

CONSEILS **AUX** ADOS



APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE RELATION EN LIGNE MALSAINES

Savais-tu que près de la moitié des jeunes du début du secondaire disent avoir été la cible de cyberintimidation? Et que près d'un cinquième d'entre eux rapportent avoir subi de la violence dans le cadre de leurs fréquentations en ligne? Il importe de savoir que les relations en ligne, tout comme les relations dans la vraie vie, peuvent prendre des tournures malsaines. Si tu crois être aux prises avec une relation malsaine et abusive en ligne ou qu'une personne de ton entourage vit ce type de relation, la présente fiche-conseils s'adresse à toi.

Une relation est abusive lorsque la personne que tu fréquentes te blesse, t'insulte ou t'intimide, essaie de te contrôler ou de te faire te sentir mal dans ta peau, te force à faire des choses que tu ne veux pas faire ou tente de t'isoler de tes amis et de ta famille. *Que ces comportements surviennent en ligne ou hors ligne, ils constituent toutes des signes d'une relation abusive et malsaine.*

La présente fiche-conseils a été financée par **AVON Canada** et créée par la **Fondation canadienne des femmes**, en partenariat avec **HabiloMédias**.

Pour lire d'autres fiches-conseils, visitez canadianwomen.org/fr/AVON

LES TORTS CAUSÉS PAR LES COMPORTEMENTS ABUSIFS EN LIGNE SONT D'UNE NATURE PARTICULIÈRE

- Il est plus facile pour l'abuseur de savoir ce que le jeune fait et de surveiller systématiquement toutes ses activités en ligne.
- Les comportements abusifs ont lieu sur les plateformes (médias sociaux, téléphones cellulaires) que les jeunes utilisent aussi pour communiquer avec leurs amis et leur famille, ce qui crée chez eux le sentiment qu'il leur est impossible de se soustraire à une situation abusive qui survient sur ces mêmes réseaux.
- Une fois que ces comportements ont commencé, les abus peuvent connaître une escalade très rapide, et il devient impossible au jeune de les faire cesser.
- Les commentaires abusifs demeurent en ligne en permanence et surviennent dans un espace public.

LES SIGNES INDIQUANT QUE TU ES DANS UNE RELATION MALSAINE EN LIGNE QUELQU'UN A-T-IL EU LES COMPORTEMENTS SUIVANTS ENVERS TOI :

- T'obliger à divulguer tes mots de passe et/ou d'autres renseignements confidentiels?
- Partager des photos ou des vidéos intimes de toi sans ta permission?
- Exercer une surveillance sur toi, t'espionner ou te harceler en ligne?
- Te forcer à retirer certaines personnes de ta liste d'« amis »?
- Exercer sur toi des pressions pour t'inciter à envoyer des égoportraits à caractère sexuel ou te faire parvenir des photos à caractère sexuel non désirées?
- Faire courir des rumeurs ou te faire honte publiquement en ligne?
- Envoyer des messages ou des textos qui te rendent mal à l'aise, t'intimident ou te font peur?
- Menacer de faire l'une ou l'autre des choses mentionnées plus haut, ou d'autres choses qui te mettent mal à l'aise?

LES COMPORTEMENTS ABUSIFS DONT LES ADOS PEUVENT FAIRE L'OBJET EN LIGNE NE VIENNENT PAS TOUJOURS DE PERSONNES QU'ELLES OU ILS CONNAISSENT DANS LA VRAIE VIE

Certaines personnes recherchent en ligne des jeunes qu'elles peuvent attirer par la ruse dans des situations malsaines. La plupart du temps, les personnes qui ciblent des jeunes en ligne ne prétendent pas être quelqu'un d'autre et ne dissimulent pas leurs intentions. Ces gens visent surtout des filles au début de l'adolescence ou des garçons qui sont ou croient être gais ou bisexuels; ils leur accordent de l'attention, manifestent de la sympathie à leur endroit, leur témoignent de l'affection et font preuve de gentillesse, afin de leur faire croire qu'ils les aiment et les comprennent. Ils emploient ces tactiques pour attirer les jeunes dans des relations abusives et d'autres situations dangereuses.

QUOI FAIRE SI TU TE RETROUVES DANS UNE RELATION ABUSIVE EN LIGNE OU HORS LIGNE

Si tu es aux prises avec une relation abusive, demande de l'aide. Prends des instantanés d'écran de tes échanges avec la personne qui a des comportements abusifs au cas où celle-ci voudrait les effacer plus tard. Parles-en à des amis, tes parents, des professeurs ou d'autres adultes en qui tu as confiance. Si ton partenaire t'a fait des menaces de violence, que ce soit en ligne ou hors ligne, communique avec la police.

S'il n'y a personne dans ton entourage à qui tu peux ou veux parler en personne, tu peux appeler un service d'assistance téléphonique anonyme comme le www.jeunessejecoute.ca (1 800 668-6868).

CE N'EST JAMAIS DE TA FAUTE

Le fait de parler à quelqu'un de la situation que tu vis et de lui expliquer comment tu te sens ne signifie pas que tu manques de loyauté envers ton partenaire. Il ne faut pas que tu te sentes coupable pour des choses que tu as faites, comme lui révéler ton mot de passe ou lui envoyer des photos à caractère sexuel. **Rien de ce que tu fais** ne peut donner à qui que ce soit le droit d'agir de façon abusive envers toi.

CE QUE LES AMIS PEUVENT FAIRE

Les amis peuvent jouer un rôle important en contribuant à prévenir une relation malsaine ou en aidant une ou un jeune à y mettre fin :

- Si ton ami(e) te dit qu'elle ou il croit vivre une relation abusive, sois à l'écoute et ne mets pas ses propos en doute. Les relations abusives s'accompagnent de tellement de peur et de honte qu'il peut s'avérer très blessant pour une personne qui a réussi à trouver le courage d'en parler de se retrouver face à un interlocuteur peu réceptif ou qui ne la croit pas.
- Si tu soupçonnes qu'une ou un de tes amis entretient une relation malsaine, que ce soit à titre de victime, d'agresseur ou les deux, parle-lui-en. Si cela n'a aucun effet, parles-en à ses parents, à l'un de ses professeurs ou à un autre adulte en qui tu as confiance.
- Évite d'encourager les relations abusives en relayant ou en partageant des contenus embarrassants ou à caractère sexuel qui circulent en ligne.
- Exprime ton désaccord lorsque des gens disent ou font des choses qui laissent entendre que les relations abusives sont acceptables ou qu'une personne pourrait avoir « mérité » d'en être victime.

Pour obtenir d'autres ressources sur la sécurité en ligne, rendez-vous au www.habilomedias.ca.