

FAIRE LA LUMIÈRE SUR LA CYBERVIOLENCE



Centrale des syndicats
du Québec

A l'ère du numérique, les frontières entre vie privée et espace public s'estompent, transformant les formes traditionnelles de harcèlement. La cyberviolence, qu'elle se manifeste par des propos haineux, de l'intimidation ou de la diffusion de contenus intimes sans consentement, constitue désormais un défi majeur pour la cohésion sociale et la sécurité des personnes.

Cet enjeu ne relève pas seulement de la sphère virtuelle. Ses conséquences sont bien réelles : détresse psychologique, décrochage scolaire et dégradation du climat de travail. La cyberviolence appelle à une vigilance constante et à une action concertée. Toutes et tous ont un rôle à jouer pour prévenir ces situations, intervenir avec justesse et soutenir les personnes touchées.

C'est dans ce contexte que la CSQ s'intéresse à cette réalité. Dans le cadre de sa campagne *Ensemble on voit clair. Agissons contre la violence*, elle fait la lumière sur la cyberviolence et, surtout, propose des pistes d'action pour contrer ce phénomène.



RECONNAÎTRE LA CYBERVIOLENCE

La cyberviolence désigne tout acte de violence, commis par un individu ou un groupe, sur Internet ou au moyen des technologies de communication, qui porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité d'une personne ou d'un groupe.

Elle se distingue par une diffusion large, un caractère incessant, la difficulté à identifier son autrice ou son auteur et le fort sentiment d'impuissance qu'elle peut engendrer chez la victime.

Forme de cyberviolence	Exemple
Cyberharcèlement ou intimidation	→ Insulte → Moquerie → Exclusion → Menace
Cyberviolence à caractère sexuel	→ Partage d'images intimes sans consentement → Chantage (sextorsion) → Surveillance et harcèlement (cybertraque)
Atteinte à la réputation	→ Usurpation d'identité → Création de faux comptes → Rumeur
Chantage ou extorsion	→ Menace ou divulgation d'informations personnelles contre de l'argent ou des faveurs
Discours haineux	→ Propos discriminatoires fondés sur le sexe, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, etc. (voir <i>Faire la lumière sur le discours haineux</i>)



COMPRENDRE LES RÉPERCUSSIONS

La cyberviolence est un phénomène relativement récent, et ses effets à moyen et à long terme demeurent peu documentés, selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Les études sur le sujet portent surtout sur les conséquences qui apparaissent à court terme ou celles qui se manifestent dans les années qui suivent les événements vécus.

Comme la cyberviolence peut atteindre une personne en tout temps (à l'école comme à la maison, de jour comme de nuit), parfois sous le couvert de l'anonymat, sans que les victimes puissent se défendre, des spécialistes affirment que la gravité des répercussions pourrait être plus importante sur les jeunes.

Les conséquences individuelles

La cyberviolence peut amener les personnes qui en sont victimes à :

- vivre de l'anxiété, du stress ou des symptômes dépressifs;
- perdre confiance en soi et voir diminuer leur estime personnelle;

- adopter des comportements problématiques;
- éprouver des difficultés émotionnelles (irritabilité inhabituelle, sautes d'humeur, etc.);
- s'isoler socialement, ressentir de l'anxiété sociale ou de la solitude;
- s'absenter de l'école;

- ressentir de la tristesse ou une perte d'espoir;
- éprouver une faible satisfaction ou une perte d'intérêt à l'égard des activités autrefois appréciées ou de la vie en général;
- présenter des idées suicidaires ou passer à l'acte.

Certains signes d'alerte peuvent aussi indiquer qu'une personne est victime de cyberviolence. Elle peut, par exemple, éprouver de la peur ou ressentir un malaise à l'idée d'utiliser des appareils numériques (téléphone, ordinateur, tablette), ou encore manifester des réactions émotionnelles excessives lorsqu'elle entend le son d'une notification.



AGIR CONTRE LA CYBERVIOLENCE

Pour contrer efficacement la cyberviolence, une approche globale est nécessaire, mobilisant les institutions, les communautés, les milieux de travail, mais aussi chacune et chacun d'entre nous.

Comment agir si vous êtes témoin?

Si vous êtes témoin de cyberviolence, il est important d'agir, même si la situation ne vous vise pas directement. Votre intervention peut contribuer à changer le cours des événements.

Voici quelques gestes à poser et d'autres à éviter :



- Conserver des preuves, comme des captures d'écran sur lesquelles la date et l'heure sont visibles
- Signaler les contenus abusifs aux plateformes numériques concernées
- Soutenir la victime en privé et la prendre au sérieux
- Veiller à ce que l'intervention menée ne mette pas la victime en danger
- Orienter la victime vers un soutien professionnel (psychologue, psycho-éducatrice ou psychoéducateur, travailleuse sociale ou travailleur social, etc.)

- Veiller à ce que la personne qui a dénoncé la situation (dans le cas où vous n'êtes pas témoin) ne devienne pas une cible à son tour
- Signaler la situation à une supérieure ou à un supérieur hiérarchique ou à la direction
- Contacter le service de police en présence de menace criminelle



- Relayer ou commenter des contenus haineux, même dans l'intention de les dénoncer (cela contribue à amplifier la violence)

- Minimiser la situation ou la détresse de la victime

Les recours possibles et les démarches à entreprendre

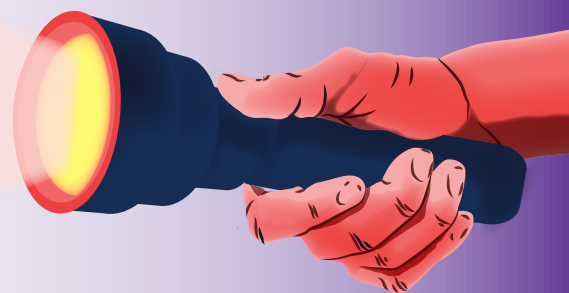
Si vous travaillez auprès d'élèves en milieu scolaire ou d'étudiantes et étudiants en enseignement supérieur, certaines démarches doivent être entreprises.

- | | | |
|--|---|---|
| → Signaler la cyberviolence à la direction de l'établissement, qui a l'obligation de recevoir les plaintes. | → Porter plainte auprès du mécanisme de traitement des plaintes du centre de services scolaire si la réponse fournie est jugée insatisfaisante. | → Contacter votre syndicat local en cas de réponse insuffisante de l'employeur. |
| → Consulter le <i>Plan de lutte contre l'intimidation et la violence</i> , obligatoire dans toutes les écoles. | | → Contacter le service de police lorsqu'il s'agit d'une infraction criminelle. |

Quelles sont les infractions potentiellement criminelles?

La cyberviolence constitue une atteinte aux droits fondamentaux. Certaines actions peuvent également relever d'infractions criminelles et doivent être dénoncées aux autorités compétentes, par exemple :

- | | |
|--|--|
| → La publication ou le partage d'images intimes sans consentement (pornographie vengeresse); | → L'extorsion, le chantage ou la sextorsion; |
| → Les propos haineux incitant à la violence contre un groupe identifiable (voir <i>Faire la lumière sur le discours haineux</i>); | → Les menaces physiques; |
| | → Le harcèlement; |
| | → L'usurpation d'identité. |



Comment agir si vous êtes victime?

Être victime de cyberviolence peut être déstabilisant, mais certaines actions peuvent vous aider à reprendre le contrôle de la situation. Voici des comportements à privilégier, et d'autres à éviter, afin de vous protéger et de limiter les conséquences.

	→ Quitter temporairement la plateforme sur laquelle se déroule la violence → Bloquer l'autrice ou l'auteur de la cyberviolence → Résister à l'envie de répondre de façon impulsive → Conserver toutes les preuves (captures d'écran datées) → Parler de la situation à une personne de confiance	→ Aviser rapidement votre gestionnaire ou la direction → Signaler le contenu aux administrateurs de la plateforme → Signaler le contenu au fournisseur de services Internet, si pertinent → Contacter le service de police en présence de menace criminelle
	→ Répondre de façon agressive ou menaçante → Partager davantage d'informations personnelles en ligne → Effacer les preuves avant de les avoir documentées	→ Garder la situation pour soi par honte ou par crainte → Céder aux demandes en cas de chantage ou de sextorsion → Intervenir publiquement, ce qui peut accentuer les tensions

Protéger sa vie privée en ligne

Chacune et chacun devrait protéger ses comptes et sa vie privée en ligne. Pour y parvenir, commencez par vérifier et restreindre les paramètres de confidentialité de vos comptes sur les médias sociaux, et limitez la visibilité des renseignements personnels.

Adoptez aussi de bonnes pratiques : activez les outils de détection de contenu préjudiciable lorsqu'ils sont offerts, évitez d'accepter des demandes provenant de personnes inconnues et faites régulièrement le tri dans vos listes de personnes abonnées.

Enfin, privilégiez des mots de passe robustes et activez l'authentification à deux facteurs, lorsque possible, afin de renforcer la sécurité de vos comptes.



Comment agir autour de vous?

Prévenir la cyberviolence et agir contre cet enjeu est possible, notamment en renforçant certains facteurs de protection, par exemple :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">→ Instaurer un climat de confiance où les personnes osent parler sans crainte de représailles;→ Développer les compétences sociales et émotionnelles des jeunes et du personnel;→ Adopter une approche de prévention dans l'ensemble du milieu;→ S'assurer que chaque personne connaît les procédures de signalement; | <ul style="list-style-type: none">→ Valoriser les comportements bienveillants et le respect en ligne;→ Sensibiliser aux conséquences légales des actes de cyberviolence;→ Agir comme modèle dans l'utilisation éthique du numérique. |
|--|--|

D'autres actions peuvent contribuer à prévenir les situations de cyberviolence et à soutenir les personnes touchées. Voici une liste non exhaustive pouvant inspirer des actions concrètes autour de vous :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">→ Mettre en place des formations sur la cyberviolence et les façons d'intervenir (par exemple, le programme <u>Stop cyberviolences</u> ou ceux de l'<u>Institut Pacifique</u>);→ Offrir des ateliers sur les droits et les recours;→ Proposer des ateliers d'éducation numérique, par exemple sur la gestion de la confidentialité;→ Mettre à jour les politiques internes en matière de harcèlement numérique; | <ul style="list-style-type: none">→ Développer des procédures claires pour signaler et traiter les incidents liés à la cyberviolence;→ Créer un comité de prévention de la cyberviolence;→ Mettre en place des campagnes de sensibilisation (affiches, vidéos, témoignages, etc.);→ Faire connaître l'application <u>+FORT</u>, destinée aux victimes d'intimidation. |
|--|--|



CONNAÎTRE LES RESSOURCES

Voici quelques ressources pertinentes pour mieux comprendre la cyberviolence, la prévenir ou agir contre ce phénomène :

Aidez-moi SVP (needhelpnow.ca/fr)

Service d'aide destiné aux jeunes de moins de 18 ans victimes de leurre, de sextorsion ou d'autres formes de cyberviolence sexuelle.

Courriel :
[formulaire à remplir en ligne](#)

Application [+FORT\(centreaxel.com\)](http://+FORT(centreaxel.com))

Application mobile québécoise développée par des chercheuses et chercheurs, qui offre un soutien aux jeunes victimes d'intimidation afin de les aider à mieux comprendre ce qu'elles et ils vivent et à explorer des stratégies pour réduire l'intimidation.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (cavac.qc.ca)

Services de première ligne (accompagnement, intervention, information judiciaire) destinés aux victimes, à leurs proches et aux témoins d'un acte criminel.

Téléphone : 1 866 532-2822

Centre de prévention du suicide (suicide.ca/fr)

Service confidentiel d'aide professionnelle destiné aux personnes qui pensent au suicide, à celles qui s'inquiètent pour un proche ainsi qu'aux personnes endeuillées par le suicide.

Téléphone : 1 866 277-3553
Texte : 535353
Clavardage : [disponible en ligne](#)

CNESST (cnesst.gouv.qc.ca)

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) offre de l'information, notamment sur la prévention et la sécurité au travail, ainsi que sur les accidents et les maladies professionnelles.

Téléphone : 1 844 838-0808

Courriel :
[formulaire à remplir en ligne](#)

Cyberaide (cybertip.ca/fr)

Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation et d'abus sexuels d'enfants sur Internet, qui reçoit et traite les signalements du public et offre de l'information et des ressources sur la sécurité en ligne.

Courriel :
[formulaire à remplir en ligne](#)

Éducaloi (educaloi.qc.ca)

Organisme qui possède une double expertise en communication du droit et en éducation juridique. Il propose de l'information, notamment sur la cyberintimidation et le partage d'images intimes en ligne, ainsi que sur les règles à suivre sur les réseaux sociaux.

Courriel :
[formulaire à remplir en ligne](#)

Institut Pacifique (institutpacifique.com)

Organisme qui développe et met en œuvre des savoir-faire en matière de résolution de conflits et d'enseignement des compétences sociales. Il offre différents programmes de formation, notamment en milieu scolaire.

CONNAÎTRE LES RESSOURCES (suite)

Jeunesse J'écoute (jeunessejecoute.ca)

Service de santé mentale en ligne destiné aux enfants, aux adolescentes et adolescents ainsi qu'aux jeunes adultes.

Téléphone : 1 800 668-6868
Texto : 686868

Stop cyberviolences (stopcyberviolences.ca)

Projet porté par plusieurs partenaires (organismes communautaires, universitaires et partenaires de l'éducation engagés dans la protection de l'enfance) qui offre de l'information et des formations sur les problématiques en ligne.

Courriel :
[formulaire à remplir en ligne](#)

Tel-jeunes (teljeunes.com)

Service d'aide professionnelle de première ligne, gratuit et confidentiel, destiné aux adolescentes et adolescents ainsi qu'à leurs parents.

Téléphone : 1 800 263-2266
Texto : 514 600-1002

