



IDENTIFIER LES SIGNES

Un guide pour les jeunes sur la manipulation, les signaux d'alarme (*red flags*) et la sécurité dans les discussions en ligne.

Internet est un bon endroit pour discuter, se connecter, partager et s'amuser. Mais il ne faut pas oublier que les personnes et les messages ne sont pas toujours ce qu'ils semblent. Parfois, certaines personnes que tu rencontres en ligne peuvent avoir de mauvaises intentions. Ce n'est pas toujours facile de différencier entre des interactions normales, amicales et des comportements qui pourraient devenir préjudiciables ou criminels. Même si tu es prudent·e et vigilant·e aux signaux d'alarme, quelqu'un peut dépasser les limites et ce n'est jamais de ta faute.

Ce guide est là pour t'aider à comprendre la manipulation, à repérer les signaux d'alarme, à te sentir en sécurité et en contrôle en ligne. Parlons de ce qu'il faut surveiller et comment réagir si quelque chose ne semble pas correct.

QU'EST-CE QUE LA MANIPULATION EN LIGNE ?

La manipulation en ligne survient lorsque quelqu'un utilise des ruses ou fait pression afin d'influencer tes pensées, tes émotions ou tes actions, souvent pour obtenir quelque chose que cette personne souhaite. Cela peut sembler amical au début mais le but est souvent de te contrôler ou profiter de toi.

La manipulation en ligne peut survenir sur les plateformes de jeux en ligne, sur les réseaux sociaux, en message privé et dans les discussions de groupe.

EXEMPLES DE SIGNAUX D'ALARME

- **Culpabilité et pression** : « *Si tu tenais vraiment à moi, tu...* »
- **Pousse tes limites** : « *Seulement une photo, c'est pas grand-chose* »
- **Cacher des choses** : « *Gardons cela un secret* »
- **Pression émotionnelle** : « *Tu es la seule personne qui me comprend* »
- **Tactique de grooming** : « *Tu es tellement mature pour ton âge* »

Ce sont seulement quelques exemples. **Tout** message qui te met mal à l'aise, **peu importe la raison**, est un signal d'alarme !

CE À QUOI FAIRE ATTENTION

-  **Love bombing**, trop d'attention
-  Fait culpabiliser ou fait du chantage émotionnel
-  Tente d'isoler
-  Met la pression pour garder des secrets
-  Demande des photos, de l'argent ou des informations personnelles

Tu n'es pas seul·e

Il est tout à fait normal de rencontrer et de parler avec de nouvelles personnes en ligne. Mais si quelqu'un te met mal à l'aise, te fait te sentir confus·e ou coupable, c'est un signe que quelque chose ne va pas. Ce n'est jamais de ta faute si quelqu'un franchit tes limites. **Peu importe** ce qui s'est passé ou ce qui a été dit, tu peux toujours en parler à un adulte et obtenir de l'aide.

QUE FAIRE SI QUELQUE CHOSE SEMBLE ÉTRANGE

Si quelqu'un en ligne te fait te sentir, toi ou tes ami-e-s, bizarres ou que quelque chose ne semble pas bien, fais confiance à ton instinct. Tu peux arrêter de répondre si tu en as besoin. Tu n'as pas à tout régler seul-e.

Voici quelques étapes à suivre pour rester en sécurité et obtenir de l'aide :



Faire une pause et arrêter de répondre



Bloquer, mettre en silencieux ou dénoncer



Parler à un adulte de confiance



Enregistrer les messages et faire des captures d'écran



Ne pas avoir peur de dire non ou mettre des limites

FAIS CONFIANCE À TON INSTINCT

Demande toi :

- Est-ce que ce message semble bizarre ou inquiétant ?
- Est-ce que je ressens une pression à faire des choses que je ne veux pas ?
- Est-ce qu'ils te demandent de garder des secrets ?
- Je me sens confus-e ou incertain-e de ce qu'il se passe ?

COMMENT AIDER UN-E AMI-E

Si un-e ami-e te parle de quelque chose d'inconfortable ou d'inquiétant qui s'est passé en ligne, reste calme, écoute et dit lui qu'il/elle n'est pas seul-e. La meilleure chose que tu peux faire est de le/la soutenir et de l'aider à en parler à un adulte de confiance.

Plus d'information sur comment aider un-e ami-e ici (en anglais) :

<https://www.suojellaanlapsia.fi/en/myfriendtoo-koti>.

GROUPES EN LIGNE DANGEREUX

Les groupes en ligne dangereux ciblent les jeunes dans les messageries ou dans les espaces en ligne. Ils peuvent essayer de te mettre la pression pour que tu partages des photos, pour que tu fasses des choses risquées ou violentes, ou pour communiquer des informations personnelles.

Fais attention si quelqu'un :

- Partage des idées ou des contenus extrémistes ou haineux
- Te met la pression pour que tu envoies des photos ou que tu te fasses mal ou à quelqu'un d'autre, ou pour que tu gardes des secrets
- Te dit de ne pas faire confiance à tes ami-e-s ou à ta famille

Il est normal d'avoir peur de parler mais ce n'est pas de ta faute. Ces groupes utilisent la manipulation pour contrôler les gens. La police et les adultes comprennent cela et veulent aider. Si tu te retrouves dans cette situation, n'aie pas peur de demander de l'aide immédiatement.

Souviens-toi : rester en sécurité en ligne, c'est avant tout se faire confiance et fixer ses propres limites. Si quelque chose semble bizarre, c'est tout à fait normal de prendre du recul, de dire non ou d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance. **Il n'y a aucune honte à demander de l'aide.** Tu n'es pas seul-e et tu ne dois pas gérer des situations confuses ou inconfortables tout-e seul-e.