Soutenir les adolescent·es subissant la violence dans les relations amoureuses en ligne

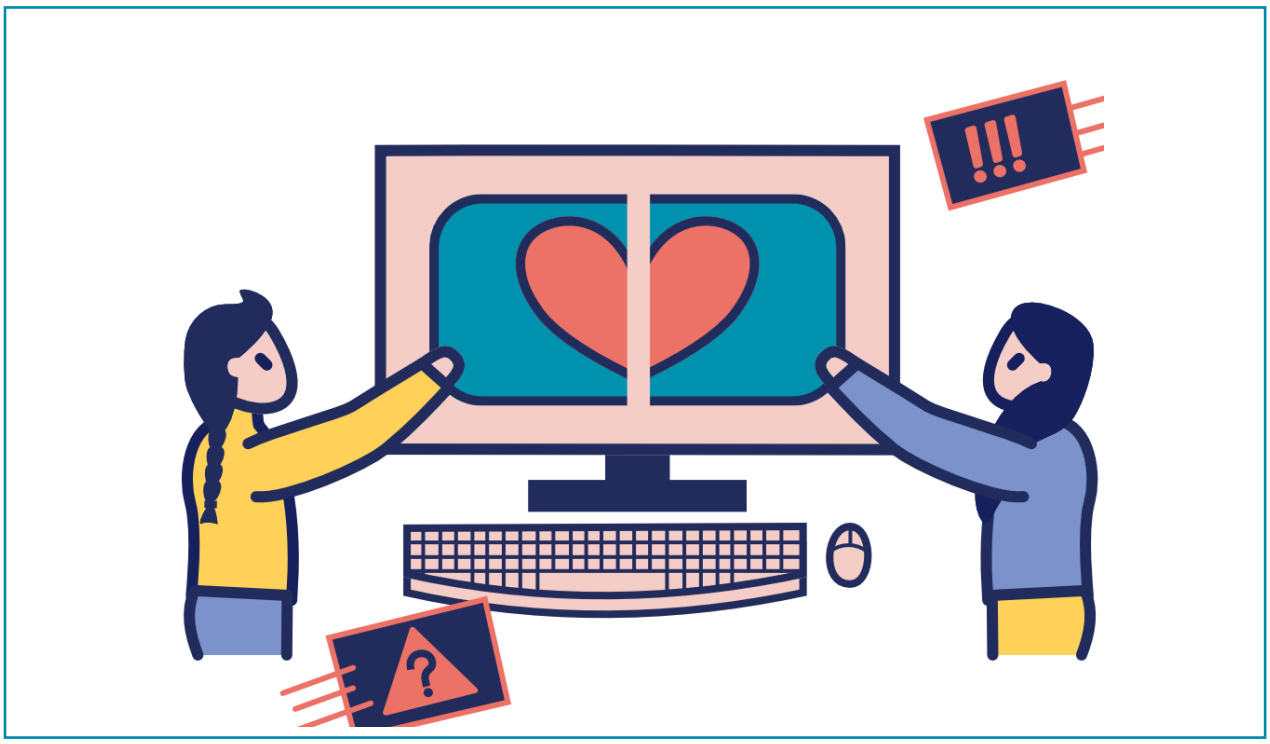


Table des matières

Impact et prévalence de l'utilisation abusive des technologies 2

Conseils pour aider votre adolescent·e 3

Prévenir les problèmes avant qu'ils ne surviennent 4

Signes avant-coureurs d'une relation malsaine 4

Comment soutenir votre adolescent·e 5

Être parent d'un·e adolescent·e qui a une relation amoureuse peut être angoissant, surtout si cette relation est malsaine ou marquée par la violence. Le simple fait de soupçonner que quelque chose ne va pas peut être source de frustration ou d'inquiétude.

Vous jouez un rôle essentiel pour l'aider à prendre confiance, à comprendre ce que sont des relations saines et à se protéger, tant en ligne que hors ligne. Vous savez déjà comment repérer les risques et protéger votre enfant; ces mêmes compétences peuvent vous être utiles face à la violence dans le cadre des relations amoureuses en ligne.

N'oubliez pas: *la confiance est réciproque. Montrez à votre adolescent·e que l'on peut vous faire confiance en l'écoutant, en respectant ses choix et en n'essayant pas de contrôler ses relations.*

Impact et prévalence de la violence technologique

La violence dans les relations amoureuses en ligne chez les adolescent·es va souvent de pair avec d'autres formes de maltraitance, telles que la violence psychologique, la violence physique ou la violence sexuelle. À l'instar d'autres formes de violence, elle trouve son origine dans des dynamiques de pouvoir et de contrôle. La technologie occupe désormais une place essentielle dans

nos vies, et la plupart des adolescent·es ont accès d'une manière ou d'une autre à des appareils, des applis et les réseaux sociaux. À mesure que la technologie se généralise, les abus se multiplient. Dans une enquête réalisée en 2021, 86% des spécialistes antiviolence en Colombie-Britannique ont indiqué que «des adolescents ont fait part d'expériences de harcèlement facilité par la technologie de la part d'un partenaire amoureux violent». L'utilisation de la technologie à des fins de harcèlement, de traque ou d'atteinte à la réputation est une tactique couramment employée dans le cadre des relations amoureuses entre adolescent·es.

Cela peut les pousser à éviter de se connecter à Internet par crainte de subir de nouvelles violences de la part de leur partenaire, ou du harcèlement de la part de leurs pairs. Cela peut rendre difficile la création ou le maintien d'autres liens sociaux, ou l'accès à des ressources en ligne dans les domaines de l'éducation, de l'emploi ou autres. Les adolescent·es vivant des relations violentes déclarent souffrir de dépression, d'anxiété, d'échecs scolaires, de consommation de drogue et d'idées suicidaires.

Aujourd'hui plus que jamais, il importe de les soutenir face à la violence dans les relations amoureuses en ligne. Les aider à trouver des moyens de lutter contre la violence tout en renforçant leur sécurité et leur vie privée en ligne peut renforcer leur autonomie.

Conseils pour aider votre adolescent·e

Le personnel antiviolence et les parents peuvent se sentir mal à l'aise pour intervenir en l'absence d'une maitrise des technologies concernées. C'est normal! Heureusement, il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance approfondie de la technologie ou de la plateforme concernée pour apporter

son aide. En mettant l'accent sur la création de liens, l'instauration d'un climat de confiance et en plaçant toujours les jeunes au centre de nos préoccupations, nous pouvons leur donner les moyens de prendre des décisions éclairées.

Prévenir les problèmes avant qu'ils ne surviennent

- Parlons des messages négatifs véhiculés par les médias. Rappelez-lui que la violence n'est jamais acceptable.
- Citez des exemples de relations saines dans lesquelles les gens se respectent et se soutiennent mutuellement.
- Apprenez à votre adolescent·e à se protéger. Discutez de la violence dans les relations amoureuses et réfléchissez ensemble à des moyens de gérer les situations délicates. Passez en revue ensemble les paramètres de confidentialité de leurs appareils et applis, et aidez-les à réfléchir aux conséquences du partage en ligne.
- Encouragez le respect. Aidez-les à se sentir bien dans leur peau, à se défendre et à comprendre que personne n'a le droit de leur faire du mal.

Signes avant-coureurs d'une relation malsaine

- Il n'est pas nécessaire de connaître en détail toutes les technologies pour repérer les cas de violence et de harcèlement obsessionnel.

À surveiller:

- Des signes d'isolement, tels que la perte de contact avec les proches ou la famille, ou l'abandon de ses loisirs.

- Sautes d'humeur, anxiété, peur, dépression, comportement secret ou blessures inexpliquées.
- Sentiment d'anxiété lorsqu'on manque des messages ou des appels, ou inquiétude après une conversation avec le partenaire.
- Jalousie excessive ou attitude contrôlante de la part du partenaire.
- Un partenaire qui prend sans cesse des nouvelles.
- Trouver des excuses au comportement du partenaire, par exemple en minimisant la violence ou la colère, en s'excusant à sa place ou en banalisant les mauvais traitements.

N'oubliez pas: Vous ne pouvez pas forcer votre adolescent·e à mettre fin à une relation. Si vous mettez trop de pression, cela pourrait les pousser à vous cacher ce qui se passe plutôt que de solliciter votre soutien.

Comment soutenir votre adolescent·e

Se préparer

- Renseignez-vous sur la violence dans les relations amoureuses afin de pouvoir en repérer les signes avant-coureurs.
- Discutez de ce à quoi ressemblent des relations saines et donnez des exemples tirés de la vie réelle.

Écouter et apporter son soutien

- Restez calme et encouragez-les. Évitez de blâmer ou de juger.
- Rassurez votre adolescent·e en lui disant que la violence n'est jamais sa faute.
- Laissez-les partager à leur propre rythme.

Les croire

- Même si c’est difficile à entendre, faites confiance à ce que votre adolescent·e vous dit.
- Le scepticisme ou le fait de minimiser ce que vous entendez peut les dissuader de vous confier des informations importantes.

Montrer que vous vous souciez de leur intérêt

- Privilégiez leur sécurité et leurs sentiments.
- Rappelez-leur que tout le monde mérite le respect.
- Évitez de leur faire des reproches parce qu’ils sont en couple.

Se concentrer sur les comportements, pas sur le partenaire

- Il se peut que votre adolescent·e éprouve encore des sentiments pour son partenaire. Concentrez-vous sur les comportements violents, et non sur la personne.
- Évitez les menaces ou les propos de vengeance. Montrez par l’exemple que la violence n’est jamais la solution.

Éviter les ultimatums

- Ne blâmez pas votre adolescent·e pour les actes de son partenaire.
- Encouragez-les à prendre leurs propres décisions en toute sécurité.
- Ayez confiance: cette relation prendra fin en son temps.

Proposer une aide et des ressources

- Aidez-les à mettre en place un plan de sécurité.

Si votre adolescent·e vous confie être la cible de violence technologique, commencez par l'écouter et cherchez à comprendre ses besoins. Il n'est pas nécessaire de connaître tous les détails pour apporter son aide. Posez des questions calmement et laissez-les diriger la conversation.

Ensemble, vous pouvez aborder les sujets suivants:

- ***Que se passe-t-il?***
  Est-ce que leur partenaire ou ex-partenaire leur envoie des messages, profère des menaces, surveille leurs déplacements, divulgue des informations à leur sujet ou commet d'autres actes de ce genre?
- ***Où et quand cela a-t-il lieu?***
  Est-ce que cela se produit sur une appli en particulier, à l'école, au sein d'une équipe ou ailleurs?
- ***Que semble savoir leur partenaire ou à quoi semble-t-il avoir accès?***
  Cela peut vous aider à déterminer si des comptes, des appareils ou des informations de localisation sont susceptibles d'être concernés.
- ***Quelles sont les mesures que votre adolescent·e a déjà prises pour renforcer sa sécurité?***
  S'appuyer sur ce qui fonctionne déjà.
- ***Quelles sont leurs inquiétudes pour le futur?***
  Cela peut vous aider à anticiper les changements ou les escalades.
- ***Qu'est-ce que votre adolescent·e aimerait qu'il se passe?***
  Elle ou il peut souhaiter que ce comportement cesse, avoir besoin d'aide pour gérer des informations diffusées à son sujet, avoir besoin

d’un accompagnement à l’école ou vouloir se renseigner sur les possibilités de signalement.

Servez-vous de leurs réponses pour explorer ensemble les différentes possibilités. Il peut s’agir notamment de modifier les paramètres du compte ou de confidentialité, supprimer des contacts, conserver des preuves, demander de l’aide à l’école ou à un autre adulte de confiance, ou encore d’évaluer la nécessité de services supplémentaires.

N’oubliez pas que certaines modifications technologiques peuvent être repérées par la personne qui commet des actes préjudiciables. Avant de bloquer quelqu’un, de désactiver le partage de localisation, de modifier des mots de passe ou de supprimer un droit d’accès, réfléchissez ensemble à la façon dont le partenaire pourrait réagir et au soutien dont votre adolescent·e pourrait avoir besoin.

Un plan de sécurité doit tenir compte de ce que vit votre adolescent·e et de ses souhaits, tout en prenant en considération sa sécurité immédiate et les responsabilités qui vous incombent en tant qu’adulte chargé de l’accompagner.

Vous pouvez également:

- Utilisez l’outil de planification de la sécurité de Jeunesse, J’écoute.
- Contactez les ressources antiviolence locales pour obtenir de l’aide; trouvez la plus proche de chez vous sur www.hebergementfemmes.ca
- Utilisez la liste de contrôle pour la planification de la sécurité technologique

- Aidez votre adolescent·e à réfléchir à d'autres personnes de confiance vers lesquelles se tourner pour obtenir du soutien, comme une conseillère d'orientation ou une intervenante jeunesse.
- Passez en revue les paramètres de confidentialité et de partage de localisation sur ses applis et ses appareils; pour plus d'informations sur les mesures à lui suggérer, vous pouvez consulter les autres documents de cette trousse à outils.
- Donnez-lui des informations sur les procédures à suivre et les recours juridiques possibles au cas où votre adolescent·e souhaiterait engager une action en ce sens.

Décider ensemble des prochaines étapes

Dans la mesure du possible, impliquez votre adolescent·e dans les décisions concernant la suite des événements. La violence peut priver les priver du sentiment de maitriser la situation. En étant à leur écoute et en leur expliquant les différentes options, on peut les aider à retrouver un peu de ce sentiment de contrôle.

- Demandez-leur quels sont leurs souhaits et ce qui les aiderait à se sentir plus en sécurité.
- Discutez ensemble des différentes possibilités, comme le fait de demander de l'aide à une conseillère, à l'école, à un programme de lutte contre la violence ou à un autre adulte de confiance.
- Évitez de leur retirer systématiquement leur téléphone, de leur interdire l'accès aux réseaux sociaux ou de leur interdire tout contact avec leur partenaire. Cela peut leur donner l'impression d'être punis pour la violence subie et les dissuader de se tourner vers vous pour demander de l'aide.

- Discutez de la nécessité éventuelle d'une aide supplémentaire, notamment de la part de la police, des services de protection de l'enfance ou d'autres services.

Il peut parfois arriver que vous deviez faire appel à d'autres personnes. En fonction de ce qui s'est passé, de l'âge de votre adolescent·e et de votre rôle, vous pourriez avoir l'obligation de signaler les faits ou de demander de l'aide supplémentaire, même si votre adolescent·e s'y oppose.

Si vous devez faire appel à quelqu'un d'autre, dites-le directement. Dites-leur qui vous devez contacter, pourquoi, quelles informations vous devrez peut-être communiquer et quelle pourrait être la suite des événements. Dans la mesure du possible, faites-les participer à la rédaction du rapport ou de la demande d'aide.

Si vous ne savez pas si vous devez signaler un fait, demandez conseil à un service compétent avant de vous engager à préserver la confidentialité de ces informations.

Sujets de conversation

Si vous craignez qu'il se passe quelque chose, vous pouvez dire:

- «Il arrive parfois que certaines personnes aient des comportements qui font peur ou qui semblent menaçants. Fais confiance à ton intuition et parles-en.»
- «Si tu ne veux pas me parler, ce n'est pas grave. Tu peux te confier à une personne en qui tu as confiance ou appeler une ligne d'écoute

confidentielle, comme Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868, pour obtenir de l'aide.»

- «J'ai remarqué ça [décrivez l'incident/ce que vous avez observé] l'autre jour. Qu'est-ce que ça t'a fait? Y a-t-il quelque chose dont tu voudrais parler?»

N'oubliez pas: Même si la technologie peut être détournée pour servir de moyen de violence dans les relations amoureuses entre adolescent·es, elle peut également avoir de nombreux effets positifs lorsqu'elle est utilisée de manière stratégique. Leur donner les moyens de prendre le contrôle de leur utilisation des technologies les aidera à comprendre comment celles-ci peuvent servir d'outils pour les soutenir et comment créer des espaces sécuritaires, exempts de toute forme de violence. Les adolescent·es font souvent preuve de bien plus de perspicacité et de compétences pour gérer la technologie, les espaces en ligne et les personnes malveillantes qu'on ne le pense. Donnez-leur l'occasion de vous dire ce dont ils ont besoin.

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.

Adapté avec l'autorisation du Technology Safety Project de la BCSTH.