

**Violence invisible
aux lourdes
conséquences**

**LA
CYBER-
INTIMIDATION**



Afeas

ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

Introduction

LA CYBER- INTIMIDATION

L'Opération Tendre la main est une des campagnes centrales de l'Afeas, puisqu'elle vise à mettre fin aux violences envers les femmes et les filles. Comme vous le savez, la violence peut prendre différentes formes, mais on oublie souvent les violences perpétrées sur Internet. En effet, avec l'augmentation de l'utilisation de l'Internet et des réseaux sociaux, l'intimidation et le harcèlement en ligne prennent de l'ampleur et peuvent avoir des conséquences désastreuses, tout particulièrement sur les jeunes femmes. Ce document rassemble des informations et des ressources pour vous permettre de mieux connaître et comprendre le phénomène de la cyberintimidation, ses conséquences et de savoir comment l'éviter ou comment réagir si vous en êtes victime ou témoin.

Quelle que soit la forme qu'elle prend, il faut absolument mettre un terme à la violence, tout particulièrement celle qui cible les femmes et les filles.



De quoi s'agit-il?¹

La cyberintimidation est un geste d'intimidation réalisé dans le cyberspace. Elle peut se produire par différents moyens de communication : réseaux sociaux, blogues, jeux en ligne, messagerie instantanée, messages textes, courriels, etc. Généralement associée aux jeunes, la cyberintimidation peut toucher des personnes de toutes les catégories d'âge.

La cyberintimidation peut prendre plusieurs formes, comme le dénigrement, l'isolement, les insultes, les rumeurs ou les menaces. Ces gestes peuvent être commis directement ou indirectement envers quelqu'un. Parfois, la personne intimidée ne connaît pas l'identité de l'auteur des gestes commis. Par exemple :

- Des élèves se moquent du surpoids d'un enseignant dans une vidéo diffusée en ligne. Celle-ci est relayée par un grand nombre d'internautes. L'enseignant en subit des conséquences qui l'affectent dans sa vie professionnelle et personnelle.
- Une étudiante à l'université reçoit régulièrement des messages textes ou des courriels la traitant de « loser ». Elle évite les autres étudiants et manque de plus en plus souvent ses cours.
- Des commentaires récurrents et discriminatoires à propos des Premières Nations et des Inuits sont publiés en réaction à des articles en ligne.

L'État de la situation : quelques chiffres

Selon une enquête mondiale de Plan International Canada, 62 % des jeunes femmes canadiennes disent être la cible de messages explicites, de photos pornographiques, de traques en ligne et d'autres formes d'abus inquiétants. « Les filles ont le droit de s'exprimer et de prendre part à la vie publique. Ces plateformes existent pour que leurs voix soient entendues et non réduites au silence. Le harcèlement en ligne a des effets dévastateurs sur la capacité des filles à participer à des discussions importantes et sur leur confiance en

elles pour partager leurs points de vue et leurs idées sur les plateformes de réseaux sociaux, et il crée une atmosphère de crainte et d'anxiété qui peut conduire à l'automutilation »² affirme Lindsay Glassco, présidente-directrice générale de l'organisation Plan International Canada

Environ trois filles et jeunes femmes sur cinq sont victimes de harcèlement en ligne fréquemment (25 %) ou très fréquemment (35 %). Les types de harcèlement auxquels la plupart des filles sont confrontées au Canada sont le langage abusif et insultant (72 %), la mise dans l'embarras délibérée (64 %), la honte du corps (61 %), le harcèlement sexuel (55 %) et le harcèlement criminel (51 %). Ce qui est d'autant plus troublant, c'est qu'elles sont bien souvent réduites au silence : 19 % d'entre elles affirment avoir l'intention de cesser de publier des contenus qui expriment leur opinion et 8 % déclarent qu'elles quitteraient la plateforme sur laquelle elles ont été victimes de harcèlement.³

Au Canada
→ **62%**
des femmes disent être
la cible de messages
explicites ou d'autres
formes d'abus
inquiétants.





3/5

3 filles sur 5
sont victimes de harcèlement
en ligne.

Les conséquences⁴

Le cyberharcèlement peut avoir des conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles et financières très graves et peuvent mener à l'isolement et même au suicide.

La victime peut être envahie de sentiments de culpabilité, d'impuissance et de dévalorisation de sa personne. Peu à peu, elle perdra confiance en elle et pourrait présenter des troubles psychiques tels que le stress, l'anxiété, la mauvaise humeur, la honte, la phobie scolaire ou sociale, ou la dépression.

Ces troubles psychiques mènent souvent vers des troubles physiques tels des troubles du sommeil, nervosité ou manque d'énergie, des vertiges et de la fatigue intense, des migraines soutenues, la perte de mémoire, des troubles alimentaires et des mutilations corporelles.

Le stress permanent peut également mener vers des troubles physiologiques comme des douleurs articulaires, des troubles digestifs, des maladies chroniques, des maladies de la peau, des problèmes cardiaques ou des troubles gynécologiques.

En milieu scolaire, ce phénomène évolue aussi bien en dedans qu'en dehors de l'école, à travers les réseaux sociaux. On l'appelle cyberharcèlement scolaire. Si les conséquences pour les jeunes jouent un rôle sur leur santé morale, mentale et physique, il y aura en plus un impact sur la scolarité.

Prévenir le cyberharcèlement⁵

Exercer sa citoyenneté à l'ère du numérique signifie l'adoption de comportements responsables et respectueux dans les divers environnements numériques. Ceci implique que chaque citoyen.ne comprenne adéquatement le fonctionnement du numérique et de ses codes. Il importe donc que tous et

toutes soient sensibilisé.e.s aux pratiques sécuritaires et aux dangers du numérique et qu'ils et elles réfléchissent aux impacts de leurs choix et de leurs comportements. Cette attitude passe notamment par la capacité à mettre en œuvre une démarche de réflexion éthique et par le développement d'une pensée critique, une prédisposition que l'on nomme aussi « processus d'autonomisation éthique ».

Aussi, tant dans la famille que dans les établissements d'enseignement, les adultes agissent comme modèles dans leur utilisation du numérique. Favoriser la bienveillance, le respect de soi et des autres ainsi que la considération du caractère privé ou public des espaces contribue à enseigner aux jeunes des façons saines d'entrer en relation avec les autres.

Quelques conseils pratiques⁶

Plusieurs mesures peuvent être mises en place pour prévenir le cyberharcèlement. En voici quelques-unes :

- Utiliser une adresse électronique sans distinction de sexe;
- Utiliser un mot de passe composé d'au moins douze caractères en s'assurant qu'il s'agit d'une combinaison de lettres minuscules et majuscules, de chiffres et de symboles. Les meilleurs mots de passe ne veulent rien dire et ne sont pas formés selon une séquence logique;
- Changer régulièrement son mot de passe;
- Réviser sa signature électronique (bloc de texte automatiquement ajouté à la fin des messages envoyés). Cette signature devrait contenir suffisamment d'information pour vous permettre

Si vous êtes témoin : comment intervenir?⁷

Si vous êtes témoin de gestes d'intimidation dans le cyberespace, il est important d'agir. Vous pouvez en effet jouer un rôle qui aidera à changer les choses. Voici quelques-unes des nombreuses actions que vous pouvez accomplir en tant que témoin :

- Éviter d'encourager les gestes répréhensibles, ne pas cliquer sur « J'aime » ou les partager;
- Offrir votre soutien à la personne intimidée, lui démontrer de la considération, de l'empathie et du respect, l'accompagner dans ses démarches pour obtenir du soutien professionnel ou pour porter plainte;

de vous identifier, sans fournir de renseignements personnels;

- Ne jamais divulguer son mot de passe à qui que ce soit;
- Ne pas affronter, ni insulter qui que ce soit en participant à un groupe de discussion;
- Utiliser des paramètres de confidentialité. Les réseaux sociaux laissent le soin aux utilisateurs de contrôler les personnes qui peuvent voir l'information diffusée;
- Enseigner aux enfants les comportements sécuritaires sur Internet;
- Ne pas répondre et ne pas répliquer à la cyberintimidation. Les personnes qui s'y adonnent ont soif d'attention et le fait de leur répondre leur donne encore plus de pouvoir;
- Conserver tous les échanges dans un dossier. Si les choses s'aggravent, vous détiendrez des preuves;
- « Bloquer » la personne qui intimide ou harcèle. La plupart des réseaux sociaux et des systèmes de courriel fournissent des moyens d'empêcher que des utilisateurs aient accès à votre compte en les bloquant;
- En parler.

- Si vous vous sentez à l'aise et en sécurité pour le faire, parler directement à l'auteur des gestes posés pour lui demander d'arrêter;
- Exprimer publiquement votre désaccord avec les gestes posés;
- Exprimer publiquement votre appui à la personne intimidée;
- Demander aux autres témoins d'agir avec vous;
- Dénoncer la situation à une personne qualifiée si vous n'êtes pas en mesure d'agir directement;
- Signaler les actes répréhensibles aux administrateurs de la plateforme;
- Signaler toute infraction criminelle à la police.

Si vous êtes victime de cyberintimidation ou cyberharcèlement⁸

Bien qu'elle ne soit pas nécessairement composée de gestes criminels, la cyberintimidation peut blesser profondément les personnes ciblées. Personne n'a à accepter de se sentir humilié, blessé, opprimé ou lésé. Peu importe la situation, il est important d'agir malgré la crainte ou la peur que l'on peut ressentir, tout en s'assurant de notre sécurité et de celles des autres. Si vous êtes victime de cyberintimidation, vous pouvez :

- Quitter pour un moment la plateforme où ont lieu les événements d'intimidation;
- Bloquer l'auteur des gestes commis à votre égard;
- Résister à l'envie de répondre instantanément ou de manière impulsive aux messages;
- Parler de la situation à une personne de confiance, une personne qualifiée, ou une ligne d'écoute;
- Conserver des preuves des gestes reprochés (ex. : capture d'écran);

- Signaler les gestes répréhensibles aux administrateurs de la plateforme;
- Signaler les messages non désirés à son fournisseur de service Internet ou de cellulaire;
- Signaler toute infraction criminelle à la police.

Différentes ressources peuvent également vous aider à reprendre le contrôle de la situation, à dénoncer la situation, à faire cesser la cyberintimidation, dont les suivantes :

- Cyberaide.ca : <https://www.cyberaide.ca/app/fr/>
- AidezMoiSVP.ca: <https://needhelpnow.ca/app/fr/>
- Cyberintimidation (SPVM) : <https://spvm.qc.ca/fr/Fiches/Details/Cyberintimidation>

Pour en apprendre plus, consultez le site <http://cyberviolence.ca/>

Vous y trouverez une formation en ligne gratuite développée par Relais-femmes visant à prévenir la cyberviolence.



Conclusion

Comme pour les autres formes de violence, la cyberintimidation peut être difficile à déceler. Elle peut avoir des conséquences graves, et personne n'en est à l'abri (du moins ceux et celles qui utilisent l'Internet). Il est démontré que ce type d'attaques a comme effet, entre autres, de réduire les filles et les femmes au silence, de nuire à leur estime personnelle et à leur performance scolaire ou professionnelle, et même avoir des conséquences sur leur santé mentale et physique. Il est donc évident que cet enjeu est central au bien-être et à l'épanouissement des femmes et des filles, et qu'il ne doit pas être occulté lorsque l'on parle de violences.

Il est essentiel de travailler à l'éducation et à la sensibilisation de la population, particulièrement des jeunes, pour que les conséquences de la cyberintimidation soient mieux comprises et que cette violence cesse. Pour qu'un réel changement puisse avoir lieu, tout le monde doit contribuer à ces efforts : nos élu.e.s, les écoles, les parents, les milieux communautaires, les employeur.e.s, les jeunes, et les autres membres de nos communautés. L'Opération Tendre la main est un moment opportun de faire de la sensibilisation autour de nous sur cet enjeu. Bien entendu, il ne faut pas perdre de vue les autres types de violences dont sont victimes les femmes et les filles, contre lesquels on ne doit jamais cesser de lutter, mais rappelons-nous que la violence peut faire atrocement mal, même si elle ne laisse pas toujours des marques visibles.

NOTES

¹ Cette section est tirée du Guide sur la Cyberintimidation produit par le Gouvernement du Québec. 25 octobre 2019. Consulté le 12 mai 2021, en ligne. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/intimidation/cyberintimidation#:~:text=La%20cyberintimidation%20est%20un%20geste,messages%20textes%2C%20courriels%2C%20etc

² PlanCanada. Le harcèlement en ligne réduit au silence les filles en ligne, les poussant à quitter Facebook, Instagram et Twitter. Consulté le 12 mai 2021, en ligne. <https://plancanada.ca/stories/freedom-online-fr>

³ Huffpost, 10 septembre 2020. Plus de la moitié des jeunes Canadiennes sont victimes d'abus en ligne. Consulté le 12 mai 2021, en ligne. https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/sante-mentale-filles-harcelement-en-ligne_qc_5f807e40c5b67886833cc490

⁴ Cette section est tirée de l'article de la Revue Femmes d'Ici d'automne 2020, rédigée par Lise Courteau.

⁵ Cette section est tirée du Guide sur la Cyberintimidation produit par le Gouvernement du Québec. 25 octobre 2019. Consulté le 12 mai 2021, en ligne.

⁶ Cette section est tirée de l'article de la Revue Femmes d'Ici d'automne 2020, rédigée par Lise Courteau.

⁷ Cette section est tirée du Guide sur la Cyberintimidation produit par le Gouvernement du Québec. 25 octobre 2019. Consulté le 12 mai 2021, en ligne.

⁸ Ibid.



ASSOCIATION FÉMINISTE
D'ÉDUCATION ET
D'ACTION SOCIALE

Pour plus d'informations :
www.afeas.com
info@afeas.com