

POURQUOI LES ADOLESCENTS NE SIGNALENT-ILS PAS LES PRÉJUDICES NUMÉRIQUES AUX ADULTES?

(ET CE QUE NOUS POUVONS FAIRE POUR LES AIDER À SIGNALER CES SITUATIONS)

UN GUIDE POUR LES ADULTES, BASÉ SUR CE QUE LES JEUNES ONT PARTAGÉ

NOVEMBRE 2025

Comme la vie sociale des adolescents implique désormais régulièrement la communication numérique et le temps passé en ligne, ils sont davantage exposés aux risques de subir des préjudices numériques.



Les préjudices numériques peuvent affecter la sécurité, la santé et les droits des jeunes. Ces préjudices sont souvent appelés « cyberintimidation », cependant les chercheurs utilisent des termes tels que « [violence et intimidation facilités par la technologie](#) » pour décrire l'éventail des préjudices qui peuvent être causés par l'utilisation de la technologie. Parmi les exemples courants de ces préjudices, on trouve : la publication de rumeurs sexualisées sur quelqu'un, la publication de photos ou de vidéos d'une personne pour se moquer de son apparence ou de son comportement, partager ou menacer de partager des images intimes sans consentement, envoyer des messages harcelants, ou la publication publique d'informations privées sur la santé mentale d'une personne.

Notre [équipe de recherche sur la sécurité numérique DIY](#) s'est entretenue avec des adolescent·e·s canadien·ne·s afin de comprendre pourquoi ils et elles hésitent à demander de l'aide lorsqu'ils et elles subissent des préjudices numériques, et ce que les adultes peuvent faire pour augmenter la probabilité qu'ils et elles se tournent vers des adultes de confiance pour obtenir du soutien. Basé sur 25 groupes de discussion menés auprès de 146 adolescents et adolescentes à travers le Canada (y compris dans des zones rurales et urbaines de l'Alberta, de la Nouvelle-Écosse, de l'Ontario, du Québec et du Yukon), ce guide vise à aider les adultes à comprendre pourquoi les jeunes peuvent craindre de se tourner vers nous pour obtenir du soutien et ce que nous pouvons faire pour changer cela.

APPRENEZ-EN PLUS ET
OBTENEZ DU SOUTIEN
À L'ADRESSE

diydigitalsafety.ca



@diydigisafety.ca

diy DIGITALLY
INFORMED
YOUTH

DIYDIGITALSAFETY.CA

POURQUOI LES ADOLESCENTS DISENT QU'ILS ÉVITENT D'EN PARLER AUX ADULTES

Les adolescents et adolescentes nous ont dit qu'ils et elles hésitent souvent à se tourner vers des adultes pour obtenir de l'aide parce qu'ils et elles **craignent d'être jugés, humiliés ou blâmés**. C'est particulièrement vrai pour les adolescents et adolescentes qui subissent des formes de violence sexuelle facilitée par la technologie.



En fait, de nombreux adolescents ont décrit comment **les craintes d'avoir des ennuis pour avoir partagé de manière consensuelle une image nue d'eux-mêmes** les ont amenés à éviter de chercher de l'aide si ces images étaient partagées sans leur consentement.

Par exemple, **Sarah** a expliqué pourquoi elle n'a pas demandé de l'aide aux adultes lorsqu'un garçon a diffusé une photo intime d'elle sans son consentement : **« J'ai l'impression que certains adultes peuvent porter des jugements et se fâcher contre toi en raison de l'envoi [consensuel] de l'image. [...] J'ai toujours peur de [me faire réprimander pour ça], alors je ne le mentionne à personne. »**

Les adolescents **craignent également que le fait de demander de l'aide n'entraîne au retrait de leurs appareils technologiques ou l'imposition de restrictions trop générales**.



Les adolescents ont déclaré que les adultes ignoraient parfois les dynamiques relationnelles complexes et les problèmes sociaux pour lesquels ils cherchaient de l'aide, et qu'ils se contentaient au contraire de considérer la technologie comme le problème et de leur retirer tout accès à leurs appareils. Cela peut être particulièrement pénible pour les adolescents s'ils traversent une période difficile ou s'ils utilisent la technologie pour rester en contact avec des amis qui les soutiennent ou des ressources utiles.

Par exemple, **Mia** a raconté comment, après avoir confié à sa mère qu'elle recevait des messages sexuels non désirés sur Discord, sa mère lui a retiré son téléphone au lieu de l'aider à gérer les conséquences de ces messages ou à configurer de meilleurs paramètres de confidentialité. Mia a déclaré qu'en conséquence, elle serait désormais moins encline à demander de l'aide à sa mère : **« Maintenant, j'ai peur de lui dire des choses, parce que j'ai peur qu'elle fasse ça [qu'elle me l'enlève] ».**

APPRENEZ-EN PLUS ET
OBTENEZ DU SOUTIEN
À L'ADRESSE

diydigitalsafety.ca



@diydigitalsafety.ca

diy DIGITALLY
INFORMED
YOUTH

DIYDIGITALSAFETY.CA

POURQUOI LES ADOLESCENTS DISENT QU'ILS ÉVITENT D'EN PARLER AUX ADULTES

Les adolescents s'inquiètent également des réactions émotionnelles vives des adultes,

en particulier de celles de leurs parents. Les adolescents avaient l'impression que les adultes considèrent tous les dangers liés au numérique comme vraiment effrayants.



Les réactions émotionnelles fortes des adultes sont probablement dues au fait qu'ils ont entendu parler des pires scénarios dans les médias. Pour cette raison, les adolescents ont eu l'impression que le fait de demander de l'aide à un adulte risquait d'accroître leur détresse au lieu de les rassurer ou de les aider à désamorcer la situation.

Comme l'a dit **Théo** : « **La réaction des adultes peut être stressante, s'ils vont trop loin et que tu es encore un enfant, tu auras l'impression que c'est vraiment exagéré [...] tu as déjà peur, et en plus, il y a un adulte qui panique, et ça fait encore plus peur.** »

Les adolescents craignent également que les adultes ne réagissent de manière excessive sans leur consentement.



Cela peut se faire en faisant appel à des autorités telles que la police ou en se confiant à d'autres adultes à qui ils n'étaient pas prêts à se confier.

Betty a donné un exemple illustrant à quel point cela pouvait être décourageant lorsqu'elle a fait part de son expérience à un conseiller d'orientation qui a immédiatement fait remonter la situation sans lui demander ce qui lui aurait été utile : « **[...quand on se confie à un adulte], tout à coup, ton conseiller d'orientation appelle tes parents, et tout à coup, tes parents appellent la Gendarmerie royale, et tout à coup, la Gendarmerie royale appelle les Navy SEALs. Tout à coup, tu as toute la cavalerie qui débarque.** »

APPRENEZ-EN PLUS ET
OBTENEZ DU SOUTIEN
À L'ADRESSE

diydigitalsafety.ca



@diydigitalsafety.ca

diy DIGITALLY
INFORMED
YOUTH

DIYDIGITALSAFETY.CA

CE QUE LES ADULTES PEUVENT FAIRE POUR QUE LES ADOLESCENTS SOIENT PLUS ENCLINS À DEMANDER LEUR AIDE

Les adolescents souhaitent bénéficier d'une **éducation à la sécurité numérique** qui évite les discours alarmistes et propose plutôt des discussions équilibrées et rassurantes sur les défis liés aux espaces numériques.



Plutôt que d'entendre parler des pires scénarios comme s'ils étaient inévitables, les adolescents ont déclaré qu'ils préféreraient apprendre des outils et des stratégies pratiques pour prévenir les préjudices ou y répondre.

Par exemple, **Valentina** a expliqué que les adultes leur disent toujours que les enfants victimes d'extorsion sexuelle **« se suicident parce qu'ils ne savent pas comment gérer la situation »**, sans pour autant rassurer les adolescents en leur disant qu'il existe des soutiens émotionnels et techniques auxquels ils peuvent avoir accès s'ils vivent une telle situation et que cela ne ruinera pas toute leur vie.

Les adolescents veulent que les adultes prennent leurs préoccupations au sérieux et les écoutent en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Les adolescents ont déclaré



qu'ils voulaient que les adultes écoutent la manière dont ils comprennent le contexte et l'impact d'une situation, plutôt que de réagir en fonction de leurs propres hypothèses sur ce qui est grave ou sur le type de réponse à apporter.

Comme l'a dit **Theo**, **« [les adultes] soit ne réagissent pas assez et peuvent se fâcher contre toi parce que tu en fais trop, soit [...] à l'inverse, ils se fâchent contre toi parce que tu prends ça comme quelque chose de trop insignifiant. »**

Un adolescent peut penser qu'il n'y a rien de grave à bloquer un inconnu qui lui envoie des messages à caractère sexuel, mais il peut être profondément affecté par la publication par un ami proche d'un secret qu'il partageait en toute confiance. C'est pourquoi il est essentiel d'écouter le point de vue des jeunes pour savoir où se situe le problème pour eux et de quel soutien ils ont besoin.

APPRENEZ-EN PLUS ET
OBTENEZ DU SOUTIEN
À L'ADRESSE

diydigitalsafety.ca



@diydigitalsafety.ca

diy DIGITALLY
INFORMED
YOUTH

DIYDIGITALSAFETY.CA

CE QUE LES ADULTES PEUVENT FAIRE POUR QUE LES ADOLESCENTS SOIENT PLUS ENCLINS À DEMANDER LEUR AIDE

Les adolescents veulent des espaces pour discuter ouvertement des « choses bizarres »

qu'ils peuvent rencontrer dans les espaces numériques. Les adolescents trouvent que l'éducation sur la « cyberintimidation » qu'ils reçoivent des adultes est souvent trop vague. Elle ne les aide pas à gérer la situation ni à avoir de nouvelles perspectives sur le large éventail de préjudices numériques qu'ils subissent.



Les adolescents veulent avoir accès à des adultes qui ne les jugent pas

et avec lesquels ils peuvent parler ouvertement de leur univers numérique et de leurs situations difficiles.



Les adolescents ont déclaré vouloir disposer d'espaces sans jugement pour parler aux adultes de toutes ces « **choses bizarres** » et « **taboues** » qu'ils voient en ligne et pour obtenir de l'aide afin de décrypter les enjeux sociaux (tels que la violence, le racisme, le sexisme, l'homophobie et la transphobie) et les dynamiques relationnelles (comme la gestion des conflits, des désaccords et des chagrins d'amour) qui sous-tendent souvent les préjudices numériques.

Par exemple, **Mariam** s'est sentie à l'aise pour demander de l'aide à sa mère parce qu'elle l'a rassurée en lui disant : « **quoi que tu fasses, je vais l'accepter. Tu as fait ce que tu as fait, mais les gens font des erreurs.** » Malheureusement, de nombreux adolescents n'avaient pas, contrairement à Mariam, l'assurance de pouvoir se confier à un adulte qui ne les jugerait pas.

Les adolescents souhaitent également disposer de plus d'options pour accéder à un soutien confidentiel et anonyme.

Même les adolescents qui ont accès à un adulte qui les soutient estiment que dans certaines situations, il est trop difficile d'en parler à un adulte de leur entourage. C'est pourquoi les adolescents souhaitent obtenir davantage d'informations sur les services d'aide anonymes ou confidentiels. Les adolescents ont indiqué que cela était particulièrement nécessaire dans les cas de violences sexuelles facilitées par la technologie.

Par exemple, **Lu** a expliqué pourquoi il n'en avait parlé à personne lorsqu'il était victime de chantage sexuel : « **J'ai l'impression que, pour moi, [même si je ne pense pas que mes parents se seraient fâchés], j'avais quand même peur qu'ils me considèrent comme quelqu'un de faible ou de naïf, ou tout simplement, c'est gênant et ça me rendait très vulnérable. [...] J'étais tellement gêné que je ne pouvais en parler à personne.** »



Cela montre à quel point il est essentiel d'informer les adolescents de l'existence de services d'aide confidentiels et anonymes, notamment des lignes d'assistance téléphonique telles que **Jeunesse, J'écoute** et, pour les cas de chantage sexuel et autres préjudices liés à des images, **Aidez Moi SVP**.

APPRENEZ-EN PLUS ET
OBTENEZ DU SOUTIEN
À L'ADRESSE

diydigitalsafety.ca



@diydigitsafety.ca

diy DIGITALLY
INFORMED
YOUTH

DIYDIGITALSAFETY.CA