



# ASSURER DES RELATIONS SAINES EN LIGNE



## Les relations saines, en ligne ou en personne, reposent sur la confiance et le respect.

Les relations peuvent prendre différentes formes, allant de relations occasionnelles à des partenariats engagés, mais les mêmes attentes en matière de sécurité, de respect et de consentement s'appliquent à toutes. Le **consentement** doit toujours être :

- clair** – vous savez ce qui se passe, et vous acceptez les limites de chaque personne;
- motivé** – vous souhaitez sincèrement et librement participer à la relation, sans pression ni hésitation;
- éclairé** – vous comprenez ce à quoi vous vous engagez;
- actuel** – vous pouvez changer d'avis à tout moment.

*Les femmes, les personnes 2ELGBTQ+ et les personnes handicapées sont souvent victimes de harcèlement sexuel et de non-respect des limites en ligne, non pas en raison de leur comportement personnel, mais en raison de stéréotypes nuisibles et des rapports de force inégaux.*

### Identifier les comportements sains et malsains dans les relations en ligne

Le tableau suivant montre les comportements sains et malsains dans les relations en ligne. Il est essentiel de se sentir en sécurité pour dire « non » et de communiquer ouvertement sur les limites. À retenir : une fois qu'un message est envoyé en ligne, il est possible que vous ne puissiez plus contrôler où il va aboutir.

COMPORTEMENTS SAINS	COMPORTEMENTS MALSAINS
Définir des attentes quant à la fréquence des contacts et prévoir du temps pour se déconnecter.	Faire pression sur une personne pour qu'elle soit toujours disponible en ligne, en lui envoyant des messages ou en l'appelant de manière répétée.
Ne transmettre des messages ou des images qu'avec l'autorisation de la personne concernée.	Publier ou transmettre des données en ligne sans le consentement de la personne concernée.
Discuter ouvertement lorsque quelque chose en ligne vous met mal à l'aise.	Avoir tendance à minimiser les préoccupations exprimées ou refus de les entendre.
Reconnaître les rapports de force et respecter les limites.	Utiliser le grade ou le statut militaire pour faire pression sur une personne afin qu'elle fasse quelque chose qui la met mal à l'aise.
Favoriser l'indépendance et le bien-être de l'autre.	Demander constamment des explications sur les déplacements d'une personne.

<b>COMPORTEMENTS SAINS</b>	<b>COMPORTEMENTS MALSAINS</b>
Discuter des attentes concernant les messages ou les images à caractère intime.	Faire pression sur une personne pour qu'elle ait des conversations intimes ou envoyer des images sans son consentement.
Prendre des mesures pour protéger sa vie privée, par exemple en évitant les photos qui contiennent des éléments identifiables (visage, tatouages, nom, lieu, unité militaire).	Transmettre ou menacer de transmettre des images ou des messages intimes.
Reconnaitre quand il est approprié de discuter et de transmettre des données financières à mesure que la confiance s'installe.	Se faire demander des coordonnées bancaires ou des données financières personnelles lorsque ce n'est pas pertinent.

*Pour plus d'information sur la violence sexuelle en ligne, consultez notre fiche-conseil Soutenir les jeunes face à la violence sexuelle facilitée par la technologie. Pour plus d'information sur l'abus économique et financier, consultez nos fiches-conseils Gérer ses finances en couple et La maltraitance économique : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles.*

## Obtenir du soutien et des ressources

N'oubliez pas qu'une aide gratuite et confidentielle est offerte en tout temps par l'intermédiaire de la Ligne d'information pour les familles (LIF) (en français et en anglais) :

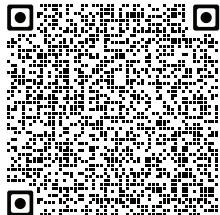
Amérique du Nord : 1-800-866-4546

International : 00-800-771-17722

Courriel : [FIL-LIF@sbmfc.com](mailto:FIL-LIF@sbmfc.com)

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité ou celle des personnes qui vous entourent, veuillez contacter les autorités locales. Pour obtenir du soutien dans votre région, vous pouvez rechercher les lignes d'écoute et les services locaux par l'intermédiaire de la LIF, du Centre de ressources pour les familles des militaires ou du fournisseur de services des Services aux familles des militaires de votre région.

## EN SAVOIR PLUS



**Créé en partenariat avec WomanACT**, un organisme de bienfaisance qui œuvre en collaboration pour mettre fin à la violence fondée sur le sexe et promouvoir l'équité des genres par la recherche, la sensibilisation et la défense des intérêts.