La cyberviolence dans les relations amoureuses ce n’est pas de l’amour.

Université de Montréal

et du monde.

Une collaboration des Services aux étudiants et du Bureau d’intervention en matière de harcèlement

Testez vos connaissances

Selon vous, la cyberviolence dans les relations amoureuses ou en contexte de rupture, c'est :

Envoyer des messages textes à répétition à son/sa partenaire alors qu'il/elle ne répond pas.	**Vrai ou Faux ?**
Exiger de son/sa partenaire d'envoyer par texto l'endroit où il/elle se trouve.	**Vrai ou Faux ?**
Insistez pour voir les messages textes que son/sa partenaire vient de recevoir.	**Vrai ou Faux ?**
Consulter la liste d'appels de son/sa partenaire à son insu.	**Vrai ou Faux ?**
Envoyer une photo sexy à son/sa partenaire.	**Vrai ou Faux ?**
Contrôler ce que son/sa partenaire met sur ses propres réseaux sociaux	**Vrai ou Faux ?**
Bloquer un contact ou supprimer un ami de la liste de son/sa partenaire sans son autorisation.	**Vrai ou Faux ?**
Envoyer une photo de son ex sur les réseaux sociaux malgré sa demande de ne pas la partager.	**Vrai ou Faux ?**

Je me

Je n'arrive plus à me concentrer.

J'ai honte.

Reponses : Vrai, vrai, vrai, vrai, faux, vrai, vrai, vrai

sens coupable.

La violence conjugale à l'ère numérique

Les technologies jouent un rôle important dans nos vies, autant sur le plan social et amoureux que professionnel. Quand elles deviennent un moyen d'exercer un contrôle ou des pressions sur son ou sa partenaire, le tableau s'assombrit.

Je m'isole.

Qu'est-ce que la cyberviolence en contexte de relation amoureuse ou de rupture ? Qui est concerné ?

C'est « l'utilisation des technologies pour harceler, surveiller, contrôler ou exercer des pressions sur une partenaire ou un ancien partenaire ».[1]

Les jeunes adultes et les femmes sont particulièrement touchés et la plupart vivront leur première expérience à l'adolescence. Jusqu'à 77% des personnes appartenant à ces groupes peuvent vivre des comportements violents par un ou une partenaire via la technologie. Il est aussi à noter qu'un des éléments qui distinguent la cyberviolence des autres formes de violence conjugale est que 82,5% des personnes qui commettent des cyberviolences en sont aussi des victimes.

1. Définition de l'Institut National de Santé Publique du Québec, INSPQ

Voici des exemples de cyberviolence en contexte de relation amoureuse ou de rupture en fonction de différentes technologies qui pourraient être utilisées :

Technologies les plus souvent utilisées	Exemples de comportement associés
Appareils électroniques	• Regarder le téléphone de l'autre à son insu pour voir les messages reçus. • Téléphoner de façon répétée si la personne ne répond pas. • Utiliser les codes d'accès de son ou sa partenaire pour avoir accès à ses comptes et supprimer certains de ses contacts. • Exiger de recevoir de son ou sa partenaire des photos pour confirmer avec qui et à quel endroit il ou elle se trouve. • Installer un logiciel espion ou de géolocalisation.
Réseaux sociaux	• Filmer une relation intime sans le consentement de l'autre. • Exiger de l'autre qu'il ou elle supprime un contact de sa liste d'amis. • Surveiller l'activité de son ou sa partenaire par ses stories ou celles de ses amis.es.
Messagerie	• Surveiller si la personne a un statut de connecté ou non via l'application. • Envoyer des messages texte à répétition si la personne ne répond pas. • Surveiller les courriels entrants de son ou sa partenaire pour identifier qui les a envoyés.

Je me sens anxieuse.

Je suis déprimé.

Les effets sur la victime

Tout comme pour les autres formes de violence, la cyberviolence peut avoir des répercussions néfastes pour la personne qui la subit : sentiment de culpabilité ou de honte, repli sur soi, anxiété, une estime de soi fragilisée, état dépressif.

Elle se distingue des autres formes de violence par le fait que les technologies effacent les frontières et permettent à l'agresseur d'entrer en contact avec sa victime en tout temps, peu importe où elle se trouve. Ainsi, il devient très difficile de couper le contact avec l'agresseur, ce qui peut générer une détresse psychologique importante et un sentiment de vulnérabilité chronique. Elle se différencie aussi des autres formes de violence par le fait qu'elle laisse des traces numériques qui sont difficilement effaçables, ce qui peut faire vivre à la personne agressée un sentiment d'impuissance sur une longue période de temps.

Ce qui peut contribuer à une relation constructive

- **Se respecter et respecter l'autre :**
  - Exprimer ses goûts, ses préférences et accepter que l'autre puisse être différent de soi.
  - Garder des frontières, un « jardin secret » et accepter que l'autre puisse en faire autant.
- **Se faire confiance mutuellement et se sentir en sécurité :**
  - S'estimer et estimer l'autre.
  - Tenir sa parole et respecter ses engagements.
  - Se sentir libre d'être soi, avec ses forces et ses limites.
- **Être bienveillant et à l'écoute l'un de l'autre :**
  - Se sentir concerné par le bien-être de son ou sa partenaire.
  - Travailler à trouver des solutions pour que chacun des partenaires se sentent satisfait dans la relation.
- **Communiquer avec sincérité :**
  - Résoudre les conflits en permettant une discussion ouverte et sensible aux positions de chacun.
  - Partager vos émotions, vos réflexions, vos joies, vos peines.

Je n'ai plus confiance en moi.

Des comportements à adopter pour protéger votre vie privée et celle de votre entourage

1. Ne partagez pas vos identifiants et vos mots de passe.
2. Vérifier le service de géolocalisation dans les réglages de vos appareils et applis.
3. Vérifiez et modifiez les paramètres de confidentialité suite aux mises à jour des appareils.
4. Avant de partager du contenu, demandez-vous si vous voulez que tout le monde puisse le voir.
5. Connaissez vos limites et apprenez à dire non, même en ligne.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec une situation que vous vivez, parlez-en; allez chercher de l'aide. Nous vous proposons ici quelques ressources bien utiles.

Ressources

En cas de danger, contactez le 911 ou la sureté de l'UdeM sur le campus au 7771.

Sur le campus

Bureau d'intervention en matière de harcèlement de l'UdeM au 514 343-7020 ou écrivez à harcelement@umontreal.ca.

Centre de santé et de consultation psychologique. Pour prendre rendez-vous : 514 343-6452.

Vous souhaitez développer de bons réflexes numériques? Consultez le site : reflexesnumeriques.umontreal.ca.

Hors campus

La FAÉCUM rend disponible aux étudiants.es du soutien psychologique sans frais, confidentiel et accessible 24h/7jours que vous pouvez joindre au 1 833 202-4570.

SOS violence conjugale au 1 800 363-9010 ou encore à Tel-Aide au 514 935-1101.

Vous avez besoin de soutien pour retirer du matériel sensible d'Internet ou faire un signalement ? Visitez AidezMoiSVP.ca.

Dans votre relation, vous vivez des comportements décrits dans ce dépliant. Vous voulez du soutien.

Si vous êtes un homme, contactez le SAC au 514 384-6296 ou Pro-Gam au 514 270-8462 pour obtenir des services. Les étudiants bénéficient d'un tarif réduit.

Si vous êtes une femme, vous pouvez contacter Option au 514 527-1657 ou Le centre des femmes de Rosemont au 514 525-3138. Les services sont à tarifs réduits.