



SOUTENIR LES JEUNES FACE À LA VIOLENCE SEXUELLE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE



Soutenir les jeunes face à la violence sexuelle facilitée par la technologie

Cette fiche-conseil est destinée aux parents et aux responsables des jeunes de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC). Elle présente la violence sexuelle facilitée par la technologie et les moyens de soutenir les jeunes qui la subissent.

Les informations dans cette fiche-conseil peuvent être déstabilisantes pour certaines personnes. N'oubliez pas qu'un soutien gratuit et confidentiel est offert en tout temps par l'intermédiaire de la Ligne d'information pour les familles (en français et en anglais).

Canada : 1-800-866-4546

International : 00-700-771-17722

Courriel : FIL-LIF@sbmfc.com

Définition de la violence sexuelle facilitée par la technologie

La violence sexuelle désigne de façon générale les actes d'agression et de harcèlement sexuels visant la sexualité, l'identité ou l'expression de genre d'une personne. La violence sexuelle facilitée par la technologie est une forme de violence sexuelle perpétrée au moyen d'outils et de technologies numériques par une personne souvent anonyme, mais parfois connue de la ou du jeune. Elle comprend des actes comme le harcèlement en ligne, la circulation non consentie d'images intimes, le cyberexhibitionnisme, la manipulation et la coercition sexuelles en ligne et la sextorsion.

Types de violence sexuelle facilitée par la technologie

Harcèlement sexuel en ligne

- **Définition** : utiliser des communications en ligne (p. ex. textos et messages privés) pour demander de manière répétée des interactions sexuelles ou envoyer d'autres communications sexuelles non désirées.
- **Exemple** : envoyer constamment des messages ou des images à caractère sexuel non sollicités malgré des demandes d'arrêter.

Transfert d'images intimes

- **Définition** : faire circuler des images sexuelles sans consentement.
- **Exemple** : envoyer des photos intimes d'une personne à d'autres personnes ou les publier sur les médias sociaux ou sur Internet sans son autorisation.

Cyberexhibitionnisme

- **Définition** : envoyer à quelqu'un des photos ou des messages à caractère sexuel sans son consentement, souvent par des transferts entre appareils au moyen de Bluetooth ou d'AirDrop.
- **Exemple** : recevoir une image inattendue et explicite d'une personne inconnue via AirDrop dans un espace public.

Manipulation sexuelle en ligne

- **Définition** : convaincre quelqu'un d'envoyer un contenu sexuel, comme des messages ou des images, ou faire pression sur cette personne pour qu'elle le fasse.
- **Exemple** : contraindre une personne à envoyer des photos d'elle-même nue en prétendant désirer une relation amoureuse avec elle.

Sextorsion

- **Définition** : contraindre une personne à envoyer des images sexuelles ou à se livrer à des actes sexuels en ligne ou la duper pour qu'elle le fasse, puis lui demander de l'argent, d'autres images ou d'autres choses.
- **Exemple** : menacer de publier la ou les photos intimes d'une personne si celle-ci ne verse pas une somme d'argent à l'auteure ou auteur de la demande.

Personnes concernées par la violence sexuelle facilitée par la technologie

La violence sexuelle facilitée par la technologie est un problème répandu, mais elle ne touche pas tout le monde de la même manière, car les filles, les personnes de la communauté 2ELGBTQIA+ et les jeunes racialisés sont moins susceptibles de penser que l'Internet est un endroit sûr.

Défis uniques pour les jeunes de la communauté des FAC

Les jeunes de la communauté des FAC peuvent se retrouver face à des défis et à des facteurs de stress uniques en raison du mode de vie militaire. Des expériences comme les déménagements fréquents ou la séparation de la famille peuvent entraîner la solitude, une augmentation de l'anxiété et de la peur, le deuil (dû à la perte d'amies ou amis), une faible estime de soi et d'autres effets négatifs.

Par conséquent, ces jeunes peuvent s'appuyer davantage sur la technologie et les plateformes en ligne pour rester en contact, ce qui peut accroître leur vulnérabilité aux préjudices en ligne. L'installation dans une nouvelle communauté peut rendre difficile la formation de nouvelles amitiés, ce qui peut les amener à ressentir davantage la pression de leurs pairs pour transmettre des photos intimes d'eux-mêmes.

Un autre défi unique pour ces jeunes peut être l'effet « en vase clos » de la vie dans une petite communauté militaire où l'on a l'impression que tout le monde connaît tout le monde. Ils peuvent ainsi hésiter à parler de leurs expériences à leurs parents ou leurs pairs par crainte d'être exposés. Ces sentiments peuvent être exacerbés pour les jeunes des familles des militaires affectés à l'extérieur du Canada, où les communautés militaires sont particulièrement petites.

Conséquences de la violence sexuelle facilitée par la technologie

Les effets de la violence sexuelle facilitée par la technologie se font également sentir hors ligne. Les jeunes peuvent vivre les conséquences des activités en ligne pendant qu'ils sont à l'école ou avec leurs amies et amis, ou pendant leurs activités parascolaires hors ligne. Les jeunes qui subissent de la violence en ligne sont plus susceptibles de subir d'autres formes de violence, comme le harcèlement ou les agressions physiques ou sexuelles.

Les jeunes qui ont été victimes de violence sexuelle facilitée par la technologie peuvent se sentir honteux, violés ou déprimés. Ils peuvent avoir peur d'en parler par crainte qu'on ne les croie pas, qu'on les considère comme des mouchards ou qu'on les intimide encore plus.

Début de la conversation

Discuter de la violence sexuelle facilitée par la technologie avec votre jeune peut être inconfortable au départ, mais il existe de nombreuses ressources disponibles pour vous aider à engager cette conversation. Avant d'en parler avec votre jeune, il est recommandé de vous informer sur la sécurité sur Internet et en ligne afin de savoir de quoi il s'agit et comment aborder au mieux ce sujet.

Pour en savoir plus sur la sécurité en ligne, pensez à contacter l'école de votre enfant, car beaucoup disposent de ressources et de formations sur ce sujet. De plus, les sections « Ressources supplémentaires » et « En savoir plus » à la fin de cette fiche-conseil vous aideront à approfondir la sécurité en ligne et la violence sexuelle facilitée par la technologie.

Au moment de discuter de la violence sexuelle facilitée par la technologie avec votre jeune, tenez compte des éléments ci-dessous.

En tant que parent ou responsable, vous pouvez offrir aux jeunes un environnement sûr, empreint de compassion et d'ouverture, et être pour eux une source de soutien digne de confiance. Vous pouvez suivre les conseils ci-dessous pour vous entraîner à créer un environnement sûr à tout moment.

- **Reconnaître** l'importance des espaces en ligne pour les interactions sociales des jeunes et l'incidence que le mode de vie militaire peut avoir sur eux.
- **S'informer** sur la gamme de soutiens disponibles pour votre jeune, y compris ceux de la communauté militaire. Vous pourriez participer à des ateliers, à des webinaires ou à des séminaires afin d'améliorer vos connaissances en matière de soutien aux jeunes à l'ère numérique.
- **Adopter des comportements positifs** en utilisant les espaces numériques de manière responsable et saine, par exemple en respectant la vie privée et les limites d'autrui en ligne.
- **Discuter** des caractéristiques des relations saines et de l'importance des communautés fondées sur l'honnêteté, la confiance et le respect.
- **Expliquer** à votre jeune ce qu'elle ou il doit faire face à des contenus en ligne préjudiciables, tout en gardant en tête qu'elle ou il ne se tournera peut-être pas d'abord vers vous pour obtenir du soutien, mais plutôt vers ses pairs ou une ou un autre adulte de confiance.

Moyens de soutenir les jeunes vivant de la violence sexuelle facilitée par la technologie

La plupart des jeunes qui vivent de la violence sexuelle facilitée par la technologie veulent en parler, mais ils craignent souvent les réactions des autres. Si la révélation d'un cas de ce type de violence donne lieu à une réaction négative, la ou le jeune peut ressentir de l'isolement et se décourager de communiquer plus d'information. Si votre jeune vous fait part d'une expérience de violence sexuelle facilitée par la technologie, vous pouvez faire ce qui suit.

Écouter sans jugement ni interruption

Lorsque votre jeune vous fait part d'une telle expérience, votre premier réflexe peut être de lui dire quelque chose comme « tu aurais dû faire plus attention à ce que tu publies en ligne » ou « je t'avais dit que l'utilisation des médias sociaux finirait comme ça ». Cependant, ces commentaires peuvent faire en sorte que la ou le jeune ne se sente pas en sécurité et mette fin à la conversation, interrompant ainsi le processus de guérison.

Que pouvez-vous faire?

- Évitez d'exprimer votre colère, même si elle est dirigée contre l'auteure ou auteur des faits, car votre jeune peut interpréter ces sentiments comme étant dirigés contre elle ou lui, ce qui peut accroître son sentiment de honte, son attitude défensive ou son repli sur soi.

- Ne vous empressez pas de renforcer le contrôle de son activité en ligne immédiatement après la révélation. Si votre jeune pense que la divulgation de ces informations peut entraîner la perte de ses privilèges en ligne, elle ou il ne sera peut-être pas disposé à vous en parler.
- Écoutez ses révélations avec ouverture et compassion, sans juger ni interrompre. Ce faisant, vous pouvez aider votre jeune à se sentir en sécurité pour s'exprimer et guérir.

Valider l'expérience vécue

Parler de la violence sexuelle fait tomber les barrières causées par le silence, l'isolement et la honte.

Que pouvez-vous faire?

- Évitez de poser des questions comme « comment as-tu pu laisser cela arriver? » ou « qu'est-ce qui t'a pris? ».
- Créez un lieu sûr en proposant des affirmations de validation comme « je te crois », « ce n'est pas de ta faute », « je vais te soutenir » et « ce qui t'est arrivé n'est pas acceptable ».

Soutien dirigé par les survivants

Les jeunes sont aux prises avec des obstacles particuliers pour avoir accès à du soutien, car ils ont moins de contrôle sur leur vie que les adultes. En les aidant à comprendre leurs désirs et leurs besoins, tout en respectant leur leadership dans l'expression de ces préoccupations, vous pouvez redonner aux jeunes une partie du pouvoir qu'ils estiment peut-être avoir perdu à cause des préjudices qu'ils ont subis.

Que pouvez-vous faire?

- Évitez de parler à la place de votre jeune et demandez-lui ce que vous pouvez faire ensemble pour l'aider à se sentir soutenu et à guérir.
- Veillez à ce qu'elle ou il reste en contact avec ses systèmes de soutien qui peuvent être ses amies et amis, sa famille et d'autres personnes qui ont son bien à cœur afin de lui permettre de guérir.
- Parlez-lui de la ressource **JEUNESFAC**. Les jeunes peuvent obtenir un service en français en textant « JEUNESFAC » au 686868. Le service d'aide Crisis Text Line, propulsé par Jeunesse, J'écoute, est confidentiel et accessible en tout temps.
- Contactez le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) ou le fournisseur de services des Services aux familles des militaires (SFM) de votre région pour connaître les programmes ou soutiens offerts dans votre localité.
- Communiquez avec la Ligne d'information pour les familles afin d'obtenir un soutien et un aiguillage vers des organisations communautaires.

La violence sexuelle prospère dans le silence; il faut donc poursuivre la conversation.

Créé en partenariat avec Hillary Di Menna.

Hillary Di Menna est mère, auteure et porte-parole de la justice entre les sexes spécialisée dans l'éducation à la prévention de la violence sexuelle. Elle est directrice de Three Black Cats: Communications & Consulting Services et vous invite à découvrir son travail sur le site hillarydimenna.com.

APPRENDRE D'AVANTAGE.

