



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

## Communiquer en toute sécurité en ligne : Fiche-conseil pour les parents et les adultes de confiance

La plupart du temps, les jeunes utilisent des outils numériques comme les téléphones intelligents et les plateformes ou les jeux et les réseaux sociaux pour communiquer avec leurs amis et leur famille. Les adolescents peuvent également utiliser les espaces virtuels pour trouver du soutien, une communauté et un mentor. Ce sont toutes des façons saines d'utiliser la technologie, mais il est important qu'ils sachent que certaines relations sont malsaines.

### a. Types de relations malsaines en ligne

Lorsque quelqu'un utilise les médias numériques pour trouver des adolescents et les entraîner dans des relations amoureuses ou sexuelles, c'est ce que l'on appelle l'exploitation en ligne. Pour ce faire, cette personne cible des filles ou des garçons qui sont vulnérables d'une quelconque façon : parce qu'ils n'ont pas beaucoup de relations étroites avec leurs amis ou leur famille, qu'ils ont des problèmes de santé mentale ou une déficience intellectuelle, qu'ils n'ont pas appris ce qu'étaient les relations saines et la sexualité, ou qu'ils estiment ne pas pouvoir parler de relations et de sexualité à leurs parents ou à des adultes de confiance.

Lorsque des prédateurs trouvent une cible, ils la couvrent d'attention, de sympathie, d'affection et de gentillesse pour la persuader qu'ils l'aiment et la comprennent. Cette approche est généralement suivie de tactiques de « conditionnement » pour entraîner la victime dans une relation sexuelle :

- en la complimentant, surtout sur son apparence;
- en lui demandant des heures et des lieux où ils peuvent se rencontrer ou communiquer en ligne en privé;
- en intégrant le sexe ou des sujets sexuels à la conversation;
- en partageant ou proposant de partager des images sexuelles (de la pornographie ou des photos d'elle-même);
- en lui demandant de ne pas parler de la conversation ou de la relation à ses parents ou à ses amis.

**Abus :** Puisque la vie sociale des adolescents se déroule autant en ligne que hors ligne, il n'est pas surprenant que la violence relationnelle se produise également en ligne. Un adolescent sur quatre qui fréquente actuellement quelqu'un dit que son partenaire l'a traqué, l'a menacé, s'est fait passer pour lui sur les réseaux sociaux, lui a envoyé des messages menaçants, l'a poussé à avoir des relations sexuelles ou à prendre des photos à caractère sexuel, ou l'a embarrassé publiquement en utilisant les médias numériques. Ces actions restent le plus souvent entre l'agresseur et la victime, mais dans certains cas, comme lorsque l'agresseur répand des rumeurs sur la victime ou partage du contenu embarrassant, les agresseurs peuvent utiliser le public pour aggraver la situation.



## b. Faits concernant les relations malsaines en ligne

Les relations abusives ne sont pas toutes violentes physiquement. 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'abus en ligne, et 42 % des garçons ont répondu la même chose. Bon nombre d'adolescents, soit 29 % des filles et 25 % des garçons, sont à la fois victimes et agresseurs dans les relations abusives.

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.

Si certains adultes utilisent les médias numériques pour chercher à avoir des relations sexuelles avec des jeunes, cette pratique est en fait relativement rare : les adolescents sont beaucoup plus susceptibles de subir des abus relationnels de la part de partenaires du même âge. Contrairement à la croyance répandue selon laquelle les prédateurs en ligne « leurrent » les enfants, les recherches montrent qu'ils mentent rarement à propos de leur âge ou de leurs motivations. Aussi, la majorité des prédateurs sont des personnes que la victime connaît déjà hors ligne et qui utilisent les outils numériques comme un espace privé pour conditionner la victime.

## c. Comment parler à vos enfants de relations saines?

Rassurez vos enfants en leur disant qu'ils n'ont pas à vivre seuls une situation difficile. Parlez-leur des problèmes potentiels en ligne dès le départ, avant que les choses tournent mal, et continuez d'en parler à mesure qu'ils grandissent afin qu'ils sachent qu'ils peuvent venir vous voir en cas de problème et que vous ne paniquerez pas.

Demandez aux jeunes s'ils savent comment empêcher des personnes qu'ils ne connaissent pas de les contacter dans les jeux, sur les réseaux sociaux et dans d'autres espaces virtuels, et comment limiter les personnes qui peuvent voir le contenu qu'ils publient en ligne. S'ils ne le savent pas, proposez-leur d'apprendre à le faire ensemble.

Apprenez aux enfants à reconnaître les signes avant-coureurs d'une relation malsaine, par exemple lorsqu'un partenaire essaye de contrôler, d'isoler ou d'humilier l'autre.

Prévenez les jeunes qu'il existe des personnes en ligne qui ciblent les adolescents pour les engager dans des conversations sexuelles. Assurez-vous qu'ils comprennent que cela ne se limite pas aux personnes qu'ils ont rencontrées en ligne : des personnes qu'ils connaissent hors ligne pourraient essayer d'utiliser les plateformes numériques comme espace privé pour les conditionner.

Expliquez-leur pourquoi il est inacceptable que des adultes aient des relations sexuelles ou amoureuses avec des adolescents mineurs. Assurez-vous qu'ils comprennent que les prédateurs en ligne ne sont souvent pas des « étrangers », mais des personnes qu'ils connaissent déjà et qui utilisent les outils numériques pour communiquer avec eux en privé.

Parlez à vos enfants des relations saines et de l'importance de ne pas se sentir contraints de faire des choses qu'ils ne veulent pas faire, comme prendre des photos explicites d'eux-mêmes. Il existe de nombreuses autres façons de montrer à une personne à quel point nous tenons à elle, qui ne supposent pas de faire pression sur elle pour qu'elle adopte des comportements à risque. Il est également important de dire aux jeunes de parler à un adulte de confiance s'ils subissent des pressions ou du harcèlement sexuel de la part de quelqu'un.



Les adolescents puisent dans les médias une grande partie de leurs idées sur ce que sont censées être les relations. Lorsque les enfants commencent à s'intéresser aux relations, assurez-vous de savoir ce qu'ils regardent et écoutent et à quoi ils jouent et soyez prêt à parler de la façon dont ces médias dépeignent les relations amoureuses : les émissions de télévision, les films, la musique, les jeux vidéo et la publicité peuvent tous présenter comme normales des attitudes malsaines telles que la possessivité, les conflits et même la violence. Les enfants qui voient des relations physiquement ou psychologiquement violentes dans les médias sont plus susceptibles d'être psychologiquement violents envers leur partenaire.

Fournissez aux enfants des sources d'information sûres et fiables sur la sexualité saine, comme [Le sexe et moi](#) ou [About Sex](#) de la CBC.

Parlez à vos enfants de la représentation des relations dans les médias et des stéréotypes sexuels. La déconstruction et la remise en question des rôles sexuels peuvent aider les jeunes à résister à la pression de leur partenaire et de leurs pairs pour faire des choses comme envoyer des photos sexuelles à leur partenaire ou les partager avec leurs amis.

Aidez les jeunes qui ont été victimes d'exploitation sexuelle en ligne à obtenir un suivi psychologique pour discuter de leur expérience. Le [programme de counselling sur l'exploitation des enfants sur Internet](#) de l'organisme Boost Child & Youth Advocacy Centre offre du financement et des références aux jeunes victimes d'exploitation sexuelle en ligne.

Si un jeune a partagé une photo ou une vidéo à caractère sexuel, consultez la fiche-conseil [À l'aide! Quelqu'un a partagé une photo de moi sans mon consentement!](#).

#### d. Que faire si votre enfant vit une relation malsaine?

Dites ouvertement à votre enfant que sa relation vous préoccupe. Prenez ses préoccupations et inquiétudes au sérieux. Veillez à ce que votre enfant sache que vous êtes de son côté et ne lui suggérez pas d'arrêter d'utiliser son téléphone ou ses médias sociaux : il risquerait de considérer ces paroles comme une menace.

Si vous pensez que votre enfant est victime d'une relation abusive, dites clairement que vous pensez que cette relation est malsaine, mais n'essayez pas de le pousser à y mettre fin. Essayez plutôt de rompre l'isolement de votre enfant en l'encourageant à passer plus de temps avec sa famille et ses amis. Vous pouvez également parler aux amis de votre enfant pour voir s'ils ont les mêmes préoccupations.

Si vous pensez que votre enfant peut être violent envers son partenaire, dites clairement que vous pensez que son comportement est inacceptable et malsain. Parlez-lui des aspects d'une relation saine et demandez-lui pourquoi il pense qu'il est approprié de harceler, d'embarrasser, d'isoler ou de contrôler son partenaire : assurez-vous qu'il sait que ces comportements ne sont **jamais** acceptables. Enseignez aux enfants des habitudes émotionnelles saines : encouragez-le à ne pas jamais publier quelque chose ou à y répondre sous le coup de la colère, mais plutôt à « s'éloigner » de la situation et à attendre que la situation se soit calmée. Parlez-leur de choses comme les rôles sexuels qui pourraient les pousser à se comporter de manière abusive (les filles peuvent se sentir poussées à agir par jalousie, par exemple, alors que les garçons indiquent être poussés par leurs amis à partager des photos à caractère sexuel envoyées par leur partenaire comme preuve de leur masculinité). Dans certains cas, vous voudrez peut-être demander une aide professionnelle pour aider votre enfant à faire face à son comportement abusif.

N'oubliez pas qu'un nombre important de jeunes sont à la fois victimes et abuseurs dans des relations malsaines. Assurez-vous que vos enfants savent que cela ne rend pas acceptable le comportement de l'un ou l'autre des partenaires.



Si votre enfant hésite à vous parler de sa relation, assurez-vous qu'il connaît l'existence de lignes d'aide anonyme comme Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868 ou <https://jeunessejecoute.ca>) vers lesquelles il peut se tourner pour obtenir du soutien.

