



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

## Communiquer en toute sécurité en ligne : Fiche-conseil pour les jeunes

Pour la plupart d'entre nous, les appareils numériques comme les téléphones, les tablettes et les ordinateurs jouent un rôle important dans la façon dont nous restons en contact avec nos amis et notre famille. Il est important de savoir que certaines relations que nous entretenons en ligne peuvent ne pas être bonnes pour nous.

### a. Types de relations malsaines en ligne

Exploitation : Certaines personnes utilisent les médias numériques pour entraîner des adolescents dans des relations pour lesquelles ils ne sont pas prêts. Pour ce faire, ces abuseurs trouvent une personne vulnérable et la couvrent d'attention, de sympathie, d'affection et de gentillesse dans le but de la persuader qu'ils l'aiment et la comprennent.

Abus : Lorsque quelqu'un blesse, insulte ou intimide son partenaire, essaye de contrôler ce qu'il fait, le pousse à faire des choses qu'il ne veut pas faire ou essaye de l'éloigner de ses amis et de sa famille, c'est ce que l'on appelle de la violence relationnelle. La violence relationnelle peut notamment se manifester en ligne de la façon suivante : harceler une personne par des textos et des messages menaçants ou à caractère sexuel; « traquer » une personne en ligne; surveiller constamment ce qu'une personne fait en ligne et l'appeler ou lui envoyer des courriels ou des textos pour « prendre de ses nouvelles »; obliger une personne à ne plus suivre d'anciens petits amis ou petites amies sur ses réseaux sociaux; faire pression sur une personne pour obtenir des photos à caractère sexuel; propager des mensonges ou des rumeurs; partager des choses embarrassantes ou à caractère sexuel, comme des photos; espionner les appels ou les messages d'une personne; ou menacer de faire l'une de ces choses.

### b. Faits concernant les relations malsaines en ligne

La plupart du temps, les personnes qui exploitent les adolescents en ligne ne se font pas passer pour des personnes qu'elles ne sont pas et ne cachent pas ce qu'elles font. Souvent, il ne s'agit pas « d'étrangers », mais de personnes que tu connais déjà hors ligne et qui utilisent des outils numériques pour communiquer avec toi en privé.

Les relations abusives ne sont pas toutes violentes. Faire peur à quelqu'un, le faire se sentir mal en permanence, l'isoler de ses amis et de sa famille, l'humilier en exposant du contenu privé ou sexuel ou le surveiller en permanence sont autant de formes de violence.

Un peu plus de la moitié des filles déclarent avoir été victimes d'une relation abusive, et 42 % des garçons ont répondu la même chose. Les relations abusives en ligne ne sont généralement qu'une partie d'une relation hors ligne, mais comme beaucoup d'adolescents sont connectés à leur monde social en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, il peut être plus facile pour les abuseurs de garder un œil sur une victime et de lui donner l'impression qu'elle n'a aucun moyen de s'en sortir.



Au début d'une relation abusive, beaucoup d'abuseurs demandent à leur victime de leur donner des choses comme leurs mots de passe ou des photos sexuelles pour leur montrer qu'elle les aime et leur font confiance. Ce sont ces mêmes choses qu'ils utiliseront plus tard pour contrôler ou punir leurs victimes.

### c. Que faire si tu es dans une relation malsaine?

N'oublie pas que les relations amoureuses ou sexuelles entre adolescents et adultes ne sont jamais une bonne idée. Les adolescents ne sont pas en mesure de consentir à des relations sexuelles avec des adultes, et aucun adulte sain ne cherche à avoir des relations avec des adolescents.

Lorsque tu parles à quelqu'un en ligne, sois attentif aux signes qui indiquent que cette personne te prépare à une relation sexuelle :

- elle te complimente exagérément, surtout sur ton apparence;
- elle te suggère de passer à la messagerie privée ou de discuter dans un espace privé en ligne;
- elle te demande des heures et des lieux où vous pourriez vous rencontrer ou communiquer en ligne en privé;
- elle intègre le sexe ou des sujets sexuels dans la conversation;
- elle partage ou propose de partager des images sexuelles (de la pornographie ou des photos d'elle-même);
- elle te demande de ne pas parler de la conversation ou de la relation à tes parents ou à tes amis.

Si l'une de ces situations se produit, invente une excuse pour terminer la conversation et préviens immédiatement tes parents ou un autre adulte en qui tu as confiance.

Si tu es dans une relation abusive, tu peux obtenir de l'aide. Même si c'est difficile, tu peux en parler à tes amis, à tes parents, à tes enseignants ou à d'autres adultes en qui tu as confiance. Si ton partenaire t'a menacé de violence, que ce soit en ligne ou hors ligne, demande à un adulte de confiance d'appeler la police.

S'il n'y a personne à qui tu peux ou veux parler en personne, tu peux appeler une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) ou visiter son site Web (<https://jeunessejecoute.ca/>).

Ne trouve pas d'excuses à un partenaire violent en disant qu'il « n'est pas tout le temps comme ça ».

Si tu envisages de partager des photos ou des vidéos à caractère sexuel avec quelqu'un en ligne, tu dois savoir que cette personne pourrait en faire une copie et la partager plus tard, ce qui arrive souvent. Mais n'oublie pas que **ce que tu fais ne donne jamais le droit** à quelqu'un d'abuser de toi, même si tu lui as envoyé une photo ou une vidéo ou donné ton mot de passe.

Si quelqu'un partage une photo ou une vidéo de toi à caractère sexuel, ou simplement une photo ou une vidéo embarrassante, consulte la fiche-conseil [À l'aide! Quelqu'un a partagé une photo de moi sans mon consentement!](#)

Environ un quart des adolescents qui vivent une relation abusive sont à la fois victimes et agresseurs. Ce n'est pas parce qu'une relation abusive va dans les deux sens que tu n'es pas une victime, et être une victime ne signifie pas qu'il est normal d'abuser de quelqu'un d'autre.

Si tu es violent envers ton partenaire, tu peux aussi obtenir de l'aide. Beaucoup de personnes qui abusent de leur partenaire peuvent apprendre à contrôler leur comportement et à avoir des relations plus saines.



Un conseil utile à suivre en tout temps : ne publie et ne transfère jamais quelque chose lorsque tu es en colère et n'y réponds pas non plus. Prends d'abord le temps de te calmer.

Beaucoup de garçons disent qu'ils sentent de la pression de leurs amis pour faire des choses abusives, comme partager des photos sexuelles que leur a envoyées leur partenaire. Il peut être difficile de résister à cette pression, mais tu dois réfléchir à la façon dont le fait de céder à ces pressions pourrait vous faire du tort, à ton partenaire et toi. **Il n'est jamais acceptable** de partager une photo personnelle ou embarrassante de quelqu'un sans sa permission.

#### d. Ce que peuvent faire les amis et les témoins

Les amis et les témoins peuvent jouer un rôle important en aidant les autres à ne pas s'embarquer dans une relation malsaine ou encore à s'en sortir. Voici quelques-unes des mesures que tu peux prendre.

Si tu penses qu'un ami s'engage dans une relation malsaine, en tant que victime, agresseur ou les deux, parle-lui de la situation. Si le problème persiste, tu peux en parler à un parent, à un enseignant ou à un autre adulte de confiance.

Ne participe pas à l'abus en transférant ou en partageant du contenu embarrassant ou sexuel qui circule. Envoyer une photo « nue » ou un « sexto » à quelqu'un qui veut en recevoir n'est pas illégal, mais partager un sexto que quelqu'un t'a envoyé l'est, à moins que cette personne t'ait donné la permission de le faire. Plus important encore, c'est mal de le faire. Ce n'est pas parce que d'autres personnes ont partagé une photo que tu peux la partager toi aussi.

Interpelle les gens lorsqu'ils disent ou font des choses qui donnent l'impression que la violence dans les relations est acceptable ou que quelqu'un a « mérité » d'être une victime. Envoyer à quelqu'un une photo à caractère sexuel **ne signifie pas** qu'il est acceptable de la partager ou de l'envoyer à d'autres personnes.

