontre.

COUPER LES LIENS

- Une **rupture amoureuse** peut être pénible, surtout si ton ex et toi êtes connectés par les médias sociaux. Des études démontrent que traquer son ancien partenaire sur les réseaux sociaux fait en sorte qu'il devienne encore plus difficile de surmonter la rupture, mais couper tous les liens virtuels ne fonctionne pas davantage. Rester simplement « amis » dans les réseaux sociaux semble contribuer à s'en remettre au plus vite.
- Une mesure importante à prendre lors d'une rupture consiste à **changer tes mots de passe et les questions de sécurité** de tous tes comptes. Les questions de sécurité correspondent habituellement à des aspects de ta vie que tu pourrais avoir dévoilés au cours d'une relation intime – comme le nom de ton premier animal de compagnie – c'est pourquoi il est prudent de choisir de nouvelles questions.



Le savais-tu?

Un tiers des gars et près de la moitié des filles ont déjà été confrontés à de la violence dans les relations en ligne avec une ou un partenaire.

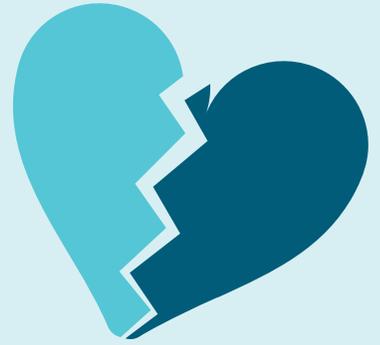


Le savais-tu?

Selon des études, parler à d'autres personnes à propos des expériences négatives vécues en ligne, comme le sexisme, peut t'aider à te sentir mieux.

QUAND LES RELATIONS PRENNENT UNE MAUVAISE TOURNURE

Puisque nous sommes habitués à être toujours connectés en ligne, il peut être difficile de reconnaître la **cyberintimidation** ou les **comportements contrôlants**. La **violence verbale**, les **menaces**, l'**humiliation**, le fait de **lire les textos ou les courriels privés**, l'**espionnage et la surveillance** via des appareils numériques et le **contrôle des allées et venues** de l'autre sont toutes les formes d'abus. Par exemple, un partenaire contrôlant pourrait utiliser le **GPS** de ton appareil pour garder un œil sur toi à ton insu. Il est important de savoir que ce type de comportement n'est **jamais acceptable!**



CONSEILS POUR FAIRE FACE À UNE RELATION DE VIOLENCE

- Si tu penses être dans une relation malsaine, **il est important d'obtenir de l'aide** : parle-s'en à des amis, à tes parents, au centre pour femmes de ton établissement ou à un service de consultation comme [Jeunesse, J'écoute](#).
- Si quelqu'un continue de te harceler, **dis-lui d'arrêter** – si tu sens qu'il est sécuritaire de le faire. Si le comportement persiste, consulte la section « Le harcèlement en ligne » ci-dessous pour obtenir des conseils quant aux mesures à prendre.
- Si tu sors d'une relation de violence, assure-toi que **la fonction GPS de tous tes appareils est désactivée** par défaut (tu peux toujours la réactiver brièvement quand tu en as besoin) et désinstalle toutes les applications avec lesquelles ton ex-partenaire pourrait te traquer.
- Si c'est toi qui harcèle, obtiens de l'aide auprès d'un conseiller ou d'une ligne d'assistance. Beaucoup de personnes ayant abusé de leurs partenaires peuvent apprendre à contrôler leur colère et à établir des relations saines.
- Si tu penses qu'une ou un ami est dans une relation malsaine – en tant que victime, agresseur ou les deux – parle-lui en. Si tu entends quelqu'un dire ou faire quelque chose donnant l'impression que la violence relationnelle est acceptable ou qu'une personne « mérite » d'être une victime, n'hésite pas à le rappeler à l'ordre.

LE HARCÈLEMENT EN LIGNE

Si quelqu'un **te harcèle** en ligne – que ce soit ton chum, ta blonde, un camarade de classe ou une inconnue – tu vis peut-être une situation extrêmement stressante, mais tu peux y faire quelque chose. Le harcèlement commis par des inconnus est chose courante dans les jeux multijoueurs et de nombreuses personnes (surtout des femmes) vivent ce type de situation dans les médias sociaux ou les forums en ligne.

CONSEILS POUR FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT EN LIGNE

- Si tu es victime de harcèlement, la première chose à faire est de **reconnaître son impact sur tes émotions**. Il est tentant de se montrer fort et d'agir comme si cela n'avait aucun effet sur soi, mais avec le temps, une telle réaction peut faire encore plus de tort. Tourne-toi plutôt vers tes amis, ta famille ou un conseiller afin d'obtenir de l'aide. Si tu ne peux pas ou si tu ne veux pas parler à un conseiller de l'université, consulte la section « Obtenir de l'aide » pour connaître d'autres options.

- Même en ne te visant pas directement, le harcèlement peut te faire du mal. Des **propos haineux** fondés sur le racisme, le sexisme ou autre type de discrimination peuvent être lancés n'importe où, tant sur un jeu en ligne que sur ton réseau social préféré.

- La plupart des grands réseaux sociaux ont créé un **centre de sécurité** offrant des conseils sur la façon de faire face au harcèlement sur leur plateforme :

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [Snapchat](#)

- Tu peux **bloquer le harceleur** pour l'empêcher de communiquer avec toi – bien qu'il soit important de ne pas laisser le harcèlement te couper de ta vie en ligne.
- Que tu le bloques ou non, assure-toi de **recueillir des preuves** : garde les messages texte et les courriels et fais une capture d'écran de tout ce qui risque de disparaître plus tard (consulte <http://www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran> pour savoir comment faire une capture d'écran dans différents navigateurs et avec divers dispositifs). Tu devrais prendre cette mesure même si le blocage du harceleur semble avoir fonctionné, au cas où la situation se reproduirait. Garde tes preuves dans un tableau à six colonnes comportant les rubriques suivantes :

1. Date : quand ça s'est passé.
2. Ce qui s'est passé : sois aussi clair et précis que possible, par exemple : « Il m'a envoyé quatre textos et menaçait de me faire du mal : [citer les messages texte] ».
3. Preuve que ça s'est passé : textos, courriels, captures d'écran, etc. **Fais des copies de sauvegarde** à plusieurs endroits.



4. Qui a fait ça selon toi : dis qui pourrait, selon toi, être responsable de chaque incident et pourquoi.
5. Preuve que c'est cette personne : donne les raisons qui te font croire qu'il s'agit de cette personne. Dans certains cas, c'est évident (son nom dans un courriel), alors qu'en d'autres situations, il faut jouer les détectives (références à l'égard de quelque chose qui s'est passé dans une session de jeu à laquelle vous avez tous les deux participé).
6. Preuves à obtenir : si tu as l'impression de ne pas avoir suffisamment de preuves aux colonnes 3 et 5, écris ce qu'il te faut ici.

(Source : [Without My Consent](#) [traduction libre])

- Utilise les preuves que tu as recueillies pour signaler le harcèlement à la plateforme où il s'est produit ou à la police. Le harcèlement devient une affaire criminelle **lorsqu'on te menace de violence ou qu'on fait en sorte que tu ne te sentes pas en sécurité**, lorsqu'on **menace de te blesser ou de te mettre dans l'embarras** si tu refuses de faire quelque chose ou lorsqu'on **partage des images intimes de toi sans ton consentement**. Tu peux **communiquer avec la police** ou les **services juridiques** de ton établissement collégial ou universitaire (aussi appelés « assistance judiciaire » ou « clinique d'aide juridique ») pour obtenir de l'aide.
- La plupart des plateformes retirent le contenu haineux lorsque cela leur est signalé; tu peux également faire un signalement à la [Commission canadienne des droits de la personne](#) en complétant leur [formulaire de plainte](#).
- Si le contenu **prône la violence à l'égard d'un groupe identifiable**, tu peux le signaler à la police. Les services locaux de police qui ne disposent pas spécifiquement d'un groupe de la criminalité haineuse pourraient quand même avoir un spécialiste qui s'occupe des crimes haineux; lorsque tu appelles pour signaler un incident, demande à parler à une personne spécialisée dans ce type de crime.



Le savais-tu?

La moitié des étudiants de première année à l'université qui ont déjà envoyé des sextos disent avoir ressenti de la pression ou avoir été forcés de le faire – et ces étudiants étaient trois fois plus susceptibles de dire que l'expérience s'était mal terminée.

LE SEXTAGE

Le **sextage** peut être pratiqué dans une relation saine lorsque les deux personnes sont consentantes, mais il porte atteinte à l'intégrité si l'un des partenaires **fait pression sur** l'autre pour l'envoi de sextos sans son consentement ou s'il l'en **oblige** par des menaces de violence ou d'humiliation. Par exemple, menacer de diffuser des sextos antérieurs ou faire du chantage émotionnel comme « si tu m'aimais vraiment, tu le ferais » ou « si tu ne le fais pas, je casse ». **Envoyer des sextos de toi-même** à une personne qui n'en veut pas n'est pas plus acceptable.

Au Canada, **partager des images intimes d'une personne sans son consentement** est criminel; les tribunaux ont le pouvoir d'**obtenir les photos supprimées** et de porter des accusations contre la personne qui les a affichées ou partagées. **Communique avec la police** ou les **services juridiques** de ton établissement (aussi appelés « assistance judiciaire » ou « clinique d'aide juridique »).

Lorsque tu **vois** circuler du contenu sexuel ou humiliant, **ne prends pas part à ce comportement abusif** : pas de transfert ni de partage. Ce n'est pas parce que quelqu'un t'a **envoyé** une photo à caractère sexuel qu'il est acceptable de la partager ou de la diffuser.

CONSEILS POUR FAIRE SUPPRIMER UN SEXTO

Si un sexto que tu as envoyé (ou qu'on a pris de toi avec ou sans ton consentement) est rendu public, il existe des moyens pour reprendre le contrôle sur la situation.

La plupart des réseaux sociaux ont des politiques contre le partage de sextos; ainsi, tu peux demander à ce que le sexto soit supprimé :

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Courrier électronique Reddit](#)
- [Snapchat](#)
- [Tumblr](#)
- [Twitter](#)

Quand tu fais ton signalement, assure-toi de mentionner que la photo **enfreint les conditions d'utilisation du site**.



4

PRENDRE SOIN DE TOI-MÊME

Tu savoures maintenant ton indépendance et plus personne ne te dicte de couvre-feu ou ne surveille tes allées et venues. Toutefois, cela signifie aussi que tu dois maintenant t'occuper de toi-même. Outre les risques de passer des nuits blanches et manger trois repas par jour de Pop-Tarts, l'utilisation d'appareils numériques peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique.



Le savais-tu?

Près de la moitié des jeunes affirment modifier certaines des photos qu'ils affichent pour donner l'impression qu'ils ont eu plus de plaisir qu'en vrai.

MA VIE N'EST PAS AUSSI BELLE QU'ELLE EN A L'AIR (LA JALOUSIE ASSOCIÉE AUX MÉDIAS SOCIAUX)

Nous oublions parfois que le fil de nouvelles de nos réseaux sociaux ne correspond pas à la réalité. Tels des réalisateurs, nous sélectionnons soigneusement les moments et les images qui correspondent aux histoires que nous souhaitons raconter. En voyant uniquement passer des moments agréables sur le fil de nouvelles de tes amis, il se peut que tu te demandes pourquoi ta vie n'est pas aussi excitante. Mais la plupart du temps, tes amis n'ont pas plus de plaisir que toi. Il peut être très stressant de constater que ton profil virtuel semble s'amuser plus que toi, surtout si tu vis une expérience que tu t'attendais à être agréable et excitante – comme aller à l'université – qui s'avère au fond ennuyante.

La meilleure façon d'aborder la jalousie associée aux médias sociaux consiste à garder en tête que malgré l'impression que tes amis s'amuse plus que toi, ceux-ci ne font que partager leurs meilleurs événements et leurs plus belles photos; ainsi, rien ne sert de comparer ton quotidien avec les faits saillants de leur vie. Il est bon de se montrer honnête : tu peux avoir l'impression que les gens s'attendent à ce que tu ne partages que des choses positives, mais les gens sont en fait plus



Le savais-tu?

Un tiers des utilisateurs se sentent moins satisfaits de leur vie après avoir passé du temps sur leurs réseaux sociaux.

heureux – et obtiennent un plus grand soutien émotionnel de la part des autres – lorsqu'ils **parlent ouvertement des hauts et des bas de leur vie** en ligne.

CONSEILS POUR SURMONTER LA « CRAINTE OBSESSIONNELLE DE MANQUER À L'APPEL »

- Sois là où tu es, quand tu y es. Lorsque tu fais quelque chose d'amusant, profite-en. Ne t'inquiète pas de prendre des photos ou de ce que les autres vont penser.
- Accepte le fait que tu ne peux pas être là pour tout, même virtuellement. Si tu essaies de suivre tout ce qui se passe, tu te sentiras stressé.
- Lorsque tu n'utilises pas tes appareils, ferme les notifications. Tu ne peux pas relaxer si ton téléphone sonne ou vrombit tout le temps, même si tu t'attends à ce qu'il le fasse.
- Ferme la session de tes réseaux sociaux et ferme ton téléphone avant d'aller au lit. Ferme-le complètement. Non seulement tu te reposeras davantage, mais tu ne risques pas d'envoyer un texto ridicule ou embarrassant en dormant!
- Garde-toi du temps le jour quand tu ne dors pas et que tu n'utilises pas les médias sociaux. Les recherches ont démontré que même 10 minutes de tâches simples, comme faire une promenade, faire de l'exercice ou passer du temps avec un ami, peuvent aider grandement à réduire le stress.
- Joue au jeu suivant avec tes amis : alors que vous êtes tous ensemble, mettez tous vos téléphones (ou tout autre appareil numérique) dans une pile. Celui qui résiste le plus longtemps à ne pas le reprendre gagne!

Rester en contact avec des amis n'est pas la seule raison qui peut nous garder collés à nos écrans. À présent que plus personne ne veille sur toi, il peut être tentant de passer beaucoup trop le temps à jouer, à regarder des vidéos ou à simplement bavarder en ligne. Mais tout comme tu dois résister à la tentation de manger exclusivement de la malbouffe, il est important d'apprendre à limiter ton temps devant l'écran.



Le savais-tu?

Les étudiants qui font le plus de multitâche sont les plus susceptibles d'avoir de mauvais résultats scolaires; en outre, le multitâche est lié à la dépression et à l'anxiété.

CONSEILS POUR ATTEINDRE UN ÉQUILIBRE SAIN ENTRE LA VIE ET LE TEMPS DEVANT L'ÉCRAN

- Il existe un lien étroit entre le temps passé devant l'écran et la prise de poids; ainsi, réduire le temps devant l'écran est un bon moyen d'éviter la prise de poids souvent associée à la première année des études universitaires.
- Le temps passé devant l'écran est du temps de moins pour tes travaux scolaires. Avant même de commencer à jouer à un jeu ou à regarder des vidéos, décide combien de temps tu veux y passer, tout en tenant compte de la quantité de travail et de lecture que tu as à faire. Tu peux utiliser une minuterie ou une application d'agenda pour te rappeler quand il est temps d'arrêter.
- N'essaie pas de **faire du multitâche** avec tes écrans, surtout en classe. Notre cerveau ne peut réellement faire qu'une seule chose à la fois : quand on fait plusieurs tâches, on alterne plutôt d'une tâche à l'autre, ce qui est très fatiguant et inefficace. Prends plutôt au moins une pause à toutes les 90 minutes. Pendant ces pauses, ne fais pas que passer d'un écran à l'autre : il est important de donner un vrai répit à ton cerveau par une activité physique et relaxante, comme cuisiner ou faire une promenade.
- Afin de **vraiment** restaurer ton énergie, il te faut une bonne nuit de sommeil à chaque nuit. Bon, d'accord, **la plupart des nuits**. Passer quatre heures ou plus de la journée devant un écran augmente jusqu'à cinquante pour cent la difficulté à s'endormir le soir. Éviter d'utiliser un écran dans l'heure avant d'aller au lit permet de s'endormir plus facilement. Ainsi, établir un « couvre-feu numérique » au moins une heure avant de te coucher. (Et ne vas pas croire que tu pourras rattraper ton sommeil au cours de la fin de semaine; il n'est pas vraiment possible de compenser à court terme des heures de sommeil perdu.)

LA PORNOGRAPHIE : PASSONS AUX VRAIES CHOSES

Quitter le domicile familial t'amènera davantage d'intimité, ce qui signifie aussi une plus grande liberté. Si tu profites de cette liberté pour regarder de la pornographie, voici quelques aspects à garder à l'esprit :

Le porno n'est pas réel. Cela peut sembler évident, mais des études ont révélé que le visionnement de pornographie peut teinter nos conceptions sur les relations, sur les hommes et les femmes, sur la sexualité et l'orientation sexuelle et sur le consentement et le viol. Il est préférable de considérer le porno comme de la **lutte professionnelle avec du sexe** : les personnes qui en font partie sont des acteurs soigneusement sélectionnés et payés pour leur performance.

La pornographie n'est pas synonyme d'éducation sexuelle.

Que tu aies eu des cours d'éducation sexuelle à l'école secondaire ou non, la pornographie n'est pas une bonne solution de rechange : des aspects essentiels liés à la sexualité et aux relations sont laissés sous silence, comme la nécessité d'obtenir le consentement (les femmes dans les films pornographiques répondent presque toujours positivement aux

avances des hommes), la contraception et la protection contre les ITS, l'excitation et l'orgasme féminin, ainsi que l'attachement et les complications émotionnelles. Pour une éducation sexuelle efficace, consulte des sites tels que [Doctissimo Sexualité](#) et [masexualité.ca](#)

La pornographie n'est pas un mode d'emploi. La sexualité présentée dans la pornographie n'est pas tout à fait comme dans la vraie vie – il s'agit d'une mise en scène qui permet un tournage facile et comporte un « scénario » simple à suivre qui n'a pas évolué depuis des décennies, montrant le sexe comme un menu très limité de restaurant rapide. Tu peux ressentir de l'excitation (ou pas du tout) par rapport à certains actes présentés par la pornographie, mais tu ne devrais pas faire pression sur ta ou ton partenaire pour les reproduire. Tu as le droit d'aimer des choses différentes que ce qui est présenté par la pornographie ou d'aimer faire les choses autrement. Si tu



n'aimes pas du tout certaines choses et que tu ressens de la pression de la part de ta ou ton partenaire, tu as le droit de lui dire non.

La pornographie peut créer une dépendance.

Deux tiers des adolescents pensent que la pornographie peut entraîner une dépendance, et près d'un adolescent sur dix s'inquiète à propos de sa propre utilisation. Des études laissent également supposer que plus tu regardes de la pornographie, plus celle-ci a un impact sur ta façon de voir la sexualité, les rôles sexuels et les relations.

LES JEUX VIDÉO

Les jeux vidéo font partie des activités sur lesquelles il est le plus difficile de garder le contrôle, parce qu'ils sont conçus pour t'inciter à continuer de jouer : chaque fois que tu penses arrêter – ou même juste prendre une pause – tu dois trouver une nouvelle arme, explorer un nouveau niveau ou aider un membre qui a besoin de toi. Pour la plupart des gens, les conseils généraux à propos du temps devant l'écran que nous avons présentés précédemment suffisent à éviter que le temps de jeu nuise aux études et aux autres aspects du quotidien. Mais une faible proportion de personnes ont besoin de plus d'aide.

CONSEILS POUR CONTRÔLER TON UTILISATION DES JEUX VIDÉO

Si tu penses qu'il est de plus en plus difficile de contrôler les jeux vidéo, pose-toi les questions suivantes :

- Le jeu a-t-il une incidence sur mes relations familiales ou amicales?
- Le jeu a-t-il un impact sur mes résultats et mes travaux scolaires?
- Est-ce que je ressens de l'anxiété à l'idée de me priver de jouer?
- Est-ce que je ressens de la frustration si quelqu'un m'empêche de jouer?
- Est-ce que je néglige mon hygiène personnelle ou mon milieu de vie à cause du jeu (par exemple, ne pas prendre de douche pendant plusieurs jours)?

Si tu as répondu « oui » à quelques unes de ces questions, tu devrais considérer demander l'aide d'un conseiller via les services offerts aux étudiants. Si tu ne peux pas ou si tu ne veux pas parler à un conseiller, consulte la section « Obtenir de l'aide » pour connaître d'autres options.



Le savais-tu?

Un étudiant canadien sur dix s'inquiète de ne pas pouvoir arrêter de jouer sans aide.

OBTENIR DE L'AIDE À PROPOS DE TA SANTÉ

Les premiers mois à l'extérieur du domicile familial, tu peux ressentir de l'isolement ou de la solitude, parce que tu n'as pas accès à tes sources de soutien habituelles, comme ta famille et tes amis. Pourtant, ces années correspondent souvent au moment où le besoin de soutien est le plus grand. Si tu éprouves des problèmes, il est important de demander de l'aide et de ne pas essayer de tout régler par toi-même.

Heureusement, Internet et les appareils en réseau offrent de **nouveaux moyens d'obtenir de l'aide**. Les communautés virtuelles peuvent être une source de soutien valable, mais n'oublie pas que la plupart des utilisateurs **ne sont pas des professionnels**; alors ne vas pas y chercher des conseils précis sur des enjeux importants. De même, certaines communautés virtuelles en ligne **normalisent des comportements malsains**, comme l'anorexie. Si tu veux te tourner vers une communauté virtuelle pour obtenir du soutien, trouve-s'en une où un **modérateur** et quelques **professionnels** participent et utilise-la pour **compléter une aide professionnelle** et non pour la remplacer.

CONSEILS POUR TROUVER DE L'AIDE À PROPOS DE TA SANTÉ

- Pour les problèmes urgents ou persistants, [Jeunesse, j'écoute](#) offre un service de clavardage anonyme accessible par Internet ou une application. On y garantit que l'application n'effectuera pas de suivi et ne cherchera pas à t'identifier d'une quelconque façon.
- Certaines ressources se concentrent sur des groupes de personnes et des problèmes précis, comme [le Réseau Hommes Québec](#), qui vise à aider les hommes à surmonter leur réticence à demander de l'aide, ou des services qui portent spécifiquement sur le harcèlement en ligne, comme [Crash Override](#) et [AidezMoiSVP](#), qui fournissent un soutien et des conseils aux personnes étant cible de harcèlement.

Il existe aussi un bon nombre de façons d'**aider tes amis** en ligne : Facebook offre un **outil** qui te permet de tendre la main à un ami qui t'inquiète et de le mettre en contact avec d'autres ressources de soutien. Et si tu te sens à l'aise de le faire, **parler en personne** est presque toujours le meilleur moyen de montrer à quelqu'un que tu te préoccupes à son sujet.



Le savais-tu?

Une personne sur quatre développe un trouble mental entre l'âge de 15 et 25 ans.

PLANIFIER D'AVANCE : TON PROFIL VIRTUEL

L'obtention de ton diplôme peut te sembler **très loin**, mais tes actions d'aujourd'hui – sans parler de tes **publications** – peuvent avoir une **importante incidence sur ta recherche d'emploi plus tard**. De nos jours, un grand nombre d'employeurs affirment effectuer une recherche en ligne sur les personnes qu'ils envisagent embaucher.

CONSEILS POUR TE BÂTIR UN PROFIL VIRTUEL POSITIF

- **Réfléchis avant de publier.** Tu le sais sans doute déjà, mais il vaut la peine de le répéter : les photos prises lors des fêtes et les opinions sans censure peuvent te causer des ennuis. Il peut être bon de faire une recherche sur toi-même dans un moteur de recherche et sur un réseau social que tu utilises, pour savoir de quoi a l'air ton profil virtuel.
- **Ne reste pas dans le silence.** S'il n'est pas bon de faire des publications à caractère négatif, les employeurs peuvent trouver suspicieux que tu n'aies aucune présence en ligne. De même, si tu n'as pas de compte sur les principaux réseaux sociaux, il se peut que tu ne saches pas, par exemple, quand l'un de tes amis publie une photo de toi que tu ne voudrais pas partager. Tu devrais également établir ta présence sur des réseaux sociaux professionnels, comme LinkedIn.
- **Démarque-toi.** Chacun de tes cours, passe-temps et intérêts peut te donner un air créatif, organisé, travaillant et dévoué; certains peuvent même te préparer à l'emploi que tu désires décrocher. Tu peux utiliser les ressources en ligne, comme les communautés d'amateurs d'arts, les sites de partage vidéo et même les jeux en ligne pour **développer tes compétences et te faire des contacts dans ton domaine** avant ton arrivée sur le marché du travail. Assure-toi d'inclure à ton profil virtuel les équipes et les clubs auxquels tu es membre, les projets créatifs auxquels tu participes, tes activités de bénévolat, les prix que tu as obtenus et tes réalisations scolaires.



LIENS UTILES

« Le spectre du plagiat »	http://www.ed.ac.uk/files/atoms/files/10-types-of-plagiarism.pdf	p. 4
Recherche Whois	https://www.whois.net/	p. 6
Recherche de citations	http://dicocitations.lemonde.fr/recherche.php	p. 6
L'Institut ontarien du jeu problématique	http://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/about-us/default.aspx	p. 9
Jeunesse, J'écoute	http://jeunessejecoute.ca/teens/home/splash.aspx?lang=fr-ca	p. 9, 12, 18
Centre de sécurité Facebook	https://fr-ca.facebook.com/safety	p. 13
Centre de sécurité Twitter	https://about.twitter.com/fr/safety	p. 13
Centre de sécurité Instragram	https://help.instagram.com/285881641526716/	p. 13
Centre de sécurité Snapchat	https://www.snapchat.com/l/fr-fr/safety	p. 13
Captures d'écran	http://www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran	p. 13
Commission canadienne des droits de la personne	http://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/je-veux-d%C3%A9poser-une-plainte	p. 13
Signaler les photos abusives sur Facebook	https://fr-ca.facebook.com/help/189722821075378	p. 14
Signaler les photos abusives sur Instagram	https://help.instagram.com/192435014247952?ref=related	p. 14
Signaler les photos abusives sur Reddit	contact@reddit.com	p. 14
Signaler les photos abusives sur Snapchat	https://support.snapchat.com/fr-FR/i-need-help	p. 14
Signaler les photos abusives sur Tumblr	https://www.tumblr.com/abuse/privacy	p. 14
Signaler les photos abusives sur Twitter	https://support.twitter.com/articles/20069937#	p. 14
Doctissimo Sexualité	http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/education/index_se_education_adolescents.htm	p. 17
Masexualité	http://www.masexualite.ca/	p. 17
Réseau Hommes Québec	http://rhquebec.ca/	p. 18
Crash Override Network	http://www.crashoverridenetwork.com/	p. 18
AidezMoiSVP	https://needhelpnow.ca/app/fr/dealing_with_peers	p. 18



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

205, rue Catherine,
Bureau 100
Ottawa, ON
Canada K2P 1C3

1.800.896.3342

Numéro d'enregistrement d'un
organisme de bienfaisance :
89018 1092 RR0001

 twitter.com/HabiloMedias

 facebook.com/HabiloMedias

habilomedias.ca

Le guide *Savourer ton indépendance tout en faisant preuve de prudence en ligne* a pu être réalisé grâce au soutien financier de Shaw