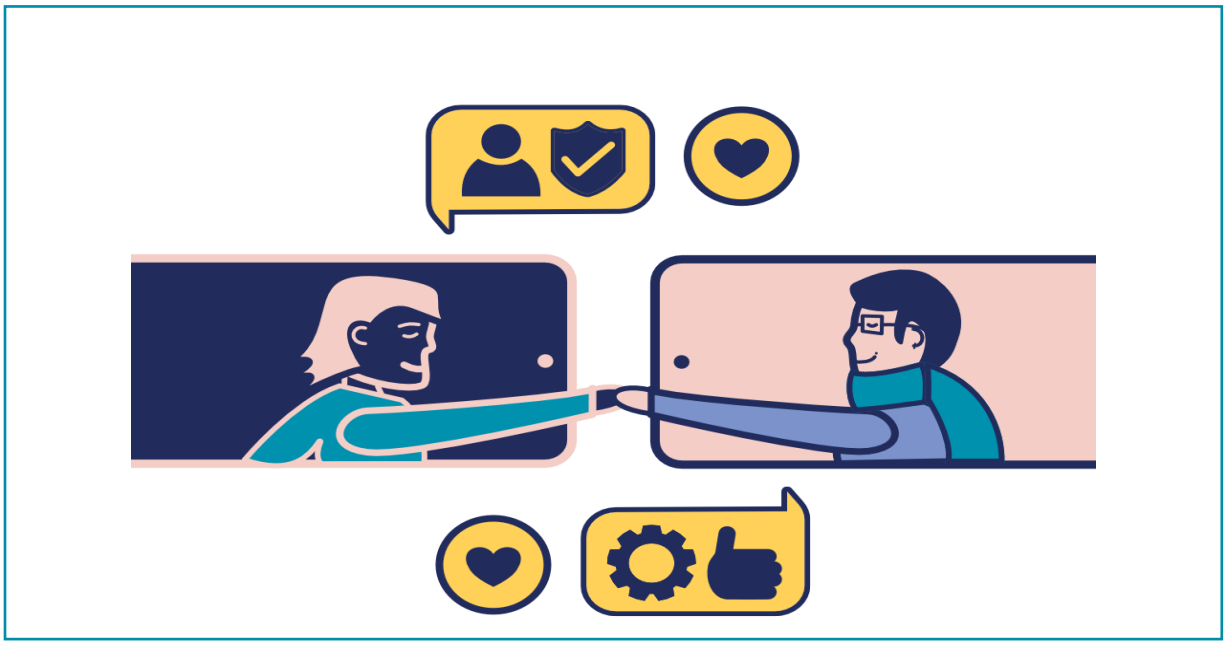
Quand dois-je parler à quelqu'un de la violence technologique?



Si vous vous sentez mal à l'aise ou que vous avez peur dans une relation, vous pourriez hésiter à en parler. Vous pensez peut-être:

- «Ce n'est peut-être pas si grave.»
- «Les gens vont se fâcher si j'en parle.»
- «Personne ne me croira.»
- «Je devrais pouvoir m'en sortir moi-même.»
- «Je ne veux pas leur causer des ennuis.»
- «Je ne sais même pas si c'est de la violence.»

Mais n'oubliez pas que vous méritez le bonheur, le confort et la sécurité. Si ce n'est pas le cas, vous **n'avez pas** à tout comprendre sans aide. Il y a des gens qui peuvent vous soutenir.

Vous pouvez en parler à quelqu'un si quelque chose vous semble bizarre

Vous devriez peut-être en parler à quelqu'un si votre partenaire:

- Continue à envoyer des SMS ou à appeler alors que vous lui avez demandé d'arrêter
- Consulte votre téléphone, vos comptes ou vos messages sans votre autorisation
- Suit votre localisation ou vous demande de justifier où vous vous trouvez
- Vous demande vos mots de passe ou souhaite accéder à vos comptes
- Vous pousse à envoyer des photos à caractère sexuel ou intime
- Menace de diffuser vos photos ou vos messages à d'autres personnes
- Utilise des jeux, les réseaux sociaux ou d'autres applis pour vous suivre ou vous importuner
- Crée de faux comptes pour vous contacter
- Vous menace en ligne ou en personne
- Se fâche quand vous ne répondez pas tout de suite
- Utilise la technologie pour vous faire peur, vous donner l'impression d'être surveillée ou contrôlée

Il n'est pas nécessaire d'avoir des preuves avant de demander de l'aide.

Si quelque chose vous met mal à l'aise, vous fait peur ou vous laisse dans le doute, parlez-en à quelqu'un.

À qui puis-je m'adresser?

Pense à un adulte de confiance et auprès de qui vous vous sentez en sécurité.

Cela pourrait être:

- Un parent ou une personne qui s'occupe de vous
- Un membre plus âgé de la famille, comme une tante, un oncle ou un grand-parent
- Une enseignante
- Une conseillère d'orientation scolaire
- Un entraîneur
- Un animateur jeunesse
- Une conseillère ou une travailleuse de soutien
- Un autre adulte de confiance

Vous pouvez aussi commencer par en parler à une amie. Elle peut vous aider à trouver un adulte capable de vous soutenir.

Je ne sais pas trop à qui en parler

Pensez à quelqu'un qui:

Vous écoute. Qui vous laisse parler sans se moquer ni faire de reproches.

Vous croit. Prend vos préoccupations au sérieux.

Vous aide à vous sentir en sécurité. N'aggrave pas la situation et ne vous pousse pas à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.

Respecte vos choix. Vous aide à réfléchir à vos options au lieu de prendre les choses en main.



Si vous n'avez personne comme ça dans votre entourage, vous pouvez contacter un service d'aide comme Jeunesse J'écoute au 1-800-668-6868 ou envoyer un SMS au 686868.

Pour commencer

Vous pouvez commencer par de petits gestes.

Vous pourriez dire:

«Il se passe quelque chose avec mon partenaire sur Internet, et je ne sais pas quoi faire.»

Ou bien:

«La personne avec qui je sors utilise la technologie pour me surveiller, et ça me met mal à l'aise.»

Ou bien:

«J'ai besoin d'aide pour un problème sur mon téléphone, mais je ne peux pas tout expliquer.»

Vous pouvez également leur montrer un message, une capture d'écran ou toute autre information si cela vous semble plus simple que de leur expliquer.

Et si je m’inquiète de ce qui va se passer ensuite?

Il est normal de s’inquiéter de ce qui pourrait arriver si on en parle à quelqu’un.

Vous vous demandez peut-être si:

- Votre partenaire finira par le découvrir
- Vos parents vont se fâcher
- On vous confisquera votre téléphone
- Vous allez avoir des ennuis
- Les gens vont vous juger
- Votre partenaire sera puni
- La situation va empirer

Parlez de ces inquiétudes à une personne de confiance**.** Elle peut vous aider à réfléchir à ce qui pourrait se passer ensuite et à élaborer un plan avec vous.

Si vous envisagez d’en parler à une enseignante, une intervenante, un médecin ou un autre adulte qui travaille avec des jeunes, vous pouvez d’abord demander:

«Si je te confie quelque chose de personnel, devras-tu en parler à quelqu’un d’autre?»

Ces personnes peuvent vous expliquer ce qu’elles doivent garder confidentiel et dans quelles circonstances elles pourraient devoir impliquer d’autres personnes pour assurer votre sécurité.

Et si je ne sais pas s'il s'agit de violence.

Vous n'avez pas besoin de le savoir.

Si le comportement de votre partenaire vous fait peur, vous met sous pression, vous donne l'impression d'être surveillée, contrôlée ou en danger, il peut être utile d'en parler à quelqu'un.

Vous avez le droit de demander de l'aide, même si vous essayez encore de comprendre ce qui se passe.

Si vous êtes en danger immédiat, demandez immédiatement de l'aide à un adulte de confiance ou aux services d'urgence.

N'oubliez pas



- Vous n'êtes pas responsable du comportement de votre partenaire.
- Vous n'avez pas à faire face seule à la violence facilitée par la technologie.
- Il n'est pas nécessaire de prouver qu'il s'agit d'un cas de violence avant de demander de l'aide.
- Vous pouvez en parler à quelqu'un, même si vous ne savez pas trop quoi faire ensuite.
- Vous méritez de vous sentir en sécurité dans votre relation et en 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.