

# COMMENT PARLER À VOTRE ADO POUR L'AIDER À RECONNAÎTRE UNE RELATION EN LIGNE MALSAIN



## SAVIEZ-VOUS QU'APPROXIMATIVEMENT UN ADOLESCENT SUR CINQ A EU DES RELATIONS VIOLENTES EN LIGNE?

VOUS POUVEZ AIDER VOTRE ADO À RECONNAÎTRE  
LES COMPORTEMENTS MALSAINS EN LIGNE

Les relations abusives ne s'accompagnent pas toutes de violence physique. Les comportements consistant à intimider une personne, à la faire se sentir mal dans sa peau ou à l'isoler de ses amis et de sa famille constituent aussi des abus. Souvent, ces comportements abusifs se produisent dans la sphère privée, mais dans certains cas, le partenaire qui en est l'auteur peut utiliser l'auditoire que lui procure l'espace virtuel pour décupler la portée de ses actes. Ainsi, lorsque ces comportements ont lieu en ligne, ils constituent une forme de violence émotionnelle qui peut causer un tort particulièrement grave à la personne qui en est la cible.

*Les rapports abusifs dans l'espace virtuel vont habituellement de pair avec des relations malsaines hors ligne, mais les torts causés par la violence en ligne sont d'une nature particulière :*

- Ce type d'abus crée facilement chez la personne visée le sentiment que les autres se sont ligués contre elle : les gens ne se rendent pas toujours compte des conséquences néfastes que peut avoir un commentaire émis en ligne, qu'ils considèrent souvent comme une simple blague. Et plus le nombre de commentaires augmente, plus leur impact négatif s'amplifie.
- En raison du caractère anonyme des échanges en ligne, il est difficile de connaître les auteurs des commentaires abusifs; souvent, votre ado ne sait plus à qui elle ou il peut faire confiance ou demander de l'aide (en ligne, même les amis et les connaissances peuvent se cacher derrière un pseudonyme). De plus, les victimes ne peuvent pas se soustraire aux abus car ceux-ci sont commis par le truchement d'Internet, qui est un lieu où les jeunes entretiennent aussi des interactions sociales positives avec leurs amis et leur famille.
- Les commentaires abusifs demeurent en ligne de façon permanente et peuvent être lus par de nombreuses personnes, ce qui entraîne une répétition constante de la victimisation.

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](http://canadianwomen.org/fr/AVON)

# VOTRE ADO EST AUX PRISES AVEC UNE RELATION ABUSIVE EN LIGNE SI QUELQU'UN :

- exerce une surveillance sur elle ou sur lui, l'espionne ou le harcèle en ligne;
- l'oblige à divulguer ses mots de passe et/ou d'autres renseignements confidentiels;
- la ou le force à retirer certaines personnes de sa liste d'« amis »;
- fait courir des rumeurs sur elle ou sur lui ou l'humilie publiquement en ligne;
- exerce sur elle ou sur lui des pressions pour qu'il envoie des égoportraits à caractère sexuel ou lui fait parvenir des photos à caractère sexuel non désirées;
- partage des photos ou des vidéos intimes d'elle ou de lui sans sa permission;
- se fait passer pour elle ou lui en ligne avec pour conséquence de lui aliéner ses amis ou de lui faire du tort;
- lui envoie des messages ou des textos qui le rendent mal à l'aise, l'intimident ou lui font peur.

## LES SIGNES À SURVEILLER DANS LE COMPORTEMENT DE VOTRE ADO

### VOTRE ADOLESCENTE OU ADOLESCENT AFFICHE-T-IL LES COMPORTEMENTS SUIVANTS :

- Elle ou il s'isole de sa famille et de ses amis.
- Sa confiance en soi ou son estime de soi a diminué.
- Elle ou il semble en colère, triste ou déprimé après avoir utilisé son téléphone ou les médias sociaux.
- Elle ou il évite les conversations portant sur sa relation.

## COMMENT ABORDER AVEC VOTRE ADO LA QUESTION DES RELATIONS MALSAINES

- Expliquez à votre ado à quoi ressemble une relation saine. Ne tardez pas à entreprendre la conversation et gardez les canaux de communication ouverts pour que votre ado sache qu'elle ou il peut faire appel à vous ou à un autre adulte en qui il a confiance s'il a des craintes ou des inquiétudes.
- Expliquez-lui les caractéristiques d'une relation malsaine comme les rapports de domination, l'isolement, le harcèlement et l'humiliation.
- Expliquez-lui qu'il n'est pas acceptable de subir des pressions de la part d'une personne qui veut qu'elle ou il fasse des choses qu'il n'a pas envie de faire comme prendre des photos explicites ou les partager.
- Montrez-lui comment prendre des instantanés d'écran de ses échanges au cas où l'abuseur voudrait les effacer plus tard. Résistez à la tentation de surveiller tout ce que votre ado fait en ligne, mais renseignez-vous sur ce qu'elle ou il regarde, fait jouer et écoute, et soyez prêt à parler des stéréotypes de genre et de la façon dont les relations intimes sont habituellement décrites. La surveillance ne peut remplacer une conversation ouverte et soutenue!

### 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

Il y a exploitation en ligne lorsqu'une personne cible des jeunes afin de nouer avec eux des relations pour lesquelles ils ne sont pas prêts, soit parce qu'ils n'ont pas atteint l'âge du consentement ou soit parce qu'ils sont beaucoup plus jeunes que l'exploiteur. La plupart des personnes qui ciblent des jeunes en ligne n'utilisent pas de pseudonyme 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 isoler les jeunes en les séparant de leurs amis et de leur famille, les rendant ainsi plus vulnérables à l'exploitation.

## SI VOTRE ADO VIT UNE RELATION MALSAINES :

**Apportez-lui votre soutien** La chose la plus importante que vous puissiez faire est de lui apporter votre soutien, sans porter de jugement. Évitez de le blâmer. Écoutez ce qu'elle ou il dit. Dites-lui qu'il n'est pas responsable des comportements abusifs et qu'il mérite d'être traité avec respect.

**Faites-lui part de vos préoccupations** Formulez vos préoccupations avec franchise. Prenez les réponses de votre ado sérieusement. Assurez-vous qu'elle ou il sache que vous êtes de son côté, et ne lui demandez pas de cesser d'utiliser son téléphone ou les médias sociaux, car il sera susceptible de voir cette demande comme une menace.

**Explorez les diverses possibilités** N'essayez pas de la ou le pousser à mettre fin à la relation. Essayez plutôt de briser son isolement en l'encourageant à passer plus de temps avec sa famille et ses amis. Vous pouvez aussi parler à ses amis pour savoir s'ils ont des préoccupations semblables aux vôtres.

**Encouragez la communication saine** Parlez à votre ado des limites et de la bonne communication; dites-lui par exemple qu'il vaut mieux éviter d'afficher un commentaire ou de répondre sous le coup de la colère, et prendre du recul face à la situation jusqu'à ce qu'on se soit calmé.

**Ayez recours aux ressources existantes** Dans certains cas, vous devez faire appel aux services d'un professionnel pour aider votre ado. Une personne à qui parler comme une conseillère ou un conseiller scolaire, une ou un thérapeute ou un service d'assistance téléphonique comme le [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca) (1 800 668-6868) sont autant de sources de soutien utiles pour une ou un jeune qui vit une relation difficile.

**Pour connaître d'autres ressources sur la sécurité en ligne, rendez-vous au [www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca).**