

projet décllic



Créer un monde numérique plus
sécuritaire pour les jeunes femmes.

UN GUIDE POUR LES ADULTES DE CONFIANCE

**Des conseils pratiques et des outils
pour aider les filles et les jeunes
femmes à naviguer en ligne**



YWCA
CANADA

A TURNING POINT
FOR WOMEN
UN POINT TOURNANT
POUR LES FEMMES



Condition féminine
Canada

Canada



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction

À qui s'adresse ce guide?

Pourquoi faut-il s'inquiéter de la cyberviolence?

2. Ce qu'il ne faut pas faire

3. Quoi dire et quoi faire

Harcèlement en ligne

Relations en ligne

Sextage

Qu'en dit la loi?

4. La vue d'ensemble

Parler du sexisme dans les médias

Parler de la représentation des relations personnelles dans les médias

Être un bon modèle

Réparer les pots cassés : reconforter et développer la résilience

Déclencheurs de discussion

Prendre soin de soi : cinq astuces pour gérer son stress

À propos de YWCA Canada et du Projet déclic

À propos de HabiloMédias

1. INTRODUCTION

Vous lisez ceci parce que des filles et des jeunes femmes dans votre vie vous font confiance, dépendent de vous et se tournent vers vous quand elles ont besoin d'aide et de soutien. Bien que leur vie se passe de plus en plus sur Internet, souvent sur des plateformes ou même des appareils auxquels vous n'êtes pas habitué, les jeunes ont tout de même besoin de pouvoir compter sur vous. Ce guide vous donnera un aperçu de certaines des difficultés auxquelles font face les filles sur Internet, en plus de vous fournir des conseils et outils pratiques pour savoir comment réagir si ces dernières sollicitent votre aide.



Ce guide est inspiré des discussions que nous avons eues avec des filles, y compris avec des filles trans, non binaires ou non conformes sur le plan du genre, à propos de ce qu'elles s'attendent des adultes dans leur vie. Elles ne veulent pas être jugées, humiliées ou blâmées. Elles souhaitent que vous trouviez des solutions ensemble.

À YWCA, la sécurité des filles et des jeunes femmes nous tient à cœur. Il est important de comprendre les droits et responsabilités afin d'être en mesure d'assurer la sécurité des filles et des jeunes femmes, en ligne et dans la communauté. Nous espérons qu'après la lecture de ce guide, vous serez à même de mieux défendre les filles et les jeunes femmes de votre entourage. YWCA Canada dispose de ressources pour aider les filles à briller par leur leadership et leur capacité à défendre leurs propres intérêts.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?



Parents, tutrices et tuteurs

Malgré le monde numérique en constante évolution dans lequel vivent les enfants et les adolescentes, les parents, tutrices ou tuteurs restent essentiels : les deux tiers des enfants et adolescentes qui ont demandé de l'aide à leurs parents pour un problème sur Internet ont affirmé que la situation s'était ainsi améliorée. Jusqu'à ce qu'un enfant atteigne 13 ou 14 ans, ses parents sont sa principale source d'information, et ils demeurent importants tout au long du secondaire. De plus, les parents jouent un rôle essentiel en transmettant leurs valeurs familiales à leurs enfants. Par exemple, les élèves dont les parents ont établi des règles sur le respect des autres en ligne sont un tiers moins susceptibles d'être méchants ou cruels envers quelqu'un sur Internet. Toutefois, les parents nous disent souvent qu'ils se sentent dépassés quand ils doivent gérer la vie virtuelle de leurs enfants. Si vous êtes le parent, la tutrice ou le tuteur d'une fille ou d'une jeune femme, ce guide vous aidera à vous impliquer davantage dans sa vie sur Internet.



Enseignantes et enseignants

Après les parents, les enseignantes et les enseignants sont probablement les adultes les plus importants dans la vie des filles. Souvent, ils sont leur source d'information principale sur les problèmes qu'elles rencontrent en ligne. Cependant, les enfants sont beaucoup moins portés à se tourner vers un enseignant pour du soutien, principalement parce qu'ils ont l'impression que celui-ci ne pourra pas faire grand-chose pour eux. Ce guide propose des conseils pratiques que vous pouvez offrir aux filles selon diverses situations où les règles de la classe ne s'appliquent pas.



Mentors

De nombreux autres adultes occupent une place importante dans la vie des filles, et si elles ne veulent ou ne peuvent pas se tourner vers un parent ou un enseignant, ces mentors sont parfois pour elles une bouée de sauvetage. Si des filles ou des jeunes femmes sollicitent votre aide ou votre soutien, il est essentiel que vous connaissiez les problèmes qu'elles doivent affronter afin de pouvoir les assister.



Intervenantes et intervenants en santé et mieux-être

Les docteurs, thérapeutes et autres professionnels du domaine de la santé et des services sociaux se heurtent de plus en plus aux impacts des communications numériques sur la vie des filles, mais beaucoup ne sont pas suffisamment accoutumés au monde virtuel pour s'y attaquer. Ce guide vous aidera à comprendre les effets possibles de la vie connectée des filles sur leur santé mentale et physique.



Policières et policiers

Les policières et policiers peuvent jouer un rôle important dans la vie des filles sur Internet, que ce soit en leur fournissant de l'information en tant que personne-ressource à l'école ou en leur venant en aide dans des situations problématiques concernant, par exemple, le sextage ou le harcèlement. Étant donné que les femmes qui ont demandé une assistance policière en rapport à de la cyberviolence ont parfois fait face à du scepticisme, de l'indifférence ou à des connaissances insuffisantes sur l'application de la loi dans un contexte virtuel, il est important que les policières, policiers et autres personnes au rôle similaire maîtrisent ce genre de problématique afin de pouvoir intervenir efficacement.



Professionnelles et professionnels des technologies de l'information et de la communication

Les personnes qui travaillent dans le secteur des TIC ont une occasion incroyable de contribuer à rendre le monde numérique plus sûr pour les filles et les jeunes femmes. Ce guide aidera les gens à développer le contenu, à modérer des pages web et à examiner les rapports afin de mieux comprendre les enjeux auxquels les filles et les jeunes femmes sont confrontées en ligne.

POURQUOI FAUT-IL S'INQUIÉTER DE LA CYBERVIOLENCE?

Quelques fois, les gens ne prennent pas au sérieux ce qui se passe en ligne sous prétexte que ce n'est « pas vrai », ou ils laissent croire que les survivantes de cyberviolence ont simplement à « éteindre » leurs appareils et à se déconnecter des plateformes où la cyberviolence se déroule. Mais les menaces, le harcèlement, la traque et les autres formes de violence virtuelle subies par les femmes et les filles peuvent avoir des effets réels sur leur santé mentale **et**

physique ainsi que des incidences plus générales sur leur vie et des répercussions dans la société.



Que signifie le terme « cyberviolence » ?

Nous utilisons le terme « cyberviolence » pour désigner **tout acte dommageable commis par l'intermédiaire d'une technologie réseautée**. Il englobe les comportements souvent décrits comme de la « cyberintimidation » (tels que le fait de répandre des rumeurs à propos d'une personne, la traiter de noms, se faire passer pour elle sur Internet, diffuser des images d'elle intimes ou embarrassantes, la menacer, utiliser un langage sexiste à son endroit, etc.), mais aussi porter atteinte à la vie privée d'une personne, la traquer, la surveiller et ainsi de suite. La cyberviolence peut être perpétrée par des pairs, des amis, des inconnus ou des amis de cœur au moyen de diverses technologies réseautées telles que les médias sociaux, les textos, les applications et les jeux en ligne. Nous nous sommes arrêtées sur ce terme parce qu'il rend bien compte des dommages graves que de tels comportements peuvent causer.



Quand les vies en ligne et hors ligne se recoupent

Même si la cyberviolence est une problématique importante en soi, il est essentiel de reconnaître qu'elle est aussi souvent liée à de la violence hors ligne : le harcèlement en ligne peut facilement se poursuivre hors ligne (comme lorsqu'un harceleur divulgue de l'information personnelle sur sa victime), et la violence dans les relations en ligne se rapporte fréquemment à une relation abusive dans la vie réelle.



Impact émotionnel

La cyberviolence peut avoir un impact majeur sur la santé émotionnelle des filles. Un tiers des jeunes qui se font intimider en ligne présentent des symptômes de dépression. Par ailleurs, la violence dans les relations et le harcèlement en ligne peuvent avoir sur eux d'autres effets dommageables qui les pousseront à se faire du mal ou qui les accompagneront des années ou toute leur vie.



Horizons restreints

Sans compter son impact émotionnel, la cyberviolence envers les femmes **réduit également leurs horizons** en les forçant à fuir les espaces où elles ne se sentent pas les bienvenues ou en sécurité. Outre le fait qu'elle représente une violation des droits de la personne, la

cyberviolence peut avoir divers effets négatifs sur le sentiment de sécurité d'une personne, sur son accès à des opportunités financières ou sur son droit de contribuer au débat social en ligne.



Sécurité

Les filles sont beaucoup plus susceptibles que les garçons de voir Internet comme un espace qui n'est pas sûr, et elles ont bien plus peur d'être blessées lorsqu'elles discutent en ligne avec un inconnu. Aussi, plus de filles que de garçons sentent que leurs parents s'inquiètent pour leur sécurité en ligne. Cette crainte peut en fait **compromettre la sécurité** des filles en les empêchant de développer la capacité de gérer les risques encourus sur Internet. Une approche plus restrictive à la sécurité en ligne peut générer des utilisatrices moins aptes à assurer leur propre sûreté et généralement moins confiantes et habiles en ce qui a trait aux technologies numériques.



Économie

Afin d'être compétitif sur la scène internationale, le Canada a besoin que plus de filles et de femmes s'intéressent à des domaines comme la programmation et le génie informatiques, mais il est improbable que les filles qui perçoivent Internet comme un danger entreprennent une carrière dans ces domaines. Toutefois, elles ont souvent raison de ne pas se sentir les bienvenues : bon nombre des premières expériences qui servent de porte d'entrée vers ces domaines, comme les jeux vidéo, sont parfois hostiles aux filles. Afin d'aborder ce problème, nous devons, d'une part, **doter les filles des compétences nécessaires pour assurer leur propre sécurité** plutôt que de les rendre craintives à propos de l'univers virtuel et, d'autre part, **transformer la culture des espaces virtuels** afin que les femmes et les autres personnes qui sont actuellement marginalisées, exclues ou harcelées se sentent bienvenues.



Participation à la sphère publique

Enfin, quand les filles et les femmes se font chasser d'Internet, elles perdent la capacité de participer aux débats publics ayant cours sur les différentes plateformes. Cette situation est arrivée à bien des femmes qui ont dû quitter les réseaux sociaux en raison du harcèlement qu'elles subissaient. Nous échouons comme démocratie si nous laissons la peur, le harcèlement ou toute autre forme de cyberviolence empêcher les filles et les femmes d'exercer pleinement leurs droits de citoyennes.

2. CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Avant d'aborder les meilleurs moyens de soutenir psychologiquement les filles et les jeunes femmes, voici quelques comportements à *éviter*. Bon nombre de ces réactions sont compréhensibles, mais il existe toujours de bonnes raisons de ne pas les adopter.

1. Quand une fille sollicite votre aide, **ne minimisez pas ce qui s'est passé** sous prétexte que « c'était juste en ligne ». Ce qui se passe en ligne peut être tout aussi réel que ce qui se déroule hors ligne; dans la vie des jeunes, mais aussi aux yeux de la loi. Dire à une personne qu'elle devrait « simplement arrêter d'utiliser » un réseau social donné ou qu'elle devrait « simplement ignorer » quelqu'un qui la harcèle ne ferait qu'empirer la situation. Cela invaliderait l'impact du problème et ne tiendrait pas compte de l'importance qu'accordent les jeunes à Internet et aux appareils connectés.
2. Veillez toutefois à **ne pas réagir de manière excessive**. Ne lui retirez pas l'appareil et ne l'empêchez pas d'aller sur Internet dans l'espoir d'éliminer la source du problème : pour une jeune, cela équivaut à une mort sociale. Cela nourrirait ainsi son sentiment d'être une victime. Si vous punissez une victime pour la situation qu'elle subit, elle risque de ne plus se confier à vous la prochaine fois qu'elle se sentira menacée. De plus, couper ou limiter l'accès à Internet pourrait rendre une jeune *plus vulnérable* et *moins résiliente* aux problèmes futurs.
3. **Ne lui reprochez pas** la situation, même si la jeune est en partie responsable. Bien que les mauvaises décisions puissent être une bonne occasion d'apprendre, quand une jeune se confie premièrement à vous, il est important de la soutenir et de lui faire sentir que vous êtes de son côté. Sinon, il se peut qu'elle n'aille plus jamais vous trouver.
4. **N'espionnez jamais** votre enfant sur Internet. Les enfants, en particulier les adolescentes, sont souvent très habiles pour éviter de se faire surveiller, et si elles jugent nécessaire d'utiliser un faux compte ou de se connecter dans des endroits qui échappent à votre supervision pour avoir un peu d'intimité, elles seront beaucoup moins susceptibles de solliciter votre assistance si elles rencontrent un problème. Pour les filles plus jeunes, ou pour celles qui ont déjà commis des erreurs de jugement, il pourrait être approprié d'utiliser un logiciel de surveillance, mais soyez toujours transparent sur ce que vous faites et sur les raisons qui vous poussent à agir ainsi. Même avec de jeunes enfants, il est plus important de pouvoir discuter librement avec elles de leur vie virtuelle et de s'assurer que la conversation se poursuive à mesure qu'elles grandissent.

5. Quand vous vous adressez aux jeunes, **n'employez pas de tactiques alarmistes** pour tenter de les protéger. Premièrement, celles-ci ne fonctionnent pas : une étude américaine a démontré que les adolescents qui savaient qu'il était illégal d'envoyer ou de distribuer des sextos (et qu'un tel acte pouvait entraîner de sérieuses conséquences) étaient *plus susceptibles* de le faire que ceux qui l'ignoraient. Deuxièmement, même si ces comportements sont moins fréquents que ce que pourraient penser bon nombre de jeunes et d'adultes, ils sont assez courants pour que les filles aient conscience que les conséquences très graves sont plutôt rares. Donc, si vous insistez sur ces dernières, vous aurez seulement l'air peu réaliste et dépassé. Enfin, si vous essayez de faire peur à une jeune avec des arguments tels que le risque de poursuite criminelle, elle ne viendra peut-être pas à vous si elle a besoin d'assistance.

« Les adolescents semblaient trouver que lorsqu'ils montraient leurs pages de profil à leur mère, les inquiétudes de celle-ci se dissipaient rapidement, et la mère comme la fille en venaient à la conclusion que les sites de réseautage social n'étaient "pas si terribles" [...] Mais quand une mère ou un père "fouinait" sur les pages de profil de leur enfant, il en résultait de la colère et de l'incompréhension. L'enfant était par la suite complètement habité par le sentiment qu'on avait porté atteinte à sa vie privée. »

LYNN SCHOFIELD CLARK,
THE PARENT APP

6. En même temps, il est important de **ne pas hésiter à fixer des règles et des limites**. Les jeunes souhaitent généralement que les adultes qui les entourent fixent des limites et les aident à discerner le bien du mal. Cependant, vous devez énoncer clairement ces règles et veiller à ce qu'elles soient flexibles et élaborées dans le but de corriger la situation plutôt que de punir les personnes concernées : les politiques de « tolérance zéro » et les punitions sévères amènent les jeunes à dénoncer moins souvent l'intimidation et les comportements similaires lorsqu'ils ont lieu. Des *directives* claires et précises qui permettront à l'enfant de savoir quoi faire si les choses tournent mal sont probablement plus profitables que des politiques inflexibles..
7. Enfin, **ne présumez pas que les jeunes savent tout** sur le fonctionnement des outils et des plateformes sur Internet. Il est vrai qu'elles apprennent rapidement quand elles commencent à les utiliser, mais elles ne comprennent pas nécessairement les outils et

les paramètres plus complexes (ni leurs conséquences). Il est également important de garder en tête que les jeunes sont encore en train d'apprendre à gérer leurs émotions et leurs relations personnelles, en ligne et hors ligne, et qu'elles requièrent toujours la direction et le soutien émotionnel qu'elles ont toujours cherché à recevoir des adultes de confiance qui les entourent.

3. QUOI DIRE ET QUOI FAIRE

Selon ce que vous venez d'apprendre, que **pouvez-vous** faire pour aider une fille ou une jeune femme aux prises avec des problèmes liés à Internet? La bonne nouvelle est que vous l'avez déjà aidée simplement en l'écoutant : les jeunes disent constamment que le seul fait de se confier à quelqu'un sur un problème en ligne est le meilleur moyen de s'en sortir. Quand la crise est passée, assurez-vous de vérifier régulièrement auprès de la jeune si les choses s'améliorent.

Vous pouvez aussi lui offrir une aide plus concrète. La première chose à faire est de **vous informer** : apprenez à connaître les sites que la jeune qui compte sur vous utilise. De plus, n'oubliez pas que pour la plupart des jeunes, les mondes virtuel et réel ne sont pas séparés. Elles préfèrent socialiser en ligne avec ceux qu'elles fréquentent hors ligne, et la plupart des problèmes vécus sur Internet ont quelques unes de leurs origines dans le monde réel.

Voici quelques conseils pour aider les jeunes sur des questions précises :

HARCÈLEMENT EN LIGNE

Le **harcèlement** est l'un des principaux problèmes qui touchent les filles et les jeunes femmes sur Internet. Celui-ci peut revêtir plusieurs formes telles que les menaces de violence ou d'humiliation, la divulgation d'information personnelle (« doxxing »), les contacts répétés et non désirés (cybertraque) et la violence verbale. Afin de savoir comment gérer la situation, il est important de se demander si le harcèlement est commis par une personne connue ou inconnue.



PHYSIQUE	VERBAL	SOCIAL	VIRTUEL
L'intimidation physique consiste à utiliser son corps ou des objets pour faire du mal à autrui.	L'intimidation verbale consiste à employer des mots pour blesser quelqu'un.	L'intimidation sociale consiste à utiliser ses amis et ses relations pour faire du mal à quelqu'un.	L'intimidation virtuelle consiste à se servir d'outils de communication (Internet, médias sociaux, textos, etc.) pour harceler ou intimider d'autres personnes.
<u>EXEMPLES</u> : Cracher sur quelqu'un, le frapper, lui donner des coups de poing ou des coups de pieds ou endommager ses effets personnels.	<u>EXEMPLES</u> : Insulter, rabaisser, menacer une personne ou se moquer d'elle.	<u>EXEMPLES</u> : Répandre des rumeurs sur une personne, parler dans son dos, l'exclure d'un groupe ou la faire paraître idiote ou ridicule.	<u>EXEMPLES</u> : Envoyer des courriels, textos ou messages méchants ou menaçants à une personne, publier des photos embarrassantes d'elle ou créer un site Internet ou un faux profil pour rire d'elle.



Par un inconnu

La provocation (« trolling ») est un acte en partie ou totalement *anonyme* étant donné que son auteur peut choisir une personne qui lui est étrangère ou qu'il ne connaît que par Internet. Il s'agit habituellement d'un acte isolé (qui se poursuit seulement jusqu'à ce que son auteur obtienne la réaction qu'il désire), mais qui peut aussi se transformer en harcèlement continu. La provocation se fait souvent dans des espaces publics en ligne, comme les réseaux sociaux ouverts (Twitter, par exemple) ou les jeux vidéo, car son auteur se plaît autant à commettre l'acte qu'à observer la réaction de la personne visée.

Que faire :

Bloquer ou masquer :

Étant donné qu'un inconnu a souvent une seule manière d'entrer en contact avec d'autres inconnus, la méthode la plus efficace pour faire cesser le harcèlement est parfois simplement de **bloquer ou masquer** la personne. (« Bloquer » une personne sur les réseaux sociaux ou la « retirer » de sa liste d'amis veut dire couper le contact de façon totale et permanente; « masquer » ou « ne plus suivre » une personne signifie qu'on choisit de ne plus voir ses publications sans qu'elle puisse le savoir.) La plupart

des sites de réseautage social mettent à votre disposition plusieurs options afin de ne plus voir les publications de certaines personnes ou d'empêcher celles-ci de lire les vôtres. Visitez la portion du site réservée à la sécurité afin de prendre compte des paramètres de confidentialité et de sécurité offerts. N'oubliez pas que ceux-ci peuvent couramment changer.

Certains réseaux sociaux vous permettent également de filtrer les publications contenant certains mots-clés ou même certaines images, ce qui peut être utile pour masquer les messages harcelants d'un inconnu. Toutefois, dans l'éventualité où le comportement se poursuivrait et qu'elle devrait entreprendre d'autres démarches, si vous assistez une jeune femme aux prises avec une telle situation, veillez à ce qu'elle conserve des preuves du harcèlement dont elle est victime avant de bloquer ou de masquer son harceleur.

Signaler :

La prochaine chose à faire est de **signaler** le harceleur aux administrateurs du réseau social ou des plateformes où a lieu le harcèlement. Assurez-vous d'indiquer que le **harcèlement est une violation des conditions et règlements** du site Web.

Faire un signalement à la police :

Si le fait de signaler ou de bloquer la personne ne règle pas le problème, ou si le harceleur **menace la jeune femme de lui faire du mal et lui fait craindre pour sa sécurité**, ou **s'il essaie de la faire chanter** (par exemple, s'il menace de diffuser des photos embarrassantes si elle n'obéit pas à ses demandes), vous devriez l'accompagner au poste de police. Consultez la section « Qu'en dit la loi? » pour explorer les avenues juridiques possibles afin de vous assurer que des mesures soient prises pour régler le problème.



Par un pair

Même si le harcèlement perpétré par un inconnu peut être très sérieux, les filles se font généralement harceler par des gens qu'elles connaissent. Le harcèlement par les pairs est susceptible d'être plus personnel : il peut inclure des comportements tels que traiter de noms la victime, répandre des rumeurs à son sujet, se faire passer pour elle sur Internet (que ce soit en utilisant son compte personnel sans sa permission ou en créant un faux compte et en prétendant être elle) ou humilier ou punir les filles qui s'éloignent des normes considérées acceptables (« slut-shaming » en anglais). (Ces normes sont très flexibles. Par exemple, une fille peut être humiliée pour avoir porté un certain vêtement ou avoir posé d'une certaine manière sur une photo alors qu'une autre plus populaire fera la même chose sans que personne ne passe de commentaire désobligeant à son endroit.) Les filles peuvent aussi faire

l'objet de harcèlement sexuel : recevoir des avances sexuelles non désirées, se faire demander des photos à caractère sexuel ou en recevoir des garçons sans leur consentement.

Il est important de faire la distinction entre le **harcèlement** et les **querelles**. L'une des principales distinctions tient au fait que dans les querelles, les

personnes impliquées ont sensiblement le même « pouvoir social ». Si, parmi les témoins du conflit, une majorité appuie l'une des personnes impliquées, ou si un autre événement vient faire baisser le pouvoir social de l'une d'elle, le conflit peut facilement se transformer en harcèlement. Il peut s'agir de harcèlement dès le début, et celui-ci peut avoir principalement lieu en privé (sous forme de textos menaçants ou violents, par exemple), mais il est rare qu'il n'y ait aucun témoin. (Nous aborderons les querelles dans la section « Amis et faux-amis » plus loin.)

Quand une fille qui se fait harceler s'adresse à vous pour obtenir du soutien, la première étape est de **l'écouter et de valider** les sentiments que provoque chez elle la situation. Le harcèlement peut être terriblement stressant, mais il a été démontré que se confier à quelqu'un est une manière efficace de se sentir mieux.

De plus, **encouragez la jeune femme à ne pas se venger**. Souvent, les jeunes justifient un comportement méchant par le fait qu'ils voulaient se venger de la personne. Non seulement, cette attitude entraîne encore plus de harcèlement, mais elle mine également la crédibilité de la victime, dans le cas où elle voudrait signaler le harcèlement à un réseau social ou à la police. Surtout, la riposte **n'est généralement pas efficace**, ni pour faire cesser la situation, ni pour aller mieux.

SIGNALER UN CAS DE HARCÈLEMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

La plupart des réseaux sociaux de grande taille sont dotés d'un **centre de sécurité** offrant des conseils précis sur la manière de gérer le harcèlement sur ces plateformes.

Facebook <https://www.facebook.com/safety>

Twitter <https://about.twitter.com/safety>

Instagram <https://help.instagram.com/285881641526716/>
(en anglais seulement)

Snapchat <https://www.snapchat.com/safety>

Les filles hésitent parfois à entreprendre des démarches pour mettre fin au harcèlement dont elles sont victimes parce qu'elles ont peur qu'on trouve qu'elles « manquent de sens de l'humour » ou « qu'elles prennent les choses trop au sérieux » : « c'était juste pour rire » est la raison qu'on entend le plus souvent pour expliquer un geste méchant en ligne. Il est possible que les jeunes qui commettent du harcèlement sur Internet voient réellement leurs gestes comme des « blagues » tout en faisant fi, volontairement ou involontairement, du caractère blessant de ceux-ci. Il est donc d'autant plus important d'aider les filles à prendre position contre le harcèlement afin que cette conduite ne soit plus acceptée.

Vous pouvez ensuite aider la jeune femme à **empêcher son harceleur de la contacter** en le bloquant, mais c'est une méthode peu pratique s'il s'agit d'un ami ou d'un pair. Peu importe ce qu'elle choisit de faire, encouragez-la à **recueillir des preuves** : elle devrait conserver les textos et les courriels et faire une capture d'écran de tout ce qui pourrait disparaître plus tard (consultez le site <http://www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran> pour apprendre comment faire selon l'appareil ou le fureteur).



RECUEILLIR DES PREUVES

L'organisme Without my Consent (sans mon consentement) suggère de recueillir des preuves au moyen d'un tableau à six colonnes aux critères suivants :

1. **La date** - Indiquez quand le geste a été commis.
2. **Ce qui s'est passé** - Soyez aussi clair et précis que possible. Par exemple, « Il m'a envoyé quatre textos me menaçant de me faire du mal : [copier-coller les textos] ».
3. **Les preuves que le harcèlement a eu lieu** - Textos, courriels, captures d'écran, etc. Faire des copies de sauvegarde à plusieurs endroits.
4. **Qui vous croyez être le responsable** - Identifiez la personne que vous pensez être responsable de chaque incident et pourquoi.
5. **Les preuves qui l'incriminent** - Les raisons qui vous font croire que cette personne est responsable. Certaines peuvent être évidentes (son nom est dans son adresse courriel), alors que d'autres nécessitent des recherches plus poussées (références à un événement qui s'est déroulé pendant une séance de jeu en ligne dans laquelle les deux personnes impliquées étaient présentes).
6. **Les preuves qui vous manquent** - Si vous estimez qu'il vous manque des preuves dans les colonnes 3 et 5, indiquez ce qu'il vous faudrait récolter ici.

Munis de ces preuves, vous pouvez maintenant envisager les possibilités suivantes :

Demander au harceleur d'arrêter. Cette tactique est plus susceptible de fonctionner avec les pairs plutôt qu'avec les inconnus parce qu'il existe déjà un lien personnel entre le harceleur et la jeune femme et qu'il se peut que son intention n'était pas de la blesser. De plus, avant d'entreprendre d'autres mesures, il serait important de montrer clairement au harceleur que son comportement est indésirable.

Faire un signalement à l'école si le harceleur est un collègue de classe. L'école et les enseignants sont de plus en plus tenus par les provinces de réagir aux cas de cyberintimidation et de harcèlement entre étudiants. Malheureusement, les jeunes ne veulent généralement *pas* signaler le harcèlement en ligne aux responsables de leur école, en partie parce que les politiques de « tolérance zéro » peuvent rapidement envenimer la situation et accroître le sentiment d'impuissance de la victime. Il est important de **connaître les politiques et procédures de l'école en matière de harcèlement et d'intimidation** avant d'entreprendre des démarches en ce sens ou de recommander cette approche à la jeune.

Faire un signalement sur le réseau social, le jeu en ligne ou n'importe quelle plateforme où le harcèlement est commis. Consultez la section « Signaler un cas de harcèlement sur les réseaux sociaux » pour de plus amples informations sur la manière de procéder.

Les filles peuvent être plus hésitantes à **faire un signalement à la police** quand elles se font harceler, mais vous devriez les encourager à le faire si le harceleur **menace de lui faire du mal, la fait craindre pour sa sécurité** ou **s'il essaie de la faire chanter** (par exemple, s'il menace de diffuser des photos embarrassantes si elle n'obéit pas à ses demandes). Consultez la section « Qu'en dit la loi? » pour explorer les avenues juridiques possibles afin de vous assurer que des mesures soient prises pour régler le problème.

RELATIONS EN LIGNE

Les jeunes femmes ne nécessitent pas seulement notre soutien lorsqu'elles font face au harcèlement, elles ont également besoin d'aide pour naviguer dans le monde souvent tumultueux des relations en ligne. Les amis occupent l'espace le plus important dans la vie virtuelle des filles, mais les relations amoureuses prennent beaucoup de place aussi.



Gérer les amis et les faux-amis

Même si la **querelle** est moins préoccupante que le harcèlement, elle peut générer du stress, surtout si elle se déclare entre des « meilleures amies pour la vie ». Une des caractéristiques essentielles d'une querelle est qu'elle est perçue par les adolescentes comme un incident isolé, comme quelque chose qui peut « se dissiper » et après quoi les personnes impliquées peuvent redevenir amies. C'est pourquoi, entre autres, les jeunes n'y voient pas de l'intimidation. La querelle est une sorte de performance publique réalisée devant les amis et les pairs, et les amis appuieront souvent l'une ou l'autre des personnes concernées.

Il est important de discuter avec les filles de la réaction adéquate à adopter vis-à-vis des querelles sur Internet et de les aider à développer des compétences en médiation, qu'elles pourront utiliser en cas de conflit entre leurs amies afin d'éviter que la situation ne dégénère. Ce qui a commencé comme une blague ou un petit accrochage peut facilement dégénérer en un conflit sérieux. Aiguisez chez les filles le réflexe de présumer que l'autre personne n'avait pas l'intention de les contrarier et de favoriser les discussions en face à face plutôt que de répondre à un conflit par Internet. Lorsqu'on discute avec des gens en ligne, on reçoit peu de signaux (comme le ton de la voix ou le langage corporel) qui suscitent l'empathie et qui aident à décoder l'état d'esprit de son interlocuteur. Certaines personnes peuvent réagir de manière excessive ou lire négativement un message qui se voulait neutre.

La querelle est une des rares situations où le fait de se confier à d'autres **n'aide pas** : certaines recherches suggèrent que quand une fille est en conflit avec une amie, le fait de texter avec d'autres à propos de la situation risque d'accroître sa colère et de la

COMMENT AIDER UNE FILLE QUI N'EST PAS D'ACCORD QU'UNE PHOTO D'ELLE AIT ÉTÉ PUBLIÉE?

Bien des querelles entre jeunes ont rapport à des photos. Certains réseaux sociaux, comme Facebook, permettent à l'utilisateur de supprimer son nom d'une photo identifiée. Cela n'efface pas la photo, mais la rend quand même plus difficile à trouver.

Si la photo est utilisée pour harceler ou intimider la jeune femme, cette dernière peut la signaler et demander qu'on la retire : presque tous les réseaux sociaux ont un bouton « Signaler » ou quelque chose de similaire.

Cependant, une bonne première étape serait de simplement demander à la personne qui a publié ou partagé la photo de la retirer. Cette stratégie à privilégier fonctionne généralement bien auprès des adolescents.

(Cela concerne seulement les photos peu flatteuses ou embarrassantes. Consultez plus bas la section « Violence dans les relations en ligne » au sujet des photos nues, semi-nues ou à caractère sexuel.)

faire répliquer plus sévèrement.

Vous pourriez plutôt l'aider à reconnaître les signaux physiques que son corps lui envoie quand elle est contrariée ou apeurée (ressentir des tensions ou avoir le cœur qui bat vite) et l'encourager à se retirer d'Internet jusqu'à ce qu'elle se soit calmée. Parfois, laisser passer une journée avant de répondre à quelqu'un fait toute la différence.

Savoir distinguer une querelle du harcèlement est essentiel pour évaluer si la **médiation** est la solution appropriée. Dans une querelle, quand les deux personnes ont sensiblement le même pouvoir, il est dans l'intérêt des deux parties de trouver une solution. Dans les cas de harcèlement ou d'intimidation, où une personne a le dessus sur l'autre, la médiation risque d'envenimer la situation.



Le flirt et les fréquentations en ligne

Et les relations amoureuses, elles? Contrairement aux amitiés, une recherche de HabiloMédias suggère que les jeunes femmes préfèrent interagir avec leur partenaire principalement *hors ligne* : par exemple, une seule fille sur dix a déjà flirté avec quelqu'un de façon anonyme sur Internet. Certaines jeunes femmes utilisent toutefois les réseaux sociaux ou des applications pour approcher de possibles fréquentations, ainsi il est important de discuter avec elles de protection et de confidentialité en ligne :

- Aidez-les à bien vérifier leurs **paramètres de sécurité** afin de s'assurer qu'elles ne partagent rien contre leur gré, et qu'elles partagent uniquement avec les personnes de leur choix.
- Encouragez-les à ne pas envoyer de photos ou d'informations personnelles qu'elles ne sont pas à l'aise de partager. Consultez la section « Sextage » plus bas pour en apprendre plus sur le sujet.
- Faites en sorte qu'elle **avise toujours quelqu'un en qui elle a confiance** avant d'aller à un rendez-vous romantique, même si c'est avec quelqu'un qu'elle connaît déjà.

Étant donné que les réseaux sociaux font des fréquentations une affaire plus publique qu'avant (surtout sur des sites comme Facebook où on s'attend à ce qu'une personne indique sa « situation amoureuse »), il peut être particulièrement difficile pour les filles de mettre un terme à une relation qui existe aussi sur Internet. Les filles disent également qu'il leur est plus ardu de se remettre d'une rupture si leur partenaire est sur Internet. Veillez à soutenir les décisions de la jeune fille par rapport à sa vie amoureuse et à l'encourager à ne pas traquer son ex sur Internet ou le couper complètement de sa vie. Des recherches ont démontré qu'il est plus facile de se remettre d'une rupture si on reste ami avec son ex-partenaire sur les réseaux sociaux.



La violence dans les relations en ligne

La **violence dans les relations** peut aussi sévir en ligne sous forme de traque, d'envoi de messages menaçants ou violents ou de pression à commettre des gestes ou à prendre des photos à caractère sexuel. Selon une étude réalisée en 2013, une adolescente sur quatre qui fréquentait quelqu'un a affirmé que cette personne l'avait déjà traquée, menacée, s'était déjà fait passer pour elle sur les réseaux sociaux, lui avait envoyé des messages violents, avait fait pression sur elle pour qu'elle commette des actes sexuels ou prenne des photos à caractère sexuel ou l'avait humiliée publiquement sur un média numérique. La plupart de ces gestes se passent uniquement entre l'auteur et sa victime, mais dans certains cas (comme lorsque la personne répand des rumeurs au sujet de sa victime ou partage du matériel embarrassant), l'auteur peut les commettre en public pour causer plus de dommages à son ou sa partenaire. Dans les pires cas, ces gestes sont commis à la suite d'une agression sexuelle plutôt que dans le cadre d'une relation consensuelle.

Faire peur à quelqu'un, constamment la culpabiliser, lui interdire de voir ses amis ou sa famille, l'humilier en publiant du matériel intime ou sexuel ou exiger de toujours connaître ses faits et gestes sont aussi des comportements abusifs.

La violence dans les relations en ligne est souvent liée à celle qui se déroule hors ligne, mais puisque les adolescents sont continuellement connectés, il est facile pour un partenaire abusif de traquer sa victime et de lui faire sentir qu'elle n'a aucune manière d'échapper à sa surveillance.

Contrairement au harcèlement, les filles se confient rarement à leurs parents au sujet de la violence dans leurs relations amoureuses. Voici quelques signes suggérant qu'une jeune femme est dans une relation abusive en ligne :

- Elle évite les contacts avec sa famille et ses amis;
- Elle a moins d'estime de soi ou de confiance en soi;
- Elle a un partenaire qui s'attend à ce qu'elle lui donne régulièrement des nouvelles;
- Elle reçoit fréquemment des appels et des textos de cette personne (surtout si ceux-ci sont harcelants ou menaçants);
- Elle semble fâchée ou déprimée après avoir utilisé son téléphone ou visité un réseau social;

- Elle ne veut pas discuter de sa relation amoureuse, ni avec un partenaire, ni avec un adulte.



N'attendez pas de soupçonner qu'une jeune fille est dans une relation abusive avant d'en discuter avec elle : les conversations sur les relations saines, en ligne et hors ligne, doivent commencer tôt et se poursuivre tout au long de l'adolescence. À l'inverse du harcèlement, il est possible que les jeunes femmes ne voient réellement pas que ces comportements sont anormaux et malsains, et elles peuvent se sentir partiellement coupables, surtout si elles adoptent également certains de ces comportements : environ un quart des adolescentes dans une relation abusive sont à la fois victimes et agresseurs. Dans certains cas, la jeune femme perçoit les comportements abusifs, tels que le fait de surveiller tous ses faits

et gestes, comme une preuve d'amour et d'engagement. Cette croyance est parfois nourrie par les relations malsaines qu'elle observe chez ses pairs, dans sa famille et dans les médias. De plus, l'inexpérience des adolescentes en matière relationnelle et leurs compétences partielles en gestion de conflits peuvent les rendre plus vulnérables à s'engager dans des relations amoureuses abusives.

Nous devons enseigner aux filles à reconnaître les **signaux d'alarme d'une relation malsaine** (comme quand un des partenaires tente de contrôler, d'isoler, d'humilier l'autre) et les aider à comprendre l'importance de ne pas se sentir pressée de faire des choses qu'elles n'ont pas envie de faire, par exemple, de prendre des photos à caractère sexuel ou de les partager. Si vous pensez qu'une fille de votre entourage est dans une relation abusive, dites-lui clairement que vous pensez que sa liaison est malsaine, mais évitez de faire pression sur elle pour qu'elle y mette fin. Essayez plutôt de rompre son isolement en l'encourageant à passer plus de temps en famille et entre amis. Vous pouvez aussi vous adresser à ses amis pour voir s'ils partagent les mêmes craintes que vous. Enfin, aidez-la à **ne pas se tenir responsable** des gestes de son partenaire : qu'elle ait également commis des actes abusifs ne justifie en aucun cas la violence dont elle a été victime.

Les mêmes applications GPS destinées aux parents voulant assurer la sécurité de leurs enfants peuvent être utilisées par les partenaires abusifs. Comme le dit Fiona McCormack, PDG de l'organisme Domestic Violence à Victoria : « La victime est souvent étonnée de constater que son partenaire ou ex-partenaire est capable de suivre tous ses déplacements sans comprendre

que son téléphone cellulaire la trahit ». Les filles sortant d'une relation abusive devraient s'assurer que leur signal GPS est désactivé par défaut (on peut toujours le réactiver peu de temps, au besoin) et d'avoir désinstallé toute application que leur ex-partenaire pourrait utiliser pour les traquer.

SEXTAGE

Prenez une grande inspiration. Voici un constat réel à propos du sextage : premièrement, moins de filles que vous ne le pensez envoient des sextos. En général, moins d'une fille sur dix au secondaire a affirmé l'avoir fait. Deuxièmement, la plupart des jeunes femmes qui ont envoyé des sextos **n'ont pas** subi de conséquences négatives.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter, mais afin de comprendre comment aider les filles à ce sujet, il vous faut en savoir plus sur les raisons qui mènent les jeunes à envoyer et à distribuer des sextos.



Envoi de sextos

Des sondages réalisés auprès des jeunes ont démontré que les deux causes les plus fréquentes de l'envoi de sextos étaient d'**attirer l'attention d'un partenaire potentiel** et de **manifester son amour et sa confiance** à son partenaire existant. La pression des pairs peut aussi influencer la décision de distribuer ces photos, et cette même pression peut mener les filles à envoyer des sextos.

Vous ne devriez pas insister sur les risques du sextage parce que ceux-ci ne reflètent pas la réalité des jeunes femmes. Aussi, les adultes doivent respecter le fait que **les adolescents ont le droit d'exprimer et d'explorer leur sexualité**. Décrire le sextage comme un acte des plus risqués sous-entend que **si** les choses tournent mal, on aura tendance à tenir responsable la personne qui a originalement envoyé le sexto plutôt que celle qui l'a distribué.

La situation risque plutôt de mal se terminer **si** la jeune femme est **poussée ou contrainte** à envoyer des sextos : la plupart des filles qui ont vécu une mauvaise expérience de sextage disent que c'est cette raison qui les avait menées à sexter.

Voici quelques conseils pour discuter positivement de sextage :

- Premièrement, ne présumez pas que les filles emploient le terme « sextage ». Il existe de nombreuses expressions dans la langue courante pour décrire le fait d'envoyer des photos à caractère sexuel. Il est donc important d'énoncer clairement le sujet de la conversation.

- Insistez sur la rareté d'un tel comportement. Les filles peuvent choisir de sexter si elles estiment que « tout le monde le fait ». Il est donc nécessaire qu'elles comprennent que cette activité est rarement pratiquée.
- Discutez des moyens appropriés de démontrer son amour à quelqu'un. Les filles pourraient penser que l'envoi d'une photo à caractère sexuel à leur partenaire (ou à quelqu'un qui les intéresse) est une preuve d'amour ou de confiance envers cette personne.
- Encouragez les filles à penser à ce qui différencie le fait d'être **aimée** pour qui elles sont du fait d'être **populaire** : les jeunes au fort désir de popularité sont plus susceptibles de partager des choses sur eux.
- Rappelez-leur qu'elles ne devraient pas faire ou partager quelque chose contre leur gré. Dites aux filles qu'elles ont le droit de refuser si quelqu'un leur demande d'envoyer quelque chose qu'elles ne sont pas à l'aise de partager. Une personne qui aime et qui respecte une autre personne ne poussera jamais celle-ci à partager une photo d'elle (ou autre chose de privé) ni ne la menacera jamais pour qu'elle le fasse.
- Faites en sorte qu'elles sachent qu'elles peuvent venir à vous (ou à un autre adulte de confiance) pour de l'aide et du soutien si les choses tournent mal et qu'elles **n'auront pas d'ennuis avec la justice** pour avoir envoyé le sexto en question. Consultez la section « Qu'en dit la loi? » plus bas pour avoir plus de renseignements.



Sextos distribués

Il est tout aussi important de conseiller aux jeunes de ne pas *envoyer* du matériel qu'elles regretteront plus tard d'avoir partagé que de s'assurer qu'elles comprennent tout le mal qu'elles peuvent faire en montrant ou en *distribuant* ce genre de matériel aux autres. Un tel geste peut être fait pour déclencher une querelle, pour se venger ou simplement pour rire d'un ami, mais il ne prend jamais compte des sentiments de la personne concernée ni des conséquences possibles sur celle-ci. (Légalement, il s'agit de « distribution non consensuelle d'images intimes ». Voir « Qu'en dit la loi? » plus bas.) Malheureusement, la réaction générale quand un sexto est rendu public est de tenir responsable l'expéditeur du sexto et d'excuser la personne qui l'a partagé.

Dès que du matériel intime est rendu public, même à un auditoire limité, il peut se répandre dans le monde entier : toute une industrie de sites Web « parasites » en tire profit en trouvant et en partageant de nouveau les photos à caractère sexuel distribuées dans les groupes de discussion publics. De plus, les auteurs de violence dans les relations abusives peuvent menacer de partager du matériel intime pour faire chanter leur partenaire ou pour la forcer à commettre certains actes.

La préadolescence et l'adolescence sont des périodes où débutent les relations amoureuses et où les amitiés sont les plus intenses; deux phénomènes qui peuvent pousser les jeunes à prendre de mauvaises décisions en matière de partage de matériel intime. Il est essentiel d'enseigner aux préadolescentes et aux adolescentes ce qu'est une relation saine, de leur apprendre à reconnaître les signaux d'une relation malsaine et de situer le partage de matériel intime dans ces contextes. Vous pouvez aussi :

- Aider les filles à reconnaître que les garçons sont souvent pressés par leurs amis de partager les sextos qu'ils reçoivent.
- Dissuader les filles de participer à l'humiliation et à la punition des filles dont les sextos ont été distribués.
- Remettre en question les attitudes discriminatoires envers le genre qui excuse les garçons d'avoir envoyé et partagé des sextos, mais qui accuse les filles de la même chose.
- Contester la notion que les filles qui envoient des sextos renoncent leur droit à la vie privée et à la dignité.

QU'EN DIT LA LOI?

Les jeunes femmes ont particulièrement besoin de l'assistance d'un adulte de confiance quand elles doivent faire appel au droit pour obtenir de l'aide. Voilà pourquoi il est particulièrement important que vous compreniez clairement comment les lois canadiennes s'appliquent aux enjeux auxquels font face les filles sur Internet.



Droit criminel

En vertu du Code criminel, deux principales actions en justice sont possibles : les **accusations criminelles** et l'**engagement de ne pas troubler l'ordre public**.

- Le harcèlement criminel désigne le fait de suivre une personne ou de communiquer avec elle, **y compris par le biais d'un médium numérique**, d'une manière qui la rend apeurée. Même si le harceleur n'avait pas l'intention d'effrayer la victime, il peut être accusé de harcèlement si la personne se sent menacée.
- La **publication non consensuelle d'images intimes** comporte la diffusion intentionnelle d'une image sur laquelle une personne « figure nue, exposant ses seins, ses organes génitaux ou sa région anale ou se livrant à une activité sexuelle explicite » et le fait de ne pas « se soucier de savoir si elle a consenti à ce comportement ou non ». Cet article du Code criminel confère aussi au juge l'autorité d'ordonner que les images soient supprimées des ordinateurs.

PEUT-ELLE FAIRE L'OBJET D'ACCUSATIONS?

Les filles dont les sextos ont été distribués sont parfois réticentes à faire appel à la police parce qu'elles craignent d'être accusées de production de pornographie juvénile. Il est important de les rassurer en leur expliquant que la loi est faite pour les protéger et qu'il est hautement improbable qu'une fille soit accusée pour avoir envoyé une image intime d'elle-même à un partenaire : même si de nombreuses accusations de pornographie juvénile liées au sextage ont été portées, seules les personnes qui avaient distribué les sextos en ont fait l'objet.

« Les avocats de la Couronne se doivent d'être vigilants et rigoureux lorsqu'ils fournissent des conseils sur le sextage entre mineurs et quand ils règlent des causes qui y sont liées. De nombreux éléments sont à considérer, dont si l'acte sexuel et la création de l'image étaient consensuels ou le produit d'un comportement coercitif, si les images ont été distribuées à d'autres ou téléversées sur Internet et l'ampleur des dommages réels ou potentiels causés par l'image. »

PRACTICE NOTE: IMAGE EXPLOITATION, NOVA SCOTIA PUBLIC PROSECUTION SERVICE

- Si le sujet sur la photo est mineur, la personne qui a partagé le fichier peut aussi être accusée de **distribution de pornographie juvénile**.

- Menacer de partager une image intime d'une fille si elle ne fait pas quelque chose (comme envoyer plus de photos) peut également mener à une accusation d'**extorsion**.

La police ou un juge de paix peuvent aussi aider la jeune femme à demander un **engagement de ne pas troubler l'ordre public** ou une **ordonnance de protection**, laquelle émettra certaines restrictions sur ce que peut faire la personne qui la harcèle ou qui a partagé des photos, dont lui défendre d'entrer en contact avec sa victime, que ce soit en ligne ou hors ligne. Si la personne brise son engagement de ne pas troubler l'ordre public, vous devriez immédiatement aider la jeune femme à en aviser les policiers.

Afin de soutenir une jeune

femme qui songe à faire appel à la police, veillez à ce qu'elle ait recueilli autant de preuves que possible (consultez la section « Recueillir des preuves » pour en apprendre davantage sur le

sujet) et soyez préparé à devoir prendre sa défense : même si les agents de police et les avocats de la Couronne sont maintenant bien informés en droit de l'Internet, il se peut que certains d'entre eux ne considèrent toujours pas ce qui se passe en ligne comme des événements « réels » et qu'ils aient tendance à tenir responsable la fille qui a sexté plutôt que la personne qui a distribué lesdits sextos. Si possible, faites en sorte qu'elle reçoive les conseils juridiques d'une professionnelle.



Droit civil

Il existe également quelques actions civiles possibles. Un avantage de la poursuite au civil est de ne pas avoir à prouver sa cause hors de tout doute raisonnable : les affaires civiles sont jugées sur la base de « la prépondérance des probabilités », ce qui signifie que la partie détenant le plus de preuves (ou les meilleures) remportera généralement le procès.

Avant de lancer une poursuite civile, il est fortement suggéré de faire appel à un avocat qui connaît bien la problématique (il devrait avoir de l'expérience en droit relatif au respect de la vie privée ou en droit de la diffamation, par exemple). Contrairement au Code criminel qui s'applique à tout le Canada, le droit civil diffère bien souvent d'une province à l'autre. Il est donc important de se laisser guider par un expert.

Toutefois, **si elle a pris elle-même la photo intime qui a été partagée**, la jeune fille peut entreprendre une démarche ne nécessitant pas l'intervention d'un avocat. En vertu de la *Digital Millennium Copyright Act* (DMCA), loi américaine sur le droit d'auteur, les sites Web hébergés aux États-Unis sont tenus de retirer les photos et tout autre matériel protégé qui ont été publiés sans le consentement du détenteur des droits. Vous pouvez trouver un modèle d'avis DMCA, de même que plus d'information concernant l'emploi de la DMCA pour faire retirer des photos à l'adresse <http://www.withoutmyconsent.org/resources/take-down> (en anglais seulement).

4. LA VUE D'ENSEMBLE

La vie virtuelle des enfants n'existe pas en vase clos. Elles sont informées et influencées par les messages qu'elles reçoivent de leurs pairs, de leur famille et des médias sur le genre, la sexualité et les relations. Les préadolescentes et les adolescentes sont particulièrement sensibles à ce qu'on appelle la *normalisation sociale* : le fait d'influencer les gens en leur faisant prendre conscience du comportement des autres. Les jeunes surestiment souvent la fréquence de comportements tels que le sextage et la cyberintimidation, ce qui rend ces derniers plus acceptables à leurs yeux. Les médias qui s'adressent à elles peuvent aussi suggérer que l'agression et la possessivité sont des comportements normaux en amitié et en

amour, tandis que des espaces en ligne populaires auprès des jeunes promeuvent une culture dans laquelle l'intimidation, le sexisme, le racisme, l'homophobie et autres mentalités similaires sont tolérées ou même normalisées.

Heureusement, il existe des manières d'aider à contrer ce phénomène. Premièrement, nous pouvons enseigner aux jeunes à développer leur *esprit critique vis-à-vis des médias* afin qu'elles soient capables d'en saisir la nature artificielle et de comprendre pourquoi la violence et les agressions y sont surreprésentées. Nous pouvons aussi encourager les jeunes à défendre leurs convictions, même quand elles sont dans un environnement où les attitudes et les comportements négatifs sont normalisés. Des études ont démontré que les membres d'un groupe sont beaucoup moins susceptibles d'adopter les mentalités de ce dernier si une seule personne émet une opinion différente.



PARLER DU SEXISME DANS LES MÉDIAS

Afin de vraiment s'attaquer aux problèmes auxquels les filles et les jeunes femmes font face en ligne, il nous faut parler des rôles sexuels, aux garçons *et* aux filles. Quand vous discutez avec des jeunes, expliquez-leur comment les filles et les garçons peuvent se sentir forcés d'agir d'une certaine manière en raison des rôles sexuels existants.

Par exemple, les garçons peuvent se sentir pressés par leurs amis de prouver leur masculinité en partageant des images à caractère sexuel que leur partenaire leur a envoyées. Les croyances peuvent aussi mener à percevoir différemment une même action selon le genre de la personne qui l'a commise. Ainsi, même si les garçons sont aussi susceptibles d'envoyer des sextos que les filles et que les leurs sont distribués plus souvent, la règle du « **deux poids, deux mesures** » s'applique quand ces messages tombent entre de mauvaises mains : les femmes vivent davantage de conséquences négatives que les hommes quand leurs sextos sont partagés et courent un risque accru de subir des conséquences graves.

En même temps, les adultes sont souvent plus protecteurs envers les filles, et conséquemment, les garçons sont soumis à **moins de règles** concernant Internet (ce qui est une façon de les dégager de toute responsabilité vis-à-vis de leur comportement). De plus, nous donnons l'impression aux filles qu'Internet est un endroit dangereux pour elles, ce qui

peut limiter leurs opportunités et leur accès à des outils et stratégies d'apprentissage qui leur permettraient de mieux gérer leurs problèmes.

La pression d'être toujours connecté et de bien paraître dans les médias sociaux peut aussi causer du stress chez les filles et influencer négativement leur image corporelle. Il est important de les aider à comprendre les **trois notions clés** qui ont fait leurs preuves en matière de réduction du stress :

- Les images diffusées dans les médias ne sont pas vraies (même les photos de leurs amies sont probablement éditées, prises sous l'angle le plus flatteur ou sélectionnées parmi des tonnes de moins bons clichés).
- Les filles ne devraient pas tomber dans le piège de la comparaison, y compris se comparer à leurs amies.
- Il n'y a rien d'universel à propos des caractéristiques du corps « idéal »; on a favorisé différents types de morphologie dans l'histoire et on continue de le faire aux quatre coins du monde.

PARLER DE LA REPRÉSENTATION DES RELATIONS PERSONNELLES DANS LES MÉDIAS

Les jeunes femmes se fient également aux médias pour juger de ce qu'est une relation normale. Essayez de prendre conscience de ce que regardent les filles et les jeunes femmes, ce à quoi elles jouent et ce qu'elles écoutent afin d'être prêt à discuter des manières dont y sont dépeintes les relations amoureuses : les émissions de télévision, la musique, les jeux vidéo et la publicité peuvent montrer des comportements malsains tels que la possessivité, l'agression et même la violence comme s'ils étaient normaux. Ces médias peuvent aussi renforcer des stéréotypes sexistes dommageables : les jeunes qui ont été témoins de relations psychologiquement ou physiquement abusives dans les médias sont plus susceptibles de répéter ces comportements avec leur partenaire.

Il nous faut parler aux enfants et aux jeunes des stéréotypes liés au genre et de la représentation des relations personnelles dans les médias. Il serait peut-être utile de déconstruire et de contester les rôles sexuels qui y sont présentés afin d'aider les jeunes à résister aux pressions de leur partenaire et de leurs amis qui les poussent à faire certains gestes, comme par exemple, envoyer des photos à caractère sexuel à leur partenaire ou les distribuer à leurs amis.

D'un autre côté, les médias peuvent offrir toutes sortes d'occasions de discuter de relations saines sans que les enfants soient sur la défensive.

ÊTRE UN BON MODÈLE

Peu importe le rôle que vous occupez dans la vie d'une jeune personne, souvenez-vous que vous devez montrer l'exemple dans votre utilisation des médias sociaux. Une étude récente a trouvé que les parents publient, en moyenne, près de 900 photos de leur enfant avant qu'elle n'atteigne l'âge de 5 ans! Il existe même un nouveau terme anglais pour décrire ce phénomène : le « sharenting » (mot-valise unissant « partage » et « parents » en anglais), désignant l'utilisation à outrance des médias sociaux par les parents qui publient des images de leurs enfants et de l'information sur ceux-ci.

Afin de montrer l'exemple, demandez toujours aux enfants leur consentement avant de publier une photo d'eux. Dites-leur qui sera en mesure de voir la photo et combien de temps il est probable qu'elle reste en circulation sur Internet.

RÉPARER LES POTS CASSÉS : RÉCONFORTER ET DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE

Il est important de ne pas seulement traiter de ces problèmes lorsqu'ils surgissent, mais bien de tout faire pour accroître la résilience des filles et des jeunes femmes aux risques encourus sur Internet. La résilience est, en grande partie, ce qui détermine si les conséquences que nous subissons laisseront des cicatrices ou provoqueront plutôt une simple contusion. Bien que nous voulions assurer la sécurité des filles et les aider à se remettre de leurs expériences négatives, il ne faudrait pas que nous les rendions accidentellement **moins** résilientes. Pour ce faire, nous devons veiller à adopter des **mentalités** qui favorisent la résilience :

- Les expériences négatives ne reflètent pas qui nous sommes (en d'autres mots, nos mauvaises expériences ne font pas de nous de mauvaises personnes).
- De telles expériences ne constituent qu'une partie spécifique de notre vie (une chose qui va mal ne signifie pas que notre vie est ruinée, même si c'est ce que l'on ressent parfois).
- Les expériences négatives sont temporaires et changeables (certaines passeront, d'autres peuvent être transformées).

Il n'est pas naturel à tous de percevoir la vie de cette manière : nous aurons, pour la plupart, à apprendre à **restructurer** notre pensée. Au lieu de nous croire à la merci des autres, nous devons nous sentir en contrôle de nos réactions aux expériences que nous vivons. Les filles doivent être au courant qu'**elles peuvent toujours améliorer les choses**, même si c'est simplement en parlant à quelqu'un de confiance. Il nous faut aussi leur enseigner à reconnaître quand elles sont agitées, en leur faisant prendre conscience de leur respiration, de leur rythme cardiaque et des tensions dans leur corps (ce dont on ne se rend pas



nécessairement compte lorsqu'on utilise un appareil électronique) et de se refroidir les esprits avant d'entreprendre quoi que ce soit. Il s'agit également d'un bon réflexe pour éviter qu'une querelle ne dégénère. Nous avons inclus un texte informatif intitulé *Prendre soin de soi : Cinq astuces pour gérer son stress* à la fin du présent guide, que vous pourrez offrir aux filles de votre entourage afin qu'elles apprennent à se détendre.

On a aussi associé la résilience au sentiment d'être **lié à d'autres** et à celui d'être **en contrôle** de sa vie. Ces deux caractéristiques démontrent l'importance d'être à la disposition des filles pour les aider et d'éviter qu'elles se sentent craintives et sans défense (par exemple, en n'exagérant pas les risques d'Internet). De plus, il faut veiller à ce qu'elles estiment être munies des **outils adéquats pour gérer** toute expérience négative qu'elles rencontreront et du **soutien indéfectible d'adultes de confiance**, si les choses tournent mal.

Pour favoriser la résilience des filles, il nous faut employer les mêmes outils et plateformes qu'elles. Les adultes plus habitués à Internet sont plus confiants dans les conseils qu'ils offrent aux jeunes. Plutôt que de leur restreindre ou, même, de leur couper l'accès à Internet, ils auront davantage tendance à proposer des **solutions proactives** comme celles que nous vous offrons dans ce guide.

Nous pouvons aussi faire figure de **modèles** de résilience en parlant aux filles des erreurs que nous avons commises en ligne, des défis auxquels nous avons eu à faire face et des moyens que nous avons pris pour gérer la situation. **Vous ne détenez pas toutes les réponses.** Il importe davantage qu'elles sachent que vous avez également rencontré des difficultés, que vous avez trouvé une manière d'avancer malgré tout et que ces difficultés ont fini par passer.

DÉCLENCHEURS DE CONVERSATION

- Quels réseaux sociaux fréquentes-tu (si elle en fréquente)?
- Quelles questions te poses-tu avant de publier ou de partager quelque chose? *(Pense-t-elle à ce qu'il pourrait arriver si de mauvaises personnes voyaient sa publication ou à ce que d'autres gens ressentiraient en voyant celle-ci)?*
- Que ferais-tu si une personne te demandait de lui envoyer une photo sans que tu le veuilles vraiment, ou si quelqu'un désirait que tu lui transmettes une photo qu'une autre personne t'a envoyée?
- Que ferais-tu si quelqu'un publiait quelque chose qui te rendait triste ou apeurée? *(Sait-elle comment reconnaître sa colère et sa peur quand elle navigue sur Internet? Suggérez-lui de prendre une pause et de discuter de la situation en personne.)*
- Que ferais-tu si tu étais témoin de harcèlement en ligne? *(Rappelez-lui qu'elle peut toujours faire **quelque chose** : un des gestes à prendre les plus efficaces est d'entrer en contact avec la victime en privé et de lui faire savoir qu'on tient à elle.)*
- Que ferais-tu si quelqu'un t'envoyait l'image intime de quelqu'un d'autre? *(Veillez à ce qu'elle sache qu'il n'est jamais acceptable de partager une photo intime sans la permission de son sujet.)*
- Sens-tu la pression de paraître d'une certaine manière dans les photos que tu publies? As-tu déjà reçu des commentaires négatifs sur celles-ci? *(Rappelez-lui que les photos dans les magazines et sur les réseaux sociaux sont réalisées avec soin et les images sont souvent manipulées.)*
- Quels sont tes trucs pour prendre de belles photos? Quelles sont les choses que tu peux faire seulement avec ton appareil photo et celles que tu peux faire dans un logiciel d'édition ou avec les outils que te fournissent certains réseaux sociaux (les filtres, entre autres)? Penses-tu que tes amies font la même chose avant de publier leurs photos?
- Penses-tu savoir quelles règles tu devrais suivre quand tu es en ligne?
- Sais-tu quoi faire si les choses tournent vraiment mal? *(Veillez à ce qu'elle sache que vous n'allez pas vous énerver si elle s'adresse à vous pour un problème.)*
- Aide-moi à me créer un compte sur les réseaux sociaux que tu utilises et montre-moi comment...



- choisir un mot de passe complexe;
- modifier mes paramètres de confidentialité par défaut;
- restreindre qui peut voir une publication ou à une photo;
- identifier une publication ou une photo ou retirer une identification de celles-ci;
- signaler la publication ou la photo de quelqu'un d'autre aux administrateurs du site;
- bloquer une personne pour l'empêcher d'entrer en contact avec moi.

PRENDRE SOIN DE SOI : CINQ ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS

La vie peut-être parfois rude, mais il est utile de se rappeler que les situations et les émotions changent constamment. Quand vous éprouvez des difficultés, consacrez du temps et des efforts à vos émotions et prenez soin de vous de la manière qui fonctionne le mieux pour vous.

Voici cinq façons gratuites et faciles de gérer votre stress :

1. Recourez à ces gestes antistress pendant la journée

Relaxez les épaules

- Faites de petits cercles avec les épaules.
- Descendez les épaules et laissez la tension s'évacuer.

Prenez une grande respiration

- Prenez une respiration lente et profonde par le nez.
- Tandis que vous expirez par la bouche, dites-vous « Laisse cette tension s'en aller ».

Pensez positivement

- Dites-vous mentalement « Arrête » pour rompre le cycle de pensées négatives.
- Pensez à un élément positif ou, à tout le moins, neutre. Par exemple, comptez jusqu'à 10.

2. Permettez-vous de vivre vos émotions et de les évacuer



Libérez-les de manière positive avant qu'elles ne s'accumulent et qu'elles ne vous causent des problèmes de santé. Vous pouvez ranger votre appareil électronique, fermer votre ordinateur... puis évacuez vos émotions; criez sans faire de bruit, chantez, marchez, faites de l'exercice, hurlez, pleurez, frappez dans un coussin, caressez un animal, etc. Trouvez une manière de vous détendre.

3. Dorlotez-vous sans dépenser

Trouvez une façon de vous faire du bien sans dépenser; massez vos zones tendues, prenez un bain ou une douche pour relaxer, faites une sieste, savourez votre friandise préférée, lisez ou écoutez de la musique, sortez dehors et profitez de la nature, etc.

4. Partez en mini-vacances ou passez une petite journée au spa dans votre tête

Asseyez-vous sans bouger et fermez les yeux. Pensez à un endroit superbe et paisible, à ses sons et ses odeurs. Imaginez-vous ensuite y entrer, puis lâchez prise.

5. Concentrez-vous sur le positif et sur vos forces afin de rester optimiste

Essayez de trouver le bon côté des choses et de garder espoir.

Extrait de 99 Ways to Chillax and Bounce Back. © Dr C. K. Andrade, 2015. Tous droits réservés. @drckandrade

Avertissement : *Ce ne sont pas des conseils médicaux. Consultez un professionnel de la santé si des signes de stress chronique ou d'autres symptômes vous inquiètent.*

À PROPOS DE YWCA CANADA ET DU PROJET DÉCLIC

YWCA Canada est la plus ancienne et la plus grande organisation offrant des services polyvalents pour les femmes. Nos 32 associations membres fournissent des programmes aux femmes et aux filles dans neuf provinces et deux territoires partout au pays. Membre actif de la YWCA Mondiale, YWCA Canada est le principal fournisseur de refuges pour femmes et enfants fuyant des situations de violence et le deuxième prestataire de services de garde en importance au pays. Pour plus de renseignements, veuillez visiter <http://www.ywcacanada.ca/fr>, trouvez-nous sur Twitter @YWCA_Canada et sur www.facebook.com/ywcacanada.

Le Projet déclic : Créer un monde numérique plus sécuritaire pour les jeunes femmes est une initiative nationale pluriannuelle menée par YWCA Canada et financée par Condition féminine Canada. YWCA Canada a convoqué des intervenants intersectoriels afin de travailler pour un changement systémique en développant et en mettant en application des stratégies visant à prévenir et à éliminer la cyberviolence envers les jeunes femmes et les filles. Le Projet déclic établit la nécessité d'adopter une approche fondée sur le genre afin de comprendre la violence en ligne et émet des recommandations destinées à un éventail d'acteurs publics et privés, dont les établissements d'enseignement, les parents, le secteur des technologies de l'information et de la communication, les thérapeutes et les policiers.

À PROPOS DE HABILOMÉDIAS

HabiloMédias est un centre canadien sans but lucratif qui œuvre pour l'éducation aux médias et la littératie numérique. Il a pour objectif de veiller à ce que les jeunes développent une pensée critique qui leur permet d'utiliser les médias à titre de citoyens numériques actifs et éclairés. HabiloMédias offre des centaines de ressources d'éducation aux médias et de littératie numérique aux enseignants, aux parents et aux éducateurs sur son site Web habilomedias.ca.