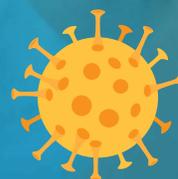


Pendant la pandémie,
protège-toi du virus —
et de la cyberviolence
à caractère sexuel!



TRAÇONS ■ LES ■ LIMITES.CA



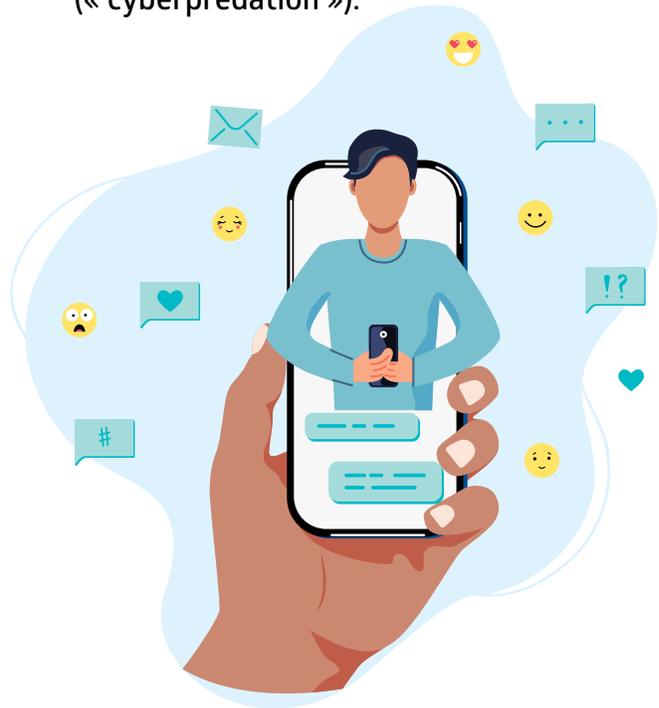
La cyberviolence, c'est quoi?

La cyberviolence, c'est de la violence qui se fait en ligne, par exemple sur les réseaux sociaux, sur des sites ou à l'aide de téléphones cellulaires. Elle peut être commise par n'importe qui, même quelqu'un que tu connais. Les filles et les femmes en sont plus souvent victimes, mais les garçons et les hommes peuvent aussi être ciblés. La cyberviolence peut prendre différentes formes, y compris la cyberviolence à caractère sexuel.



Exemples de cyberviolence à caractère sexuel :

- 1 Envoyer à quelqu'un une photo de nature sexuelle d'une personne sans son consentement ou la publier en ligne¹, même si la photo disparaît après quelques secondes comme sur Snapchat.
- 2 Menacer une personne de publier des images ou vidéos de nature sexuelle d'elle si elle ne fait pas ce qui est demandé (« sextorsion »).
- 3 Envoyer des messages négatifs ou harcelants, des menaces ou des insultes de nature sexuelle.
- 4 Un adulte qui communique avec des enfants ou des ados dans le but d'établir une relation romantique ou sexuelle (« cyberprédation »).



¹ En gros, le consentement veut dire que tu acceptes de plein gré de faire une activité sexuelle, qu'elle soit en personne ou en ligne. Ne rien dire ou ne pas dire non ne veut pas dire qu'on consent. Le consentement doit être clair et exprimé par des gestes ou des mots. Pour plus d'info, [regarde cette courte vidéo!](#)

Pourquoi c'est important d'en parler maintenant?

Si tu es en Ontario, tu passes probablement plus de temps en ligne, sur les médias sociaux et sur ton téléphone à cause du confinement, et c'est normal! C'est une super façon de garder le contact avec ton cercle d'amis et d'amies et d'apprendre de nouvelles choses. Par contre, ça augmente aussi les risques que tu sois victime de cyberviolence à caractère sexuel (ou que quelqu'un que tu connais le soit).

Tous les jeunes, peu importe leur âge, identité ou orientation sexuelle, origine ethnique, etc. peuvent être victimes de cyberviolence à caractère sexuel.

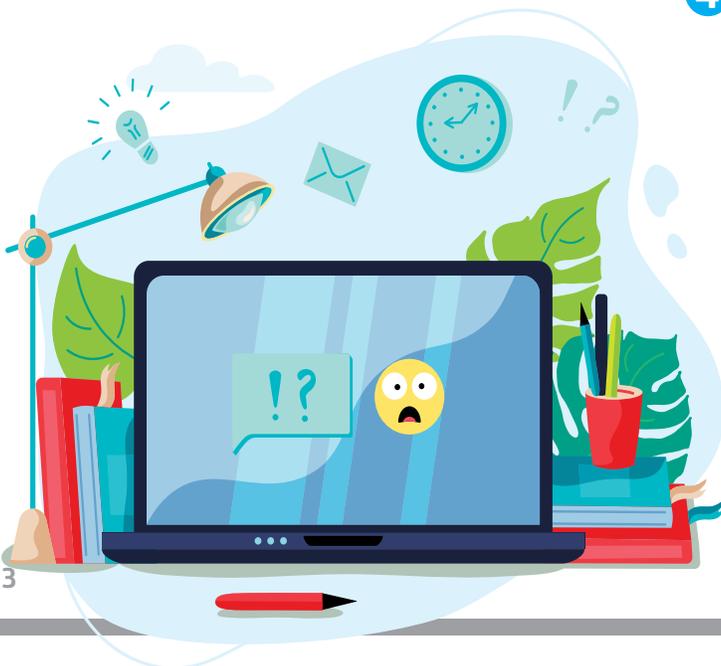
Que peux-tu faire pour te protéger?

La clé, c'est les relations saines! Le respect, l'honnêteté, la confiance et la gentillesse font tous partie d'une relation saine. Personne ne devrait te faire sentir mal ou coupable si tu n'es pas à l'aise de faire une activité sexuelle (en personne ou en ligne), comme envoyer des photos ou des messages de nature sexuelle.

Quelques astuces

Dans une relation saine, tu as toujours le droit de dire non si tu ne veux pas faire quelque chose et on doit respecter ton choix, que ce soit en personne, par texto, sur les médias sociaux ou ailleurs. Respecte aussi les limites des autres.

- 1 Souviens-toi qu'il y existe des risques, donc utilise la technologie de façon sécuritaire. Si tu veux envoyer des sextos, vérifie prémièrement que l'autre personne est d'accord. Le consentement est important, même en ligne!
- 2 Les personnes de l'entourage ont un rôle important à jouer. Si une personne que tu connais est victime de cyberviolence, sois-là pour l'écouter et la soutenir sans jugement. Si une photo ou une vidéo de nature sexuelle d'elle circule, parles-en à un adulte en qui tu as confiance et ne la partage pas. N'oublie pas que partager des photos ou des vidéos de nature sexuelle d'une personne sans son consentement est interdit par la loi au Canada.
- 3 Ne donne pas d'information personnelle en ligne (ton adresse, ton numéro de téléphone, le nom de ton école, etc.).
- 4 N'accepte pas de demandes « d'amis » que tu ne connais pas et ne réponds pas aux messages d'inconnus.



Que peux-tu faire si tu es victime?

Si tu es victime de cyberviolence, ou si quelqu'un ne respecte pas tes limites, ce n'est pas ta faute.

- Parles-en à un adulte en qui tu as confiance (tes parents, ta grande sœur ou ton grand-frère, un professeur, etc.).
- Contacte des services gratuits et confidentiels. Ils sont toujours là pour toi, même pendant la pandémie. Tu peux contacter [Jeunesse, J'écoute](#) par téléphone, texto ou clavardage. Si tu as plus de 16 ans, la ligne [Fem'aide](#) est là pour t'écouter, 24 h sur 24 : 1 877 336-2433. Le CALACS de ta région peut aussi te soutenir. Consulte le site de [Traçons-les-limites](#) pour plus d'information.
- Si une photo ou une vidéo de nature sexuelle de toi est diffusée sans ton consentement, consulte le site [AidezMoiSVP](#) pour savoir comment la retirer d'internet ou pour en apprendre plus. Tu peux aussi signaler la photo à [Cyberaide](#) pour t'aider à la retirer du Web.



T'as besoin d'aide?

Si tu as besoin d'aide ou de plus d'info, ou si tu connais quelqu'un qui a besoin d'aide, plein de sites peuvent t'aider.

- [Parle à quelqu'un en toute confidentialité \(téléphone, texto ou clavardage\)](#)
- [Assure ta sécurité en ligne](#)
- [Conseils sur le partage de publications](#)
- [Quoi faire contre les préjugés](#)
- [À quoi ressemble la violence dans un couple chez les jeunes?](#)
- [Ç'tu ça de l'abus?](#)
- [Quoi faire si une photo de toi a été envoyée à des personnes que tu connais](#)
- [Comment signaler une photo nue de toi qui circule en ligne](#)
- [Comment aider quelqu'un victime de cyberintimidation](#)

Pour en savoir plus sur la violence à caractère sexuel, visite :
tracons-les-limites.ca

Suis-nous sur les médias sociaux!



facebook.com/TraconsLesLimites/



twitter.com/TraconsLimites



instagram.com/traconslimites/