À l'aide! Mon partenaire me harcèle en ligne



Signes de harcèlement en ligne

Le harcèlement désigne tout comportement importun ou indésirable qui vous fait peur, vous menace ou vous humilie. Cela peut se produire n'importe où: en personne, par SMS ou par messages privés, sur les réseaux sociaux, sur des applis de jeux, etc.

Si votre partenaire ou ex-partenaire:

- Vous envoie sans cesse des SMS ou des messages privés
- Vous envoie des messages menaçants
- Publie en ligne des messages préjudiciables ou embarrassants à votre sujet

Cela pourrait constituer du harcèlement, et ce n'est pas acceptable.

Recevoir sans cesse des messages peut être accablant et stressant. Vous ne méritez pas cela.

Ce que vous pouvez faire

Il peut vous arriver de ne pas savoir si vous vivez du harcèlement. Faites confiance à votre intuition. Si la situation vous semble bizarre, c'est qu'il y a un problème. Voici quelques mesures à prendre si vous subissez du harcèlement:

1. Parlez-en à quelqu'un et élaborez un plan de sécurité

Vous pouvez obtenir de l'aide pour faire face au harcèlement. Parlez-en à une personne de confiance, comme une amie, un adulte de votre entourage, une conseillère ou une intervenante de soutien. Ces personnes peuvent écouter, vous soutenir et vous aider à décider des prochaines étapes.

Ensemble, vous pouvez établir un plan de sécurité qui va vous aider à réfléchir aux points suivants:

- Comment se sentir plus en sécurité, en ligne et hors ligne
- Quoi faire si le harcèlement s'aggrave ou prend d'autres formes

- À qui s’adresser si vous avez besoin d’aide
- Quels changements vous pourriez apporter à vos comptes, vos appareils ou vos habitudes
- Quoi faire si vous croisez cette personne à l’école, dans une équipe ou ailleurs

Vous pouvez utiliser l’outil de planification de Jeunesse, J’écoute, la liste de contrôle d’HFC pour la planification de sécurité, ou demander à une conseillère ou à un adulte de confiance de vous aider à élaborer un plan.

Votre plan de sécurité doit être adapté à vos besoins. Vous n’avez pas à tout faire en même temps, et vous pouvez modifier votre plan si votre situation évolue.

2. Conservez les preuves du harcèlement

Vous pouvez signaler le harcèlement à une autorité compétente (par exemple, la direction de votre école ou la police). Dans ce cas, il est utile de disposer de preuves, également appelées éléments de preuve, de ce qui s’est passé. Même si vous ne souhaitez pas signaler le harcèlement pour l’instant, conserver des preuves vous permet de garder toutes vos options ouvertes au cas où vous changeriez d’avis par la suite.

Comment sauvegarder les éléments de preuve

- Faites des captures d’écran ou des enregistrements d’écran de messages, de publications ou d’appels
- Veillez à ce que les captures ou les enregistrements d’écran comportent la date, l’heure, les noms d’utilisateur et les numéros de téléphone.

- Conservez des copies des captures d'écran et des enregistrements dans un endroit sécuritaire (par exemple, dans un nouveau courriel auquel personne d'autre n'a accès).
- Essayez de sauvegarder les messages avant de bloquer ou de signaler un utilisateur, au cas où ils disparaîtraient



Conseil de sécurité: Certaines applis (comme Snapchat) avertissent l'expéditeur lorsque vous faites une capture d'écran. Testez cela avec une amie avant de faire une capture d'écran du message de harcèlement, afin de savoir ce que verra l'expéditeur.

1. Protégez vos comptes et votre vie privée

Si quelqu'un vous harcèle en ligne, la modification de certains de vos paramètres de confidentialité peut vous aider à limiter ce que cette personne peut voir ou découvrir à votre sujet. Cela peut s'avérer particulièrement important pendant ou après une rupture.

Avant d'effectuer des modifications, demandez-vous si votre partenaire ou ex-partenaire a accès à votre téléphone, vos comptes ou vos mots de passe. Si vous pensez que c'est le cas, envisagez d'utiliser un autre appareil que le vôtre pour obtenir de l'aide ou effectuer des modifications. Un adulte de confiance ou une intervenante de soutien peut vous aider à déterminer quels changements vous conviennent le mieux.

Ce que vous pouvez faire:

- Rendez vos comptes privés ou limitez l'accès à vos publications et à vos stories.

- Passez en revue vos amis et vos abonnés, et supprimez les personnes que vous ne connaissez pas ou en qui vous n'avez pas confiance.
- Vérifiez qui peut vous taguer ou vous mentionner dans des publications.
- Vérifiez qui peut voir votre localisation grâce à des applis telles que Snap Map, Trouver mon ou d'autres fonctionnalités de partage de localisation.
- Vérifiez quels appareils sont connectés à votre compte et qui y a accès.
- Modifiez vos mots de passe ou d'autres paramètres de sécurité si vous pensez qu'une autre personne pourrait les connaître.

Après une rupture, réfléchissez aux informations que votre ex-partenaire peut découvrir. Il se peut qu'il ait encore accès à des comptes partagés, au partage de localisation, à d'anciens mots de passe ou à d'autres informations datant de l'époque où vous étiez ensemble. Envisagez de lui retirer l'accès à ces comptes, de créer et d'utiliser de nouveaux comptes pour vous-même, et de limiter les informations que vous ajoutez ou partagez via ces comptes.

N'oubliez pas: modifier vos paramètres de confidentialité peut limiter ce que les autres peuvent voir, mais cela ne mettra peut-être pas complètement fin au harcèlement. Ces personnes pourraient essayer un autre compte, un autre numéro de téléphone, ou demander à des connaissances des informations vous concernant.

2. Choisissez comment vous souhaitez gérer vos contacts

Vous n'avez pas à lire ni à répondre aux messages de harcèlement. Le fait de bloquer ou de limiter les contacts peut vous permettre de prendre un peu de

recul et empêcher une personne de vous appeler ou de vous envoyer des messages via un compte spécifique.

Avant de bloquer quelqu'un, réfléchissez à ce qui pourrait se passer ensuite. Par exemple, le fait de bloquer quelqu'un peut l'empêcher de vous envoyer des messages directement, mais cela peut aussi signifier que vous ne pourrez plus voir ce qu'il publie à votre sujet. Cette personne peut également essayer de vous contacter par l'intermédiaire d'un autre compte, d'un autre numéro ou d'une connaissance.

Si vous souhaitez mettre fin à un contact, vous pouvez:

- Bloquer leur numéro de téléphone ou leur compte.
- Modifier la liste des personnes autorisées à vous envoyer des messages, vous appeler, vous taguer ou vous mentionner.
- Tester d'abord la fonctionnalité de blocage avec quelqu'un, afin de savoir qui pourra voir quoi une fois qu'une personne aura été bloquée.

La technique consistant à interrompre le contact ou à bloquer une personne ne convient pas forcément à tout le monde. Vous avez peut-être l'impression de devoir rester en contact parce que vous fréquentez la même école, faites partie de la même équipe, avez des amis en commun ou pour une autre raison. Vous pouvez également conserver ces messages à titre de preuve. Si vous avez besoin ou si vous choisissez de maintenir un certain contact, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Les options ci-dessous vous permettent de limiter les contacts et de décider vous-même du moment où vous souhaitez interagir avec cette personne.

Vous pouvez:

- Désactiver leurs messages ou leurs notifications.
- Rediriger les appels vers la messagerie vocale.
- Attribuer une sonnerie spéciale à leur numéro, afin de savoir qui appelle et de décider si vous souhaitez répondre.
- Demander à un adulte de confiance de vous aider à gérer ou à consulter les messages.

Les outils de blocage et de protection de la vie privée fonctionnent différemment selon les applis. Avant d'effectuer une modification, vérifiez ce que fait réellement cette fonctionnalité et ce que vous pourrez ou ne pourrez plus voir par la suite.

3. Envisagez de signaler le harcèlement

Vous pouvez décider de faire un signalement lorsque quelqu'un vous harcèle. Vous pouvez obtenir de l'aide pour explorer vos options avant de décider quoi faire. Un adulte de confiance ou une intervenante peut vous guider vers l'organisme auprès duquel signaler les faits, envisager la suite des événements et faire ce qui vous semble le plus sécuritaire.

Selon la situation, vous pourrez faire un signalement à:

- Une appli ou une plateforme de médias sociaux. Vous pouvez signaler les messages, comptes, images ou publications à caractère harcelant. L'entreprise se réserve le droit d'examiner le contenu et pourrait le supprimer ou prendre des mesures à l'encontre du compte.
- Votre école. Si le harcèlement concerne un autre élève ou se répercute sur votre vie à l'école, vous pouvez en parler à un technicien, une

conseillère d'orientation, la direction, un entraîneur ou tout autre membre du personnel en qui vous avez confiance.

- Votre opérateur téléphonique. Selon la situation, votre opérateur téléphonique peut vous proposer des solutions pour faire face aux appels ou messages indésirables, par exemple en vous aidant à changer de numéro de téléphone sans frais.
- Assistance policière ou juridique. Certaines formes de harcèlement, de menaces, de traque ou d'autres abus facilités par la technologie peuvent donner lieu à des recours juridiques. Un adulte de confiance, une intervenante ou une spécialiste du droit peut vous aider à comprendre ces options, notamment pour déterminer s'il serait judicieux de vous adresser à la police ou de vous renseigner sur la possibilité de demander un engagement de ne pas troubler la paix publique.

Vous n'avez pas à vous débrouiller sans aide Selon le type de signalement, les résultats peuvent varier, et le fait de signaler un cas ne permet pas toujours de mettre fin immédiatement au harcèlement.

Avant le signalement: Si cela ne présente aucun risque, commencez par mettre les éléments de preuve en sécurité. Une publication, un compte ou un message peut disparaître après avoir été signalé. Suivez les étapes de conservation des preuves décrites à l'étape 3: Conservez les preuves de harcèlement.

Si vous vous présentez à votre établissement scolaire

Commencez par parler de ce qui se passe à une personne de confiance à l'école. Il peut s'agir d'une enseignante, d'une conseillère d'orientation, de la

direction, d'un entraîneur ou de tout autre membre du personnel. Montrez-leur les preuves que vous avez conservées et expliquez-leur comment ce harcèlement vous affecte.

Une fois que vous aurez signalé l'incident:

- Notez le nom de la personne à qui vous avez parlé et la date de votre conversation.
- Conservez les courriels ou les messages que vous recevez de l'établissement concernant ce harcèlement.
- Notez les mesures prises par l'établissement et indiquez si le harcèlement persiste.
- Si vous avez l'impression que rien n'est fait, notez-le également.

Demandez à un adulte de confiance de vous aider si vous avez l'impression que tout cela vous dépasse.

N'oubliez pas: l'amour, ce n'est pas le contrôle. Vous méritez le respect, que ce soit en ligne ou hors ligne.

La violence fondée sur le genre facilitée par la technologie (VFGFT) s'inscrit dans un continuum qui peut se manifester aussi bien en ligne qu'en personne. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes la cible de VFGFT, sachez qu'il existe de l'aide. Vous pouvez parler à un adulte de confiance, contacter Jeunesse, J'écoute afin d'élaborer un plan de sécurité, ou consulter

hebergementfemmes.ca pour trouver une maison d'hébergement près de chez vous afin d'explorer vos options et d'élaborer un plan de sécurité. Il n'est pas nécessaire de séjourner dans une maison d'hébergement pour bénéficier de services et d'un soutien gratuits et confidentiels.