



GUIDE DE CONVERSATION SUR LA VFS

POUR LES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT

DES ADOS DE 14 À 18 ANS

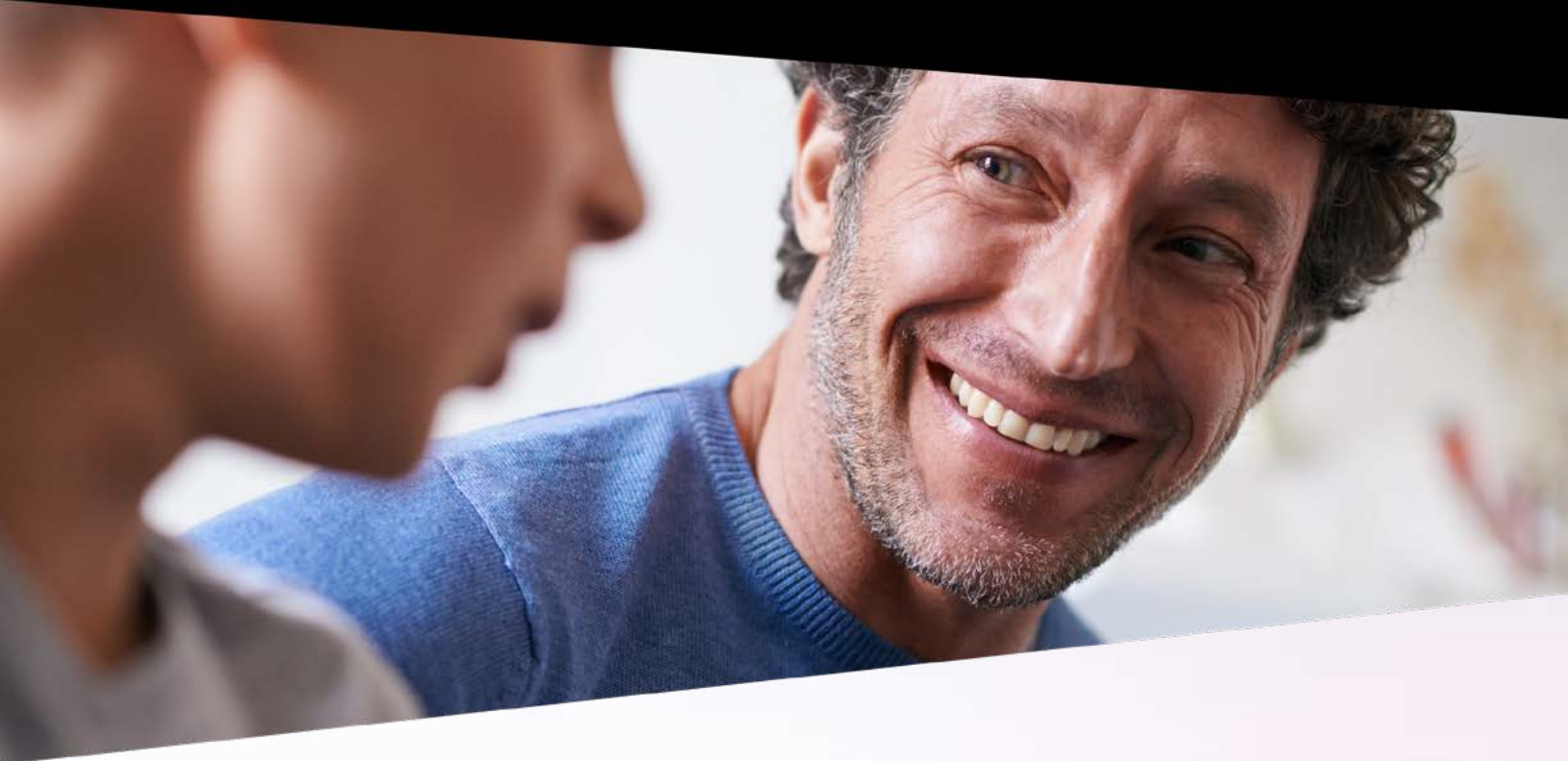
SW21-203/2026F-PDF
ISBN 978-0-660-99169-6



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



INTRODUCTION

Ce guide a été conçu pour aider les parents, les personnes qui s'occupent d'adolescentes et d'adolescents, les éducatrices et éducateurs, les entraîneuses et entraîneurs, les mentores et mentors, et les autres adultes de référence à avoir des discussions constructives avec les ados âgés de 14 à 18 ans sur la violence fondée sur le sexe, les relations saines, le consentement, les limites et la sécurité.

La violence fondée sur le sexe (VFS) désigne toute forme de tort ou préjudice infligé à une personne en raison de son sexe, son expression de genre ou son genre perçu. Elle ne se limite pas à la violence physique ou sexuelle : elle peut aussi inclure la violence psychologique et économique, la coercition, les menaces ou la négligence.

Malheureusement, la VFS est très répandue. Elle peut se produire dans le cadre de relations amoureuses ou amicales, à l'école, sur le lieu de travail, au sein des communautés ou en ligne.

À l'adolescence, on vit beaucoup de choses pour la première fois : on gère nos relations, notre identité et les pressions sociales, on apprend à développer notre confiance, à établir des limites et à acquérir des capacités d'adaptation. C'est pourquoi il est important que des adultes comme vous aient ces conversations cruciales avec les ados qui les entourent.

Ces conversations n'ont pas à être formelles ou à ne se produire qu'une seule fois. Et vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses à portée de main. L'important, c'est d'offrir un espace ouvert et bienveillant pour avoir cette conversation.

AVERTISSEMENT SUR LE CONTENU

Ce guide aborde des thèmes liés à la VFS, comme la maltraitance, le harcèlement et les préjudices qui peuvent se produire en personne ou en ligne. Ces sujets peuvent être difficiles à aborder pour certaines personnes, y compris pour des adultes ayant eux-mêmes vécu de telles expériences.

Prenez soin de vous pendant que vous consultez ce guide et n'hésitez pas à prendre une pause, si nécessaire. **De l'aide est à votre disposition si vous en avez besoin. Nous vous encourageons à trouver du soutien près de chez vous, mais voici quelques ressources nationales auxquelles vous avez accès :**

- [Services de soutien](#) pour les personnes touchées par la violence fondée sur le sexe
- [Soutien en santé mentale](#)

SIGNALEMENT OBLIGATOIRE

La confiance est essentielle, et la confidentialité en est un élément clé. Selon votre rôle (enseignante ou enseignant, animatrice ou animateur jeunesse, entraîneuse ou entraîneur, etc.), vous pourriez être dans l'obligation – par la loi ou les règles de votre organisation – de signaler certaines révélations, en particulier si une jeune personne court un risque de préjudice.

Les jeunes adultes ont le droit de comprendre comment fonctionne la confidentialité dans le cadre de vos fonctions ou de votre contexte particulier.

Signalement obligatoire : Si vous occupez un poste assorti d'une obligation de signalement, précisez clairement vos responsabilités **avant** d'entamer la conversation. Si les faits rapportés justifient un signalement, expliquez-le clairement et calmement, et impliquez la personne concernée autant que possible dans les prochaines étapes.

Vous pouvez dire : « Je dois signaler ça pour assurer la sécurité de _____. Je pourrai quand même te soutenir dans la suite des événements. »

Signalement non obligatoire : Si vous n'avez pas l'obligation de signaler un cas, par exemple en tant que parent, personne s'occupant d'un enfant, mentore ou mentor, ou adulte de confiance, il est tout de même important de savoir vers qui vous tourner. Si la révélation d'une jeune personne soulève des inquiétudes quant à la sécurité, vous pouvez demander conseil auprès des lignes d'écoute de votre région, des services d'aide à la jeunesse et de services professionnels, comme des conseillères ou conseillers, ou encore des travailleuses ou travailleurs sociaux.

Vous pouvez dire : « Cette situation me dépasse et j'ai besoin d'aller chercher de l'aide. Obtenir du soutien, c'est une façon d'assumer mes responsabilités. »





VOUS PRÉPARER AVANT LA CONVERSATION

Avant de parler de VFS et d'autres sujets connexes avec des ados, prenez un moment pour réfléchir et vous préparer.

RÉFLÉCHISSEZ À VOS PROPRES PENSÉES ET EXPÉRIENCES

- ➔ Demandez-vous comment vos propres expériences, votre culture, votre éducation, votre identité de genre ou vos croyances peuvent influencer votre façon de percevoir et de comprendre les relations, le consentement et la violence.
- ➔ Gardez à l'esprit que les dynamiques de pouvoir peuvent influencer les conversations avec les adolescentes et adolescents.
- ➔ Reconnaissez que la VFS peut toucher n'importe qui, mais que certaines jeunes personnes peuvent la vivre différemment en raison de facteurs comme le sexe, l'identité de genre, l'origine ethnique, le handicap, l'orientation sexuelle, le statut d'immigrant ou le lieu de résidence.
- ➔ Gardez en tête que l'apprentissage est mutuel. Ces conversations sont plus porteuses si vous explorez le sujet ensemble et que vous ne le traitez pas comme une leçon. Il n'y a pas de mal à ne pas connaître toutes les réponses.

PRÉPAREZ-VOUS À RÉPONDRE À DES QUESTIONS ET À AVOIR DES DISCUSSIONS PERSONNELLES

- ➔ Les ados peuvent vous poser des questions directes, gênantes ou difficiles. C'est normal.
- ➔ Une conversation pourrait les amener à vous confier quelque chose de personnel qui les concerne ou qui concerne une personne de leur entourage.
- ↓ Si ça se produit, n'essayez pas de prendre le contrôle. Allez-y à leur rythme. Écoutez-les, soutenez-les, fournissez-leur des informations et aidez-les à explorer les options et les

ressources à leur disposition. Tout ce qui vous est confié doit rester confidentiel, sauf si quelqu'un court un risque immédiat de danger.

- ↓ N'essayez pas de tout régler sur-le-champ. Laissez-les avancer à leur rythme et faire leurs propres choix.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Votre rôle est d'écouter, de soutenir et de les aider à trouver du soutien approprié si nécessaire.

CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT OUVERT ET BIENVEILLANT

- ➔ Faites-leur savoir que vous êtes là pour les soutenir et laissez-les décider librement quoi partager avec vous, et dans quelle mesure.
- ➔ Parlez de manière claire et respectueuse, sur un pied d'égalité, en utilisant un langage d'adulte à adulte.
- ➔ Faites de la place pour les pauses, l'incertitude et les sentiments mitigés.
- ➔ Observez votre comportement : examinez vos propres pensées, vos a priori, vos sentiments et le rôle que vous jouez dans une situation donnée, et réfléchissez à la manière dont tout ça peut influencer vos réactions ou votre comportement – osez vous remettre en question.

Essayez d'éviter

- ➔ De minimiser leurs sentiments ou leurs expériences.
- ➔ De poser des questions commençant par « pourquoi » qui peuvent sembler accusatrices.
- ➔ De les interrompre ou de vous précipiter pour leur donner des conseils.
- ➔ De faire des suppositions sur leurs expériences.

OUVRIR LA CONVERSATION SUR LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE?

La violence fondée sur le sexe (VFS) désigne toute forme de préjudice infligé à une personne en raison de son sexe, son expression de genre ou son genre perçu. La VFS englobe tout acte entraînant une violence physique, émotionnelle, sexuelle ou économique. Elle est souvent liée à des inégalités et à des discriminations alimentées par des stéréotypes nuisibles, de l'abus de pouvoir et des systèmes injustes.

Il existe différents types de VFS :

- **Physique** : frapper, retenir quelqu'un de force, casser des choses appartenant à quelqu'un, menacer de blesser physiquement, etc.
- **Émotionnelle et psychologique** : humiliation, comportements contrôlants, manipulation, intimidation, etc.
- **Sexuelle** : commentaires (en personne ou en ligne) et blagues à caractère sexuel ou attouchements non désirés, coercition ou harcèlement sexuel, diffusion ou menace de diffusion d'images ou de vidéos à caractère sexuel ou intime, etc.
- **Économique** : contrôler l'argent, voler, limiter l'accès aux dépenses ou aux finances, empêcher quelqu'un de se rendre à son travail, etc.
- **VFS facilitée par la technologie** : harcèlement en ligne, violence liée à la diffusion d'images, suivi et *doxxing* (divulgation ou partage en ligne d'informations confidentielles d'une personne sans son consentement), etc.

POURQUOI EST-CE QUE LA VFS EXISTE?

Le pouvoir et le contrôle sont au cœur de la VFS. Si la VFS peut toucher n'importe qui, y compris les hommes et les garçons, elle affecte de manière disproportionnée les femmes, les personnes de diverses identités sexuelles et de genre et les personnes confrontées à des obstacles systémiques, comme le racisme, le capacitisme, l'homophobie, la transphobie, la précarité du logement ou l'immigration.

La VFS n'est pas vécue de la même manière par tout le monde, et les obstacles systémiques rendent souvent plus difficile l'accès à la sécurité ou au soutien.

Comme la VFS prend racine dans le pouvoir et le contrôle, la prévention et la lutte doivent aussi s'ancrent dans les droits, l'imputabilité et le partage des responsabilités. Les jeunes ont droit à la sécurité et au respect, et les adultes ont la responsabilité de défendre ces droits et d'agir si des préoccupations surgissent.



« Les discussions ouvertes sur la VFS créent un espace sûr où les personnes victimes peuvent trouver du soutien auprès de leurs pairs et de ressources professionnelles. »

Yasmin A., animatrice jeunesse

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PARLER DE VFS AVEC LES JEUNES?

Parler ouvertement avec les ados de violence fondée sur le sexe, de consentement, de limites, de relations saines et de sécurité en ligne permet de banaliser ces conversations avant qu'une situation de crise ne survienne. Quand les adultes créent un espace pour aborder régulièrement ces sujets, les jeunes sont plus à même de reconnaître les comportements malsains, de comprendre leurs droits et de demander de l'aide si quelque chose leur arrive ou arrive à quelqu'un de leur entourage.



OÙ COMMENCER

Les conversations les plus riches ne semblent généralement pas planifiées. Elles n'ont pas besoin d'être formelles et ne doivent pas nécessairement se dérouler en une seule fois. Avec les ados, ces conversations ont plus de poids si elles se déroulent dans un cadre détendu et qu'elles semblent facultatives et intégrées à la vie quotidienne. Elles peuvent avoir lieu dans un trajet en voiture, lors d'une promenade ou en réaction à un événement qui vient de se produire.

Cherchez des occasions d'engager la conversation

- Un événement survenu à l'école ou lors d'une activité.
- Une publication, un message ou une situation sur Internet.
- Une émission de télévision, un film, une chanson ou un reportage.
- Une remarque faite par l'ado au sujet des relations amoureuses ou de leurs camarades.
- Une nouvelle dans leur cercle amical relative aux fréquentations, aux relations amoureuses ou aux ruptures.

Façons d'aborder le sujet

- « Cette vidéo avait l'air assez intense... Qu'est-ce que tu en as pensé? »
- « Dans cette série, le personnage n'arrêtait pas de vérifier le téléphone de son partenaire. Est-ce que c'est un comportement que tu vois parfois dans la vraie vie? »
- « Je me fais peut-être seulement des idées, mais tout à l'heure, tu avais l'air mal à l'aise. Est-ce que tu veux me parler de ce qui se passe? »

Créer un espace sûr

- Évitez de leur donner l'impression que la conversation sert à les évaluer, les corriger ou les surveiller.
- Laissez-les décider quoi vous confier, et dans quelle mesure, et respectez les limites des ados qui n'ont pas envie de parler.
- Maintenez une communication ouverte. Par exemple : « Je veux que tu saches que tu peux toujours me parler si quelque chose te semble bizarre ou te met mal à l'aise. »

DURANT UNE CONVERSATION

Pour aider un ou une ado à se sentir en confiance d'avoir une telle discussion avec vous, essayez de garder ces points à l'esprit :

Faites preuve de transparence

Expliquez clairement, dans un langage simple, quel est votre rôle et quelles sont les limites de la confidentialité. Par exemple :

« Je veux que tu saches que cette conversation est privée et que c'est toi qui choisis ce que tu souhaites partager avec moi. Je n'en parlerai à personne, sauf s'il y a un risque immédiat pour ta sécurité ou pour celle d'une autre personne. »

Posez des questions ouvertes

Les questions ouvertes invitent à la réflexion et à la conversation plutôt qu'à une simple réponse par « oui » ou « non ». Elles aident les ados à sentir qu'on les écoute, elles les encouragent à avoir une réflexion critique et elles atténuent leur impression qu'on tente de les mettre à l'épreuve ou de les juger. Ce type de question permet aux ados d'exprimer librement et sincèrement leurs pensées et leurs émotions.

- ➔ « J'ai vu ___ sur Internet aujourd'hui. Qu'en penses-tu? »
- ➔ « Ça ressemble à quoi, pour toi, le respect? »
- ➔ « Qu'est-ce que tu ferais si une personne proche de toi te racontait qu'il lui est arrivé quelque chose qui l'a mise mal à l'aise? »

Pratiquez l'écoute active

L'écoute active consiste à écouter pour comprendre plutôt que pour répondre. En faisant preuve d'empathie, vous pouvez aider les ados à sentir que vous les respectez, que vous les comprenez et que la liberté de choisir quoi partager avec vous leur revient.

- ➔ Accordez-leur toute votre attention. Rangez votre téléphone ou mettez-le en mode silencieux, désactivez vos notifications et éloignez-vous des écrans ou des sources de distraction dès que possible.
- ➔ Vérifiez que vous avez bien compris et reformulez ce que vous avez entendu en reprenant les points essentiels dans vos propres mots.
- ➔ Validez leurs sentiments, même si vous n'êtes pas d'accord avec tous leurs choix.
- ➔ Prévoyez des moments de pause et évitez de vous précipiter pour proposer des solutions ou des conseils.

Rassurez-les

Au cours de la conversation, il se peut que les ados se confient sur leurs propres expériences. Il est important de les rassurer pendant que vous discutez pour les mettre à l'aise.

- ➔ « Je te crois. »
- ➔ « Je comprends pourquoi ça peut sembler compliqué. »
- ➔ « Merci de m'en avoir parlé. »

COMMENT RÉAGIR FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS

Si l'ado dit ne pas vouloir en parler

Les ados ne sont pas toujours à l'aise d'aborder ces sujets. Ils peuvent contourner la conversation, dire « Je le sais déjà », se taire ou démontrer leur malaise. Il est important de respecter cette limite et de remettre la conversation à un autre moment.

- ➔ « Je comprends, c'est un sujet difficile à aborder. »
- ➔ « Je suis là quand tu voudras en parler. »
- ➔ « On en reparlera plus tard. »

Si l'ado révèle avoir été victime de VFS

Si une adolescente ou un adolescent vous confie avoir été victime de VFS, il est important de rester calme et de l'écouter sans l'interrompre. Croyez sa version des faits, évitez de remettre en question son récit et résistez à l'envie de vous précipiter vers des solutions. Faites-lui comprendre que ce qui s'est passé n'est pas de sa faute et parlez-lui de votre rôle et de toute obligation légale de signalement de manière transparente : si l'ado a moins de 16 ans ou est en danger, expliquez-lui clairement, mais avec douceur, quelles actions devront être prises. Discutez ensemble des options possibles et, s'il n'y a pas de risque immédiat pour sa sécurité ou d'obligation de signalement de votre part, aidez l'ado à réfléchir aux prochaines étapes à son propre rythme.



Cinq façons d'accompagner des ados qui parlent de VFS

1. Laissez-leur le contrôle autant que possible

➔ Après avoir vécu de la violence, les ados ressentent souvent de l'impuissance. Aidez-les à se sentir en contrôle de la situation en leur proposant des choix simples et adaptés à leur âge.

Exemple : « Préfères-tu continuer à parler ici ou aller dans un endroit plus intime? »

2. Prenez des nouvelles de leur état émotionnel

➔ Les ados peuvent ressentir un débordement d'émotions et craindre d'avoir des ennuis, ou qu'on ne les croit pas. Normalisez leurs réactions sans les pousser à se dévoiler davantage.

Exemple : « C'est tout à fait compréhensible de ressentir de la peur, de la confusion et un surplus d'émotions. »

3. Utilisez un langage qui respecte le genre et tient compte des traumatismes

➔ Reprenez leurs propres mots et évitez les suppositions concernant leurs relations, leur identité ou ce qui s'est passé.

Exemple : « Merci de m'en avoir parlé. Je suis là pour t'écouter. »

4. Faites un suivi

➔ Les ados côtoient souvent les mêmes camarades ou les mêmes lieux où le préjudice s'est produit (école, réseaux sociaux, activités extrascolaires). Leur donner un petit signe de vie peut les aider à sentir qu'on les soutient et qu'on ne les oublie pas.

Exemple : « Je pense à toi aujourd'hui. Fais-moi signe si tu as besoin de quoi que ce soit. »

5. Faites passer leur sécurité avant tout

➔ Posez des questions simples et non intrusives pour connaître leur sentiment de sécurité à la maison, à l'école ou en ligne.

Exemple : « Te sens-tu en sécurité de rentrer à pied aujourd'hui? »

Si ce n'est pas le cas, veillez à ce qu'une aide adaptée leur soit immédiatement offerte.

Si l'ado avoue avoir causé du tort à quelqu'un

Il arrive parfois qu'une jeune personne avoue avoir dépassé une limite, mis de la pression sur quelqu'un, dit une chose qu'elle n'aurait pas dû dire ou agi d'une manière qui a causé du tort à une autre personne. Ces moments peuvent être difficiles. L'ado peut être sur la défensive, ressentir de la honte et de la confusion ou craindre d'avoir des ennuis.

Évitez la culpabilisation ou le jugement, votre rôle est de favoriser sa prise de responsabilité, sa sécurité et son apprentissage.

- Restez calme et évitez de réagir avec colère ou panique.
- Expliquez-lui clairement qu'on n'est pas automatiquement une « mauvaise personne » parce qu'on a causé du tort, mais rappelez-lui bien que ses actes ont de l'importance.
- Rappelez-lui l'importance de réfléchir aux conséquences, et pas seulement à l'intention derrière ces actes.
- Insistez sur le fait que l'imputabilité implique d'assumer ses actes et d'apporter des changements, pas seulement de s'excuser.
- Parlez-lui de vos obligations légales ou de signalement en toute transparence.
- Apportez votre soutien pour les prochaines étapes tout en accordant la priorité à la sécurité et au bien-être de la personne victime.

L'imputabilité est un processus. Elle peut impliquer une réflexion, une réparation (si c'est approprié et sécuritaire), et un changement durable de comportement. Responsabiliser votre ado tout en entretenant votre relation contribue à prévenir des préjudices futurs et favorise une véritable évolution.

Comment réagir :

- « Merci d'avoir été honnête avec moi. Il faut du courage pour en parler. »
- « Je veux comprendre ce qui s'est passé pour qu'on puisse trouver quoi faire pour essayer de réparer les choses. »
- « Je vais être honnête avec toi sur les mesures que je vais devoir prendre, car ta sécurité et celle de l'autre personne sont importantes. »
- « On peut réfléchir ensemble à ce qu'il faut faire maintenant. »

CONCLURE LA CONVERSATION

Ces discussions ne doivent pas nécessairement se limiter à une seule fois. En laissant la porte ouverte, vous pouvez maintenir une communication régulière et accompagner l'ado à mesure que de nouvelles situations se présentent.

- Dites-lui que vous avez apprécié avoir cette discussion.
- Rappelez-lui que vous êtes toujours là pour l'écouter.
- Faites-lui savoir que ces conversations ne doivent pas nécessairement se limiter à une seule fois.
- Fournissez-lui d'autres ressources pédagogiques et de soutien, comme les modules **Ce n'est pas juste**.
- Si vous ne connaissiez pas la réponse à une question, revenez-lui plus tard avec l'information – et engagez-vous à approfondir vos connaissances ensemble.

Messages clés à mettre de l'avant

- Chaque personne mérite de se sentir en sécurité et respectée.
- Le consentement et les limites sont essentiels – à chaque fois.
- La faute n'incombe jamais à la personne victime ou survivante.
- Vous n'avez pas à vivre ça en solo. De l'aide est accessible si vous en avez besoin.



RELATIONS SAINES, CONSENTEMENT ET LIMITES

Les ados découvrent souvent les relations amoureuses grâce à leurs camarades, les réseaux sociaux et leur propre expérience. Et vous jouez un rôle essentiel pour les aider à reconnaître ce qu'est une relation saine et à identifier les signaux d'alerte à surveiller. Les points suivants peuvent vous aider à orienter vos discussions et à vous doter d'un vocabulaire commun pour aborder les thèmes du respect, du consentement et des limites.

Qu'est-ce qui rend une relation saine?

- Respect
- Communication
- Confiance
- Consentement
- Soutien et aide
- Limites
- Égalité

À quoi ressemble une relation malsaine?

- Jalousie et possessivité
- Manipulation
- Surveillance et contrôle
- Isolement des proches ou de la famille
- Comportements non consentis
- Violence verbale ou psychologique
- Menaces ou coercition
- Contrôle ou harcèlement facilité par la technologie

LIMITES

Les limites sont les frontières personnelles que nous fixons selon ce qui nous semble sûr et acceptable, et qui nous met à l'aise. Elles ne se limitent pas à l'espace physique : elles peuvent aussi être émotionnelles, numériques, temporelles (comme la façon dont on choisit de passer son temps) ou sexuelles. Chaque personne détermine ses propres limites en fonction de ce dont elle a besoin pour se sentir respectée et en sécurité.

C'est important de parler des limites avec les jeunes, car apprendre à les identifier et à les exprimer renforce la confiance en soi, le respect de soi et le sentiment de sécurité. Comprendre leur droit de fixer leurs propres limites et leur devoir de respecter celles des autres personnes outille les ados pour reconnaître les comportements malsains et pour demander de l'aide si quelque chose ne va pas.

Renforcer la confiance en soi des ados autour de l'idée des limites, c'est les aider à se préparer à les mettre en pratique dans la vie de tous les jours. Ça implique notamment :

- Dire « Ça me met mal à l'aise »
- Changer d'avis sans se sentir coupable
- Demander plus d'espace ou de temps pour soi
- Décider de ne pas partager ses mots de passe, ses photos ou ses informations personnelles
- Respecter le « non » d'une personne sans mettre de pression sur elle ni chercher à la convaincre

Vous pouvez les aider en leur rappelant que :

- Les limites sont saines, ce n'est pas de l'impolitesse.
- Le malaise est un signe auquel il faut prêter attention.

Conseils pour aider les ados à fixer des limites (les 3 C) :

- Exprimez vos limites dans un langage **clair** et simple.
- Définissez des limites **concrètes** et précises.
- Appliquez ces limites de manière **cohérente** à toutes vos relations.

CONSENTEMENT

Les adolescentes et adolescents ont à la fois le droit de fixer leurs propres limites et la responsabilité de respecter celles des autres. Le consentement signifie que chaque personne donne son accord de manière active, volontaire et continue. On ne peut ni le présumer ni le deviner, et il peut changer à tout moment.

Le consentement ne se limite pas à l'idée de « non, c'est non ». Il s'agit de savoir qu'on peut dire oui, non, ou changer d'avis à tout moment, en toute sécurité. Le fait d'être en couple ou d'avoir déjà dit oui dans le passé ne signifie pas automatiquement qu'il y a consentement. Chaque personne a le droit de redéfinir ses limites quand elle le souhaite, peu importe avec qui elle se trouve.

Pour aider les ados à comprendre le consentement, on peut leur rappeler ces cinq éléments.

- ➔ Donné librement
- ➔ Révocable
- ➔ Éclairé
- ➔ Enthousiaste
- ➔ Précis

« Toute personne qui tient vraiment à toi respectera tes limites. »

Micah K., animateur jeunesse

Comment aborder le sujet du consentement dans une conversation :

- ➔ « J'ai remarqué que tu regardais dans le téléphone de _____. Parlons-en. »
- ➔ « La scène dans la série où la personne n'a pas demandé le consentement avant... qu'est-ce que tu en as pensé? »
- ➔ « Que surveilles-tu pour savoir si une personne est vraiment détendue et d'accord, ou si elle fait juste semblant? »

Quand vous abordez les manières de réagir à une situation où quelqu'un d'autre leur demande leur consentement, donnez-leur quelques-uns des exemples suivants, en leur rappelant que le consentement peut aussi inclure des limites et porter seulement sur un acte précis plutôt que sur tout. Le consentement et les limites ne nécessitent pas de longues explications. Des phrases courtes et claires suffisent.

Refuser son consentement :

- ➔ « Je ne t'enverrai pas de photo. Ne me le demande plus. »
- ➔ « Je ne veux pas qu'on me touche comme ça. »
- ➔ « Je dois partir maintenant. »

Donner son consentement :

- ➔ « Oui, je suis à l'aise qu'on se tienne par la main. »
- ➔ « Je suis à l'aise avec ça, mais je ne veux pas que ça aille plus loin. »

LUTTER CONTRE LES ATTITUDES NÉFASTES

Vous pouvez contribuer à la fois à lutter directement contre la culpabilisation des victimes et à aider les adolescentes et adolescents qui y font face à apprendre comment réagir. On parle de culpabilisation des victimes lorsqu'une personne victime ou survivante de VFS est tenue pour responsable, en tout ou en partie, de la violence qu'elle a subie, plutôt que de jeter la faute sur la personne qui a posé les gestes.

Cette culpabilisation peut provenir de professionnelles ou professionnels du droit, de la médecine et de la santé mentale, de membres de la famille, d'amies ou d'amis, de connaissances, et même des médias.

LA CULPABILISATION DES VICTIMES PEUT PRENDRE LA FORME DE COMMENTAIRES COMME CEUX-CI :

- « À quoi t'attendais-tu en sortant avec des vêtements comme ça? »
- « As-tu essayé de te défendre? »
- « Tu n'aurais pas dû rentrer à la maison avec quelqu'un comme ça. »
- « Pourquoi as-tu autant bu? »
- « As-tu vraiment dit non? »

Le fait de rejeter la faute sur la victime a des effets dévastateurs sur les personnes victimes ou survivantes. À cause de telles réactions négatives, de nombreuses personnes craignent de parler ouvertement des violences qu'elles ont subies. La culpabilisation des victimes peut aussi dissuader des personnes survivantes de se manifester, nuisant considérablement à leurs chances d'accéder au soutien et à l'aide dont elles ont besoin.

Des manières d'aborder le sujet :

- « J'ai entendu ___ dans cette vidéo. Selon toi, quel message est-ce que ça envoie à quelqu'un qui a été victime de violence? »
- « Comment te sentirais-tu de lire des commentaires comme ça si c'était toi, la personne concernée? »
- « Si une personne proche de toi te racontait ce qui lui était arrivé, mais que quelqu'un jetait la responsabilité sur elle, comment réagiras-tu ? »

Comment réagir face à la culpabilisation des victimes

Vous pouvez jouer un rôle essentiel dans la lutte contre la culpabilisation des victimes en offrant à votre ado un soutien clair et solide. Voici huit façons de faire évoluer la conversation :

- 1. Répondez** quand vous entendez des propos qui rejettent la responsabilité sur la victime.
- 2. N'approuvez pas et n'excusez pas** des comportements préjudiciables.
- 3. Rappelez aux personnes survivantes** que ce qui s'est passé n'est pas leur faute.
- 4. Demandez aux gens de porter la responsabilité** de leurs actes.
- 5. Proposez votre soutien et des ressources** aux personnes survivantes ou aux victimes si elles le souhaitent, et respectez leur choix si elles ne le souhaitent pas.
- 6. Prenez conscience** du lien qui peut exister entre le fait de rejeter la faute sur la victime et le racisme, le sexisme, l'homophobie ou d'autres stéréotypes.
- 7. Adoptez une attitude critique** face à la culpabilisation des victimes dans les médias, les publications ou les titres.
- 8. Détournez l'attention** : plutôt que de poser des questions sur la victime (par exemple : « Pourquoi est-elle restée? »), interrogez-vous sur la personne qui a causé du tort (par exemple : « Pourquoi avoir choisi de faire du mal à quelqu'un? »).

ÊTRE TÉMOIN

CE QUE LES ADOS TÉMOINS DE VFS PEUVENT FAIRE

L'intervention des témoins est un moyen efficace de faire évoluer les normes en matière de VFS, et chaque personne a le pouvoir de changer les choses. Même de petits gestes peuvent interrompre une situation de violence, apporter son soutien à une personne impliquée et faire comprendre qu'un comportement irrespectueux n'est pas acceptable.

Cela dit, **la sécurité doit toujours passer avant tout**. Les ados n'ont pas besoin de confronter directement quelqu'un pour avoir un impact positif; il leur est aussi possible d'agir en privilégiant leur sécurité.

Voici cinq stratégies à mettre en œuvre selon la situation :

- 1. Distraire :** Intervenez auprès de la personne ciblée en lui demandant votre chemin ou en parlant d'un sujet anodin, sans rapport avec la situation.
- 2. Déléguer :** Demandez de l'aide, par exemple, à la personne qui conduit l'autobus ou à une agente ou un agent de sécurité.
- 3. S'attarder :** Après l'incident, prenez des nouvelles de la personne victime de violence fondée sur le sexe.
- 4. Répondre directement :** N'intervenez directement auprès de la personne qui commet l'agression que si vous pouvez le faire en toute sécurité.
- 5. Documenter :** Vous pouvez enregistrer une vidéo ou écrire un compte rendu de l'incident. Ne publiez jamais de vidéo sans le consentement de la personne victime ou survivante.

Façons d'aborder le sujet :

- ➔ « Tu as vu ___ sur Internet. Comment ferais-tu pour te protéger dans ce genre d'endroit? »
- ➔ « As-tu déjà été dans une situation où tu ne savais pas si tu devais intervenir, ni comment intervenir? »
- ➔ « Si tu voyais quelque chose qui te mettait mal à l'aise, qu'est-ce qui t'aiderait à décider comment réagir? »



SÉCURITÉ

LA SÉCURITÉ EN LIGNE

Bien des ados sont victimes de VFS facilitée par la technologie, ce qui peut se traduire par la réception de messages blessants ou menaçants, le sentiment qu'on les surveille ou les contrôle, ou par la contrainte d'envoyer des images intimes.

Voici 8 mesures que vous pouvez encourager les ados à prendre :

- 1. Repérer les signes de VFS :** Aidez les ados à comprendre que les dangers en ligne peuvent prendre la forme de messages de menace ou de manipulation, d'une surveillance excessive, de pressions à partager des photos, ou d'une personne qui dépasse les limites en ligne.
- 2. Se fier à leur intuition :** Encouragez les ados à suivre leur instinct et à demander de l'aide si une chose se produit en ligne qui leur semble gênante, effrayante ou inappropriée.
- 3. Utiliser les paramètres de confidentialité :** Apprenez aux ados à utiliser les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux et des comptes en ligne – et à les garder à jour. Encouragez-les à limiter le nombre de personnes qui peuvent voir leurs publications et leurs informations personnelles.
- 4. Faire preuve de vigilance avec les demandes d'amitié en ligne :** Rappelez aux ados de n'accepter que les demandes d'amitié et

de suivi provenant de personnes dignes de confiance dans leur entourage, et de se méfier des personnes inconnues ou des comptes qui affichent un comportement inapproprié.

- 5. Protéger leurs informations personnelles :** Encouragez les ados à éviter de partager publiquement en ligne des informations personnelles, comme leur nom complet, leur adresse, leur numéro de téléphone ou le nom de leur école.
- 6. Signaler et bloquer si nécessaire :** Faites savoir aux ados qu'il leur est possible de signaler tout comportement violent ou blessant à des adultes de confiance et d'utiliser les outils de signalement et de blocage disponibles sur les plateformes.
- 7. Demander de l'aide :** Insistez sur le fait que les ados n'ont pas à affronter la cyberintimidation ou la VFS en solo. Encouragez-les à se tourner vers des adultes de confiance ou un service de soutien.
- 8. Adopter des comportements numériques responsables :** Encouragez les ados à traiter les autres personnes en ligne avec respect et gentillesse, à éviter de répandre des rumeurs ou de se laisser entraîner dans des conflits en ligne, et à soutenir leurs camarades qui pourraient être victimes de violence facilitée par la technologie.



SOUTIEN

Qu'une jeune personne cherche de l'aide pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre, il est important qu'elle sache que cette aide est accessible. Parfois, les ados ont simplement besoin de quelqu'un à qui parler, d'autres fois, il leur faut plutôt de l'aide pour se mettre en sécurité lors d'une situation difficile. Votre rôle peut être déterminant, en les aidant à explorer les différentes options sans les juger, pour leur permettre de sentir soutenu.

Pour une foule de raisons internes ou externes, les ados peuvent hésiter ou avoir du mal à se confier ou à demander et obtenir de l'aide.

→ Les obstacles internes peuvent inclure :

- ↓ Le sentiment de culpabilité
- ↓ La crainte qu'on ne les croie pas
- ↓ Des inquiétudes concernant la confidentialité
- ↓ La crainte d'avoir des « ennuis » ou de causer des problèmes qui les affecteront ou qui affecteront les autres
- ↓ Le fait de ne pas savoir si leur expérience « compte » comme de la VFS
- ↓ Une connaissance limitée de l'aide disponible

→ Les obstacles externes peuvent inclure :

- ↓ Les attentes culturelles ou familiales
- ↓ La stigmatisation
- ↓ Des préoccupations liées à l'immigration ou d'ordre juridique
- ↓ Des expériences négatives passées avec une institution
- ↓ Des systèmes qui semblent confus ou difficiles d'accès

C'est souvent la combinaison de ces obstacles qui fait en sorte que c'est plus difficile pour une personne de demander de l'aide pour faire face à la VFS. Reconnaître l'existence de ces obstacles peut vous aider à mieux soutenir une personne qui cherche de l'aide.

Façons d'aborder le sujet :

- « Tout le monde a besoin d'aide de temps en temps. Tu n'as pas à affronter cette situation en solo. »
- « C'est toi qui décides du type d'aide dont tu as besoin. Je suis là pour passer en revue les différentes options avec toi. »
- « Si tu préfères parler à quelqu'un d'autre, je peux t'aider à trouver la personne qui te convient. »

OÙ TROUVER DE L'AIDE

Trouvez des [services d'aide pour les jeunes](#) dans votre région.



CONCLUSION

Ces discussions ne sont pas faciles à avoir. Parler de violence fondée sur le sexe, de consentement, de limites et de sécurité peut sembler gênant, mais éviter d'en parler n'améliore pas la sécurité des jeunes – ce sont les discussions ouvertes et honnêtes qui y contribuent.

Ces conversations ne sont pas censées n'arriver qu'une seule fois. Il faut du temps pour instaurer la confiance et la compréhension. Leur laisser la porte ouverte, prendre de leurs nouvelles, les écouter sans juger et garder l'esprit ouvert aident les ados à savoir que vous serez toujours là au besoin.

Votre présence constante, l'exemple de respect que vous incarnez et l'espace de dialogue que vous créez aident les jeunes personnes autour de vous à bâtir leur confiance, à reconnaître les comportements malsains et à développer les compétences qu'il leur faut pour nouer des relations saines et sécurisantes.

Pour plus d'informations et de ressources, rendez-vous sur Canada.ca/CeNestPasJuste



RESSOURCES ADDITIONNELLES

[VFS Mythes et réalités \(YWCA Canada\)](#)
(en anglais)

[Notre relation est-elle saine? \(YWCA Canada\)](#)

[Droits. Signalements. Soutien : Guide éclair sur la violence sexuelle liée à des images intimes \(YWCA Canada\)](#)

[Internet Safety Tips by Age: 14-17 \(MediaSmarts\) \(PDF\)](#) *(en anglais)*

[Queering Gender-Based Violence Prevention & Response in Canada \(Wisdom2Action\)](#)

[Creating a Safety Plan \(British Columbia Ministry of Justice\) \(PDF\)](#) *(en anglais)*

[Accessing Campus Healthcare: A Workbook for Gender-Based Violence Survivors \(Possibility Seeds\) \(PDF\)](#)
(en anglais)

[Trans and Gender Diverse Mental Health, Wellness and Suicide Prevention Toolkit \(SPECTRUM\) \(PDF\)](#) *(en anglais)*

[Survivors on Post-Secondary Campuses \(Courage to Act\)](#) *(en anglais)*

[Upstander Intervention \(YWCA Regina\)](#)
(en anglais)

[Contrôle coercitif en tant que forme de violence familiale \(Ministère de la Justice Canada\) \(PDF\)](#)

[Pas en ligne. Pas sur le campus. | YWCA Canada](#)

[The 5Ds of Bystander Intervention - Right to Be](#) *(en anglais)*