

La violence numérique : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles



Cette ressource fournit des renseignements aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) et à leurs familles pour les aider à reconnaître et à comprendre les différentes formes de violence familiale et de violence conjugale.

Ce sujet peut être très sensible et susciter toute une gamme d'émotions chez certaines personnes. Si vous avez besoin de soutien, une aide gratuite et confidentielle est offerte en tout temps par l'intermédiaire de la Ligne d'information pour les familles (LIF) en anglais et en français.

Amérique du Nord : 1-800-866-4546 | International : 00-800-771-17722 | Courriel : FIL-LIF@sbmfc.com

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ou appelez les autorités locales si vous êtes HorsCAN.

La violence numérique

Au fond, la violence est une question de pouvoir et de contrôle. On parle de violence numérique lorsqu'une personne utilise la technologie pour menacer, harceler, embarrasser, punir ou contraindre une autre personne. Elle peut être grave ou dommageable même sans contact physique. Par « violence numérique », on peut notamment entendre :

- l'envoi de messages ou de photos à caractère sexuel, menaçants ou non désirés, à une autre personne;
- le partage en ligne de photos intimes d'une ou d'un partenaire, ou encore d'une ou d'un ex-partenaire, sans son consentement;
- l'installation de logiciels espions ou l'utilisation des comptes de médias sociaux d'une personne pour suivre et surveiller son emplacement ou ses activités;
- le fait d'exiger d'une ou d'un partenaire le partage de ses mots de passe afin de surveiller sa vie numérique;
- l'envoi constant de messages texte et les appels répétés à une ou un partenaire, en exigeant qu'elle ou il réponde immédiatement et en lui donnant l'impression qu'elle ou il ne peut pas se séparer de son téléphone.

Lorsqu'une personne subit de la violence numérique, elle peut également subir d'autres types de violence, comme la violence sexuelle. Par exemple, quelqu'un peut utiliser l'intelligence artificielle pour créer des images sexuellement explicites d'une autre personne (des vidéos ou photos hypertruquées, ou « deep fakes »). Pour obtenir plus d'informations sur la violence sexuelle, consultez nos autres fiches-conseils sur le site Web « Relations saines ».

Il y a une différence entre la violence numérique et le fait d'être connecté numériquement. En raison du mode de vie unique des militaires, la technologie peut s'avérer très utile pour rester en contact avec les proches pendant un déploiement. L'envoi et la réception de messages, de photos et de nouvelles sont d'excellents moyens de rester en contact lorsque l'on est physiquement éloigné. L'important est le consentement : les deux partenaires doivent accepter librement ce qu'ils envoient ou partagent, et aucun d'entre eux ne doit faire pression ou contraindre l'autre à faire quelque chose qui le met mal à l'aise.

Les personnes les plus à risque

Bien que la violence numérique puisse affecter toute personne, peu importe son sexe, son âge, son orientation sexuelle ou son milieu, certains groupes sont plus exposés en raison d'obstacles systémiques, de discrimination et d'un accès réduit aux ressources d'aide. Par exemple, les femmes et les filles sont plus susceptibles de subir de la violence numérique. Plus précisément, les jeunes femmes, les femmes autochtones et les femmes de la communauté 2ELGBTQI+ sont particulièrement exposées à la violence numérique, de même que les personnes de diverses identités de genre et les hommes de la communauté 2ELGBTQI+.

Le mode de vie militaire

Dans le contexte militaire, la violence numérique peut prendre de nombreuses formes, comme les exemples ci-dessous.

- Une ou un militaire déployé insiste pour que sa ou son partenaire réponde immédiatement à ses messages ou lui envoie des photos d'elle-même ou de lui-même pour prouver être là où elle ou il prétend être.
- Une personne partage des photos intimes de sa ou son partenaire actuel ou de sa ou son ex-partenaire, sans son consentement, avec des personnes de son unité au travail.
- Quelqu'un accède à des comptes privés sans autorisation alors que sa ou son partenaire est en déploiement ou en mission.
- Une personne cache des caméras dans sa maison pour espionner sa ou son partenaire pendant un déploiement.

La violence numérique peut commencer par de petites choses et s'aggraver au fil du temps. De nombreux couples dont la relation est saine partagent leur localisation et leurs mots de passe ou s'envoient des messages et des photos intimes. La situation ne devient malsaine que lorsqu'une personne est contrainte de faire quelque chose. Si vous avez des doutes sur votre relation, prenez le temps de consulter l'outil « Continuum des relations intimes » sur notre site Web « Relations saines ».

Si la violence numérique peut s'exercer dans le cadre d'une relation, elle peut également se produire après la fin de celle-ci. Une personne peut utiliser la technologie ou les médias sociaux pour harceler ou traquer une ou un ex-partenaire, ou partager en ligne des photos intimes ou des informations personnelles à son sujet. Il est important de se protéger en ligne après la fin d'une relation en changeant les mots de passe des comptes que l'on pense compromis.

Les conséquences de la violence numérique

La violence numérique peut avoir de graves conséquences physiques, émotionnelles et financières, et engendrer des problèmes de santé mentale et physique à long terme. Les survivantes et survivants de la violence numérique peuvent revivre l'expérience néfaste chaque fois qu'un message haineux ou une photo intime est partagé ou visionné sans leur consentement. De nombreux survivants et survivantes vivent dans la crainte constante que ces messages ou ces photos ne refassent surface, créant ainsi un cycle continu de violence. Les survivantes et survivants de certaines formes de violence numérique, par exemple la divulgation malveillante de renseignements personnels (ou « doxxing ») en ligne, peuvent courir un plus grand risque de subir de la violence physique après que leurs informations ont été rendues publiques.

Sur le plan émotionnel, la violence numérique peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elle peut également diminuer l'estime de soi et créer des sentiments de honte profonde, de dévalorisation, de peur et d'isolement. La violence numérique peut affecter les relations des survivantes et survivants, ce qui aggrave leur sentiment d'isolement et d'impuissance. Par exemple, une personne peut publier en ligne des images sexuelles d'une ou un ex-partenaire, ce qui pourrait nuire à la relation actuelle de la survivante ou du survivant; ou des amis et des membres de la famille peuvent croire à des rumeurs haineuses publiées en ligne et prendre leurs distances par rapport à la survivante ou au survivant.

La violence numérique peut également avoir des conséquences financières. Les survivantes et survivants de la violence numérique peuvent avoir des difficultés à trouver un emploi en raison d'une réputation en ligne ternie. Elles ou ils peuvent également ressentir une anxiété extrême lorsqu'une vérification des antécédents en ligne est effectuée, car elles ou ils peuvent craindre qu'un employeur potentiel trouve des photos personnelles ou de fausses rumeurs à leur sujet.

La recherche de soutien

Subir la violence numérique, ou toute autre forme de violence, peut engendrer un sentiment de vulnérabilité et de peur. Vous méritez de vous sentir en sécurité, respecté et soutenu dans vos relations. Si vous subissez de la violence, vous n'avez pas à prendre de grandes décisions tout de suite. Commencez doucement, par exemple en ayant une conversation, cela peut aussi vous aider.

Voici des mesures que vous pouvez prendre pour obtenir de l'aide.

- Parlez-en à des proches de confiance ou au personnel du centre de ressources (CRFM) pour les familles des militaires ou des Services aux familles des militaires (SFM) de votre région.
- Appelez la Ligne d'information pour les familles (LIF) pour obtenir un soutien confidentiel.
- Communiquez avec le service du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) en tout temps pour un service téléphonique de consultation.
- Communiquez avec les services de crise ou les refuges locaux.
- Obtenez de l'aide professionnelle pour examiner vos possibilités de plan de sécurité ou consultez notre fiche-conseil « Procédure pour créer un plan de sécurité ».



En savoir plus

Découvrez les ressources disponibles