Comment rester en sécurité en ligne



Ce guide vous propose des conseils pratiques pour naviguer en ligne en toute sécurité, tout en continuant à profiter des liens et des activités qui vous tiennent à cœur.

Internet fait partie intégrante de notre quotidien. Vous utilisez la technologie pour rester en contact avec vos proches, aller à l'école, faire vos devoirs, jouer à des jeux, explorer vos centres d'intérêt et vous exprimer. Mais la technologie peut aussi servir à faire du mal aux autres. Par exemple, un partenaire ou ex-partenaire violent peut utiliser la technologie pour vous surveiller, vous contacter, récolter des informations à votre sujet ou s'immiscer dans votre vie en ligne.

Leur comportement violent n'est pas votre faute. Vous n'avez pas à cesser d'utiliser les réseaux sociaux, supprimer vos comptes ou disparaître d'Internet pour être en sécurité. Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour renforcer la protection de votre vie privée et compliquer l'accès à vos informations personnelles.

1. Réfléchissez avant de publier

Une fois qu'un contenu est en ligne, on ne peut plus le contrôler. Même si vous le supprimez par la suite, quelqu'un d'autre l'a peut-être déjà partagé, en a fait une capture d'écran ou l'a enregistré. Vous ne devriez publier que des contenus que vous n'auriez pas d'objection à ce que n'importe qui puisse voir ou partager, même si vous les publiez depuis un compte privé ou dans un groupe fermé.

2. Protégez vos données personnelles

Faites attention aux informations personnelles que vous partagez en ligne et à qui peut consulter vos publications. Définissez des paramètres de confidentialité stricts afin que des inconnus ou des partenaires violents ne puissent pas accéder à vos publications.

Ne publiez pas d'informations qui pourraient permettre à quelqu'un de vous retrouver ou de vous contacter plus facilement, telles que:

- Votre numéro de téléphone ou votre adresse
- Votre établissement scolaire ou votre lieu de travail
- Votre anniversaire ou vos habitudes quotidiennes
- Des photos présentant des points de repère facilement reconnaissables

3. Fixez des limites

C’est à vous de décider ce que vous voulez partager.

- Demandez à vos proches et à votre famille de ne pas publier de contenu vous concernant ni de vous taguer sans votre autorisation. Sur certaines applis, vous pouvez modifier vos paramètres afin de pouvoir valider les publications dans lesquelles vous avez été tagué avant qu’elles n’apparaissent.
- Évitez de vous localiser, vous identifier ou publier des informations privées vous concernant, vous ou vos proches.
- Dites à vos proches de ne pas divulguer vos informations personnelles ni vos localisations.
- Respectez également la vie privée de votre entourage; demandez-leur leur avis avant de publier en ligne quoi que ce soit les concernant.

N’oubliez pas: c’est vous qui devriez contrôler votre propre histoire.

4. Ne divulguez pas vos mots de passe

Ne communiquez jamais vos mots de passe, même pas à votre partenaire ou à votre meilleure amie.
L’amour ne signifie pas renoncer à sa vie privée.

5. Faites preuve de bienveillance et ne réagissez pas au harcèlement

Ne dites ni ne faites rien en ligne que vous ne feriez pas en personne.
Les mots et les publications peuvent blesser, et les captures d’écran restent pour toujours.

Si quelqu'un vous envoie des messages malveillants, menaçants ou inappropriés, ne répondez pas, même si vous pensez pouvoir le faire en toute sécurité. Répondre à des messages ou à des commentaires harcelants ne fait généralement qu'empirer les choses.

6. Faites attention à vos proches

Si une amie se trouve dans une relation malsaine ou abusive, faites attention à ce que vous publiez à son sujet.

Demandez-leur son avis avant de partager des photos ou de la taguer, car votre publication pourrait la mettre en danger si son partenaire est contrôlant ou la surveille.

En cas de doute, posez la question avant de publier votre message.

7. Faites confiance à votre intuition et parlez-en à une personne de confiance

Si quelque chose vous semble louche, c'est probablement le cas. Si le comportement de quelqu'un sur Internet vous inquiète, vous effraie ou vous blesse, parlez-en à une personne de confiance. Vous n'avez pas à faire face à cette situation sans aide.

- Parlez-en à une amie, une conseillère d'orientation ou à un adulte de confiance. Si vous avez une conseillère jeunesse ou une intervenante sociale, informez-la de la situation.
- Vous pouvez également vous tourner vers les ressources suivantes pour obtenir de l'aide:

- Jeunesse, J'écoute: 1-800-688-6868, envoyez CONNECT par SMS au 686868 ou discutez en ligne via leur site web
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide: Appelez ou envoyez un SMS au 9-8-8
- Une maison d'hébergement ou une intervenante locale qui comprend la violence en ligne

Vous n'avez pas besoin de supprimer vos comptes ni de vous séparer de votre téléphone pour être en sécurité. En définissant des limites appropriées et en configurant correctement les paramètres de confidentialité, vous pouvez utiliser la technologie en toute sécurité et en toute confiance.

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 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.