

Qu'est-ce que la Cyberintimidation?

Au sens large, il y a **cyberintimidation** lorsqu'une personne « utilise des ordinateurs, des téléphones intelligents ou d'autres appareils connectés pour humilier, blesser, se moquer, menacer ou être méchant envers une personne en ligne ». (**Sécurité publique Canada**, 2024).

La cyberintimidation peut se produire sur les médias sociaux, dans les jeux en ligne et par texto. Elle peut être anonyme ou provenir d'une personne que vous connaissez. Étant donné que la cyberintimidation se produit au moyen de la technologie, elle peut suivre la personne en ligne et hors ligne, et les dommages peuvent être ressentis à tout moment – 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Le terme « cyberintimidation » ne rend plus compte de l'ampleur des préjudices subis par les jeunes. Il évoque l'idée d'une taquinerie de cour de récréation qui ne reflète pas l'éventail des préjudices qui peuvent découler de l'utilisation des technologies. L'utilisation de ce terme peut minimiser la gravité de certains préjudices plus graves que les jeunes peuvent subir, tels que le harcèlement fondé sur l'identité ou la diffusion d'images intimes sans leur consentement.



JEUNESSE INFORMÉE SUR LE NUMÉRIQUE : PROJET DE SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

Ce feuillet d'information a été créé par l'équipe Jeunesse informée sur le numérique : sécurité numérique. Vous pouvez en savoir plus sur notre équipe de recherche et trouver une variété de ressources de soutien supplémentaires que nous avons rassemblées sur notre site Web, ici :

www.diydigitalsafety.ca/resources

Voici quelques exemples des différents préjudices que les personnes peuvent subir lorsqu'elles interagissent avec d'autres personnes par le biais de la technologie :

- Harcèlement en ligne (par exemple, par le biais de textos, de courriels, des médias sociaux, de jeux ou d'applications)
- Publication d'insultes sur les pages de médias sociaux de quelqu'un
- Trollage
- Divulgence malveillante des renseignements personnels (« doxing »)
- Création de faux comptes
- Diffusion de mensonges, de rumeurs ou de secrets en ligne
- Partage de photos privées ou embarrassantes sans consentement, que ce soit en ligne ou entre pairs (y compris des images de nudité ou à caractère sexuel).
- Enregistrement secret d'une personne et diffusion de l'enregistrement sur les médias sociaux
- Extorsion d'une personne en la menaçant de divulguer des images intimes (ou « sextorsion »)
- Images générées par l'IA (de nudité ou à caractère sexuel)

Nombre de ces préjudices ne relèvent pas de ce que la personne moyenne imagine lorsqu'elle pense à la « cyberintimidation ». C'est pourquoi nous encourageons les gens à utiliser le terme **« violence et intimidation facilitées par la technologie »** (VIFT), car il reflète plus précisément l'éventail des préjudices subis par les personnes au moyen de technologies, d'appareils et de plateformes numériques.

Bien que les parents, les enseignant(e)s et d'autres personnes utilisent encore le terme « cyberintimidation », il est important de noter que les conséquences de ces préjudices peuvent être graves.

La violence et l'intimidation facilitées par la technologie peuvent causer :

- de la dépression
- un sentiment d'isolement
- de l'anxiété et de l'anxiété sociale
- des problèmes de santé dus au stress
- un isolement
- de l'embarras
- une faible estime de soi
- des difficultés liées au sommeil
- de mauvais résultats scolaires
- de l'absentéisme à l'école
- une attitude agressive
- une rupture des liens avec la famille et les amis
- de l'automutilation
- des idées suicidaires

Les pages suivantes de ce document fournissent de plus amples renseignements sur la manière de réagir à la violence et à l'intimidation facilitées par la technologie. Nous fournissons également des renseignements sur les ressources et les réponses juridiques permettant de soutenir les personnes ayant subi des préjudices.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE VIOLENCE OU D'INTIMIDATION FACILITÉES PAR LA TECHNOLOGIE?

Être la cible de la VIFT peut être effrayant et donner l'impression d'être isolé(e). Il est important de ne pas oublier que cette situation n'est pas de votre faute et qu'il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour y remédier.

- Évitez de répondre aux messages, textos ou courriels de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.
 - Nous savons qu'il peut être difficile de résister, mais il est parfois préférable de ne pas répondre ou de mettre fin à la communication.
- Documentez le problème au cas où vous en auriez besoin comme preuve à l'avenir (par exemple, faites des captures d'écran ou des enregistrements d'écran).
- Arrêtez de suivre et/ou bloquez l'utilisateur ou l'utilisatrice (après avoir documenté le problème).
- Réglez vos profils en mode privé pour éviter de recevoir des messages provenant de sources indésirables.
- Signalez l'utilisateur ou l'utilisatrice et/ou son comportement à la plateforme.
- De nombreuses plateformes ont des directives communautaires et des conditions d'utilisation qui interdisent explicitement les comportements tels que la VIFT. Si vous signalez le problème à la plateforme, celle-ci peut supprimer le contenu et suspendre/désactiver le compte de l'utilisateur ou de l'utilisatrice.
- Si vous vous sentez à l'aise de le faire, adressez-vous à un(e) adulte en qui vous avez confiance pour obtenir du soutien et des conseils.
- Contactez des ami(e)s et des membres de votre famille en qui vous avez confiance et qui peuvent vous soutenir et vous aider à vous sentir mieux.
- Signalez la VIFT à votre école. En vous exprimant, vous vous protégez et vous protégez peut-être même les autres. Dans les cas les plus graves, qui relèvent du droit criminel, vous pouvez également envisager de porter plainte auprès de la police, si vous vous sentez à l'aise de le faire.
- Prenez soin de vous. N'oubliez pas que ce n'est jamais de votre faute si vous êtes la cible de VIFT. Faites preuve de bienveillance envers vous-même.
- Si vous avez besoin d'aide pour élaborer un plan de sécurité ou si vous souhaitez bénéficier d'un soutien émotionnel anonyme, vous pouvez toujours contacter Jeunesse, J'écoute à l'adresse jeunessejecoute.ca ou en composant le **1-800-668-6868** (textos et appels).



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS ÊTES TÉMOIN DE VIOLENCE ET D'INTIMIDATION FACILITÉES PAR LA TECHNOLOGIE?

Être témoin de la VIFT peut être difficile. Vous pouvez vous sentir impuissant(e), effrayé(e) et inquiet(e), et ne pas savoir si vous devez intervenir. Intervenir lorsqu'on est spectateur(rice), si l'on peut le faire en toute sécurité, peut contribuer à faire cesser le comportement, à soutenir la personne qui le subit et à décourager les autres de s'y adonner également.

Réfléchissez à votre rôle de témoin. Demandez-vous : *Est-ce que je laisse ce comportement se produire sans réagir? Ai-je peur de représailles? Ai-je l'impression de n'avoir aucun pouvoir?* Ce que vous faites est très important et peut contribuer grandement à soutenir la personne ciblée et à créer des espaces en ligne positifs.

- Réagissez à la VIFT lorsqu'elle se produit, si vous vous sentez à l'aise et en mesure de le faire.
- Prenez la défense de la personne qui subit la VIFT.
 - Dites à la personne qui cause du tort que son comportement n'est pas acceptable et que vous n'êtes pas d'accord avec celui-ci. Parlez-lui des conséquences de son comportement. Par exemple, vous pouvez dire : « Traiter quelqu'un de [nom méchant] n'est pas acceptable. Je vais supprimer/signaler ce commentaire parce qu'il est blessant. J'encourage les autres à faire de même. »
- Essayez de distraire la personne qui commet la VIFT ou de réorienter la conversation afin que la cible de la violence puisse se sortir de la situation.
- Tendez la main et offrez un soutien émotionnel à la personne qui a été victime de la VIFT. Écoutez activement ce qu'il ou elle dit, affirmez son expérience et rassurez-le ou la en lui montrant que vous êtes de son côté.
 - Par exemple, vous pouvez lui dire :
 - « Ce n'est pas de ta faute. »
 - « Tu as le droit de demander de l'aide. »
 - « Tu n'es pas seul(e). »
 - « Je vais t'aider, ou je vais trouver quelqu'un qui peut le faire. »
- Proposez à la personne de l'aider à garder une trace de l'incident ou des incidents et à conserver une documentation.
- Aidez la personne à gérer ses médias sociaux et à éviter certaines personnes ou certains lieux.
- Aidez la personne à signaler le problème à la plateforme ou au site Web.
- Aidez la personne à parler à un(e) adulte de confiance. Accompagnez-le ou la si cela lui convient mieux.
- Aidez la personne à signaler le problème à l'école ou à la police, si vous vous sentez à l'aise de le faire.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI UNE PERSONNE QUE VOUS CONNAISSEZ COMMET DES ACTES DE VIOLENCE OU D'INTIMIDATION FACILITÉS PAR LA TECHNOLOGIE?

Certaines personnes peuvent intentionnellement en blesser d'autres en ligne, et certain(e)s peuvent ne pas se rendre compte qu'ils ou elles sont en train de commettre de la VIFT. Voici quelques suggestions sur ce que vous pouvez dire et faire si une personne de votre entourage adopte ce type de comportement.

- Parlez-lui-en en privé. Encouragez la personne à essayer d'aider les autres au lieu de leur faire du mal.
 - S'il ou si elle est aussi victime de VIFT, encouragez-le ou la à y faire face de manière positive au lieu de répéter le cycle avec quelqu'un d'autre.
 - Si la personne dit qu'elle ne fait que plaisanter, rappelez-lui que ses propos ne sont pas drôles et qu'ils peuvent vraiment blesser quelqu'un.
 - Si l'incident de VIFT est lié à un problème plus vaste, dites-lui qu'en rajouter ne fera qu'empirer les choses.
- Expliquez à la personne que vous ne voulez pas être impliqué(e), mais dites-lui également que la prochaine fois que cela se produira, vous interviendrez. Cela peut lui servir d'avertissement.
- Faites appel à des amis et à des membres de votre famille en qui vous avez confiance pour obtenir du soutien et des conseils.
- Contactez la cible de la VIFT et faites-lui savoir que vous ne soutenez pas ce comportement. Offrez-lui votre aide.
 - Si vous voulez faire quelque chose de public, publiez quelque chose de positif sur la cible de la VIFT. Montrez que vous soutenez la personne qui a été blessée.
- Soutenez les personnes qui se portent à la défense de la cible et faites-leur savoir qu'elles sont appréciées.
- Suggérez à la personne qui se livre à de la VIFT de prendre contact avec Jeunesse, J'écoute pour discuter des moyens de remédier à son comportement.



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE ET DE L'INTIMIDATION FACILITÉES PAR LA TECHNOLOGIE?

La VIFT blesse les gens et peut avoir des conséquences négatives sur leur vie. Certains actes de VIFT peuvent également contrevenir à la loi. Les personnes qui commettent des formes graves de VIFT peuvent faire l'objet de sanctions pénales, se voir confisquer leurs appareils personnels (téléphones, tablettes ou ordinateurs) et peuvent être tenues de dédommager leurs victimes pour les préjudices qu'elles leur ont causés.

ACCUSATIONS CRIMINELLES POSSIBLES

En fonction du comportement, une personne qui commet des actes de VIFT peut être accusée d'une ou de plusieurs des infractions suivantes prévues par le **Code criminel** canadien :

- **Partage d'images intimes sans consentement**
- **Harcèlement criminel :** Envoyer constamment des messages méchants ou menaçants qui font craindre pour la sécurité d'une personne.
- **Proférer des menaces :** Menacer de partager les renseignements personnels d'une personne avec d'autres s'il ou elle ne fait pas ce que vous voulez qu'il ou elle fasse.
- **Intimidation :** Effrayer ou intimider quelqu'un, le ou la suivre de manière persistante ou le ou la traquer, ou menacer de violence quelqu'un et/ou ses proches.
- **Méfait en lien avec les données :** Obstruction, interruption ou interférence dans l'utilisation légale par une personne de données informatiques.
- **Utilisation non autorisée d'ordinateur :** Utiliser ou faire utiliser, directement ou indirectement, un système informatique dans l'intention de commettre une infraction.
- **Vol d'identité :** Créer un faux profil pour ruiner la réputation d'une personne.
- **Extorsion :** Faire chanter quelqu'un pour essayer de lui faire faire quelque chose qu'il ou elle ne veut pas faire.
- **Faux messages, appels téléphoniques indécents ou de harcèlement :** Transmettre de faux renseignements, envoyer des communications indécentes ou harceler quelqu'un par le biais des télécommunications.
- **Conseiller le suicide**
- **Libelle diffamatoire :** Répandre des rumeurs sur quelqu'un.
- **Incitation publique à la haine**
- **Voies de fait :** Menaces ou actes de violence et de préjudice corporel.

Ces informations sont fournies uniquement à titre informatif et ne constituent pas des conseils juridiques.

QUELLES SONT LES RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCE ET D'INTIMIDATION FACILITÉES PAR LA TECHNOLOGIE?

Jeunesse, J'écoute est un excellent moyen d'obtenir de l'aide pour toutes sortes de violence et d'intimidation facilitées par la technologie. Il s'agit d'un service de santé mentale en ligne disponible dans tout le Canada et accessible en tout temps. Leur site Web fournit également une liste de ressources locales pour les jeunes, qu'elles soient physiques ou virtuelles.

- Site Web : jeunessejecoute.ca
- Téléphone : 1 800 668-6868, ou par texto au numéro 686868

AidezMoiSVP.ca peut vous aider si quelqu'un partage ou menace de partager des images de nudité de vous ou de quelqu'un d'autre. Ils offrent également un soutien et des renseignements de manière anonyme.

- Site Web : AidezMoiSVP.ca

Sécurité technologique Canada fournit des ressources aux victimes et aux personnes qui soutiennent les victimes de violence fondée sur le genre facilitée par la technologie. Il peut s'agir de partage non consenti d'images intimes, de harcèlement, de suivi de localisation, etc. La « Boîte à outils sur la préservation des preuves numériques » peut vous aider à garder une trace de ce qui s'est passé au cas où vous auriez besoin d'une preuve de VFT (violence facilitée par la technologie).

- Site Web : securitetech.ca

Habilo Médias propose des renseignements sur l'éducation aux médias numériques, des jeux éducatifs, des didacticiels en ligne et des

ressources pour les parents et les enseignant(e)s.

- Site Web : habilomedias.ca

La **Trousse de premiers soins numérique** est une ressource en ligne gratuite sur la sécurité numérique. Ils aident les utilisateurs et utilisatrices à diagnostiquer une variété de risques et d'attaques numériques tels que l'usurpation d'identité, la surveillance, le piratage et le harcèlement en ligne, et à y réagir.

- Site Web : digitalfirstaid.org/fr

PREVNet est une organisation nationale qui s'associe à des chercheurs et à des groupes communautaires dans le but de favoriser des relations saines entre les enfants et les jeunes. Ils fournissent des renseignements sur la violence en ligne et hors ligne et expliquent les conséquences juridiques de la cyberintimidation.

- Site Web : prevnet.ca/fr
- Pour des renseignements d'ordre juridique, consultez le site : prevnet.ca/fr/cyberintimidation/lintimidation-et-ses-consequences-juridiques

Sécurité publique Canada offre un large éventail de renseignements et de ressources pour les jeunes, les parents, les soignant(e)s et les éducateurs(rices). Pour en savoir plus, consultez leur site Web consacré à la cyberintimidation :

- Site Web : canada.ca/fr/securite-publique-canada/campagnes/cyberintimidation.html



VOICI D'AUTRES RESSOURCES QUI PEUVENT ÊTRE UTILES EN CAS D'EXPÉRIENCES LIÉES À LA VIFT

Cyberaide.ca est le service national de signalement de l'exploitation sexuelle en ligne des mineurs.

- Site Web : cybertip.ca/fr/signalement/

Pensez cybersécurité est une campagne nationale de sensibilisation destinée à informer les Canadiens et les Canadiennes sur la cybersécurité et sur les mesures simples qu'ils et elles peuvent prendre pour se protéger en ligne.

- Site Web : pensezcybersecurite.gc.ca

GLAAD est une organisation militante 2SLGBTQ+. Son site Web propose une grande variété de ressources, telles que des guides sur la terminologie queer, un index de la sécurité sur les médias sociaux qui comprend toutes les principales plateformes, et des guides sur les alliances inclusives. Leur Guide de la sécurité numérique (disponible uniquement en Anglais) aide les personnes 2SLGBTQ+ à renforcer la sécurité de leurs activités en ligne.

- Site Web : glaad.org
- Guide de la sécurité numérique : glaad.org/smsi/lgbtq-digital-safety-guide

Le **Projet Arachnid** aide les Canadiens et Canadiennes de moins de 18 ans en effectuant un « hachage » de leurs images de nudité divulguées afin qu'elles soient automatiquement supprimées des sites Web en ligne.

- Site Web : projectarachnid.ca/fr/contacter-les-survivants/

ReportingHate.ca offre un soutien personnalisé et vous permet de dénoncer la haine ou la discrimination de manière anonyme, pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.

- Site Web (disponible uniquement en Anglais) : reportinghate.ca

La **Revenge Porn Helpline** (disponible uniquement en Anglais) peut vous aider à trouver des renseignements sur la manière de signaler la présence de votre image sur diverses plateformes de médias sociaux. Elle propose également des ressources sur l'abus d'images intimes, la sextorsion et le chantage à la webcaméra, les images hypertruquées (« deepfakes »), les menaces et l'intimidation, ainsi que le signalement de contenus en ligne.

- Site Web : revengepornhelpline.org.uk
- Pour savoir comment signaler la présence de vos images sur les plateformes de médias sociaux, consultez le site : revengepornhelpline.org.uk/information-and-advice/reporting-content/reporting-to-social-media

Right To Be propose des ressources en ligne et des formations en personne pour soutenir les personnes 2SLGBTQ+. Leurs formations portent sur des sujets tels que l'intervention par les témoins, l'altruisme et la résilience.

- Site Web : righttobe.org
- Guide d'intervention des témoins : <https://hateandhope.righttobe.org/pages/bystander-intervention-online-french-intervention-en-ligne-des-temoins>

Salal (disponible uniquement en anglais) est un centre de soutien et de lutte contre les violences sexuelles, qui propose une ligne d'écoute et d'information accessible en tout temps. Salal offre des services de soutien aux survivants de violences sexuelles qui sont de genres marginalisés : femmes, ainsi que personnes trans, non binaires, bispirituelles et diversifiées sur le plan du genre.

- Téléphone : 1 877 392-7583
- Site Web : salalsvsc.ca

Le Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions

à caractère sexuel (RQCALACS, disponible uniquement au Québec) est un organisme rassemblant des centres d'aide et de soutien aux victimes d'agressions à caractère sexuel à travers le Québec.

- Site Web : rqcalacs.qc.ca