



SAYASPORA

SayaSAFE

Guide SayaSAFE : des outils pour te sentir plus en sécurité

GUIDE SAYASAFE

SAYASPORA

Table des matières

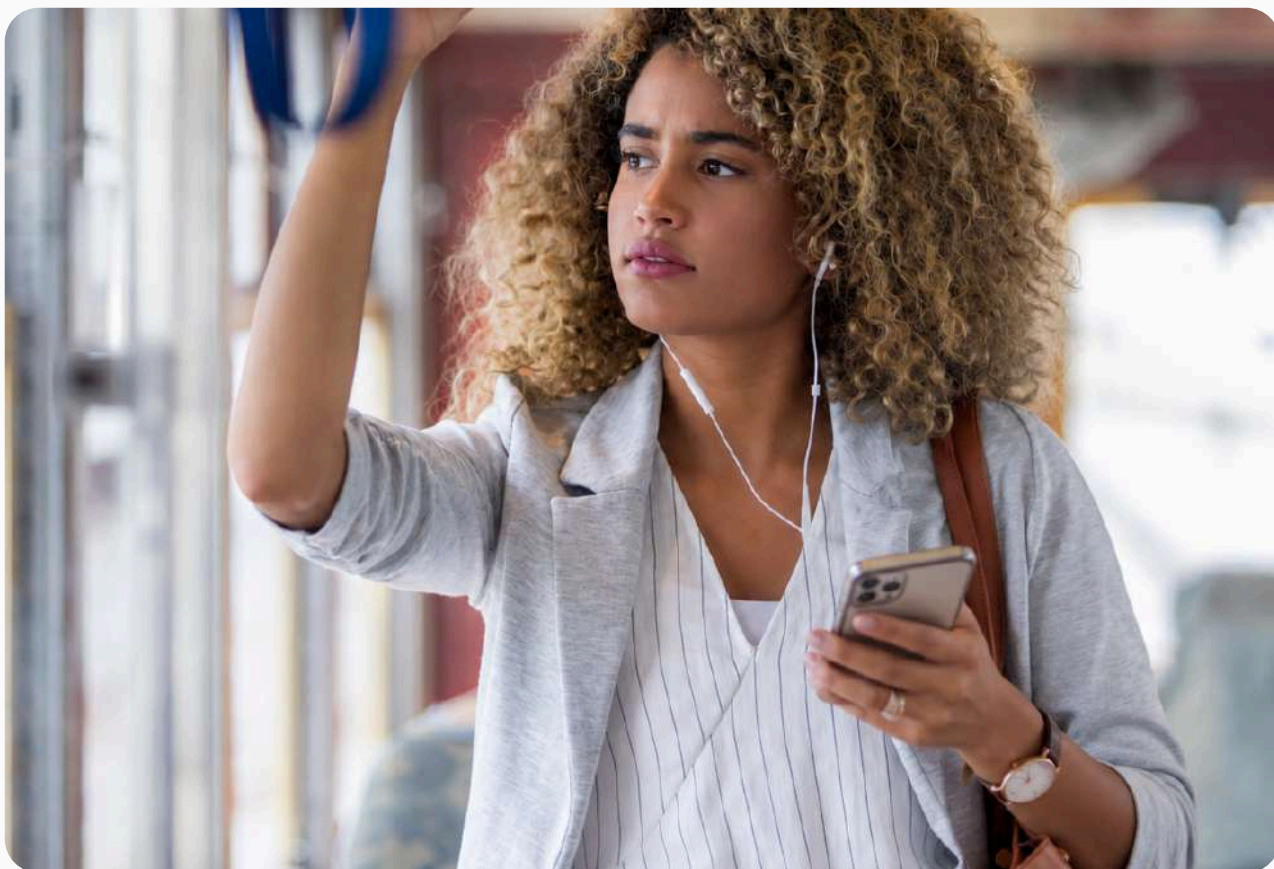
Introduction.....	3
1. La sécurité urbaine	5
1.1. Relations, respect et vivre-ensemble	6
1.1.1. Le consentement	6
1.1.1. Être une alliée au quotidien	11
1.1.1. Reconnaître les microagressions	17
1.1.1. Agir contre le racisme et la discrimination en milieu scolaire	22
1.2. Comprendre les violences	27
1.2.1. Reconnaître les violences psychologiques	27
1.2.2. Reconnaître les violences en milieu scolaire	32
1.3. Sécurité et autonomie au quotidien	37
1.3.1. Rester en sécurité en soirée	37
1.3.2. Voyager seule avec confiance	41
1.3.3. Créer des événements où tout le monde se sent à sa place	45
2. Cybersécurité	50
2.1. Comprendre l'environnement numérique	51
2.1.1. Protéger sa vie numérique	51
2.1.2. Faire des rencontres en ligne en toute sécurité	56
2.2. Risques et impacts	60
2.2.1. Faire face au cyberharcèlement	60
2.2.2. Prendre soin de sa santé mentale en ligne	65
Retrouvez nos ressources	70
Conclusion	71

Introduction

On te dit souvent de « faire attention », de rester vigilante ou de faire confiance à ton instinct. Mais dans la vraie vie, ce n'est pas toujours aussi simple.

Une soirée entre amies, une nouvelle rencontre, un commentaire qui te met mal à l'aise, un voyage en solo, une situation à l'école ou au travail, un message étrange sur les réseaux... Il y a plein de moments où tu peux te questionner sur ce qui te met à l'aise, sur tes limites ou sur ta sécurité et celle des autres.

C'est justement pour ça qu'on a créé ce guide.



Avec SayaSAFE, on veut te donner des outils simples et concrets pour mieux reconnaître certaines situations, poser tes limites, faire des choix éclairés et savoir vers qui te tourner lorsque tu en as besoin. Parce que te sentir outillée, c'est aussi pouvoir décider pour toi-même. Dans ce guide, tu trouveras des conseils sur le consentement, les relations saines, le racisme et la discrimination, les violences psychologiques, la sécurité en soirée, le voyage en solo, les rencontres en ligne, le cyberharcèlement, la santé mentale et la sécurité numérique. Bref, des sujets qui font partie de ton quotidien.

Parce que Sayaspora travaille principalement auprès des femmes des diasporas africaines, ce guide aborde aussi des réalités qui peuvent te toucher particulièrement : le racisme, les microagressions, la discrimination ou encore le sentiment de ne pas toujours être en sécurité ou à ta place dans certains espaces. Tu n'as pas besoin de lire ce guide d'un bout à l'autre. Garde-le près de toi, consulte la fiche dont tu as besoin, reviens-y plus tard ou partage-la avec une amie.

Ce guide a été rendu possible grâce au soutien financier de la Ville de Montréal.

Il est là pour toi. Consulte-le à ton rythme, selon tes besoins.

I - La sécurité urbaine



Relations, respect et vivre-ensemble

1. Le consentement

Le consentement t'aide à créer des relations **où tu te sens respectée, écoutée et en sécurité**. Que ce soit dans une relation amoureuse, dans une amitié ou en ligne, tu as toujours le droit **de choisir, de poser tes limites et de changer d'avis**.



Définition

Le consentement est un **accord libre, éclairé, clair et réversible**.

Cela signifie que tu as le droit de :

- dire oui librement;
- comprendre ce que tu acceptes;
- changer d'avis à tout moment;
- retirer ton consentement sans avoir à te justifier.

Les bons réflexes



Le silence n'est jamais un consentement.



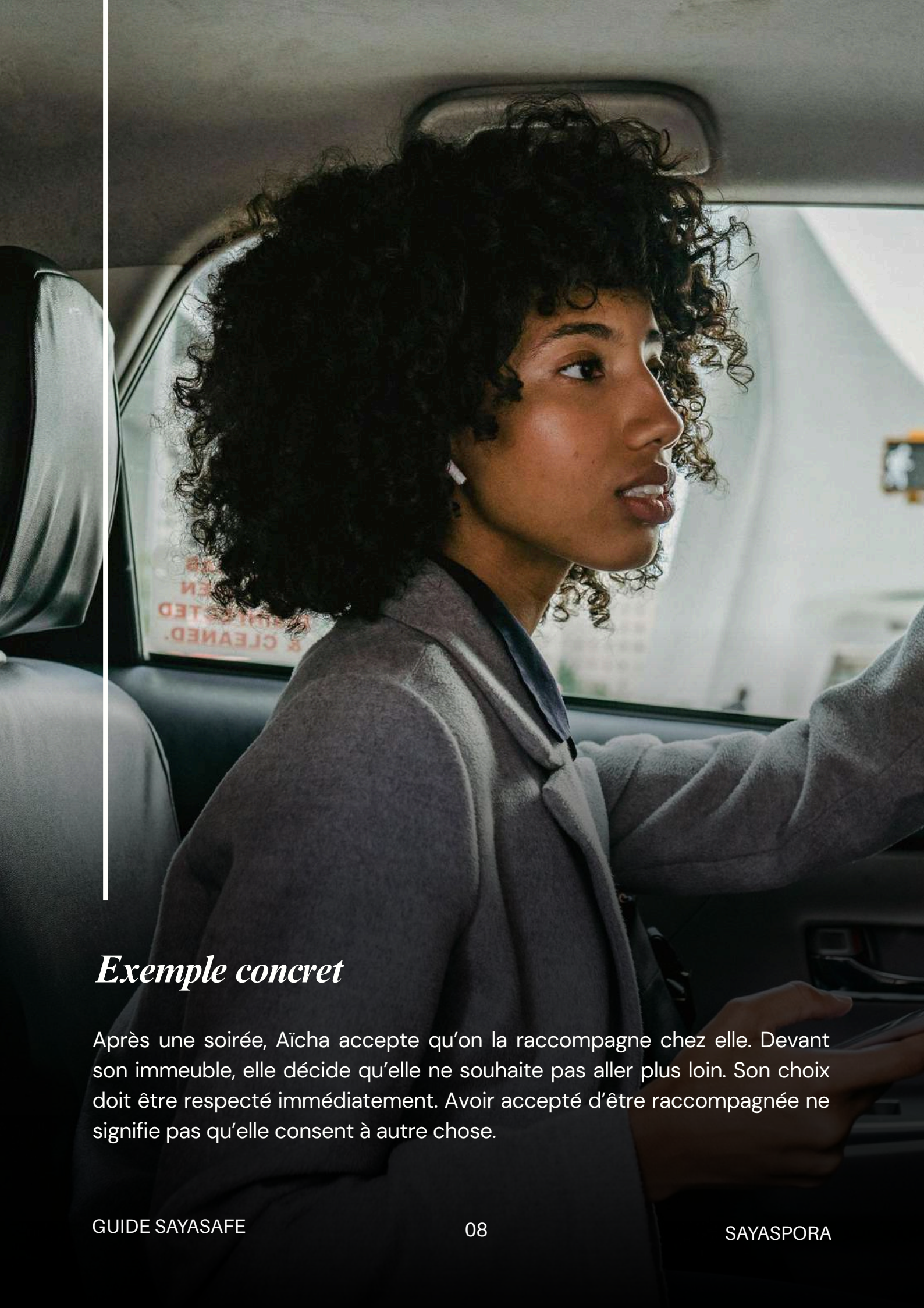
Un « oui » obtenu sous pression n'est pas un consentement.



En cas de doute, pose simplement la question.



Le consentement peut être retiré à tout moment.



Exemple concret

Après une soirée, Aïcha accepte qu'on la raccompagne chez elle. Devant son immeuble, elle décide qu'elle ne souhaite pas aller plus loin. Son choix doit être respecté immédiatement. Avoir accepté d'être raccompagnée ne signifie pas qu'elle consent à autre chose.

Que faire ?

Si tu es victime :

- Fais confiance à ton instinct.
- Exprime ton inconfort si tu te sens en sécurité de le faire.
- Demande de l'aide à une personne autour de toi.

Si tu es témoin :

- Vérifie si la personne va bien.
- Garde un œil sur la situation et n'hésite pas à intervenir si tu en sens le besoin.

5 questions pour vérifier le consentement

1

Cette personne a-t-elle réellement le choix ?

2

Son accord est-il clair ?

3

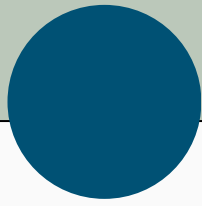
Comprend-elle la situation ?

4

Peut-elle dire non sans conséquence ?

5

Paraît-elle à l'aise et en sécurité ?



Le conseil SayaSAFE

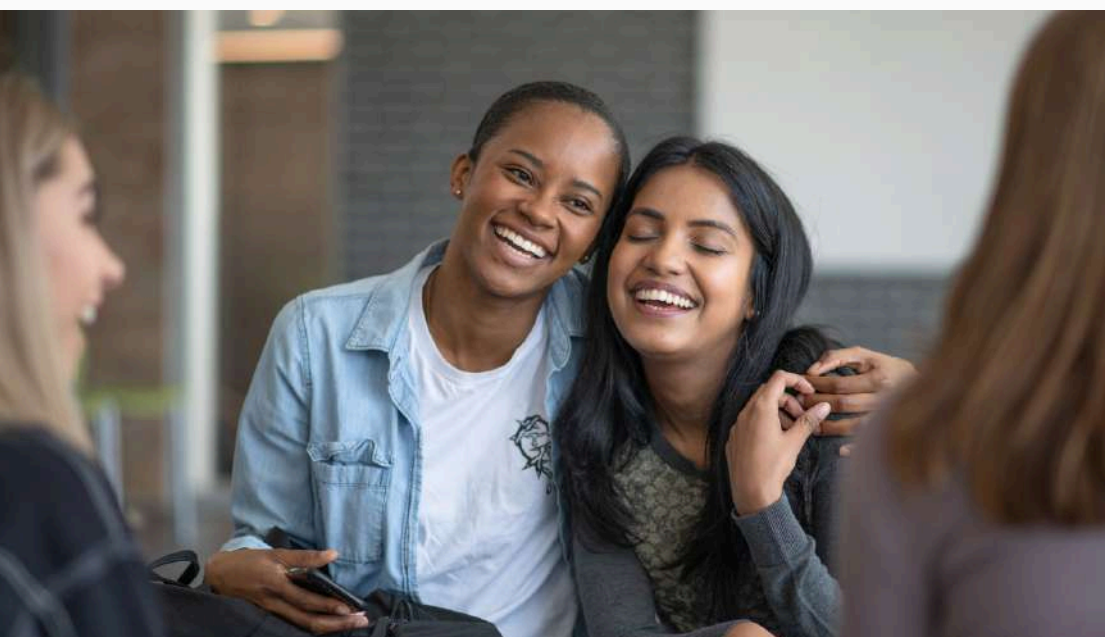
Parlons-nous franchement : le consentement est essentiel dans toutes tes relations, qu'elles soient amoureuses, amicales ou en ligne. Ton « oui » t'appartient. Ton « non » aussi. Tu as le droit de poser tes limites, de changer d'avis et de faire des choix qui te ressemblent. Personne (vraiment personne) ne peut décider à ta place.

Ressources

-  **Sayaspora – Programme SayaSAFE**
-  **CALACS de Montréal**
-  **Info-aide violence sexuelle (24 h/24)**
-  **SOS Violence conjugale**
-  **211 Grand Montréal**

2. Être une alliée au quotidien

Être une alliée, c'est **choisir d'écouter, de soutenir et d'agir avec respect**. Ces gestes, parfois simples, peuvent faire une réelle différence et contribuer à créer des espaces où **chacun·e se sent accueilli·e, en sécurité et libre d'être soi-même**.



Définition

Une alliée est une personne qui **choisit de soutenir** les autres face aux discriminations, aux inégalités ou aux violences, **tout en respectant leur vécu et leur autonomie**.

Les bons réflexes



Écoute sans interrompre
ni juger.



Crois les personnes lorsqu'elles
partagent leur vécu.



Respecte les identités, les pronoms et les
limites de chacun·e.



Interviens lorsque tu es témoin d'une injustice,
sans te mettre en danger.



Soutiens sans parler à la place de la personne
concernée.



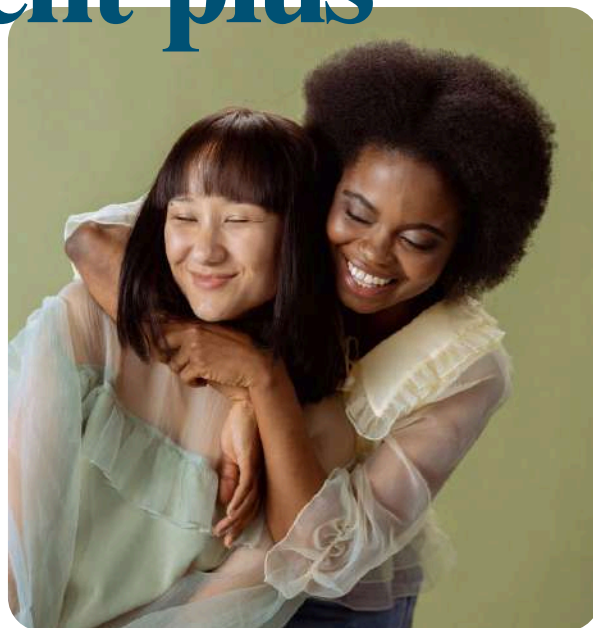
Exemple concret

Lors d'un travail d'équipe à l'université, Rym se fait interrompre à plusieurs reprises et ses idées sont ignorées. Plus tard, Charles reprend exactement les mêmes idées et reçoit des félicitations.

Une bonne alliée peut intervenir en disant :

« J'aimerais revenir sur ce que Rym proposait tout à l'heure. Je pense que son idée mérite d'être entendue. »

Un simple geste peut contribuer à créer un environnement plus *inclusif.*



Ce qu'une alliée évite :

- Minimiser le vécu d'une personne.
- Dire « ce n'est pas si grave ».
- Parler à la place des personnes concernées.
- Supposer connaître leurs besoins.
- Attendre que quelqu'un d'autre intervienne.

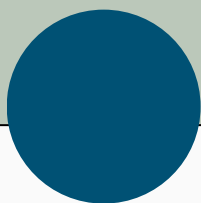
Comment agir ?

Si tu es témoin :

- Vérifie si la personne souhaite du soutien : « J'ai vu ce qui s'est passé. Est-ce que ça va ? Est-ce que tu veux que je reste avec toi? »
- Exprime ton désaccord face à un commentaire blessant : « Je ne pense pas que ce commentaire soit approprié » ou « Ce genre de blague peut être blessant. »
- Redirige la conversation avec respect : « Attends, je pense que Rym n'avait pas terminé. Laisse-la finir. »
- Signale la situation si nécessaire.
- Oriente la personne vers les ressources appropriées.

En ligne

- Ne partage pas les contenus offensants.
- Signale les publications problématiques.
- Soutiens publiquement ou en privé la personne visée.
- Vérifie les informations avant de les diffuser.



Le conseil SayaSAFE

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses pour être une alliée. Écouter, apprendre et agir avec respect, c'est déjà faire une différence. Parfois, un geste simple suffit pour qu'une personne se sente vue, soutenue et en sécurité.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources pour favoriser des espaces plus inclusifs et sécuritaires.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Accompagnement en matière de discrimination et de harcèlement.

211 Grand Montréal

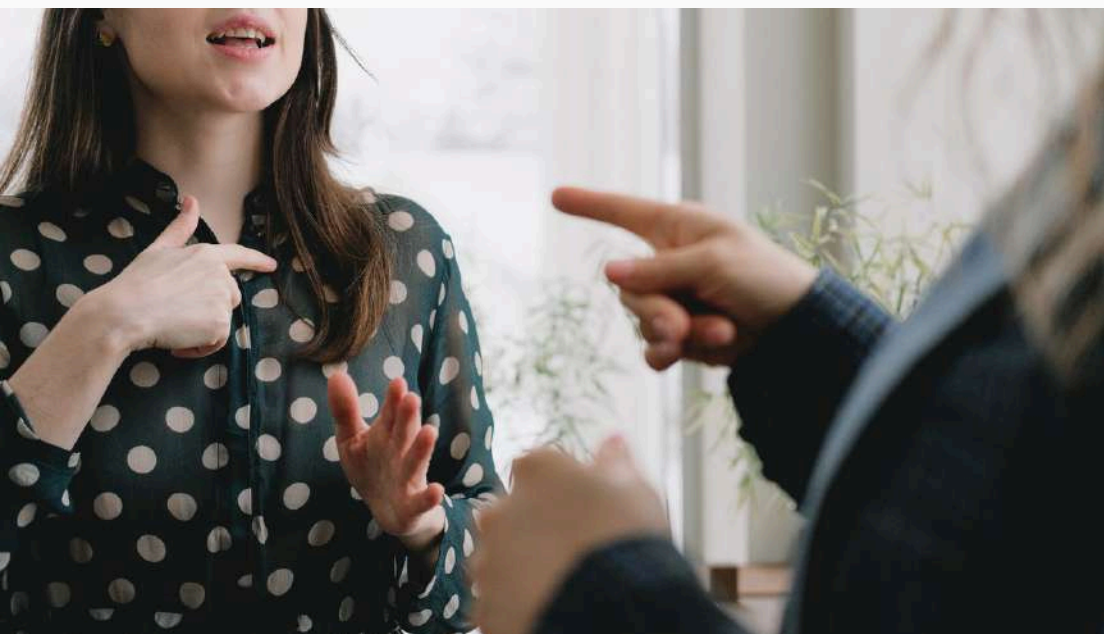
Répertoire des ressources communautaires.

Juripop

Information juridique accessible et accompagnement.

3. Reconnaître les microagressions

Tu as peut-être déjà entendu ou prononcé une remarque **qui semblait anodine, mais qui a blessé quelqu'un**. Reconnaître les microagressions permettent de prendre conscience de **l'impact de nos mots et de nos gestes**, de remettre certains préjugés en question et de créer des relations plus respectueuses et inclusives.



Définition

Les microagressions sont **des paroles ou des gestes** qui transmettent, souvent sans mauvaise intention, des préjugés ou des stéréotypes à l'égard d'une personne en raison de son identité.

Elles peuvent être liées à l'origine, à la couleur de peau, à la religion, au genre, à l'orientation sexuelle, au handicap ou à toute autre caractéristique personnelle.

Les bons réflexes



L'intention ne fait pas disparaître l'impact.



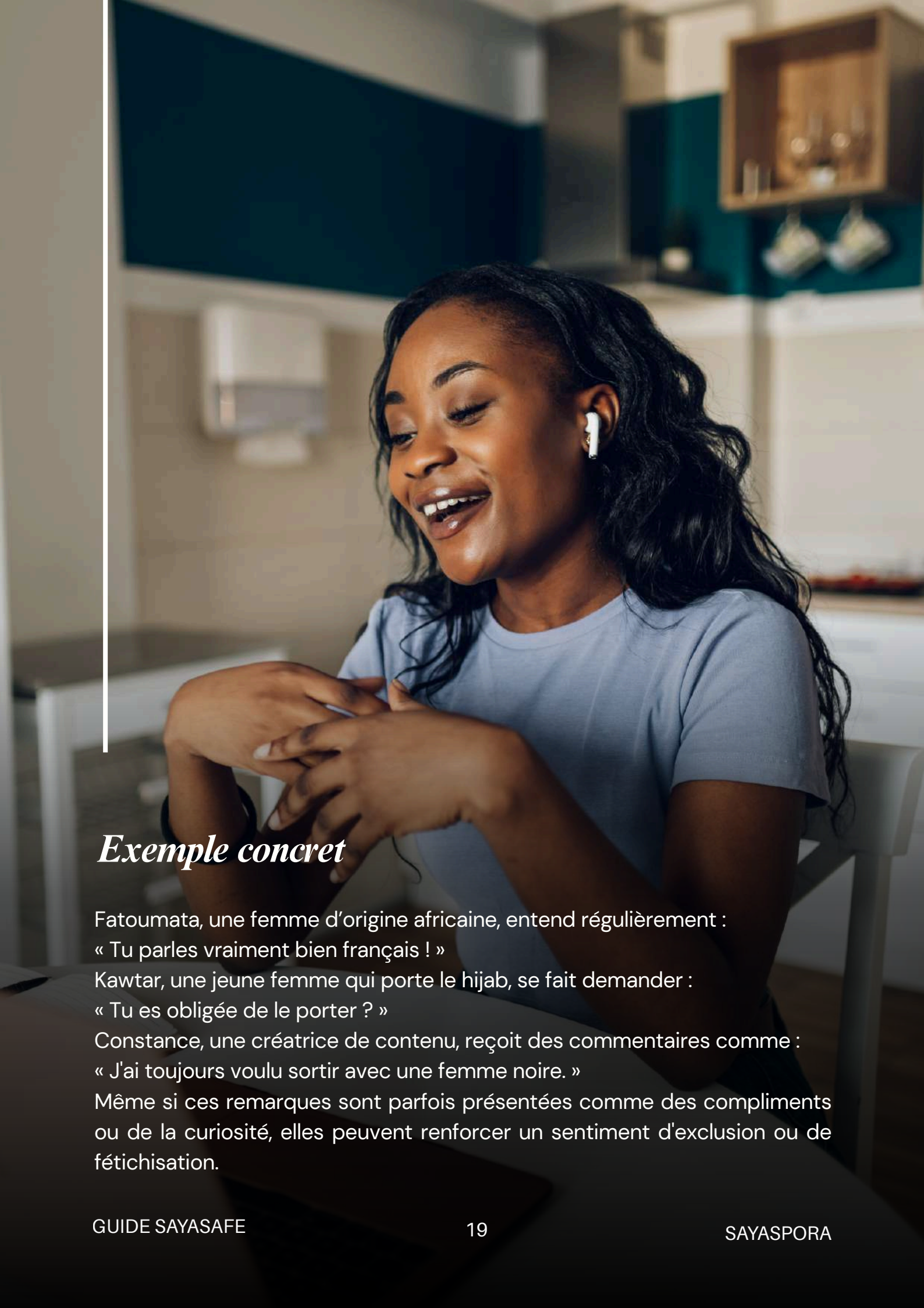
Si une personne te dit qu'une remarque l'a blessée, écoute avant de te défendre.



Évite les généralisations et les suppositions.



Nous avons tous des biais : l'important est d'être prêt-e à les remettre en question.



Exemple concret

Fatoumata, une femme d'origine africaine, entend régulièrement :

« Tu parles vraiment bien français ! »

Kawtar, une jeune femme qui porte le hijab, se fait demander :

« Tu es obligée de le porter ? »

Constance, une créatrice de contenu, reçoit des commentaires comme :

« J'ai toujours voulu sortir avec une femme noire. »

Même si ces remarques sont parfois présentées comme des compliments ou de la curiosité, elles peuvent renforcer un sentiment d'exclusion ou de fétichisation.

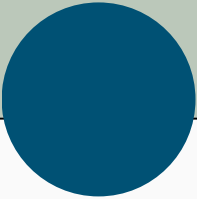
Comment réagir ?

Si tu réalises que tu as commis une microagression :

- Écoute attentivement ce que la personne concernée souhaite t'expliquer.
- Reconnais l'impact de tes paroles.
- Présente des excuses sincères.
- Cherche à apprendre pour éviter que cela se reproduise.

Si tu es témoin :

- Interviens avec respect si tu te sens en sécurité.
- Soutiens la personne concernée.
- Invite au dialogue plutôt qu'au conflit.
- Rappelle qu'un commentaire peut être blessant, même sans



Le conseil SayaSAFE

Tes intentions peuvent être bonnes, mais l'impact de tes paroles compte aussi. Avant de poser une question sur l'identité d'une personne, demande-toi si elle est nécessaire et respectueuse. La curiosité est une belle qualité, mais certaines questions sur l'origine, la religion ou l'apparence peuvent mettre une personne mal à l'aise.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources pour favoriser des espaces plus inclusifs et sécuritaires.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Information et accompagnement en matière de discrimination.

211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires.

Juripop

Information juridique gratuite et accessible .

4. Agir contre le racisme et la discrimination en milieu scolaire

Le racisme et la discrimination peuvent profondément **affecter le bien-être et le sentiment d'appartenance**. Les reconnaître, c'est se donner les moyens d'agir, de soutenir les personnes concernées et de contribuer à un **milieu plus inclusif**.



Définition

Le **racisme** est une forme de discrimination basée sur l'origine, la couleur de peau ou l'appartenance culturelle d'une personne.

La **discrimination** consiste à traiter une personne différemment ou injustement en raison de son identité (origine, religion, genre, orientation sexuelle, handicap, etc.).

Les bons réflexes



Une blague peut blesser,
même sans mauvaise
intention



Les stéréotypes
entretiennent les
préjugés.



Le racisme peut aussi se
produire en ligne ou dans
les groupes de
discussion de classe.



Chacun·e peut
contribuer à créer un
environnement plus
inclusif.



Exemple concret

Fatima, portant le hijab, est exclue d'un travail d'équipe parce que ses collègues pensent qu'elle ne « s'intégrera pas ».

Kensia entend qu'elle a été admise à l'université « grâce aux quotas ».

Zheng est régulièrement imitée lorsqu'elle parle en classe.

Ces situations ne sont pas *anodines*

Et peuvent avoir des conséquences importantes sur le sentiment d'appartenance et la réussite scolaire.

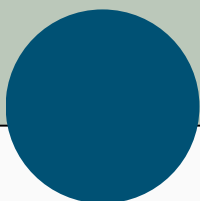
Comment agir ?

Si tu es concernée :

- Parles-en à une personne de confiance ou à un membre du personnel.
- Garde des preuves si les faits se produisent en ligne.
- Ne minimise pas ce que tu ressens.
- Demande du soutien dès que tu en ressens le besoin

Si tu es témoin :

- Soutiens la personne visée.
- Refuse de participer aux moqueries ou aux « blagues ».
- Exprime ton désaccord avec respect.
- Signale la situation si nécessaire.



Le conseil SayaSAFE

Le racisme ne prend pas toujours la forme d'insultes. Une remarque, une « blague », une exclusion ou un stéréotype répété peuvent aussi blesser. Si tu es témoin d'une injustice, tu n'as pas besoin de tout régler pour agir. Écouter, soutenir la personne visée ou refuser de cautionner un comportement discriminatoire sont déjà des gestes qui comptent.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources pour favoriser des milieux inclusifs.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Information et accompagnement en matière de discrimination.

Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence (CPRMV)

Ressources et accompagnement face aux situations de discrimination et de haine.

211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires.

Comprendre les violences

1. Reconnaître les violences psychologiques

Tu n'as pas besoin d'avoir des blessures visibles **pour vivre une situation de violence**. Les paroles, la manipulation ou le contrôle peuvent aussi affecter ta confiance, ton bien-être et ton sentiment de sécurité. Reconnaître ces comportements est une première étape pour mieux t'en protéger.



Définition

Le **racisme** est une forme de discrimination basée sur l'origine, la couleur de peau ou l'appartenance culturelle d'une personne.

La **discrimination** consiste à traiter une personne différemment ou injustement en raison de son identité (origine, religion, genre, orientation sexuelle, handicap, etc.).

Les bons réflexes



Une relation saine ne repose jamais sur la peur.



Le contrôle n'est pas une preuve d'amour.



Tu as le droit de poser tes limites.



Une personne qui t'aime respecte tes choix, tes relations et ton autonomie.



Exemple concret

Ton partenaire exige de connaître ta localisation en tout temps, fouille ton téléphone ou te demande de supprimer certains amis sur les réseaux sociaux.

Une amie te fait constamment culpabiliser lorsque tu passes du temps avec d'autres personnes.

Un membre de ta famille critique régulièrement ton apparence, tes cheveux naturels ou tes choix de vie jusqu'à te faire douter de toi.

**Ces comportements peuvent
constituer des formes de
*violence psychologique.***

Comment agir ?

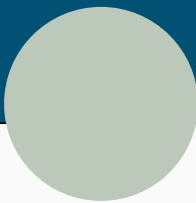
Si tu es concernée :

- Fais confiance à ton ressenti.
- Parles-en à une personne de confiance.
- Conserve des preuves si nécessaire (messages, captures d'écran).
- Cherche du soutien auprès d'un organisme ou d'une personne-ressource.
- Si tu te sens en danger, demande de l'aide rapidement

Si tu es témoin :

- Écoute sans juger.
- Crois la personne lorsqu'elle partage son vécu.
- Respecte son rythme.
- Oriente-la vers les ressources disponibles.





Le conseil SayaSAFE

Dans nos familles, nos relations ou nos communautés, certaines formes de violence peuvent parfois être banalisées ou difficiles à reconnaître. Rappelle-toi qu'une relation saine repose sur le respect, la confiance et le consentement. Si tu te sens constamment rabaissée, contrôlée ou coupable, n'hésite pas à en parler. Tu mérites des relations où tu peux être toi-même, sans peur ni pression.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources pour favoriser des relations saines et sécuritaires.

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 (24 h/24)

Info-Social 811

Soutien psychosocial gratuit et confidentiel.

Juripop

Information juridique et accompagnement.

211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires.

2. Reconnaître les violences en milieu scolaire

Ton milieu d'études devrait être un endroit où tu peux **apprendre et t'épanouir en toute confiance**. Le harcèlement, les violences sexuelles, le racisme et la cyberviolence **n'y ont pas leur place**. Reconnaître ces situations permettent de mieux te protéger, de soutenir les autres et de contribuer à **un environnement plus sécuritaire pour toutes et tous**.



Définition

Les violences en milieu scolaire regroupent tous les comportements **qui portent atteinte à la sécurité, à la dignité ou au bien-être** d'une personne dans son établissement d'enseignement.

Elles peuvent être **verbales, psychologiques, physiques, sexuelles, discriminatoires ou numériques**.

Les bons réflexes



Aucune forme de violence
n'est normale.



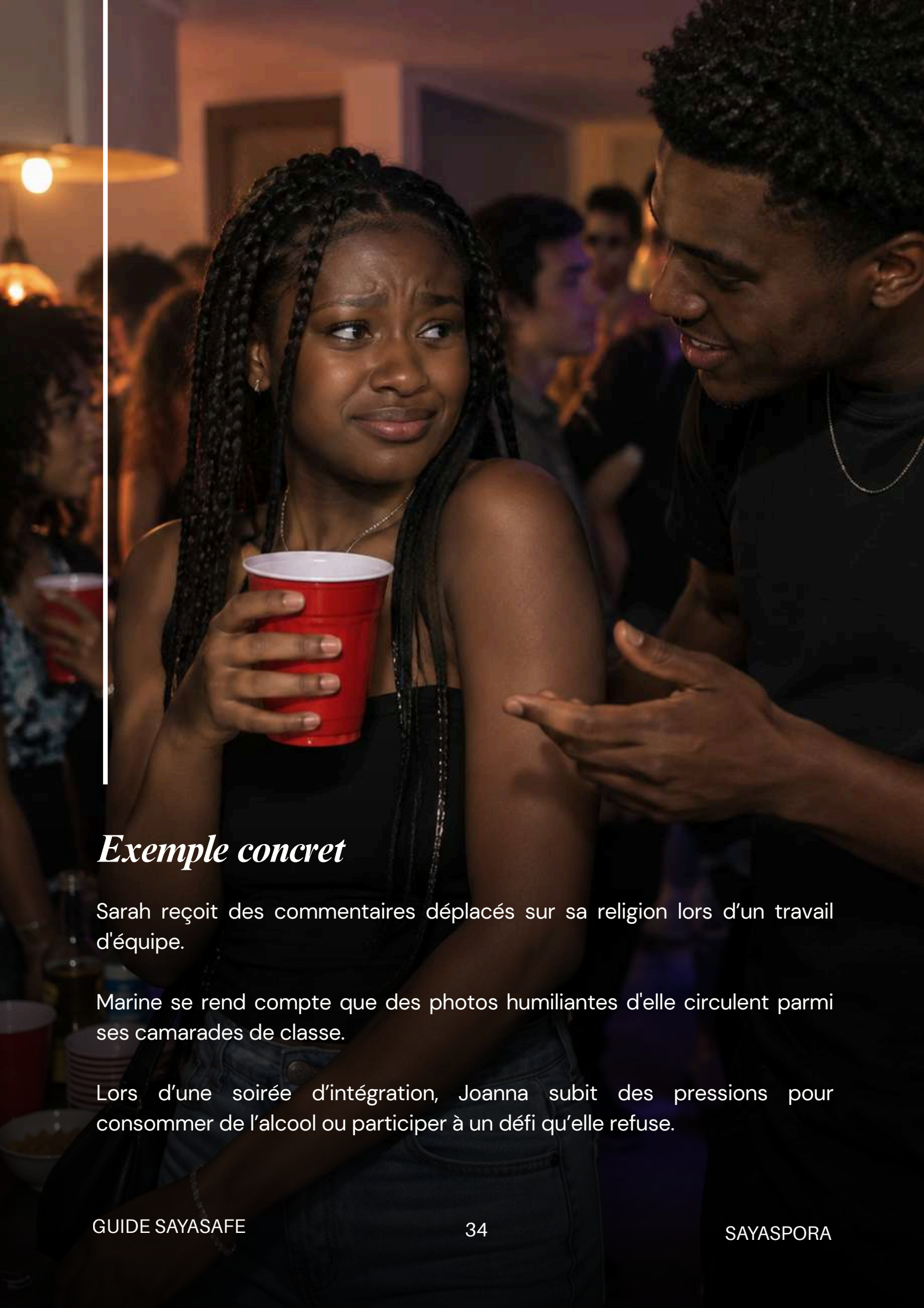
Les « blagues » répétées peuvent
devenir du harcèlement.



Le bizutage ou les initiations
ne justifient jamais
l'humiliation ou la violence.



Tu as le droit d'étudier
dans un environnement
sécuritaire et respectueux.



Exemple concret

Sarah reçoit des commentaires déplacés sur sa religion lors d'un travail d'équipe.

Marine se rend compte que des photos humiliantes d'elle circulent parmi ses camarades de classe.

Lors d'une soirée d'intégration, Joanna subit des pressions pour consommer de l'alcool ou participer à un défi qu'elle refuse.

Ces comportements *ne doivent pas* être banalisés.

Comment agir ?

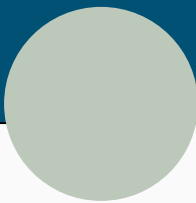
Si tu es concernée :

- Parles-en à une personne de confiance.
- Tourne-toi vers les services de soutien de ton établissement.
- Garde des preuves si les faits se produisent en ligne.
- Signale la situation si tu te sens en sécurité pour le faire.

Si tu es témoin :

- Soutiens la personne concernée.
- Refuse de participer à des comportements violents ou de les encourager.
- Oriente-la vers les ressources disponibles.
- Demande de l'aide si la situation met une personne en danger.





Le conseil SayaSAFE

Tu n'as jamais à accepter une situation qui te met mal à l'aise pour être accepté·e ou faire partie d'un groupe. Tu as le droit de poser tes limites et d'être respectée. Une relation saine ne repose ni sur la peur, ni sur la pression, ni sur l'humiliation. Fais confiance à ton ressenti : tu peux dire non, demander de l'aide ou quitter un endroit où tu ne te sens pas en sécurité.

Ressources



Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources pour évoluer en sécurité.



Bureau de prévention et de traitement des violences à caractère sexuel de ton établissement

La plupart des cégeps et universités disposent d'un service spécialisé.



Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007 (24 h/24)



Juripop

Information juridique gratuite.



211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires.

Sécurité et autonomie au quotidien

1. Rester en sécurité en soirée

Tu as le droit de profiter de tes soirées en te sentant libre et en sécurité. Respecter tes limites, faire confiance à ton ressenti et veiller les unes sur les autres peut faire toute la différence.

Les bons réflexes



Tu as le droit de dire non ou de changer d'avis.



Ne laisse jamais une amie seule si elle est vulnérable.



Garde toujours un œil sur ta boisson et tes effets personnels.



Personne ne devrait te faire pression pour consommer de l'alcool ou d'autres substances.



Exemple concret

Lors d'un festival, ton amie Karine semble soudainement très désorientée après avoir bu un seul verre. Une personne qu'elle ne connaît pas insiste pour la raccompagner.

Ne la laisse pas *partir seule.*

Accompagne-la vers un endroit sécuritaire et demande l'aide du personnel ou des équipes de sécurité.

Avant de sortir

- Planifie ton retour à la maison.
- Garde ton téléphone chargé.
- Partage ta localisation ou ton itinéraire avec une personne de confiance.
- Détermine un point de rencontre avec ton groupe.

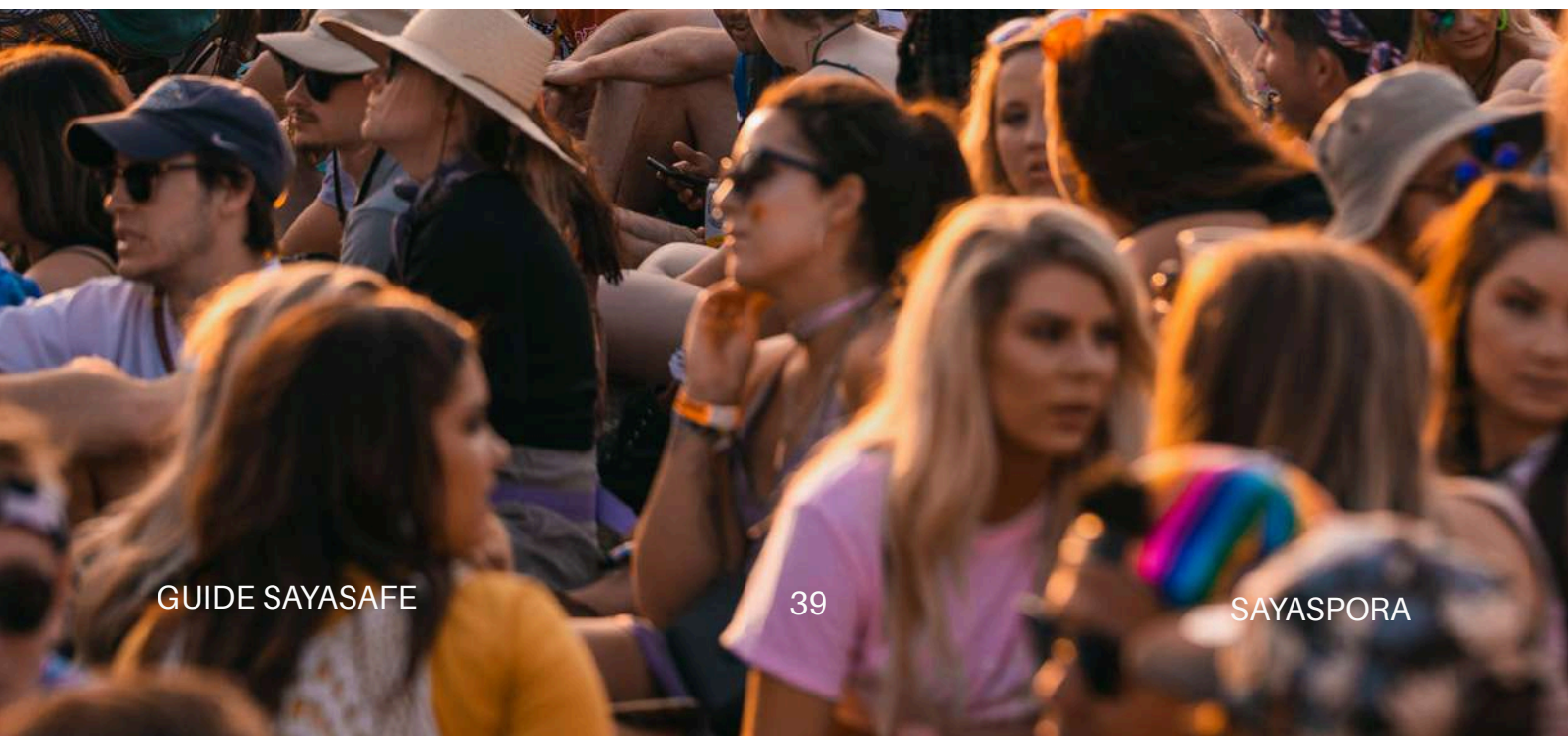
Comment agir ?

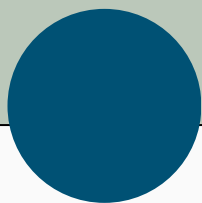
Si tu te sens en danger :

- Éloigne-toi de la situation.
- Rejoins une personne de confiance.
- Demande de l'aide au personnel sur place.
- Fais confiance à ton instinct : tu n'as pas à justifier ton inconfort.

Si tu es témoin :

- Vérifie discrètement si la personne a besoin d'aide.
- Crée une distraction si nécessaire.
- Accompagne-la vers un endroit sécuritaire.
- Va chercher le soutien du personnel ou de la sécurité.





Le conseil SayaSAFE

Veiller les unes sur les autres, écouter ton intuition et réagir lorsqu'une situation te semble anormale peuvent vraiment faire une différence. En soirée, un geste simple ou une intervention bienveillante peut aider une personne à se sentir plus en sécurité.

Ressources



Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources sur la sécurité des femmes.



GRIP (Groupe de recherche et d'intervention psychosociale)

Prévention des violences et réduction des méfaits en milieu festif.



Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007 (24 h/24)



SOS Violence conjugale

1 800 363-9010



911 en cas d'urgence

2. Voyager seule avec confiance

Voyager seule peut être une occasion de **découvrir le monde à ton rythme, de gagner en confiance et de vivre de nouvelles expériences**. En adoptant quelques réflexes avant et pendant ton voyage, tu peux partir **l'esprit plus léger** et profiter pleinement de l'aventure.

Les bons réflexes



Renseigne-toi sur la destination et les coutumes locales.



Partage ton itinéraire avec une personne de confiance.



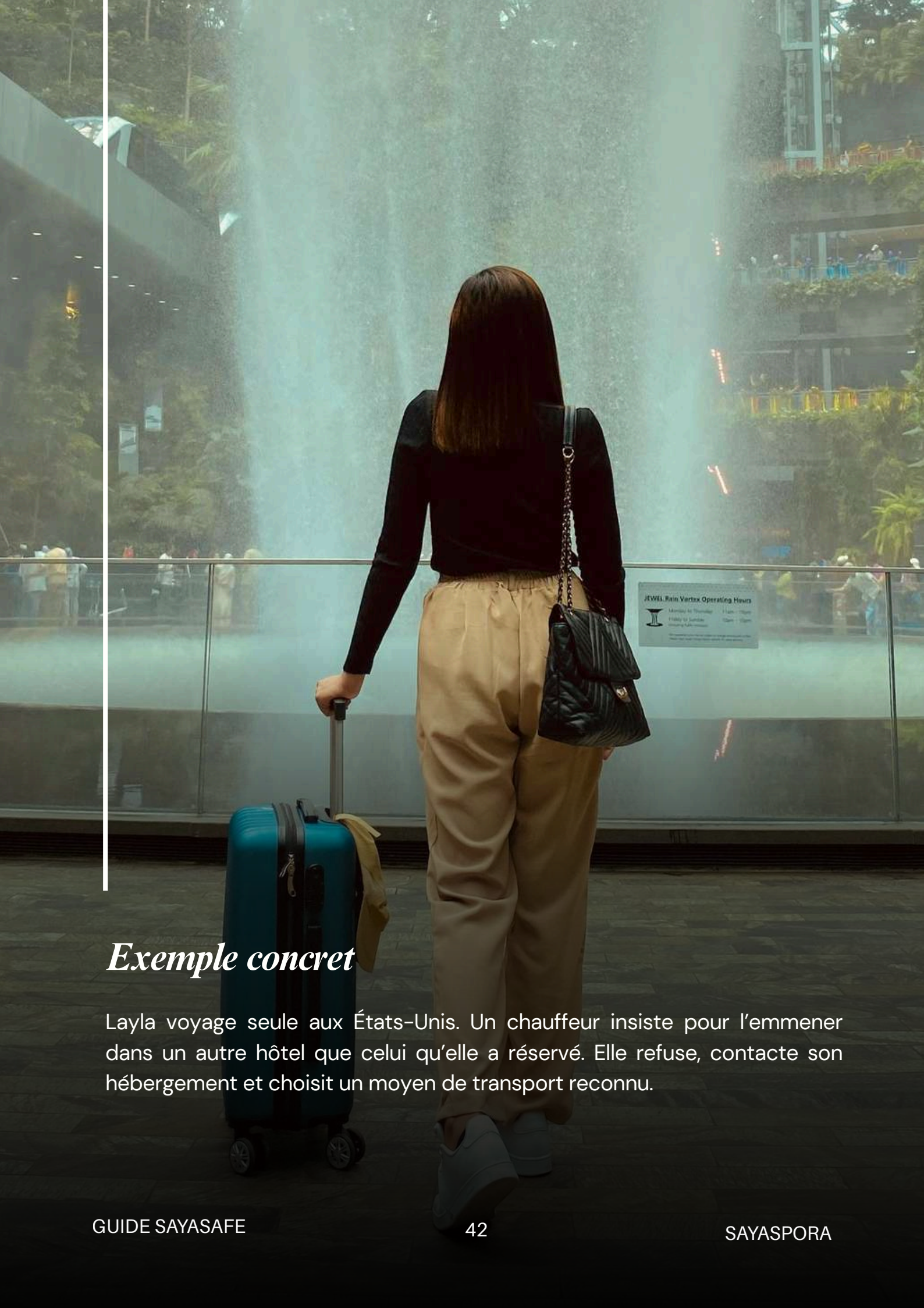
Garde des copies de tes documents importants.



Fais confiance à ton intuition : tu n'as pas à rester dans une situation qui te met mal à l'aise.



Évite de partager ta localisation en temps réel sur les réseaux sociaux.



Exemple concret

Layla voyage seule aux États-Unis. Un chauffeur insiste pour l'emmener dans un autre hôtel que celui qu'elle a réservé. Elle refuse, contacte son hébergement et choisit un moyen de transport reconnu.

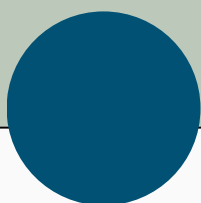
Comment agir ?

Avant de partir

- Informe un proche de ton itinéraire.
- Vérifie les avis sur ton hébergement.
- Prévois un moyen de transport fiable.
- Conserve une copie numérique de tes documents.

Pendant ton voyage :

- Protège tes effets personnels.
- Évite de divulguer trop d'informations personnelles à des inconnus.
- Garde ton téléphone chargé.
- Reste attentive à ton environnement.



Le conseil SayaSAFE

Voyager seule ne signifie pas être seule. N'hésite pas à demander de l'aide si une situation te semble inhabituelle. Tu as le droit de dire non, de quitter un endroit ou de modifier tes plans si tu ne te sens pas en sécurité.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Conseils et ressources pour voyager en toute confiance.

Gouvernement du Canada – Inscription des Canadiens à l'étranger

Permet de recevoir des avis de sécurité et d'être contactée en cas d'urgence.

Affaires mondiales Canada

Informations sur les destinations, les conseils aux voyageurs et l'assistance consulaire.

Numéro d'urgence local (selon le pays visité)

Informe-toi avant ton départ sur les services d'urgence de ta destination.

3. Créer des événements où tout le monde se sent à sa place

Tu as le pouvoir de créer des espaces où **chacun·e se sent accueilli·e, respecté·e et en sécurité**. En tenant compte des réalités et des besoins des personnes présentes, tu contribues à créer une expérience où **tout le monde peut participer pleinement et se sentir à sa place**.



Les bons réflexes



Choisis un lieu accessible.



Communique clairement les règles de respect et de bienveillance.



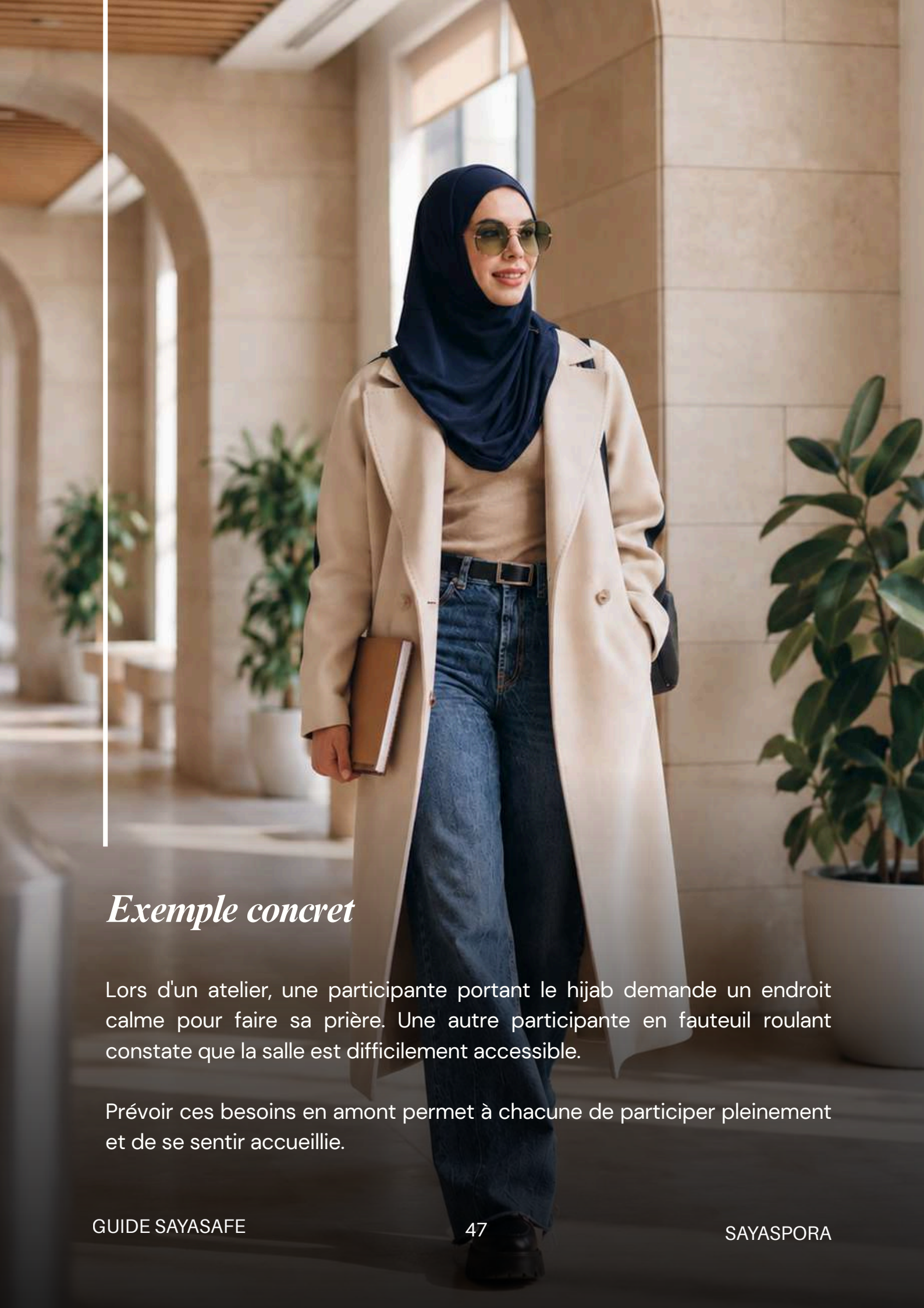
Désigne une ou plusieurs personnes-ressources en cas de problème.



Respecte les identités, les pronoms et le consentement lors de la prise ou du partage de photos et de vidéos.



Tiens compte des réalités culturelles et religieuses, ainsi que des besoins en matière d'accessibilité.



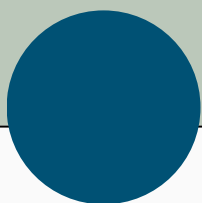
Exemple concret

Lors d'un atelier, une participante portant le hijab demande un endroit calme pour faire sa prière. Une autre participante en fauteuil roulant constate que la salle est difficilement accessible.

Prévoir ces besoins en amont permet à chacune de participer pleinement et de se sentir accueillie.

Comment créer un espace plus sécuritaire ?

- Sensibilise les bénévoles et les intervenant·e·s aux enjeux d'inclusion.
- Mets en place une procédure simple pour signaler une situation problématique.
- Réagis rapidement face aux comportements racistes, sexistes, homophobes, transphobes, islamophobes ou capacitistes.
- Prévois un espace calme pour les personnes qui en ressentent le besoin.
- Offre de l'eau, des pauses et un déroulement clair de l'activité.



Le conseil SayaSAFE

Ce sont souvent les petites attentions qui font une grande différence. Écouter les besoins des participantes, identifier des personnes-ressources et créer un climat de confiance permettent à chacune de se sentir accueillie, respectée et en sécurité. Organiser un événement, c'est aussi prendre soin des personnes qu'on accueille.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Accompagnement pour la création d'espaces inclusifs et sécuritaires.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Outils et information sur les droits et la discrimination.

AlterGo

Ressources sur l'accessibilité universelle et l'inclusion des personnes en situation de handicap.

211 Grand Montréal

Répertoire des organismes communautaires et ressources locales.

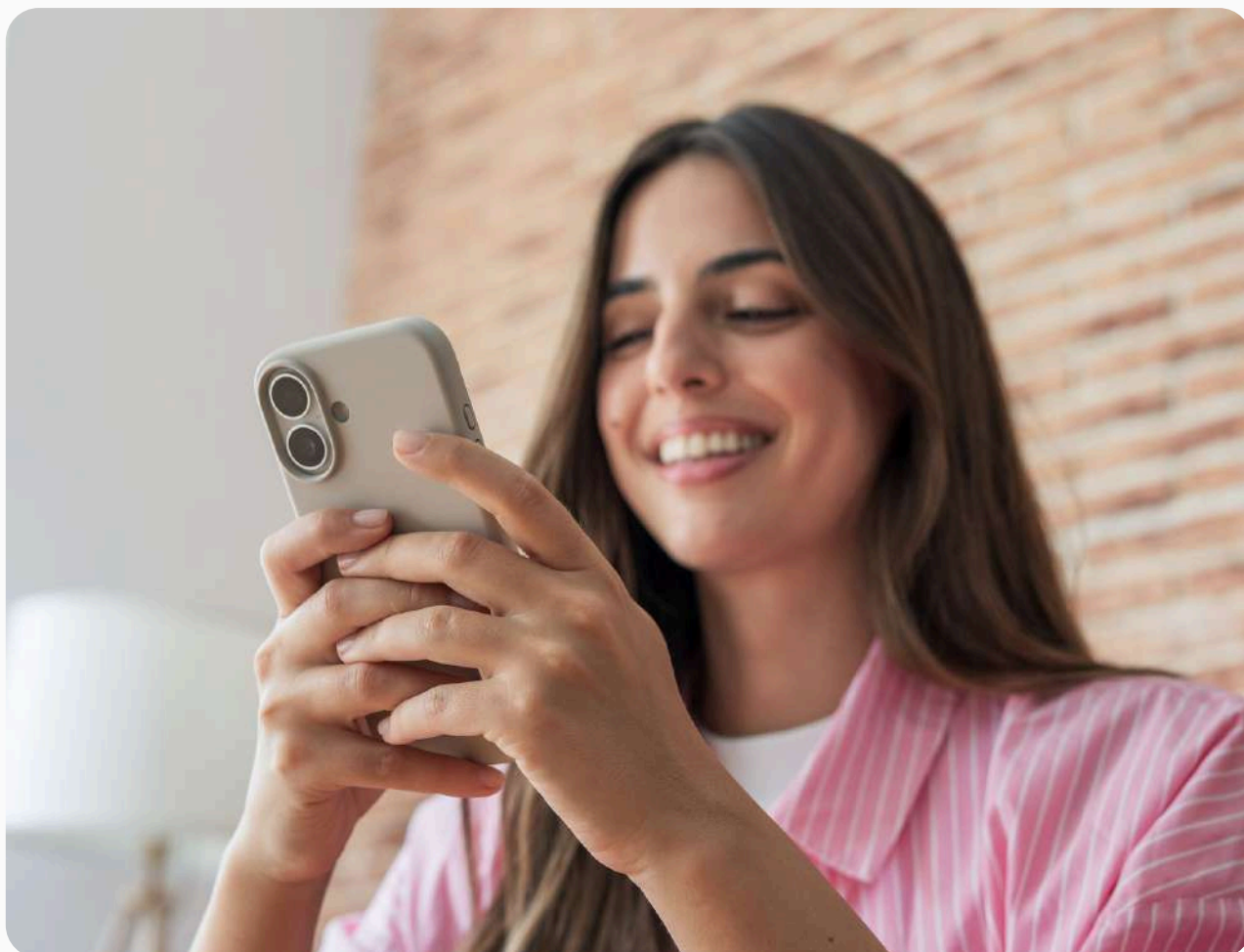
II – Cybersécurité



Comprendre l'environnement numérique

1. Protéger sa vie numérique

Ton téléphone et tes comptes renferment bien plus que des photos ou des messages. Ils **contiennent une partie de ta vie**. Savoir comment les protéger peut t'aider à réduire les risques de fraude, de piratage ou d'usurpation d'identité.



Les bons réflexes



Utilise un mot de passe unique et difficile à deviner.



Active l'authentification à deux facteurs lorsque c'est possible.



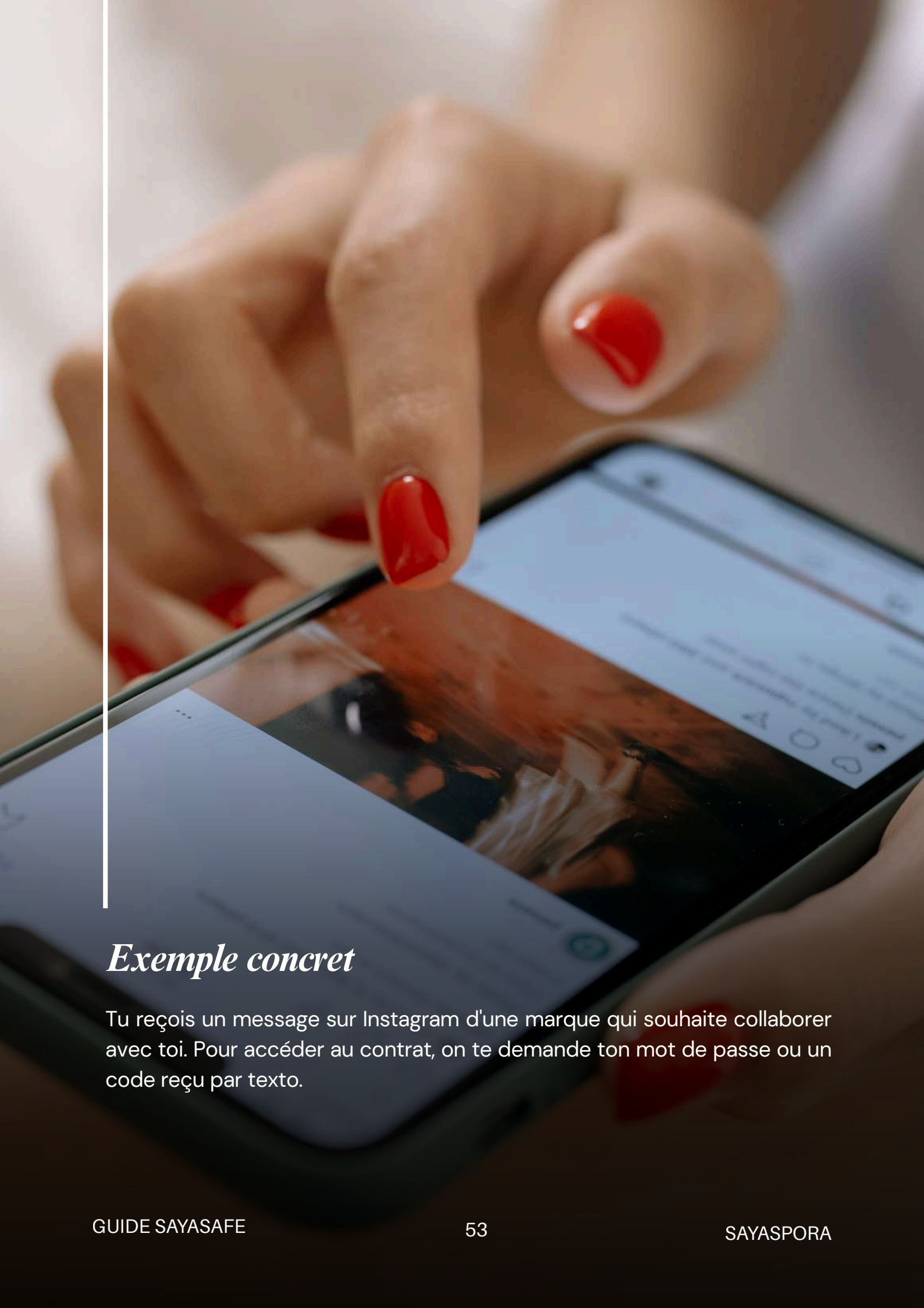
Vérifie les paramètres de confidentialité de tes réseaux sociaux.



Réfléchis avant de partager une photo, une vidéo ou ta localisation.



Méfie-toi des messages urgents qui demandent tes informations personnelles.



Exemple concret

Tu reçois un message sur Instagram d'une marque qui souhaite collaborer avec toi. Pour accéder au contrat, on te demande ton mot de passe ou un code reçu par texto.

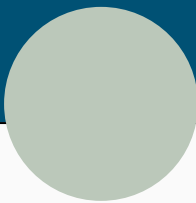
Il s'agit probablement d'une tentative de piratage.

Une entreprise légitime *ne te demandera jamais* ces informations.

Comment te protéger ?

- Garde ton téléphone et tes applications à jour.
- Télécharge uniquement des applications provenant de sources fiables.
- Évite d'effectuer des paiements ou de consulter tes comptes bancaires sur un Wi-Fi public.
- Déconnecte tes comptes des appareils que tu n'utilises plus.
- Vérifie régulièrement les appareils connectés à tes comptes.





Le conseil SayaSAFE

Prendre soin de ta sécurité numérique, c'est aussi prendre soin de toi. Avant de partager une photo, une vidéo ou une information personnelle, demande-toi simplement qui pourra y avoir accès et si tu es à l'aise avec ça. C'est toi qui décides de ce que tu souhaites partager.

Ressources



Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources sur la sécurité numérique.



Centre canadien pour la cybersécurité

Conseils pour protéger ses appareils, ses comptes et reconnaître les fraudes en ligne.



Cyberaide.ca

(Pour les jeunes et jeunes adultes) Ressources sur la cyberviolence, le partage d'images intimes et la sécurité en ligne.



Centre antifraude du Canada

Signaler une fraude ou une tentative d'hameçonnage.

2. Faire des rencontres en ligne en toute sécurité

Faire des rencontres en ligne peut être une belle façon **de créer de nouvelles connexions**, tout en restant attentive à ta sécurité et à ton bien-être. Reconnaître certains signaux d'alerte, respecter ton rythme et poser tes limites peut t'aider à **vivre ces expériences avec plus de confiance**.

Les bons réflexes



Protège tes informations personnelles.



Prends ton temps avant d'accorder ta confiance.



Fais confiance à ton intuition.



Tu n'es jamais obligée de partager une photo, ton adresse ou ta localisation.



Une relation saine respecte toujours ton rythme et tes limites.



Exemple concret

Tu échanges avec une personne depuis quelques jours. Très rapidement, elle te dit que tu es « la femme de sa vie », refuse les appels vidéo et commence à te demander de l'argent pour régler une urgence.

Ce sont des signaux d'alerte fréquents dans *les arnaques sentimentales*.

D'autres comportements peuvent aussi être des signaux d'alerte, comme les commentaires qui fétichisent ton origine ou ton apparence

“J’ai toujours voulu sortir avec une femme africaine”

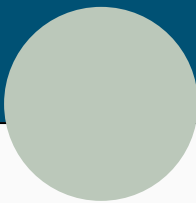
“Les femmes maghrébines sont plus...”

Une personne qui te réduit à des stéréotypes ne construit pas une relation fondée sur le respect.



Comment te protéger ?

- Évite de partager ton adresse ou ton lieu de travail.
- Privilégie un lieu public pour une première rencontre.
- Informe une personne de confiance de l'endroit où tu te rends.
- Prévois ton propre moyen de transport.
- Ne te sens jamais obligée de poursuivre une conversation qui te met mal à l'aise.



Le conseil SayaSAFE

Tu n'as jamais à poursuivre une conversation ou une rencontre qui te met mal à l'aise. Tu as le droit de dire non, de bloquer une personne, de prendre du recul ou de mettre fin à un échange. Ton bien-être passe toujours en premier.

Ressources



Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources sur les relations saines et la sécurité numérique.



Centre antifraude du Canada

Information et signalement des arnaques sentimentales.



Cyberaide.ca

Ressources sur le partage d'images intimes, le sextage et la sécurité en ligne.



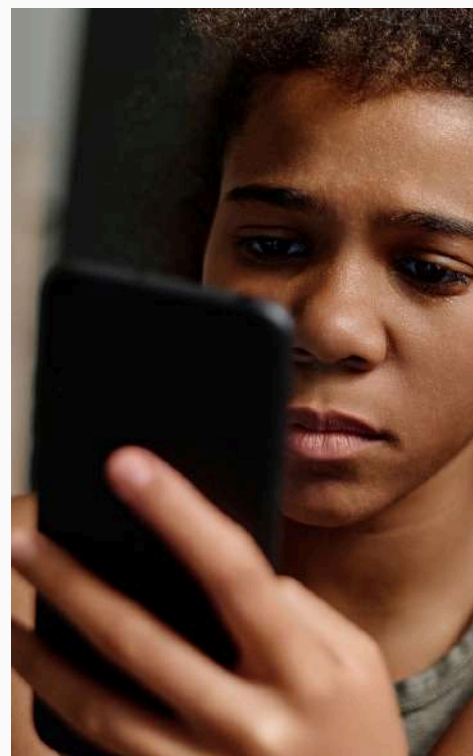
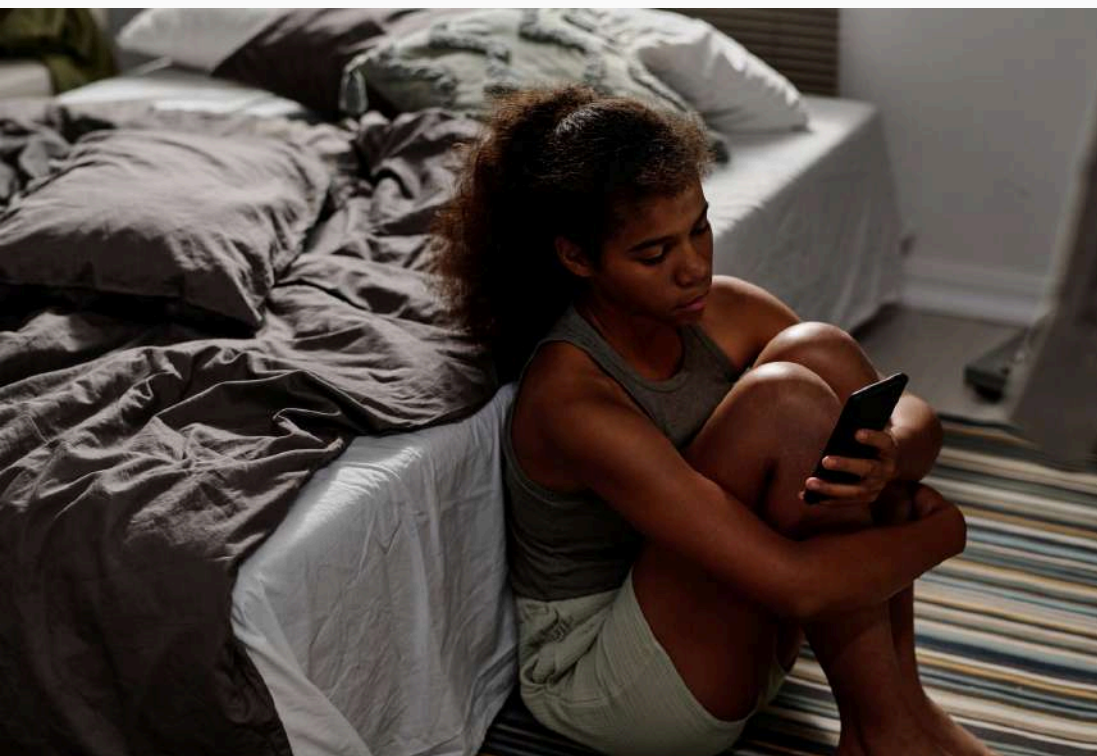
211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires.

Risques et impacts

1. Faire face au cyberharcèlement

Internet devrait être un espace où tu peux échanger, apprendre et t'exprimer **librement**. Les insultes, les menaces et l'intimidation n'y ont pas leur place. Si tu en es victime, tu n'as pas à y faire face seule.



Les bons réflexes



Ne réponds pas sous le coup de l'émotion.



Conserve des preuves (captures d'écran, messages, liens).



Bloque et signale les comptes concernés.



N'alimente pas le harcèlement en partageant ce type de contenu.



Demande du soutien dès que tu en as besoin.



Exemple concret

Après avoir publié une vidéo sur TikTok, une créatrice de contenu reçoit des dizaines de commentaires racistes et sexistes, ainsi que des messages privés menaçants.

Certaines personnes republient même son contenu pour l'humilier.

Ce n'est pas « *le prix de la visibilité* ». C'est du cyberharcèlement.



Comment agir ?

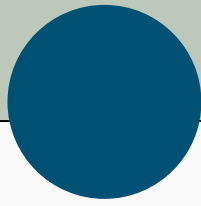
Si tu te sens en danger :

- Garde des preuves.
- Bloque et signale les personnes responsables.
- Parles-en à une personne de confiance.
- Protège tes comptes et ajuste tes paramètres de confidentialité.

Si tu crains pour ta sécurité, contacte les autorités.

Si tu es témoin :

- Soutiens la personne ciblée.
- Signale les contenus problématiques.
- Ne partage pas les publications offensantes.
- Encourage la personne à demander de l'aide.



Le conseil SayaSAFE

Tu n'as pas à accepter les insultes, les commentaires haineux ou les menaces sous prétexte que tu es en ligne. Bloquer une personne, protéger ton espace numérique ou demander de l'aide, c'est poser tes limites et prendre soin de toi. Tu en as pleinement le droit.

Ressources



Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources sur la sécurité numérique et les cyber violences.



Cyberaide.ca

Ressources pour les personnes victimes de cyber harcèlement, de partage d'images intimes et de violence en ligne.



Centre canadien pour la cybersécurité

Conseils pour protéger ses comptes et ses appareils.



Centre antifraude du Canada

Signalement des fraudes, usurpations d'identité et faux profils.

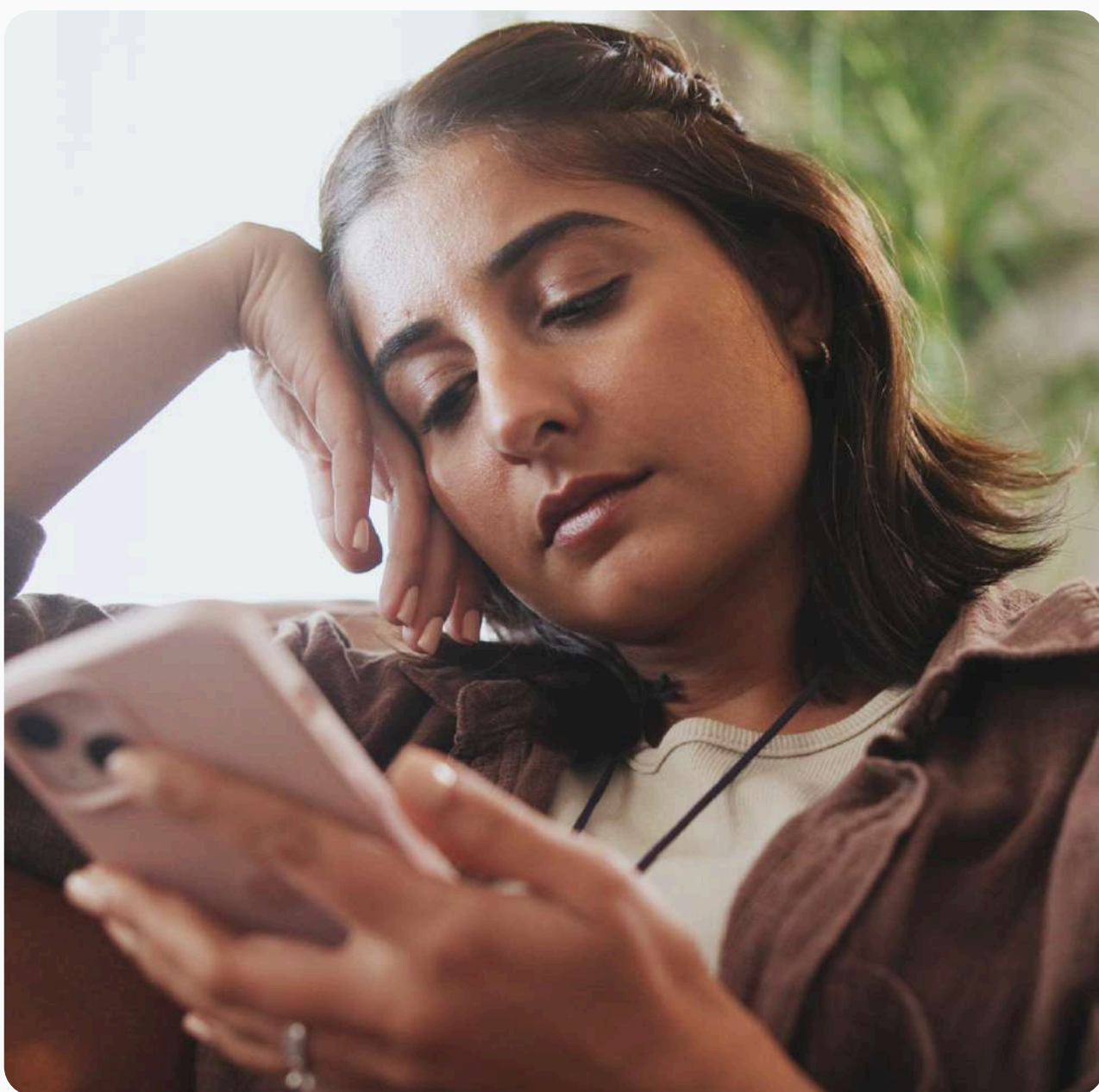


En cas de menaces ou de crainte pour ta sécurité : contacte ton service de police local ou compose le 911 en cas d'urgence.

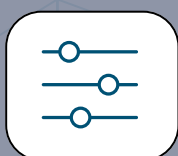
2. Prendre soin de sa santé mentale en ligne

Pourquoi c'est important ?

Ton bien-être est plus important que ton nombre d'abonné·e·s, de mentions « J'aime » ou de vues. Prendre du recul et utiliser les réseaux sociaux à ton rythme peut t'aider à préserver ton équilibre et ton bien-être.



Les bons réflexes



Rappelle-toi que les réseaux sociaux présentent souvent une version filtrée de la réalité.



Ta valeur ne dépend ni de ton apparence ni de ton nombre d'abonnés ni du nombre de mentions « J'aime ».



Fais régulièrement des pauses pour te reconnecter à la vie hors écran.



Suis des comptes qui t'inspirent plutôt que ceux qui te font sentir insuffisante.



N'hésite pas à bloquer ou masquer les contenus qui nuisent à ton bien-être.

A woman with long black braids is looking into a mirror. She is wearing a white shirt. The mirror is ornate and mounted on a wall. The background is a textured wall.

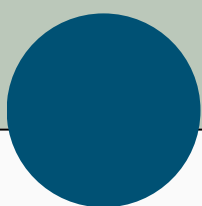
Exemple concret

Après quelques minutes sur Instagram, tu te surprends à comparer ton apparence, ton parcours ou ton mode de vie à ceux de créatrices de contenu. Tu te sens découragée et tu as l'impression de ne jamais en faire assez.

**Souviens-toi que tu compares
souvent ton quotidien aux
*meilleurs moments des autres.***

Comment prendre soin de toi ?

- Fais des pauses lorsque tu sens que les réseaux sociaux affectent ton humeur.
- Limite les notifications si elles deviennent envahissantes.
- Passe du temps avec tes proches et pratique des activités qui te font du bien.
- Si tu vis du cyberharcèlement, bloque les comptes concernés, signale les contenus et demande du soutien. N'hésite pas à consulter si tu ressens une détresse persistante.



Le conseil SayaSAFE

Les réseaux sociaux devraient être un outil, pas une source de pression constante. Protège ton énergie en choisissant les contenus auxquels tu t'exposes et rappelle-toi que ce que tu vois en ligne ne raconte jamais toute l'histoire. Ton parcours n'a pas à ressembler à celui des autres. Avance à ton rythme et fais de ton bien-être une priorité.

Ressources

Sayaspora – Programme SayaSAFE

Ateliers et ressources sur le bien-être numérique et la sécurité en ligne.

Info-Social 811

Soutien psychosocial gratuit et confidentiel.

Revivre

Ressources et accompagnement pour les personnes vivant avec de l'anxiété, la dépression ou d'autres défis en santé mentale.

Jeunesse, J'écoute (pour les jeunes adultes)

Soutien gratuit par téléphone et texto.

211 Grand Montréal

Répertoire des ressources communautaires et psychosociales.



Retrouvez nos ressources

Squannez le QR code ci-contre pour
retrouver le lien vers toutes nos
ressources présentées dans ce guide

QR Code
à ajouter

Conclusion

S'il y a une chose à retenir de ce guide, c'est que ta sécurité et ton bien-être comptent. Tu as le droit de poser tes limites, de faire confiance à ton ressenti et de demander de l'aide lorsque tu en as besoin.

Et ce que tu as appris ici peut aussi servir autour de toi.

Partage ce guide. Envoie une fiche dans ton groupe d'amies, discute avec tes proches d'un sujet qui t'a interpellée ou utilise ces outils dans ton école, ton milieu de travail ou ta communauté.

Chaque conversation contribue à briser les tabous et à créer des espaces plus ouverts, respectueux et sécuritaires. SayaSAFE est là pour t'aider à avancer avec plus de confiance et d'autonomie dans les situations du quotidien, mais aussi pour te rappeler une chose essentielle : tu peux demander du soutien lorsque tu en as besoin.

Prends soin de toi, veille sur tes proches et continue la conversation !

GUIDE SAYASAFE

@sayaspora

www.sayaspora.com