

Première Edition

# ÉRADIQUONS LA HAINE

UNE BOÎTE À OUTILS POUR COMBATTRE LA HAINE EN LIGNE



COUNCIL OF  
AGENCIES SERVING  
SOUTH ASIANS



ANTI-HATE  
COMMUNITY  
LEADERS' GROUP

Funded by the  
Government  
of Canada



# À PROPOS DE CETTE BOÎTE À OUTILS

En collaboration avec l'Anti-Hate Community Leaders' Group (Groupe de leaders communautaires contre la haine), le Council of Agencies Serving South Asians (CASSA, Conseil d'organismes au service des personnes de l'Asie du Sud) a compilé et développé cette boîte à outils à l'intention des organisations et des victimes afin de contribuer à combattre la haine en ligne. Nous reconnaissons que cette boîte à outils a des limitations, mais nous espérons que cette compilation de résultats de recherche offrira un point de départ accessible tant aux organismes qu'aux individus. Les organismes dont le mandat s'inscrit dans la justice sociale, leurs employés et leurs clients sont régulièrement aux prises avec la haine en ligne mais, souvent, ils n'ont pas la capacité de la combattre. Cette boîte à outils cherche à répondre à une telle lacune. Veuillez remarquer que cette boîte à outils se concentre sur la haine découlant du racisme et de la xénophobie uniquement et elle ne tente pas de couvrir l'ensemble des formes de haine.

Ce projet est financé grâce à une subvention pour la lutte contre le racisme, accordée par le ministère du Patrimoine canadien. Le contenu produit n'a été influencé par aucune entité gouvernementale. Toute l'information a été incluse à la discrétion de CASSA et d'autres organismes partenaires de partout au pays. Nous aimerions exprimer notre reconnaissance envers nos organismes partenaires et tous les membres de diverses communautés qui y ont contribué sous forme de rétroactions, de consultations et de soutien.

Tous les matériels de #ÉradiquonsLaHaine, dont les infographies, les illustrations, les didacticiels et bien plus sont accessibles à [cassa.on.ca/eradicatehate](http://cassa.on.ca/eradicatehate).

CASSA souscrit aux principes de la non-discrimination et de la lutte contre les oppressions en général et en matière de genre en particulier. Dans le seul but d'alléger le texte, nous avons utilisé à certains endroits le genre masculin dans son sens grammatical neutre.

Première publication: 2022



## RECONNAISSANCE DES TERRITOIRES

Le Council of Agencies Serving South Asians travaille sur des terres autochtones colonisées, plus spécifiquement les territoires des peuples Huron-Wendat, Haudenosaunee et Missisaugas de la New Credit. Il n'y a pas de réconciliation sous la colonisation sans retour des terres et sans justice pour les crimes ayant été commis contre les peuples autochtones. En tant que colons au Canada, nous sommes engagés à faire respecter les obligations sous les Traités conclus par des ceintures de wampums auprès des Peuples autochtones du Canada, ainsi qu'à lutter en solidarité avec les Peuple autochtones.

(1) Apprenez sur quel territoire vous vivez : [native-land.ca](http://native-land.ca). (2) Lisez les 94 appels à l'action du rapport de la Commission de vérité et réconciliation. (3) Donnez à l'Indian Residential School Survivors Society (IRSSS, Société de survivants des pensionnats indiens) [www.irsss.ca](http://www.irsss.ca) (4) Votez de manière responsable et tenez responsables les gens au pouvoir.

## 01 ÉDUCATION

- 5 Qu'est-ce qui est classé comme discours haineux et contenu haineux
- 8 Un résumé de la haine au Canada
- 9 Des types de haine en ligne
- 11 L'impact de la haine
- 13 Des idéologies de la haine
- 16 Des mythes et des faits

## 02 ACTION

- 20 Être un allié, agir en solidarité
- 21
  - Être un allié
- 22
  - Alliés en ligne
- 24
  - Questions pour la réflexion : devenir un allié efficace
- 25 Les 5 D de l'intervention en tant que témoin
- 27 Lorsque vous êtes devant la haine en ligne, optez pour la précaution
- 29 Liste de contrôle pour l'évaluation des menaces
- 31 Les mots sont importants
- 32
  - Termes et définitions importants
- 36 Formez et préparez votre organisation

## 03 LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

- 42 Instagram
- 43 Twitter
- 45 Facebook
- 46 TikTok
- 47 Zoom

## 04 RESSOURCES

- 49 Prendre soin de soi-même
- 51 Ressources
- 54 Informer les forces de l'ordre
- 57 Le signalement par des tierces parties et les services aux victimes
- 57 Les Commissions des droits de la personne
- 58 Organisations communautaires, partenaires et membres du groupe des leaders communautaires contre la haine

## 05 SOURCES

# PARTIE 1: ÉDUCATION

«L'ÉDUCATION  
EST L'ARME  
LA PLUS  
PUISSANTE  
QUE L'ON PUISSE  
UTILISER  
POUR CHANGER  
LE MONDE.»

~Nelson Mandela



«L'ÉDUCATI  
EST L'ARME  
LA PLUS  
PUISSANTE  
QUE L'ON PUIS  
UTILISER  
POUR CHANG  
LE MONDI

~Nelson Mand

«L'ÉDUCATION  
EST L'ARME  
LA PLUS  
PUISSANTE  
QUE L'ON PUISSE  
UTI  
POUR

«L'ÉDUCATI  
EST L'ARME  
LA PLUS  
PUISSANTE  
QUE L'ON PUIS  
UTILISER  
CHANG

# LE DISCOURS HAINEUX ET LE CONTENU HAINEUX SOUS LES LOIS CANADIENNES

Les dispositions juridiques sur le discours haineux au Canada se trouvent principalement dans le Code criminel fédéral et, dans une certaine mesure, dans la législation en matière de droits de la personne. Cependant, le discours haineux n'est pas défini de manière explicite sous aucun instrument juridique. Le *Code Criminel* toutefois indique que [l'incitation publique à la haine et tout acte qui fomentent volontairement la haine sont considérés comme un acte criminel passible de prison ou comme une infraction punissable](#). La haine en ligne ne l'est pas de la même manière, mais l'introduction du Projet de loi C-36 pourrait aider à changer cela.

Le gouvernement libéral a déposé le Projet de loi C-36 dans le but de répondre à la haine en ligne en modifiant le *Code Criminel* du Canada, codifiant dans la loi la définition de discours haineux qui se trouve dans la jurisprudence, et rétablissant l'article 13 (modifié) de la *Loi Canadienne sur les droits de la personne*.

Dans le projet de loi, la haine est définie comme un:

« sentiment plus fort que  
l'aversion ou le dédain  
et qui comporte  
de la détestation  
ou de la diffamation »

Selon le Ministre de la Justice et Procureur général du Canada, David Lametti, ces changements ne cibleraient pas de « simples » expressions d'aversion ou de dédain qui ont lieu au quotidien. La nouvelle loi modifierait la Loi canadienne sur les droits de la personne pour rétablir un article 13 modifié identifiant comme un « acte discriminatoire » la communication au moyen d'internet d'un discours haineux « susceptible de fomenter la détestation ou la diffamation d'un individu ou d'un groupe d'individus sur le fondement d'un motif de distinction illicite. » Elle améliorerait le mécanisme de plainte permettant aux victimes de la haine de déposer une plainte officielle auprès de la Commission canadienne des droits de la personne. Cependant, il est important de remarquer que ces changements ont seulement été proposés et qu'il y a un long chemin à parcourir avant qu'il y ait un accord unanime à propos des recommandations proposées par le gouvernement. Récemment, des organismes et des experts communautaires ont soumis leurs propres recommandations au gouvernement également.

Le cas *R. c. Keegstra* [1990] 3 RCS 697 a joué un rôle important dans l'affirmation des prohibitions constitutionnelles en matière de discours haineux. La Cour suprême a endossé une définition étroite de la haine dans le cas *Keegstra*:

**« La haine suppose la destruction et il s'ensuit que la haine contre des groupes identifiables se nourrit de l'insensibilité, du sectarisme et de la destruction tant du groupe cible que des valeurs propres à notre société. La haine prise dans ce sens représente une émotion très extrême à laquelle la raison est étrangère; une émotion qui, si elle est dirigée contre les membres d'un groupe identifiable, implique que ces personnes doivent être méprisées, dédaignées, maltraitées et vilipendées, et ce, à cause de leur appartenance à ce groupe. »**

En outre, les 11 « thèmes distinctifs des messages haineux » tels que définis dans une décision de 2006 du Tribunal canadien des droits de la personne (et endossés par la décision de la Cour suprême Saskatchewan (*Human Rights Commission*) c. *Whatcott* [2013] 1 RCS 467) peuvent également être utilisés comme des paramètres clairs pour la réglementation du contenu haineux en ligne:



**Le groupe ciblé est présenté comme une puissante menace pour la société.**



**Les auteurs des messages haineux se servent d'articles de nouvelles et de sources censément dignes de confiance afin de renforcer des stéréotypes négatifs.**



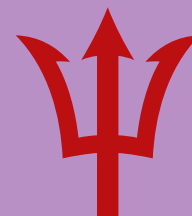
**Le groupe ciblé est dépeint comme un groupe qui s'en prend aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes vulnérables, etc.**



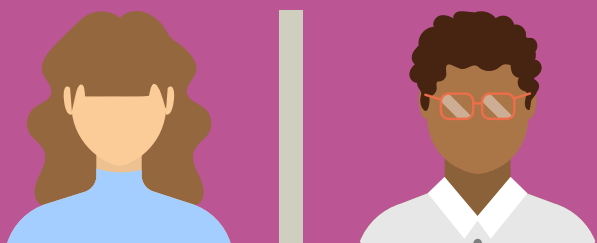
**Le groupe ciblé est dépeint comme étant responsable des problèmes actuels de la société et du monde.**



**Le groupe ciblé est dépeint comme étant foncièrement dangereux ou violent.**



**Le groupe ciblé est dépeint comme n'ayant aucune qualité qui rachète ses défauts et comme foncièrement mauvais.**



Les auteurs des messages haineux communiquent l'idée que le bannissement, la ségrégation ou l'éradication du groupe ciblé est nécessaire.

@#%!

Les auteurs des messages haineux utilisent un langage et une rhétorique incendiaires pour créer un climat de haine et de mépris extrême.



Le groupe ciblé est déshumanisé en associant ou comparant ses membres à des animaux, à la vermine, etc.



Les auteurs des messages haineux banalisent et/ou glorifient les persécutions ou les tragédies ayant affecté le groupe ciblé dans le passé.



Les auteurs des messages haineux appellent à l'action violente contre le groupe ciblé.

Bien que le mot « groupes » soit utilisé ci-dessus, il est statistiquement clair que les minorités (dont les femmes) et les communautés de couleur sont les cibles les plus fréquentes du contenu haineux et du discours haineux. Et ce qui est « juridiquement » classifié comme contenu haineux ou discours haineux ne devrait pas être appliqué de manière disproportionnée à des groupes minoritaires qui lèvent la voix contre les forces et les systèmes d'oppression. De même, bien que les Canadiennes et Canadiens soient d'accord qu'une réglementation devrait être appliquée aux compagnies de médias sociaux à propos du contenu haineux publié sur leurs plateformes, ni le gouvernement ni les médias sociaux ne devraient décider ce qui constitue un contenu haineux ou un discours haineux. Définir ces paramètres exige un niveau de subtilité par-delà les capacités de telles institutions. Un plaidoyer collectif est nécessaire pour assurer que des organismes communautaires fiables soient consultés en la matière et soient à la tête de la conception de ce type de législation.

# UN SURVOL DE LA HAINE AU CANADA

Il est important de remarquer que les statistiques sur la haine au Canada reposent sur des méthodes de documentation qui varient. Les crimes haineux déclarés par la police constituent seulement une fraction de tous les crimes haineux déclarés. Jetons un coup d'œil sur les crimes haineux déclarés par la police en 2020.

**En 2020, il y a eu une augmentation de 37 % dans les crimes haineux déclarés par la police, comparée à une augmentation de 7 % en 2019. Il y a eu une augmentation de 92 % des crimes haineux déclarés par la police visant les personnes noires, de 301 % visant les personnes originaires de l'Asie de l'est, de 152 % visant les personnes autochtones et de 47 % visant les personnes de l'Asie du sud. 19 % des crimes déclarés en 2020 ont ciblé des religions et environ 60 % ont ciblé une race ou une ethnie.**

**Les crimes haineux déclarés par la police constituent environ 1 % de tous les crimes haineux, seulement.**

Selon le Canadian Anti-Hate Network (Réseau canadien contre la haine), Statistique Canada a estimé en 223 000 le nombre de crimes haineux déclarés par les victimes en 2019. La même année, les forces de l'ordre ont déclaré seulement 1 951 crimes haineux. En d'autres mots, moins de 1 % des crimes haineux ont fait partie des statistiques rapportées par la police. L'Ontario a été la province à la plus haute proportion des crimes haineux, avec 33 %, suivie du Québec avec 28 % et de l'Alberta avec 14 %. Plus de la moitié des incidents haineux ont été de nature violente et environ un quart ont impliqué du vandalisme.

Presque 80 % de ces incidents haineux n'ont pas été signalés à la police. Comme vous pouvez l'imaginer, cela est dû à un éventail de raisons allant de la méfiance envers la police jusqu'aux obstacles liés à la langue. Les communautés marginalisées craignent faire l'objet d'une marginalisation accrue et de violence aux mains de la police. Bien qu'ils soient incomplets, les crimes haineux déclarés par la police indiquent une croissance soutenue d'une année à la suivante. Cette augmentation est évidente lorsqu'il s'agit de la haine en ligne également.

**Les constats d'une enquête effectuée par la Fondation canadienne des relations raciales et Abacus Data indiquent que 1 sur 5 Canadiens ont subi la haine sur Internet.**

Un sondage réalisé par le Ryerson Leadership Lab a constaté que plus de la moitié des répondants voient de la haine en ligne au moins 2 fois par mois. Les personnes racialisées sont plus de 3 fois plus susceptibles de subir la haine en ligne que leurs contreparties non racialisées. Les jeunes Canadiens ayant entre 18 et 29 ans sont plus susceptibles que les Canadiens plus âgés d'avoir subi ou constaté des épithètes offensantes, des commentaires racistes, sexistes ou homophobes, des incitations à la violence, du harcèlement sexuel et des menaces de violence physique sur internet, car ils sont plus susceptibles de participer aux médias sociaux au quotidien. **En outre, les Canadiens sont davantage préoccupés par l'impact des discours haineux en ligne sur leurs concitoyens que par des restrictions à la liberté d'expression.**

93 % des participants à ce sondage croient que le discours haineux et le racisme en ligne sont un problème. Environ 80 % des Canadiens soutiendraient l'adoption de règlements visant à assurer que les compagnies derrière les médias sociaux enlèvent tout contenu haineux et raciste de leur plateforme dans les 24 heures après leur publication.



# TYPES DE HARCÈLEMENT ET DE HAINE EN LIGNE

Le harcèlement en ligne peut être interpersonnel, sous forme de commentaires laissés par des individus en réponse à une publication, mais aussi profondément enraciné, tel que montré par les sites web et forums suprématistes blancs. Voici quelques méthodes communes de harcèlement et de haine en ligne.



**Divulgence d'informations personnelles (Doxxing) :** identifier publiquement ou publier des informations privées à propos d'une personne ou d'une organisation, dont des adresses de courriel, numéros de téléphone, numéro d'assurance sociale ou renseignements bancaires. Ceci est utilisé tout particulièrement comme forme de punition ou de vengeance. L'accès à cette information sensible est gagné par voie de hacking, d'ingénierie sociale, de recherche dans des bases de données publiques et dans les sites des médias sociaux.



**Hypertrucage (Deepfake) :** une forme d'intelligence artificielle utilisée pour créer de manière convaincante une image, une séquence vidéo ou un enregistrement audio ayant été altérés et manipulés pour véhiculer une fausse représentation de quelqu'un en train de faire ou de dire quelque chose qui en vérité n'a pas été fait ou dit. Ce type de technologie est très connue pour son utilisation à des propos infâmes.



**Diffamation :** une expression qui tend à miner la réputation d'une personne auprès des membres de la société en général, ou à exposer une personne à la haine, au mépris ou au ridicule, est diffamatoire. Une expression qui causerait qu'une personne soit fuie ou évitée est également diffamatoire. La teneur diffamatoire d'une communication peut reposer sur la signification littérale des mots. Par exemple, appeler quelqu'un « corrompu », ou « voleur » ou « assassin » est normalement diffamatoire. Une forme de diffamation est le libelle ou diffamation écrite ou enregistrée dont il existe des traces permanentes, tels les courriels, les publications dans les médias sociaux, les émissions de radio ou de télévision, les journaux, etc.

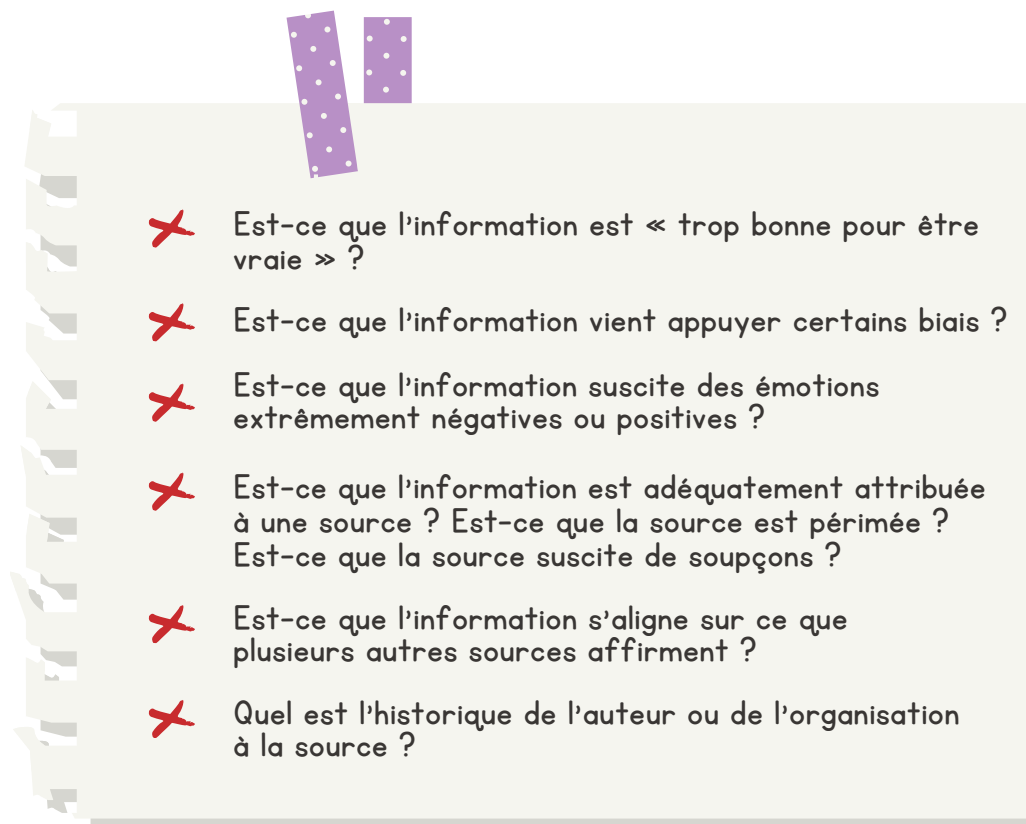


**Fausse information** : bien qu'elle ne constitue pas un type de harcèlement en ligne, elle peut être utilisée comme outil pour disséminer de la haine. Une fausse information, ce sont des renseignements faux ou inexacts, peu importe s'ils sont délibérément trompeurs ou non.



**Désinformation** : bien qu'elle ne constitue pas un type de harcèlement en ligne, elle peut être utilisée comme outil pour disséminer de la haine. La désinformation, ce sont des renseignements faux qui cherchent intentionnellement à tromper et à induire en erreur les gens. Lorsqu'une fausse information est partagée ou publiée par des individus qui savent que l'information est fausse/inexacte, elle devient de la désinformation.

Afin de reconnaître la fausse information et la désinformation, effectuez cet exercice simple et demandez-vous :



Si les preuves sont suspectes, qu'elles reposent sur une recherche inadéquate, ne peuvent pas être étayées, ou ne sont pas soutenues par l'information d'autres sources qui écrivent sur le sujet, réfléchissez à nouveau avant de croire à l'information présentée et de la partager avec les autres.

# L'IMPACT DE LA HAINE EN LIGNE

La haine sur Internet peut avoir un impact à divers degrés.

L'impact le plus évident est le tort causé à l'individu ciblé par la haine en ligne, qu'il s'agisse d'un harcèlement direct sur la personne ou du fait que cette dernière se retrouve dans un espace s'avérant hostile et qui a des effets négatifs sur son bien-être. Il y a eu des incidents où des jeunes ayant subi des menaces en ligne liées à leur orientation sexuelle, religion ou race se sont enlevé la vie suite à la persistance des abus. Les jeunes qui éprouvent la haine sont aussi plus susceptibles de vivre dans l'anxiété et de sombrer dans la dépression. L'expérience de la haine en ligne (pensez au « [cyberbullying](#) »), tout particulièrement lorsqu'on est un jeune, affecte directement l'estime de soi et le sens de sa propre valeur. Plus souvent qu'autrement, la haine en ligne n'est pas prise au sérieux et on dit aux victimes de l'ignorer. Cependant, le fait de l'éprouver constamment, uni à l'invalidation de leur vécu, peut mener vers des torts accrus. Tel que nous l'avons appris plus haut, les jeunes Canadiens ayant entre 18 et 29 ans sont plus susceptibles que les Canadiens plus âgés d'avoir directement subi ou témoigné de la haine en ligne. Les personnes racialisées sont aussi trois fois plus susceptibles de la subir.

Selon de nombreuses études ([rapport de la Commission ontarienne des droits de la personne, 2004](#)), les divers impacts sociaux et économiques du racisme affectent négativement les personnes racialisées de plusieurs manières. Certaines des préoccupations en matière de santé mentale chez les membres des groupes racialisés comprennent : de plus hauts niveaux d'angoisse, de stress et de maladies reliées au stress telle l'hypertension; un plus haut risque de dépression et de suicide; des sentiments de désespoir, de peur, de méfiance, de détresse et d'aliénation; une estime de soi endommagée et un plus haut risque de dépendance à des substances nocives.

Deuxièmement, il y a un énorme risque que ceux qui subissent la haine deviennent radicalisés par elle, menant vers de la violence physique. Dans leur article [Mechanisms of Political Radicalization](#), Clark McCauley et Sophia Moskalenko identifient 12 manières dont une personne ou un groupe peuvent devenir plus radicalisés. Selon eux, la plupart des mécanismes identifiés sont associés à des expériences émotionnelles fortes dont la rage, la vergogne, la culpabilité, l'humiliation, la peur, l'amour et la haine. Les jeunes sont particulièrement vulnérables à devenir radicalisés. Si vous souhaitez en apprendre davantage, lisez cette explication de la radicalisation des personnes en ligne.

Finalement, la haine en ligne a aussi un impact sur les normes d'une société. Sur Internet, tout le monde est exposé aux mots, insultes et idées haineux des autres, qui deviennent par la suite normalisés, et les normes influencent le comportement des gens. **Si on est régulièrement exposé à quelqu'un qui utilise une suite d'insultes en ligne, on commence à voir cela comme étant plus acceptable.**

**Ce ne sont pas là des impacts hypothétiques.** Plusieurs incidents horribles dans les années récentes ont montré que, lorsque la haine en ligne se déplace hors ligne, elle peut s'avérer mortelle. Le discours haineux en ligne est souvent minimisé comme du simple « trolling », mais la sévérité et la méchanceté de ces commentaires ont évolué pour devenir quelque chose de beaucoup plus sinistre lors des années récentes. La haine en ligne n'existe pas dans le vide. La haine en ligne refuse d'être ignorée, bloquée et passée dessus sans plus. Même si une personne effectue tous ces actes de manière individuelle, la haine en ligne est un écosystème envahissant qui ne se limite pas à des « commentaires insignifiants ».

**La liste suivante d'incidents démontre exactement que la haine en ligne a mené vers des actes abominables de violence physique.**

- Le suprématiste blanc [Wade Michael Page a publié du contenu dans des forums en ligne](#) liés à la haine avant de procéder à assassiner six personnes dans un temple sikh au Wisconsin en 2012.
- Les procureurs ont indiqué que [Dylan Roof s'était « auto-radicalisé » en ligne](#) avant qu'il n'assassine neuf personnes dans une église noire en Caroline du sud en 2015.
- Robert Bowers, accusé d'avoir assassiné 11 fidèles aînés dans une synagogue en Pennsylvanie en octobre, [avait été actif sur Gab, une plateforme semblable à Twitter utilisée par des suprématistes blancs.](#)
- En 2017, Alexandre Bissonnette est entré dans une mosquée à Québec et a assassiné 6 fidèles au cours de la prière, blessant 19 autres fidèles. Bien qu'il n'ait été membre d'aucune organisation « alt-right » de premier plan au Québec, il consommait constamment du contenu alt-right en ligne. Il ne fait aucun doute qu'il a été [radicalisé en ligne par des contenus d'extrême droite.](#)
- Peu avant d'entrer dans deux mosquées et de tuer 50 fidèles à Christchurch, en Nouvelle Zélande, le tireur, [Brenton Tarrant, avait publié ce qui suit sur le babillard en ligne 8chan: « Ok, les gars : il est temps d'arrêter de publier des c\\*nneries, il est temps de publier une démarche dans la vie réelle. »](#) Cette publication du tireur suggère que son acte abominable aura été la conclusion « logique » d'un long processus de construction, de formalisation et d'amplification d'idées racistes.

De plus, ces incidents s'influencent les uns les autres, incitant plus de violence. Les manchettes suivantes, prises de divers médias, ont été compilées par [@hassam.history](#), démontrant que la violence et la haine ne sont pas et ne demeurent pas en vase clos.

*Alexandre Bissonnette a regardé des vidéos de fusillades massives avant son attaque à la mosquée à Québec, le tribunal entend*

**Le tireur des mosquées de la Nouvelle Zélande cite le tueur de Québec Alexandre Bissonnette**

**EXCLUSIF : le suspect de l'attaque de London était inspiré par le tireur des mosquées de la Nouvelle Zélande, selon des sources**

*Le tireur de la mosquée de Québec était obsédé par les réfugiés, Trump et l'extrême droite*

# IDÉOLOGIES DE LA HAINE

La boîte à outils du [Canadian Anti-Hate Network](#), « **Confronting Hate in Canadian Schools** » (« **Confronter la haine dans les écoles canadiennes** »), décrit en détail des idéologies qui sont envahissantes et qui mènent vers la violence. Vous trouverez ci-dessous des résumés de ces idéologies et de leurs marques distinctives.

**LE NATIONALISME BLANC :** à l'instar des nationalistes ethniques blancs, les suprématistes blancs sont activement contre les personnes noires, autochtones et de couleur ainsi que contre les immigrants. Ce groupe croit fermement que la démographie du Canada devrait refléter ce qu'elle était avant 1967, alors que le Canada était composé principalement de personnes blanches. Le nationalisme blanc prend racine dans le sectarisme et dans le colonialisme, causant tort aux groupes marginalisés en créant et en appliquant une oppression institutionnelle et systémique. En tant que modèle organisateur motivant la haine, le nationalisme blanc cherche à s'installer comme pouvoir politique. L'idée du colonialisme blanc comme une culture innée n'est pas nouvelle : elle a cherché à causer du tort aux personnes noires, autochtones et de couleur à travers l'histoire.

**L'ALT-RIGHT :** les membres du mouvement « Alt-right » croient que « l'identité blanche » ou la « société occidentale » sont en train d'être dépouillées et attaquées par des forces multiculturelles qui brandissent la « rectitude politique » et la « justice sociale » comme une forme de réclamation, minant ainsi les gens blancs et « leur » civilisation. Ce mouvement apparaît aussi sous un nouveau nom : les « Groypers ». Il s'agit d'une variété dispersée de nationalistes blancs plus jeunes, menés par l'États-Unien Nick Fuentes. Les Groypers ont du soutien et une présence en croissance au Canada et leurs membres sont explicitement mâles, pouvant accepter des jeunes hommes noirs, autochtones et de couleur. Les femmes sont vues essentiellement comme des moyens pour faire avancer l'idéologie en ayant de grandes familles mais, à part cela, elles ne sont pas les bienvenues dans le mouvement. De nombreux Groypers s'identifient comme catholiques ou traditionnalistes et leur idéologie adopte souvent des sentiments catholiques. Le mouvement alt-right/Groyper canadien utilise les médias sociaux comme un outil non seulement pour répandre des croyances intolérantes et basées sur des préjugés dans les médias grand public, mais aussi pour travailler dans le système politique et en parallèle pour l'infiltrer et ainsi réaliser son programme. Ses membres y parviennent en pariant sur leur lourde présence dans la culture des médias sociaux, utilisant l'humour et l'ironie pour disséminer leurs messages et ils essayent souvent d'inonder les partis politiques conservateurs majeurs afin d'influencer des changements biaisés. Il y a un nombre croissant de jeunes hommes non blancs impliqués dans ce mouvement, malgré le fait que la majorité des Groypers sont blancs, et ils sont tous engagés dans l'antisémitisme, l'antiféminisme/la misogynie, l'Anti-LGBTQ+, la haine antimusulmane et le racisme contre les personnes noires.



**LE RACISME ENVERS LES NOIRS :** le racisme ciblant les Noirs continue d'être l'une des formes historiques de haine les plus communes, comme résultat de notre histoire systématiquement suprématiste blanche, colonialiste et impérialiste. Un Canadien noir sur 30 et un Torontois noir sur 11 subissent une forme de racisme tant explicite que systémique. Cela a un impact sur tous les aspects de la vie des résidents noirs, ceux-ci étant 20 fois plus susceptibles de recevoir un tir de la police que leurs contreparties blanches. 83 % des personnes noires au Canada déclarent avoir fait l'objet de mauvais traitements, malgré une enquête de 2019 au Canada selon laquelle la moitié du pays croit que le racisme envers les Noirs n'est pas un problème. Les Canadiennes et Canadiens noirs sont considérablement surreprésentés dans le système carcéral : 7,3 % de prisonniers sont noirs, tandis que les personnes noires comportent seulement 3,5 % de notre population (données de BCG et de CivicAction). Des organismes de base et des activistes communautaires travaillent pour répondre à ces disparités profondes mais, souvent, ils ne reçoivent pas de soutien ou font face à une résistance et à la haine. Au cours de l'été 2020 et par la suite, alors que le mouvement Black Lives Matter (BLM) a connu ses niveaux les plus hauts, des ateliers et des rassemblements antiracistes partout au Canada ont été déraillés sans cesse par des racistes anti-Noirs cherchant à stopper la mobilisation communautaire qui s'organisait. Également, les menaces contre les gens qui protestaient contre la brutalité policière et contre les leaders du mouvement BLM ont proliféré.

**LE RACISME ENVERS LES AUTOCHTONES :** le racisme anti-autochtone fait partie de notre société depuis l'arrivée des premiers colons au Canada. Il demeure l'une des formes de haine les plus contournées et les plus acceptées, et il est profondément enraciné dans notre compréhension du Canada et dans nos diverses visions du monde, malgré de nombreux efforts pour incorporer l'anticolonialisme et l'éducation aux cultures autochtones dans notre cadre de lutte pour la justice sociale. Malgré cela, le racisme systémique, explicite et passif contre les communautés autochtones persiste dans les politiques gouvernementales, le système carcéral, les pratiques policières, les tribunaux et les services à la famille, entre autres. Les pensionnats indiens ont joué un énorme rôle dans le traumatisme subi par les peuples autochtones dans le cadre du colonialisme. Avec le support du gouvernement, des enfants ont été enlevés à leur famille contre leur volonté et celle de leurs parents et obligés de suivre le christianisme. Il leur a été interdit de participer à tout aspect de leur propre culture et de leur langue, et ils ont subi des abus, des tortures et une assimilation forcée indescriptibles de la part de personnes au pouvoir dans les écoles. Le dernier pensionnat a fermé en 1996, et en 2021, des milliers d'enterrements non identifiés d'enfants autochtones ont été trouvés dans d'anciens pensionnats à travers le Canada. Affectés au fil des générations par des traumatismes et par la discrimination, les peuples autochtones sont confrontés à de nombreux obstacles. La population sans logement au Canada est majoritairement autochtone. Le système carcéral comporte une surreprésentation de personnes autochtones. Dans le système de soins de santé, on constate que les personnes autochtones sont souvent traitées de manière raciste dans les hôpitaux et elles souffrent d'un manque de soins. Le problème des femmes autochtones assassinées et disparues au Canada demeure sans solution.





**L'ANTISÉMITISME** : la communauté juive est souvent dépeinte négativement comme une force externe exerçant un contrôle d'ensemble de la télévision, des banques, de l'industrie du divertissement, de l'éducation et même de notre gouvernement. Eric Ward, Directeur général du Western States Center écrit que « les juifs et les non-juifs doivent comprendre que nous avons une menace commune. Le mouvement nationaliste blanc aux États-Unis ne cherche pas simplement à répandre la haine : il cherche à utiliser la haine pour construire le pouvoir politique. » Cela s'applique également au Canada : l'antisémitisme véhicule souvent les arguments dont les mouvements promouvant la haine, tout particulièrement les nationalistes blancs, se servent pour mobiliser leur haine via le racisme, la xénophobie et la misogynie.

**LA HAINE ENVERS LES MUSULMANS** : au cours de nombreuses années, les sentiments antimusulmans se sont répandus sans cesse au Canada. Surtout dans des espaces en ligne tels Facebook, Twitter et YouTube, des gens ont disséminé la haine envers les musulmans, tant ceux nés au Canada que les nouveaux arrivants. Il y a aussi de nombreux groupes haineux organisés au Canada qui sont explicitement antimusulmans, dont les Soldiers of Odin, les Proud Boys, la Northern Guard et encore d'autres. Les musulmans ne sont pas seulement la cible du racisme et de la xénophobie, mais ils sont souvent placés comme personnages principaux de dangereuses théories de la conspiration, dont celle voulant que des musulmans aient déclenché les incendies à Fort McMurray afin de bâtir une mosquée. Les communautés musulmanes ont aussi subi la violence explicite, telle la tuerie de la mosquée de Québec, lors de laquelle Alexandre Bissonnette a tué six fidèles et en a blessé dix-neuf.

**LA MISOGYNIE ET L'ANTIFÉMINISME** : étant donné que la misogynie et le racisme vont souvent main dans la main, les misogynes et les antiféministes utilisent les communautés en ligne pour semer et disséminer chez les jeunes hommes des sentiments d'injustice et d'animosité et diriger leur colère vers les femmes, ainsi que vers les personnes de couleur, les immigrants et les minorités religieuses. Le mouvement « incel » (« involontairement célibataire ») est une sous-culture en ligne composée surtout de jeunes hommes hétérosexuels qui ont de la haine surtout envers les femmes, mais en général envers la population sexuellement active. En 2018, lors de l'attaque connue comme Toronto Van Attack, un homme qui a reconnu faire partie de la « rébellion incel » a commis un acte de terrorisme misogyne lorsqu'il a blessé et tué des personnes piétonnes au nom de ce qu'il percevait personnellement comme un rejet social et sexuel de la part des femmes.

**LA HAINE ANTI-2LGBTQIA+** : l'homophobie et la transphobie jouent un rôle considérable dans les idéologies de promotion de la haine. Cela comprend la masculinité toxique et la perception d'un éventail de choses comme constituant une menace au patriarcat, ce qui agit comme combustible pour les individus motivés par la haine. Beaucoup de sentiments contre les personnes 2SLGBTQIA+ au Canada sont enracinés dans l'ethno-nationalisme, car les nationalistes blancs croient que la communauté 2LGBTQIA+ joue un rôle dans l'effacement des gens blancs, qui n'arriveraient pas à se reproduire assez rapidement alors qu'une telle communauté aurait comme plan d'imposer des identités 2LGBTQIA+ aux enfants. De manière semblable, un groupe haineux basé au Canada connu comme la Northern Guard a appelé dans les médias sociaux le mouvement 2LGBTQIA+ « une attaque à la famille ». La haine envers les personnes trans est aussi extrêmement présente, des gens anti-trans cherchant à les exclure des espaces sociaux, des sports, des politiques. De nombreux groupes participent à un discours haineux et à un harcèlement sur la base de prétentions scientifiques ayant été réfutées et de fausses informations.

# DES MYTHES ET DES FAITS

Regardons de près quelques mythes communs qui contribuent à la haine et démantelons ces pernicious stéréotypes.



## 1. Mythe : Les réfugiés empiètent sur notre système et prennent nos emplois

**Fait :** D'emblée, il faut dire que les gens deviennent des réfugiés non pas par choix, mais par les circonstances. À n'importe quel moment, n'importe qui parmi nous peut devenir un réfugié. La narrative pernicious propre à ce mythe implique que les réfugiés sont paresseux et dépendants. Même si les réfugiés devraient pouvoir compter sur les autres pour avoir accès à l'asile après les grandes difficultés physiques et mentales qu'ils ont subies, ils créent des emplois tant pour eux-mêmes que pour d'autres Canadiens. Le Haut-commissariat des Nations-Unies pour les réfugiés a indiqué que 14,4 % des réfugiés sont employés à leur propre compte ou propriétaires d'entreprises. Un réfugié sur quatre gagne entre 40 000 \$ et 79 999 \$ par année, des chiffres statistiques semblables à ceux des Canadiens dans leur ensemble.



## 2. Mythe : La plupart des criminels sont des Noirs

**Fait :** Les systèmes de justice ciblent les personnes noires de manière disproportionnée et leur imposent des sentences plus punitives qu'aux personnes blanches ayant commis les mêmes crimes. Le Pew Research Centre a signalé que le taux d'emprisonnement de personnes noires à la fin de 2018 était plus que 5 fois celui de personnes blanches, malgré le fait que les personnes noires ne sont que 12 % de la population adulte des États-Unis tandis que les personnes blanches constituent 63 % de la population adulte d'un tel pays.



## 3. Mythe : Tous les terroristes sont des musulmans ou des arabes

**Fait :** L'augmentation de la rhétorique contre les musulmans et le déplorable amalgame du terrorisme avec les gens musulmans contribue aux attitudes biaisées, à l'islamophobie, à la violence contre les musulmans et renforce les stéréotypes. Les attaques terroristes aux États-Unis ont été commises par des extrémistes appartenant à un ample éventail de croyances idéologiques dont celles du Ku Klux Klan. Cependant, personne n'affirme que toutes les personnes blanches sont terroristes sur la base des actions d'un groupe. Aux États-Unis, la plupart des actes qui correspondent à la définition de terrorisme, dont les fusillades de masse, n'ont pas été commis par des musulmans.





#### 4. Mythe : Les personnes autochtones ne paient pas d'impôts

**Fait :** Bien que les personnes autochtones ne devraient pas être tenues de payer des impôts en tant qu'habitants et intendants originaires de ces terres, ce mythe perpétue le racisme contre les autochtones. Afin d'obtenir l'exemption de payer des impôts, une personne autochtone doit travailler dans une réserve. Cela est connu comme un traité. Cependant, tous les peuples autochtones n'ont pas des traités et, ainsi, ceux qui ne sont pas admissibles à l'exemption ou qui ne vivent pas dans une réserve sont tenus de payer des impôts.

#### 5. Mythe : Si vous êtes antisioniste, vous êtes antisémite



**Fait :** Le sionisme est une idéologie politique ayant soutenu et continuant à soutenir la création d'un état juif (Israël), aux dépens de vies palestiniennes. L'occupation israélienne refuse aux Palestiniens des libertés fondamentales et ils subissent une discrimination systémique, de la torture et l'exil. Ainsi, le mouvement antisioniste soutient la libération palestinienne. Cependant, il n'est pas enraciné dans la discrimination ou la violence contre le peuple juif. On peut soutenir la sécurité du peuple juif tout en étant antisioniste. De nombreuses personnes juives sont contre le sionisme et elles savent que cela n'a rien à voir avec le judaïsme. Le sionisme tel qu'il se manifeste aujourd'hui est un mouvement de colonisation par peuplement qui met en place un État d'apartheid menant vers la séparation systémique des Palestiniens de leurs foyers, de leur terre et les uns des autres. Le fait de critiquer l'État d'Israël et le sionisme n'est pas l'équivalent de l'antisémitisme.

Sources pour lecture supplémentaire : <https://jewishvoiceforpeace.org/zionism/> et <https://www.972mag.com/canada-ihra-antisemitism-palestinians/>



#### 6. Mythe : Exiger que les compagnies de médias sociaux suppriment les contenus haineux constitue une attaque à la liberté de parole et à la liberté d'expression.

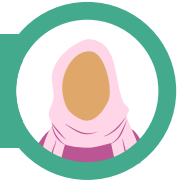
**Fait :** Bien qu'on puisse avoir une discussion en profondeur afin de déterminer qui doit décider de ce qui constitue un discours haineux, il y a des limites à la liberté d'expression et ce sont des limites qu'on doit faire respecter. Ryan Chan, du [Chinese Canadian National Council for Social Justice](#), soutient que l'argument à propos de la liberté d'expression a été écarté par la Cour suprême du Canada en 1990, dans le cadre du cas [R. c. Keegstra](#). La Cour a établi que, puisque le but de la liberté de parole est d'encourager le débat et le développement démocratiques, le discours haineux est un discours de peu de valeur car il est non vrai et qu'il appelle à un moindre respect pour les mêmes libertés qu'il prétend défendre lorsqu'il s'agit des groupes racialisés et d'autres groupes identifiables. La liberté de parole ou d'expression ne signifie pas que tout discours est libre de conséquences.

DÉBUT

## 7. Mythe : Les Juifs contrôlent tout.

**Fait :** Les personnes juives ne sont pas surreprésentées dans les sphères d'influence. Même si certains individus ayant un nom juif ou une origine juive peuvent être hautement visibles dans tel ou tel secteur d'activité économique, cela ne signifie pas que tout le secteur en question soit « contrôlé par des Juifs ». Il y a des théories de la conspiration liées à ce stéréotype selon lesquelles des groupes de pression juifs tirent les ficelles de la politique occidentale.

## 8. Mythe : Toute personne qui porte une forme de couvre-chef est une personne musulmane.



**Fait :** Les couvre-chefs sont répandus dans de nombreuses cultures et intégrés dans de nombreuses traditions religieuses, en particulier en Asie et en Afrique. Les musulmans, les sikhs, les amish, les catholiques et les juifs ont tous une version d'un couvre-chef intégrée dans leur religion. C'est aussi une pratique culturellement importante chez les femmes asiatiques et africaines. Au Moyen-Orient, la coiffure est également portée par les hommes en tant que pratique culturelle. Fait intéressant : partout en Amérique, de nombreux maîtres d'esclaves ont exigé que les femmes noires asservies portent des couvre-chefs ; ceux-ci indiquaient l'infériorité d'un esclave dans la hiérarchie sociale, assimilant ainsi le foulard à la servitude. Au cours des années 1970, les couvre-chefs sont devenus un accessoire central de l'uniforme de rébellion du Black Power. Le bandeau est devenu un symbole de défi en adoptant un style qui était autrefois utilisé pour faire honte et déshumaniser les gens. Ces faits contredisent également le mythe médiatique populaire selon lequel les femmes musulmanes sont opprimées parce qu'elles portent le hijab et que le retrait du hijab est synonyme de libération des femmes musulmanes.



## 9. Mythe : Tous les Asiatiques sont riches.

**Fait :** Ce mythe pernicieux selon lequel les Asiatiques sont un monolithe empêche la canalisation de ressources vers ceux qui en ont besoin. Une [étude du Pew Research Center](#) de 2018 a constaté que les États-Uniens d'origine asiatique étaient le groupe racial ou ethnique le plus divisé du point de vue économique : ceux se trouvant dans le 10 % ayant le plus haut revenu gagnaient 10,7 fois plus d'argent que le 10 % ayant le revenu le plus bas. Une publication de [Colour of Poverty](#) basée sur le recensement de 2016 a montré que 23,4 % des Canadiens d'origine chinoise et 32,6 % des Canadiens d'origine coréenne vivaient dans la pauvreté. Ce mythe est aussi un exemple de stéréotype « positif » et de pourquoi même ces stéréotypes sont pernicieux. Les stéréotypes positifs effacent l'expérience des personnes qui vivent la situation contraire et ils peuvent susciter des sentiments d'être incompetent. Les stéréotypes positifs renforcent aussi l'idée qu'il y a une connexion entre la race et les capacités, ce qui ouvre la porte à des stéréotypes négatifs et explicitement pernicieux.

# PARTIE 2 : ACTION

« IL Y A DU  
**POUVOIR**  
DANS LA CAPACITÉ  
DE VERSER  
**DES LARMES**  
POUR UNE DOULEUR  
QUI N'EST PAS  
LA NÔTRE. »



# ÊTRE UN ALLIÉ, PRATIQUER LA SOLIDARITÉ

À ce stade, nous aurons vu ces termes partout. Être un allié et être solidaire sont devenus des phrases à la mode qui indiquent la présence d'une cause de justice à proximité. Mais être un allié et pratiquer la solidarité sont des verbes. C'est un processus continu, ardu et parfois inconfortable. Si vous ne le vivez pas comme cela, quelque chose manque peut-être à votre pratique en tant qu'allié.

Dans son article *On Making Black Lives Matter* (Pour faire en sorte que la vie des Noirs importe), Roxane Gay déclare :



**« Les Noirs n'ont pas besoin d'alliés. Nous avons besoin que les gens se lèvent et prennent en charge les problèmes engendrés par l'oppression comme leurs propres problèmes, sans recul ni distance. Nous avons besoin que les gens le fassent même s'ils ne peuvent pas pleinement comprendre ce que c'est que d'être opprimé pour sa race ou son origine ethnique, son genre, sa sexualité, ses capacités, sa classe, sa religion ou tout autre marqueur d'identité. »**

Être un allié ne signifie pas que vous comprendrez toujours les choses, mais cela signifie que vous allez faire ce qui est nécessaire de toute façon.

Il est extrêmement important d'utiliser notre pouvoir et nos privilèges pour chercher la justice pour les communautés marginalisées. Cependant, ce processus ne peut pas nous centrer dans l'équation : nous devons rechercher l'équité d'une manière altruiste qui exige humilité et empathie. Il existe des façons spécifiques de pratiquer son propre rôle en tant qu'allié, et il faut du temps pour apprendre à être un allié efficace.

Une prise de conscience est nécessaire avant de vous plonger dans n'importe quel aspect de la pratique d'un allié. Être éveillé quant aux injustices raciales qui se produisent autour de vous précède tout le reste. Vous devez comprendre que le fait de ne pas se laisser déranger est un privilège.

# Être un allié comprend : agir, écouter, apprendre et céder



**AGIR** : agir en soutien et en solidarité envers des groupes marginalisés et des mouvements significatifs, et prendre position dans notre vie personnelle et professionnelle. Parfois, être un allié prend la forme du plaidoyer et, parfois, de la promotion d'un espace sécuritaire pour que les autres partagent leurs histoires. Cela comprend également de mettre à contribution vos privilèges : réfléchissez à vos propres identités, aux manières dont vous éprouvez des privilèges et à ce que vous pouvez faire avec de tels privilèges. Si vous avez une plateforme web, par exemple, amplifiez les voix de ceux qui sont en train de se faire taire ou censurer. Si vous avez le pouvoir de votre côté, soyez un témoin actif. Jetez un coup d'œil sur cette activité nommée « la fleur du pouvoir » afin d'examiner les différents types de privilège qui existent dans notre société  
[https://buildingcompetence.ca/workshop/power\\_flower/](https://buildingcompetence.ca/workshop/power_flower/)



**ÉCOUTER** : il est important de développer la confiance et de bons rapports avec les personnes et les groupes marginalisés. L'écoute active comprend la conscience de soi, la réflexion, l'ouverture d'esprit et l'humilité. Comprenez qu'il n'existe aucun groupe monolithique et qu'il ne faut ni mettre tous les gens dans un même sac ni faire des généralisations.



**APPRENDRE** : s'éduquer soi-même à propos des inégalités systémiques et des manières dont elles affectent les groupes et les individus marginalisés. Cette éducation devrait aussi porter sur nous-mêmes, questionnant nos propres privilèges et notre propre emplacement dans la société, et identifiant les manières dont nous pouvons utiliser tout cela pour le bien et la justice pour autrui. Souvent, le fardeau de l'éducation des autres est laissé sur les épaules des personnes ou des groupes marginalisés, ce qui peut s'avérer extrêmement ardu. Prenez en charge votre propre éducation et posez des questions au besoin. Réfléchissez sur vos biais et commencez à engager le désapprentissage. La plupart des gens se feront un plaisir de vous diriger vers des sources appropriées dont vous pourrez apprendre.



**CÉDER** : faire attention à ne pas faire de soi-même le centre des conversations dans lesquelles nous n'avons pas besoin d'être au centre. Il est important de ne pas monopoliser ou s'emparer des conversations, et d'éviter de traiter du haut les autres, de parler en leur nom ou de définir leur agenda. Cherchez à comprendre comment la communauté ou la personne affectée voudrait être soutenue, évitant de faire des suppositions. Gardez à l'esprit la différence entre l'intention et l'impact : parfois, vous pouvez croire que vous êtes en train d'aider, mais vos mots et vos actions peuvent être perçus comme étant insensibles et, dans un tel cas, prenez du temps pour réfaçonner vos efforts et réalisez que l'inconfort fait partie intégrante de la pratique d'un allié.

## Comment tout cela se traduit dans nos pratiques comme alliés en ligne ?

Il y a une fine ligne entre les pratiques efficaces et inefficaces des alliés en ligne. Certains disent que tous les messages aident la cause d'une manière ou d'une autre tandis que d'autres disent que l'allié performatif ne fait rien. Quoi qu'il en soit, ce n'est jamais une mauvaise idée de réfléchir de manière constructive à ce que vous publiez en ligne et de déterminer si cela apporte un réel changement à votre comportement hors ligne. Le consensus semble être que la solidarité en ligne ne devrait pas être la fin de votre pratique en tant qu'allié.

Pour commencer, examinez pourquoi vous publiez quelque chose. N'oubliez pas que nous avons parlé d'intention ci-dessus : demandez-vous quelle est votre intention avec ce message ou ce tweet ? Si c'est pour vous donner une tape dans le dos, détrompez-vous. Au lieu de cela, retweetez ou repartagez d'autres militants communautaires et amplifiez leur voix.

Une fois que vous aurez interrogé votre intention, demandez-vous si votre action est performative. La stratège et organisatrice [Leslie Mac](#) a posé ces trois questions à prendre en considération



**1. Qui est à la source : qui a lancé cette action à laquelle vous êtes sur le point de participer ?**



**2. Quelle est l'intention : quelle ou qui est la cible ? À qui cela profite-t-il ? Quel est l'objectif ?**



**3. Quel est l'impact : cela va-t-il faire avancer ou reculer les efforts actuels des organisateurs communautaires ?**

Prenons l'exemple de [#BlackoutTuesday](#) sur Instagram. De nombreux influenceurs, marques et individus ont participé à la publication d'un carré noir sur leur profil Instagram et ont pensé que cela était en soutien au mouvement #BlackLivesMatter. Cependant, plusieurs militants ont souligné que la publication d'une image noire dénuée de contenu, avec des hashtags importants, obstruait des flux critiques d'information et de mises à jour. La visibilité est de la plus haute importance et pourtant ces carrés noirs prenaient toute la place utilisant les mêmes étiquettes vers lesquelles les gens se tournaient pour des mises à jour et des nouvelles importantes. Pendant cette période, si vous deviez rechercher #BlackLivesMatter sur Instagram, l'étiquette était inondée de carrés noirs. **La leçon : pensez de manière critique et faites des recherches avant de vous lancer !**

En somme, la différence entre un allié authentique et un allié performatif ressemble à ce qui suit :

#### Un allié authentique :

- S'éduque lui-même.
- Examine ses propres privilèges.
- S'engage à travailler contre le racisme.
- Reconnaît que tout ne tourne pas autour de lui-même et, si c'est le cas, cherche à corriger ses actions.
- Accepte le malaise que peuvent susciter certains sujets.
- Fait preuve d'empathie et d'indignation.
- Se tient lui-même responsable et tient les autres responsables.
- Sa préoccupation pour son image personnelle passe au second plan lorsqu'il faut agir comme allié des autres.

#### Un allié performatif :

- Agit comme allié seulement sur les médias sociaux et sur ses profils publics.
- Est irrité de devoir faire le travail correspondant.
- Est centré sur lui-même.
- Se met sur la défensive.
- Prend le train en marche.

Si on incorpore les traits d'un **allié authentique**, voici ce à quoi ressemblerait une déclaration de solidarité :

« Je ne peux même pas imaginer à quel point ce que vous vivez en ce moment est éprouvant, mais je veux le comprendre. J'ai lu à propos de [cette question], ce qui a élargi ma perspective, et j'ai partagé cela avec d'autres aussi. Mais je sais que je peux en faire plus. Je veux que tu saches que je suis là pour toi en tout temps, de ton côté et prêt à écouter. Ce que tu es en train de vivre est raciste et inacceptable. S'il y a d'autres actions directes (manifestations, courriels aux députés, dons, etc.) que je peux entreprendre, n'hésite pas à me le dire. J'ai vu des publications au sujet de manifestations qui auront lieu au centre-ville, je serai certainement là et j'emmènerai d'autres gens avec moi. »

S'éduquer soi-même/Se tenir soi-même responsable et tenir les autres responsables.

Être engagé à travailler contre le racisme.

Ne pas se placer soi-même au centre.

Indignation et empathie.

Ne pas se préoccuper de comment l'action directe peut affecter son image personnelle.



# Questions de réflexion sur la pratique des alliés :

Adapté de : [the Inclusion Solution](#)

## EFFECTUEZ UNE AUTORÉFLEXION

- Qui suis-je ? Comment mes identités culturelles façonnent ce que je valorise ?
- Parmi mes différentes identités, quelle est celle dont je suis le plus conscient au quotidien ?
  - **Par exemple** : identifiez-vous, puis identifiez certaines des manières dont vous vivez dans le monde : ai-je un corps sans handicap / suis-je une personne blanche / suis-je une personne hétérosexuelle ? Suis-je la plupart du temps consciente d'être une femme dans une société dominée par les hommes, tandis que je ne pense pas beaucoup à mon corps sans handicap car c'est là la « norme » prétendue dans la société canadienne ?

## PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS ÉDUIQUER VOUS-MÊME ET COMPRENDRE L'HISTOIRE

- Quelle est l'histoire de la lutte de ce groupe pour l'équité ? Où puis-je trouver des sources fiables pour ce type d'information historique, qui ne soit pas écrite par l'opresseur ?
- Quelle est l'histoire de ce groupe de gens au sein de ma propre collectivité ?
  - **Par exemple** : faites une recherche sur l'histoire des pensionnats indiens et sur les peuples autochtones tout au long de l'histoire afin de mieux comprendre pourquoi les mouvements sont ce qu'ils sont aujourd'hui.

## COMPRENDRE LA TERMINOLOGIE

- Quel type de terminologie ce groupe nous a-t-il demandé d'utiliser lorsqu'on parle de ses membres et de leurs besoins ?
- Ai-je permis aux gens de réclamer leur propre qualité d'agents ou bien suis-je en train de projeter mes pensées, sans essayer de les connaître ?
  - **Par exemple** : suis-je en train de dire des phrases telle « je ne vois pas la couleur » sans me rendre compte des implications de ce que cela signifie ?

## PRENDRE RESPONSABILITÉ POUR SON PROPRE IMPACT

- De quelle manière ai-je eu un impact négatif, peut-être sans le vouloir, sur quelqu'un qui appartient à cette communauté ?
- Comment puis-je réparer les choses en reconnaissant plus que ma seule intention ?
  - **Par exemple** : lorsque je m'excuse d'avoir traité une fille assertive de « la patronne », je dois aller par-delà le seul fait de dire que ce n'était pas mon intention, et reconnaître que cela a été injuriant y biaisé.

## EXAMINEZ VOTRE RÔLE

- Où en suis-je dans mon cheminement vers mon rôle comme allié ?
  - **Par exemple** : décentrez-vous lors des discussions où vous faites partie du groupe dominant, pour ainsi apprendre de ceux qui ont des expériences différentes de la vôtre. Par la suite, pensez aux contextes dans lesquels vous avez de l'influence et où vous pouvez relayer les histoires que vous avez entendues.

## COURT-CIRCUITEZ LES BIAIS

- Est-ce que j'entends ou je vois des biais dans ma propre communauté ?
- Comme puis-je remettre en question ces narratives ou ces normes utilisant les connaissances que j'ai gagnées ?
  - **Par exemple** : si des gens dans votre famille perpétuent (qu'ils s'en rendent compte ou non) des stéréotypes à propos d'un certain groupe, pensez aux manières dont vous pouvez court-circuiter une telle manière de s'exprimer. Apportez votre soutien aux initiatives qui cherchent à remettre en question ces normes !



# LES 5 D DE L'INTERVENTION EN TANT QUE TÉMOIN

Souvent, être témoin de harcèlement, de contenu haineux ou de discours de haine en ligne peut être déroutant. Nous sommes inondés de questions : comment puis-je répondre ? Devrais-je répondre ? Est-ce important si je dis quelque chose ? En raison de la prévalence de la haine en ligne, nous sommes tentés de supposer que nous ne pouvons pas faire grand-chose en tant qu'individus, mais ce n'est pas toujours le cas.

L'intervention lorsqu'on est témoin ou spectateur a pour but de renforcer un sentiment d'appartenance à la communauté. Il s'agit de prendre la douleur de quelqu'un d'autre et de la rendre vôtre en faisant preuve d'empathie sans nécessairement abandonner votre sécurité. Être un témoin ou spectateur actif signale aux autres spectateurs et aux personnes qui causent le tort que le harcèlement est plus visible que jamais et que les gens seront tenus responsables de leurs actes. Finalement, les informations que vous détenez en tant que témoin ou spectateur peuvent renseigner des organisations, ainsi que d'autres membres de la communauté, sur les espaces où le harcèlement se produit.

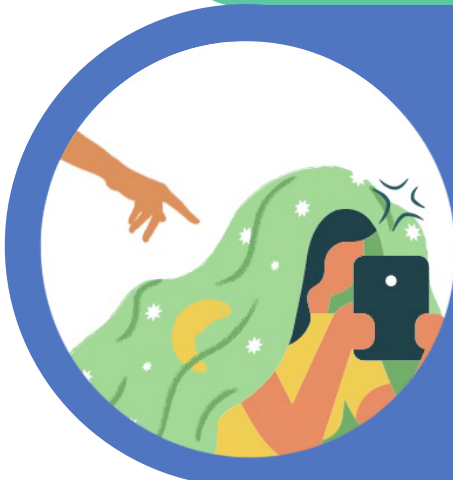
Les 5D de l'intervention en tant que témoin ont été popularisés, mais dans l'espace en ligne, il s'agit encore d'un concept plus récent. Regardons de près les cinq approches ci-dessous telles que décrites par [Hollaback](#) !:



**DISTRAIRE** : Une situation peut être désamorcée de différentes manières. Une méthode consiste à amplifier la voix de la personne qui est train de se faire harceler. Si la personne a publié quelque chose qui est en train d'attirer des abuseurs dans les commentaires, partagez la publication initiale. Cela est signe de camaraderie et montre à la personne qui est agressée que sa voix est importante. Une autre méthode dans un contexte en ligne consiste à soulever d'autres sujets non liés à la situation, faire une blague, ou même engager la victime dans une conversation différente. Vous pouvez aussi inonder la section de commentaires de GIFs drôles.



**DÉLÉGUER** : Simplement dit : sonnez l'alarme ! Trouvez d'autres personnes qui pourraient aider. Par exemple, si quelqu'un est en train de se faire harceler, invitez d'autres personnes à dénoncer cela également. Examinez la situation pour évaluer les risques et cherchez l'aide d'une tierce personne. Vous pourriez impliquer d'autres personnes pour signaler en masse les commentaires inappropriés, chercher l'aide d'un-e ami-e, ou chercher l'aide des responsables de la plateforme sociale où vous vous trouvez. Ci-dessous, il y a un exemple :



**DIRIGER** : Intervenez directement dans la situation en abordant le harcèlement que vous constatez. C'est une démonstration ouverte de solidarité et de votre position comme allié. Après que vous vous soyez assuré qu'il est sécuritaire de le faire en ligne, vous pouvez vous adresser à la personne qui cause du tort pour lui demander d'arrêter, et ensuite envoyer un message privé à la victime pour lui demander si elle a besoin d'aide. Certaines manières d'intervenir directement consistent à envoyer des messages d'affirmation et constructifs à la personne qui subit les abus, ou à établir les faits qui réfutent les attaques, car la désinformation pernicieuse est omniprésente. Une troisième méthode est de dire publiquement ce qui est correct et ce qui ne l'est pas, établissant ainsi des normes et faisant sentir aux autres qu'ils sont entendus. Avant de le faire, vous devez comprendre les risques que ce type d'intervention soulève, car le harcèlement pourrait alors se tourner vers vous. Jetez un coup d'œil sur la liste de contrôle pour l'évaluation des risques et évaluez votre situation de sécurité.



**DIFFÉRER** : Remettez à plus tard votre réponse à l'agresseur, vérifiant plutôt auprès de la personne qui subit la haine si elle va bien. Faites-lui savoir que vous êtes de son côté et qu'elle n'est pas seule. Vous pourriez lui envoyer un message privé pour vérifier si elle va bien, lui donnant des ressources externes pour faire face aux séquelles ou simplement lui offrant des mots d'encouragement. Songez à ce que vous feriez dans la vraie vie : ça pourrait être aussi simple que d'offrir à l'autre personne un clin d'œil complice pour qu'elle sache que vous comprenez et qu'elle ne se sente pas seule, ou de l'approcher plus tard avec des mots gentils. Le traumatisme causé par un spectateur qui ne fait rien peut parfois être pire pour la personne que l'incident lui-même. Alors, faites un geste.



**DOCUMENTER** : Prenez des captures d'écran et documentez la haine et le harcèlement que vous rencontrez en ligne. Assurez-vous de recueillir les noms d'utilisateur, des captures d'écran, les heures et les dates, ainsi que la plateforme sur laquelle vous avez vu l'incident se produire. Même si vous ne pensez pas que cela va s'aggraver, c'est une bonne pratique. Souvent, c'est trop difficile pour la personne harcelée et cela peut aggraver son traumatisme. En tant que témoin ou spectateur, offrez à la personne de le faire ou prenez des captures d'écran et faites-lui savoir que vous avez des preuves. Vous pouvez même offrir à la personne harcelée de garder un œil sur ses profils dans les médias sociaux, lui permettant de prendre une pause bien méritée d'Internet. Assurez-vous d'inclure :

- La date et l'heure.
- Le type de communication électronique (message direct, image publiée, commentaire sur les réseaux sociaux, etc.).
- L'emplacement (nom du site Web ou de l'application.).
- La nature de l'incident en ligne (menace de violence sexuelle, attaque à caractère raciste, etc.).
- L'adresse IP si elle est disponible (cet article comprend [un didacticiel étape par étape sur la localisation des adresses IP](#) sur Gmail, Outlook et autres.) Un autre guide simple [peut être trouvé ici](#).
- L'URL si elle est disponible.

Le National Network to End Domestic Violence (Réseau national pour mettre fin à la violence domestique, NNEDV) propose [un modèle de formulaire pour le signalement d'abus](#) que vous pouvez utiliser pour créer un registre.

Vous avez probablement remarqué que ceux-ci répondent à des scénarios individuels et interpersonnels. Mais chacune de ces interventions peut également être utilisée pour des scénarios plus structurels et systémiques. Par exemple, si vous tombez sur une page Instagram disséminant beaucoup de désinformation ou un groupe Facebook rempli de propagande de l'alt-right, vous pouvez toujours documenter ces informations à titre de preuve, ou déléguer la tâche en les signalant aux compagnies des médias sociaux correspondantes.

# ET SI JE SUIS MOI-MÊME VICTIME DE HAINE EN LIGNE ? OPTEZ POUR LA PRECAUTION :



## EXAMINEZ

Avant de faire quoi que ce soit, il est fortement recommandé d'envisager de sécuriser vos comptes et d'examiner votre confidentialité numérique. Jetez un œil sur notre section Sécurité numérique pour quelques conseils et astuces pour mettre à jour votre sécurité numérique. Un autre outil utile est **la liste de contrôle d'évaluation des menaces** ci-dessous.

## REDIRIGEZ

- **Faire défiler et ignorer**
  - Choisissez de ne pas vous engager pour le bien de votre propre santé mentale. Des études montrent en effet que répondre aux harceleurs peut aider à réduire les traumatismes, mais cela peut aussi s'avérer épuisant et parfois, cela n'en vaut tout simplement pas la peine. Vous êtes autorisé à simplement faire défiler l'agression et l'ignorer.
- **Mettre en sourdine/Masquer**
  - La plupart des plateformes de médias sociaux vous offrent la possibilité de mettre en sourdine ou de masquer des commentaires et des publications sur votre journal. N'hésitez pas à utiliser cette option avec un abandon téméraire. **Soyez prudent** : si vous craignez que la haine ne dégénère, demandez à quelqu'un d'autre de surveiller les commentaires pour vous, au cas où.
- **Signaler**
  - Bien que le signalement n'assure pas que le contenu soit supprimé, celui-ci sera toujours plus susceptible d'être supprimé s'il est signalé et surtout s'il est signalé plusieurs fois. Chaque plate-forme de médias sociaux a des directives communautaires et des méthodes de signalement différentes.
  - Utilisez ce site <https://www.whoishostingthis.com/> pour savoir qui héberge un site Web, puis signalez-le à l'entreprise.
  - Vous pouvez également signaler un cas à une organisation tierce dans certains cas. Consultez la section des ressources pour trouver une tierce partie appropriée.
  - Vous pouvez également signaler une situation aux forces de l'ordre si vous vous sentez en sécurité pour le faire. Cependant, s'il y a une mention explicite de violence physique avec des détails, vous devez le signaler à votre police locale.
    - Les ressources pour le signalement se trouvent dans la section « Ressources » de cette boîte à outils.
- **Exposer**
  - S'il y a une plus grande menace pour la communauté, il est extrêmement important d'exposer l'auteur.

## RÉSPONDEZ

- **Engagez la personne**
  - Engagez la personne dans une discussion en tête-à-tête. Cependant, si elle se montre déterminée à se disputer, nous suggérons de l'engager une fois et de passer à autre chose.
- **Éduquez la personne**
  - Vous pouvez citer des faits pour répondre à la personne et l'éduquer. Expliquez pourquoi elle a tort de penser de cette façon et fournissez-lui peut-être des ressources pour une lecture plus approfondie.
- **Remettez en question ses hypothèses**
  - Demandez à la personne où elle a appris cela et ce qui l'a amenée à penser de cette façon. Peut-être pense-t-elle qu'elle n'a rien dit de mal. Peut-être elle attend à ce que quelqu'un l'aide à changer d'avis.

## RÉCUPÉREZ-VOUS

- **Cherchez du soutien (toujours)**
  - Utilisez les lignes téléphoniques d'assistance : les lignes d'assistance permettent à une personne qui traverse des moments durs de surmonter les émotions difficiles et valables qu'elle ressent dans une situation donnée. Au lieu de répondre directement à la haine, c'est une façon de répondre aux émotions qui en résultent. Nous avons répertorié quelques lignes d'assistance ci-dessous, mais une liste plus complète de ressources en santé mentale et de ressources de signalement se trouve dans la « Partie 4 » de cette boîte à outils.
    - <https://kidshelpphone.ca/> est spécifiquement pour les mineurs, et le service offre des options de messagerie texte, Messenger et téléphone.
    - <https://www.dcoqt.com/> Les lignes d'assistance permettent à une personne qui traverse des moments difficiles de répondre aux émotions qu'elle a à propos d'une situation : au lieu de répondre directement à la haine, cela aide à gérer les émotions qui en découlent.
    - <https://www.crisisservicescanada.ca/en/>
    - <https://www.spectrahelpline.org/our-services> - Spectra propose des services d'assistance téléphonique en plusieurs langues (cantonais, mandarin, portugais, espagnol, hindi, pendjabi et ourdou), une ligne pour le soutien face à la maltraitance des personnes âgées et une ligne spécifiquement pour les aînés.
  - **Ayez recours à votre réseau de soutien, votre famille et vos amis sur lesquels vous pouvez compter pour obtenir du soutien.**
    - Il est nécessaire de parler des événements traumatisants non pas pour les revivre mais pour pouvoir passer à travers et outre l'émotion qu'ils ont suscitée. De plus, si on ajoute un élément de créativité (chanson, danse, art, écriture, etc.), cela favorise la croissance et un espace pour faire le deuil.
      - Nous devrions réfléchir à des moyens de soutenir la santé mentale lorsque nous parlons de faire face à la haine en ligne, car n'importe qui peut la signaler ou la faire cesser, mais que faisons-nous pour donner aux individus les moyens de faire face au traumatisme causé ?
  - **Délégez**
    - Demandez à quelqu'un d'autre de prendre le relais pendant que vous faites une pause pour vous récupérer. Lisez notre section sur le soin de soi-même pour connaître les méthodes que vous pouvez utiliser pour vous récupérer.
    - Invitez les autres à se rallier derrière vous et à faire le travail. Demandez aux gens de participer à des signalements de masse, de signer des pétitions ou d'entreprendre d'autres actions constructives.

# ÉVALUATION DU NIVEAU DE MENACE

Avant de répondre au harcèlement en ligne, il est toujours important de vous demander si vous vous sentez physiquement en danger. Les questions ci-dessous peuvent vous aider à évaluer si la menace est grave ou non.

Lorsque vous êtes témoin ou spectateur, [HeartMob](#) vous encourage, avant d'intervenir directement, de vous poser les questions suivantes :

**Quelles sont vos identités ?**

Pourraient-elles vous exposer à un risque accru ? Par exemple, si vous êtes une femme témoin d'un comportement sexiste, vous pouvez décider de choisir une action moins directe.

**Vos propres biais sont-ils en train de façonner votre perception de la situation ou la manière dont vous intervenez ?**

Par exemple, supposez-vous que les hommes noirs et latinos sont plus susceptibles de dégénérer en violence que les hommes blancs ?

**Êtes-vous affecté par un élément déclencheur ? Vos propres expériences vous empêchent-elles de trouver une issue à la situation ?**

Si, lorsque vous êtes devant le harcèlement, vous sentez votre corps ramené à des moments traumatisants de votre propre vie, sachez qu'il s'agit d'une réaction normale. Essayez des exercices de régulation de la respiration telle la « respiration en boîte » (inhalez pendant 4 secondes, retenez l'air pendant 4, expirez pendant 4, attendez pendant 4, répétez) ou des exercices de détente et d'ancrage dans le moment présent, comme mettre vos pieds sur le sol, le dos accoté contre votre chaise et nommer trois choses que vous voyez, deux choses que vous pouvez toucher, et une chose que vous pouvez entendre. Si vous n'êtes pas en mesure de revenir dans le moment présent, vous voudrez peut-être choisir une forme d'intervention moins directe.

**La personne visée par l'abus est-elle quelqu'un que vous connaissez ?**

Si c'est le cas, envoyez-lui un SMS, appelez-la ou envoyez-lui un message direct pour demander si elle va bien et offrir de l'aide. Elle ne sait peut-être pas ce dont elle a besoin, alors proposez-lui de faire une promenade ensemble, achetez-lui un café et écoutez-la, ou aidez-la à renforcer sa sécurité numérique.

**L'agresseur est-il quelqu'un que vous connaissez ?**

Avez-vous une bonne relation avec lui ? Si c'est le cas, vous êtes peut-être bien placé pour intervenir directement en lui parlant en privé, l'interrogeant sur son comportement.

**L'agresseur a-t-il des antécédents d'escalade ?**

Cela peut être difficile à savoir, mais une recherche rapide sur son activité en ligne peut être utile, surtout si l'agresseur est bien connu.

**Avez-vous des amis qui connaissent votre plan et peuvent vous appuyer au besoin ?**

Envisagez de dire à des amis ce que vous entendez faire, afin qu'ils soient là si vous avez besoin de faire appel à eux pour obtenir de l'aide plus tard.

Étant donné qu'Internet offre une couverture d'anonymat à des personnes mécontentes qui n'ont peut-être pas l'intention de causer des dommages physiques, il peut être difficile de savoir à quel point une menace en ligne est grave et si c'est juste du « trollage ». Discutez-en avec un ami, un membre de la famille ou un collègue pour en arriver à une idée précise de ce qui se passe. Les questions suivantes, suggérées par des experts en sécurité de grands médias, peuvent vous aider à évaluer votre sentiment de sécurité :

- Votre harceleur a-t-il proféré une menace explicite qui vous nomme spécifiquement et/ou inclut des détails spécifiques, tels que l'heure et le lieu**  
(a-t-il dit : « Quelqu'un devrait faire quelque chose » ou bien « Voici comment je vais vous faire cette chose ».)
- Les messages de votre harceleur contiennent-ils des détails personnels spécifiques sur vous ou vos proches**  
(par exemple, votre emplacement, votre lieu de travail, le nom de l'école de votre enfant) ?
- Votre harceleur utilise-t-il son vrai nom, sa vraie adresse de courriel, son vrai numéro de téléphone ou encore s'identifie-t-il ouvertement lorsqu'il vous menace ?**
- Votre harceleur s'engage-t-il dans une ligne de conduite ?**  
En d'autres termes, vous attaque-t-il ou vous menace-t-il de manière répétée et concertée ?
- Connaissez-vous la personne qui vous harcèle ?**  
Si oui, la croyez-vous capable d'aggraver les abus ?
- Avez-vous été piraté ? Vos comptes ont-ils été compromis ou pris en otage ?**
- Êtes-vous en train de vous faire traquer par communication électronique ?**
- Votre agresseur a-t-il publié des images non consensuelles et sexuellement explicites de vous ?**
- Craignez-vous que le contenu des messages de votre harceleur, circulant publiquement, ait un impact négatif sur votre vie personnelle ou professionnelle ?**

Si la réponse est oui à l'une de ces questions, nous vous recommandons de contacter votre réseau de soutien, votre employeur, la police et/ou des organisations tierces.

Adapté du [Online Hate Field Manual](#), une autre excellente ressource.



# LES MOTS SONT IMPORTANTS

1. Si vous n'êtes pas sûr du terme ou du mot à utiliser dans une situation, évitez de deviner. Demandez directement ou faites vos propres recherches.
2. Évitez d'utiliser des termes d'argot ou un langage désuet ayant des connotations négatives. Cela inclut les insultes raciales, peu importe à quel point elles font partie de la culture dominante dans votre environnement. Reconnaissez que les personnes au sein d'un groupe peuvent utiliser des mots relatifs à leur identité (en particulier dans le cadre d'un acte de réclamation) que les personnes extérieures au groupe **ne devraient pas utiliser. Ne demandez pas l'autorisation de les utiliser.**
3. Parlez avec précision et respect des identités, des situations et des rôles des personnes dans la société.
4. Débarrassez-vous des phrases et des métaphores désuètes et problématiques. Souvent, ces phrases sont devenues tellement ancrées dans la culture dominante que leurs racines restent souvent inconnues. Cela inclut l'élimination du vocabulaire qui jette des connotations négatives sur les diverses capacités physiques des personnes telles que « faire le sourd » ou « faire l'aveugle ».
5. Parlez des politiques et des solutions de manière réaliste et précise. Par exemple, qu'impliquent les expressions « sévérité contre le crime » ou « guerre contre la drogue » ? La recherche montre que le langage militariste et les métaphores punitives inspirent la peur et conduisent à des réponses politiques indûment sévères.
6. Promouvez l'unité, la participation et la coopération plutôt que la division, l'individualisme extrême et la compétition. [The Opportunity Agenda](#) suggère d'utiliser des phrases qui renforcent l'idée que nous sommes tous interconnectés et qui mettent l'emphase sur une manière de penser axée sur la communauté.
7. Renforcez la prospérité plutôt que la rareté. Cela montre que nous avons une abondance de ressources, et que notre société devrait s'avérer un espace où tout le monde a un accès équitable aux opportunités. En tant que défenseur d'une cause, vous pouvez garder les conversations productives en signalant comment les programmes sociaux et les politiques en vigueur sont bénéfiques pour tout le monde.



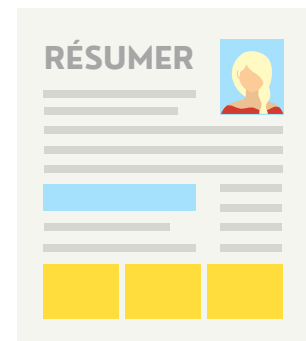
## Termes et définitions importants

Veillez noter : cette liste n'est pas exhaustive et elle se limite à des termes liés au racisme, à la xénophobie et à la haine en ligne. Pour d'autres termes, vous pouvez vous référer à [cette autre ressource](#) (disponible en anglais seulement).

**RACISME** : le racisme est une idéologie qui affirme directement (explicitement) ou indirectement (implicitement) qu'un groupe est intrinsèquement supérieur aux autres groupes.

- Il peut être déployé ouvertement sous forme de blagues, d'insultes ou de crimes liés à la race, mais il peut aussi être plus profondément enraciné dans des attitudes, des valeurs et des croyances stéréotypées.
- Dans certains cas, ces attitudes, valeurs et croyances sont entretenues de manière inconsciente et elles sont profondément enchâssées dans les systèmes et les institutions ayant évolué au long de l'histoire.
- Le racisme fonctionne sur plusieurs plans, dont les plans individuel, systémique et de la société dans son ensemble.

**RACISME SYSTÉMIQUE** : les institutions et les systèmes sont conçus de manière intentionnelle ou non intentionnelle pour bénéficier certains groupes et désavantager d'autres groupes. Par exemple, [une étude](#) effectuée par les économistes Marianne Bertrand et Sendhil Mullainathan a constaté que les personnes dont le nom semblait être celui d'une personne blanche (par exemple, Emily Walsh) recevaient, en moyenne, 50 % plus d'appels pour une entrevue que des candidats aux compétences égales ayant un nom qui semblait être celui d'une personne noire (par exemple, Lakisha Washington). Une autre étude de 2014 a constaté que les hommes noirs sans casier judiciaire étaient susceptibles de recevoir moins d'appels pour une entrevue que des hommes blancs ayant un casier judiciaire.



**OPPRESSION** : la domination (politique, économique, sociale, culturelle) de groupes moins puissants par un groupe plus puissant sur une longue période de temps.

- **PRÉJUGÉ** : lorsque vous jugez quelqu'un en avance sans aucune justification. C'est une opinion préconçue qui n'est pas fondée sur la raison ou l'expérience réelle.
- **POUVOIR** : la capacité d'un individu ou d'un groupe d'influencer les actions, les croyances ou la conduite des autres.
- **AUTORITÉ** : l'utilisation du pouvoir perçue comme légitime.
- **PRIVILÈGE** : un avantage accordé ou disponible uniquement à une personne ou à un groupe de personnes en particulier.
- **STÉRÉOTYPE** : une image ou une idée largement répandue mais fixe et trop simplifiée d'un type particulier de personnes ou de choses.





**INTERSECTIONNALITÉ** : L'idée que plusieurs identités se croisent pour créer une identité complète. Ces identités qui peuvent se recouper comprennent le sexe, la race, la classe sociale, l'ethnicité, la nationalité, l'orientation sexuelle, la religion, l'âge, le handicap mental, le handicap physique, la maladie mentale et la maladie physique ainsi que d'autres formes d'identité. Ces aspects de l'identité ne sont pas mutuellement exclusifs. Chaque élément ou trait d'une personne est inséparablement lié à tous les autres éléments. La haine n'est pas seulement vécue par une race spécifique : elle peut également cibler, par exemple, la classe sociale d'une personne (par exemple, les gens blancs qui vivent dans la pauvreté), le genre d'une personne (par exemple, les personnes trans, les femmes), le genre et la race/la religion de la personne (par exemple, une femme noire, une femme musulmane, une femme musulmane noire). Il s'agit de démontrer que chaque couche d'identité peut accroître la marginalisation.

- *Remarque* : la division de Human Rights and Equity Services reconnaît le concept de discrimination/harcèlement intersectionnels et aussi que la vie des gens implique de multiples identités interdépendantes, et que la marginalisation et l'exclusion peuvent exister en raison de la façon dont ces identités se croisent.

**COLONIALISME** : Le remplacement des populations autochtones par une société de colons envahissante qui, au fil du temps, développe une identité et une souveraineté distinctives.

- Ce n'est pas quelque chose du passé.
- Les systèmes et les pratiques coloniales sont en cours au Canada : nous devons faire face à cela.
- Le racisme et l'oppression sont utilisés pour maintenir des systèmes d'oppression qui profitent à ceux qui sont privilégiés dans une telle société.
- En tant que communautés racialisées et colons dans ce pays, nous avons nos propres responsabilités pour nous assurer que nous n'alimentons pas ou ne soutenons pas les structures coloniales dans ce pays.
- Cela doit être quelque chose dont nous sommes conscients dans toutes les décisions que nous prenons.

### ÉGALITÉ vs ÉQUITÉ vs LIBÉRATION :

- **L'ÉGALITÉ** ne fonctionne pas pour les communautés marginalisées qui ont eu une histoire d'oppression et même de génocide culturel : ce traumatisme a un impact sur ces communautés pendant des générations.
- **L'ÉQUITÉ** constitue un bon premier pas dans un processus visant à assurer des résultats équitables. Cependant, nous sommes confrontés à des obstacles systémiques si l'équité est le seul objectif.
- **LA LIBÉRATION** est la suppression des barrières systémiques qui conduisent à des inégalités en premier lieu. Elle examine les changements systémiques qui doivent être apportés aux



**ETHNOCENTRISME** : Juger une autre culture uniquement sur la base des normes et des valeurs de sa propre culture. Également, une croyance en la supériorité inhérente de sa propre nation ou de son propre groupe ethnique.

**JUSTICE SOCIALE** : La répartition équitable des ressources et des opportunités, dans laquelle les facteurs externes qui catégorisent les personnes n'ont aucun rôle.

**DISCRIMINATION** : Le traitement injuste de différentes catégories de personnes ou de choses, notamment en raison de la race, de l'âge, de l'orientation sexuelle, de la foi ou du sexe.

**COLORISME** : Une forme de discrimination basée sur les nuances de couleur de la peau. Le colorisme est un problème tant intra-racial (impliquant des membres de la même race) qu'interracial (impliquant des membres de différentes races).

**RACISME ANTI-NOIRS** : Le racisme anti-Noirs est un préjugé, des attitudes, des croyances, des stéréotypes ou une discrimination dirigés contre les personnes d'ascendance africaine et il est enraciné dans leur histoire et leur expérience uniques d'esclavage et de colonisation.

**RACISME ANTI-AUTOCHTONE** : Le racisme anti-autochtone est la discrimination en cours fondée sur la race, les stéréotypes négatifs et l'injustice dont sont victimes les peuples autochtones au Canada. Il comprend des idées et des pratiques qui établissent, maintiennent et perpétuent des déséquilibres de pouvoir, des obstacles systémiques et des résultats inéquitables qui découlent de l'héritage des politiques et pratiques coloniales au Canada.

**MICRO-AGRESSION** : une déclaration, une action ou un incident considéré comme un exemple de discrimination indirecte, subtile ou involontaire contre les membres d'un groupe marginalisé tel qu'une minorité raciale ou ethnique. Il est crucial de noter que même si cela est appelé une micro-agression, il n'y a rien de micro dans le tort qu'elle perpétue.

- **Par exemple:**



- S'engager dans des micro-agressions peut ne pas sembler blessant ou mauvais, mais elles perpétuent le racisme et la discrimination en rejetant et en aliénant les personnes des communautés marginalisées. Il s'agit d'une forme de racisme plus implicite qui est difficile à cerner, mais qui peut avoir des effets durables sur la santé mentale des autres.

**ISLAMOPHOBIE** : L'islamophobie est la peur, la haine ou les préjugés contre la religion islamique ou les musulmans en général, en particulier lorsqu'on les dépeint comme une force géopolitique ou la source du terrorisme.

**ANTI-IMMIGRATION** : L'opposition aux immigrants ou à l'immigration : caractérisée par ou exprimant une opposition ou une hostilité envers les immigrants.

**CLASSISME** : Le préjugé contre ou en faveur des personnes appartenant à une classe sociale particulière.

**XÉNOPHOBIE** : La peur et la haine des étrangers ou de tout ce qui est inconnu ou étranger.

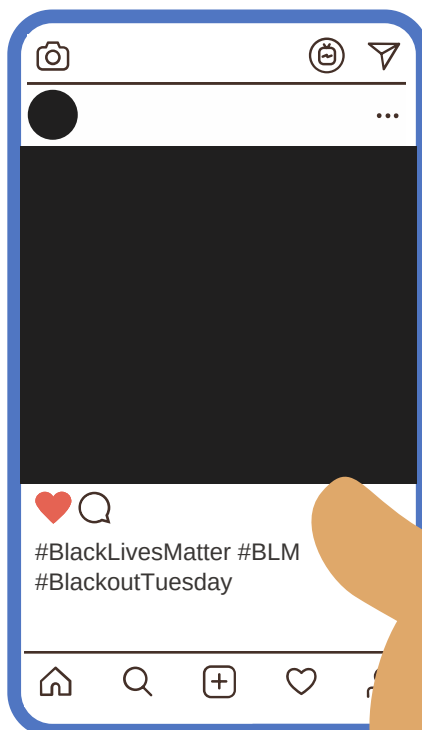
**APPROPRIATION CULTURELLE** : L'adoption non reconnue ou inappropriée des coutumes, pratiques, idées, etc. d'un peuple ou d'une société par les membres d'un autre peuple ou d'une autre société généralement plus dominants.

- **Par exemple**: en termes de vêtements et de mode, de langage, de musique, de nourriture, de symboles religieux.

**OPPRESSION INTÉRIORISÉE** : L'ensemble d'effets psychologiques subis par les individus qui participent à des actes d'oppression, soit en tant qu'objet d'oppression (l'opprimé) soit en tant qu'initiateur (l'opresseur). Ces effets s'ajoutent aux effets néfastes directs de l'oppression sur la santé, la société et l'économie. Le racisme n'existe pas seulement dans la dichotomie d'une personne blanche qui est raciste envers une personne noire. Il existe au sein des groupes marginalisés également. Le racisme intériorisé est la situation qui se produit dans un système raciste lorsqu'un groupe racial opprimé par le racisme soutient la suprématie et la domination du groupe dominant en maintenant ou en participant à l'ensemble d'attitudes, de comportements, de structures sociales et d'idéologies qui soutiennent le pouvoir du groupe dominant.

**ACTIVISME**: La prise de position politique ou l'action d'utiliser une campagne vigoureuse pour susciter un changement politique ou social.

**ACTIVISME PERFORMATIF**: Un activisme motivé par l'augmentation de son propre capital social plutôt qu'en raison de son dévouement à une cause. Par exemple, s'investir dans une cause seulement lorsqu'elle fait partie du cycle médiatique mais ne pas se tenir à jour par la suite.



C'est assez d'activisme pour aujourd'hui !

# FORMER ET PRÉPARER VOTRE ORGANISATION

Adapté de Hollaback, CCOHS et Harvard Business Review.

Les organisations ayant un mandat de justice sociale, les organisations à but non lucratif, les organisations au service des communautés racialisées et marginalisées sont toutes vulnérables au harcèlement en ligne. Qu'il s'agisse de commentaires contre les employés, de messages haineux directs ou de courriels menaçants, les organisations doivent être prêtes à répondre à une telle haine.

Un lieu de travail qui n'est pas sain entraîne **une augmentation du stress, de l'anxiété, une diminution du moral, une perte de confiance dans l'organisation, un sentiment d'isolement et une rotation du personnel accrue, entre autres**. Cela ne fait que s'exacerber s'il n'y a pas de plan en place pour résoudre ces problèmes. Le fait de parler à votre employeur du harcèlement en ligne peut provoquer un sentiment de honte ou de peur, mais discuter des problèmes auxquels vous êtes confronté peut constituer un moyen d'élargir votre réseau de soutien, ce qui est important pendant les périodes difficiles.

L'employeur doit assurer un environnement de travail sécuritaire qui protège les employés à la fois physiquement et psychologiquement face aux risques. La haute direction doit s'engager à mettre en place des mesures préventives. Il est fortement recommandé d'avoir une politique écrite dans laquelle l'employeur établit une politique détaillée concernant les incidents de haine en ligne.

La conception d'un cadre incluant des processus préventifs et réactifs est importante pour réduire l'impact du harcèlement, créer un lieu de travail sain et sécuritaire, réduire et prévenir l'impact des traumatismes et renforcer la capacité de résilience. Une révision de chaque plate-forme de médias sociaux et l'examen de la sécurité des comptes de votre organisation ne sont que le début : que vient ensuite ?

## EN TANT QU'ORGANISATION...

1. **Reconnaissez le problème** : pour amorcer le processus de création d'un environnement où les employés se sentent en sécurité et écoutés, lorsqu'une personne signale qu'elle a été victime d'abus en ligne, la direction doit faire en sorte qu'elle se sente soutenue, et reconnaître qu'il s'agit d'un problème grave qui sera résolu. Votre engagement à soutenir le personnel victime d'abus ou d'intimidation en ligne implique de mettre à jour régulièrement les politiques et protocoles concernant l'utilisation des médias sociaux et le harcèlement, d'éduquer le personnel à ce sujet et d'avoir un dialogue ouvert et une communication honnête avec tous les membres du personnel par le biais de courriels et de réunions, et à proposer des entretiens individuels de soutien en personne. Il est important de garder à l'esprit la honte et l'isolement vécus lorsqu'on est en proie aux abus en ligne, en particulier chez les groupes marginalisés qui sont attaqués de manière disproportionnée en ligne en raison de diverses identités intersectionnelles. Travaillez avec le personnel pour dé-stigmatiser cela, d'autant plus que le harcèlement en ligne vise souvent ceux qui s'identifient comme des femmes, des personnes non-binaires ou des personnes noires, autochtones ou de couleur.

2. **Examiner et analyser la portée** : Des sondages informels et anonymes peuvent être utilisés pour comprendre comment le personnel est en train de gérer le fardeau des abus en ligne. Ces sondages peuvent inclure des questions telles que la fréquence à laquelle le personnel subit des abus et sur quelles plateformes, à quels types de tactiques ils sont soumis, le bilan émotionnel, psychologique et professionnel, et comment l'organisation peut offrir du soutien. [Voici un exemple de sondage](#).
3. **Concevoir des protocoles et des formations sur les mandats** : Fournissez au personnel des ressources et des connaissances sur le harcèlement en ligne, ainsi que des plans d'action par étapes sur ce qu'il faut faire en cas de situation de harcèlement en ligne. Ces ressources doivent être facilement disponibles et accessibles via des manuels pour les employés, des canaux Slack, etc. Assurez-vous que le personnel est au courant de ces initiatives, car elles peuvent contribuer à créer un lieu de travail plus sécuritaire. Voici quelques exemples de protocoles et de formations qui pourraient être mis en place :



**Sécurité numérique** : fournissez au personnel des conseils et une formation sur la manière d'utiliser en toute sécurité leur compte de courriel, la messagerie SMS, les moteurs de recherche et les réseaux sociaux. Cela peut inclure d'exiger l'utilisation de longs mots de passe uniques et d'une authentification à deux facteurs pour se protéger contre le piratage et l'usurpation d'identité.



**Abus en ligne** : créez des actions claires, par étapes, sur ce que le personnel peut faire si on est victime de harcèlement en ligne. Cela peut également inclure comment signaler le problème à l'interne, quel type de soutien peut être offert par l'organisation et des tactiques pour combattre ou neutraliser le discours haineux.



**Médias sociaux** : la création de politiques relatives aux médias sociaux peut être utile, car on s'attend désormais à ce que la plupart des membres du personnel aient leur propre présence personnelle sur les médias sociaux. Cela peut aider à gérer le harcèlement en ligne et à établir une norme quant à ce qui est acceptable en tant que représentant d'une organisation.

4. **Développer un système de signalement à l'interne** : créer un mécanisme de signalement, tel qu'un compte de messagerie désigné ou un canal Slack, privé et discret, pour que les membres du personnel disposent d'un espace sécurisé pour signaler les problèmes auxquels ils sont confrontés. Assurez-vous que cet espace soit monitoré et, si quelque chose est signalé, assurez-vous que les ressources et le soutien de suivi soient rapides. Ce système de signalement peut aider la direction à identifier les patterns d'abus (plusieurs membres du personnel pourraient avoir affaire au même harceleur) et à évaluer les menaces (en faisant la distinction entre quelqu'un qui trolle et quelqu'un qui harcèle). Quels sont les éléments d'une politique bien pensée ?
  - Avoir été élaborée par la direction et des représentants des employés.
  - Décrire le processus par lequel des mesures préventives seront élaborées et mises en œuvre.
  - Encourager le signalement de tous les incidents d'intimidation (*bullying*) ou d'autres formes de harcèlement et de violence au travail.



- Décrire le processus confidentiel par lequel les employés, y compris les témoins, peuvent signaler des incidents et à qui on doit les signaler.
  - Assurer qu'il n'y aura pas des représailles contre les employés qui choisissent de signaler leurs expériences.
  - Décrire les procédures d'enquête et de résolution des plaintes.
  - Maintenir la confidentialité au cours du processus de résolution.
  - Décrire comment les informations sur les risques potentiels d'intimidation (*bullying*) et de violence seront communiquées aux employés.
  - Offrir des formations aux employés autour de la sécurité numérique.
  - S'engager à fournir des services de soutien aux victimes.
  - Offrir un programme d'aide aux employés (PAE) confidentiel pour permettre aux employés ayant des problèmes personnels de demander de l'aide.
  - Offrir une couverture d'assurance pour la thérapie et d'autres ressources en matière de santé mentale.
  - S'engager à répondre aux besoins de formation en matière de prévention selon les différents niveaux de personnel au sein de l'organisation.
  - S'engager à surveiller et à revoir régulièrement la politique.
5. **Offrir des ressources et des services concrets** : il est utile d'offrir des services de cyber-sécurité au personnel pour l'aider à se protéger contre le piratage, ceux qui se font passer pour vous, le doxxing et le vol d'identité, y compris des gestionnaires de mots de passe et des épurateurs de données (comme [DeleteMe](#)). Offrir des services de santé mentale constitue également un élément très important dans un environnement de travail sain. Cela comprend un counseling personnel, un counseling juridique et d'autres formes de conseil.
  6. **Modérer le contenu** : on s'attend à ce que les membres du personnel aient leur propre présence personnelle sur les médias sociaux, et leur sécurité peut être protégée en créant et en appliquant des directives pour un contenu acceptable. Ces lignes directrices peuvent être créées via un dialogue ouvert avec le personnel et en arriver à une conclusion sur ce que l'organisation dans son ensemble considère comme étant approprié et comme ne l'étant pas.
  7. **Encourager des réseaux de soutien par les pairs** : le personnel devrait disposer de son propre espace pour partager des expériences, séparément de la direction. Étant donné que les abus en ligne peuvent être très isolants, ces espaces sécuritaires peuvent offrir un espace pour se défouler, échanger des stratégies et se soutenir mutuellement. Comme mentionné ci-dessus, assurez-vous que les membres du personnel ont toujours accès au leadership par d'autres biais.
  8. **Publiez une déclaration de soutien** : faites savoir aux membres du personnel que vous les soutenez en prenant position contre la haine et le harcèlement en ligne. Il ne devrait y avoir aucun doute sur la position de l'organisation lorsque ses employés sont harcelés en ligne. Souvent, le but des abus infligés à un membre du personnel est de pousser ce dernier hors des espaces professionnels, de le censurer ou de nuire à son employeur/organisation. Aidez à corriger ce déséquilibre de pouvoir entre la victime et l'agresseur en soutenant publiquement et ouvertement le personnel.

Nous faisons face à un moment inédit dans la vie professionnelle. Le monde hyper-numérique dans lequel nous sommes plongés exacerbe déjà le harcèlement et la haine en ligne. En même temps, le mouvement *Black Lives Matter* a exercé une pression bien nécessaire sur les organisations à but lucratif et à but non lucratif pour qu'elles redoublent leur engagement à créer des lieux de travail plus diversifiés, inclusifs et équitables. Les abus en ligne sont un obstacle majeur à ces efforts. Si les organisations veulent sérieusement soutenir le personnel qui s'identifie comme femme, personne non binaire ou personne noire, autochtone ou de couleur, il est grand temps de se protéger contre les attaques en ligne.

# PARTIE 3 : LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE



« VOUS DEVEZ  
COMBATTRE  
LE FEU



DANS LES  
MÉDIAS SOCIAUX  
AVEC DE L'EAU  
POUR LES  
MÉDIAS SOCIAUX. »

~JAY BAER

# LIGNES DIRECTRICES ET PRATIQUES EXEMPLAIRES



## À FAIRE

- Utilisez l'authentification multifactorielle (connue sous le sigle anglais MFA) partout où vous le pouvez. La MFA nécessite une vérification d'identité supplémentaire pour authentifier vos identifiants de lancement de session. Cela peut s'avérer un peu plat, mais cela peut protéger votre compte face aux pirates. [Cette page](#) répertorie les sites actuels avec des options de vérification en deux étapes et comprend des liens qui vous aideront à la configurer.
- Utilisez un réseau privé virtuel (connu sous le sigle anglais VPN), surtout si vous êtes susceptible d'être harcelé. Les VPN présentent de nombreux avantages, tels que le cryptage de vos informations personnelles et la sécurisation de votre réseau. Consultez ce [guide utile](#). Il existe également des services de messagerie cryptés de bout en bout comme [ProtonMail](#).
- Utilisez un générateur de mots de passe pour des mots de passe plus forts. HeartMob recommande d'utiliser des gestionnaires de mots de passe en ligne (au lieu de Google Drive ou iCloud) tels que [1Password](#), [LastPass](#) et [KeePass](#) qui créent et gardent une trace de mots de passe de haute sécurité hautement aléatoires pour chaque compte auquel vous accédez en ligne. Sur votre mobile, Take Back the Tech! recommande [KeePassDroid](#).
- Vérifiez si vos informations sont accessibles au public en ligne en utilisant des sites Web de recherche de personnes. Grâce à ces bases de données ouvertes, n'importe qui peut rechercher les informations d'un individu. Vous pouvez demander que vos informations soient supprimées de plusieurs de ces sites. Certains sites incluent : [Spokeo](#) (pour supprimer vos informations : [http://www.spokeo.com/opt\\_out/new](http://www.spokeo.com/opt_out/new)) ; [Canada411](#) (pour supprimer vos informations : <http://www.canada411.ca/help.html?key=faq#RemoveListing>) ; Pages Blanches Canada (pour les contacter pour supprimer vos informations : <https://www.whitepagescanada.ca/contact/>)
- Il existe des services payants aussi. Si vous craignez que des personnes utilisent les informations de votre famille ou de vos amis, envisagez également de les en informer.
- En fonction de vos capacités organisationnelles et personnelles, fermez complètement les commentaires sur les publications dont vous savez qu'elles déclencheront des commentaires haineux.
- Documentez les commentaires répétés et haineux : on ne sait jamais quand on devra peut-être y faire référence.
- Vérifiez auprès de vos collègues, de la direction et des ressources humaines avant d'ouvrir des e-mails et des liens suspects.
- En fonction de vos capacités organisationnelles et personnelles, fermez complètement les commentaires sur les publications dont vous savez qu'elles déclencheront des commentaires haineux.
- Ayez une FAQ pour votre page. Par exemple, vous pouvez en créer une et la publier dans les stories à la une de votre compte Instagram.
- Avoir une section « À propos de notre page » qui met en évidence les directives pour votre public lorsqu'il interagit avec vos publications.
- Discutez avec votre équipe avant de cliquer sur des liens inconnus envoyés à votre adresse de courriel.
- Assurez-vous que toutes vos applications soient à jour.



## À ÉVITER

- Évitez d'ouvrir les courriels provenant d'adresses inconnues (vérifiez bien l'adresse de courriel).
- Évitez de répondre aux courriels suspects contenant des liens.
- Évitez de réutiliser le même mot de passe d'un compte à l'autre.
- Évitez de cliquer sur un lien ou une pièce jointe dans un courriel lorsque vous ne savez pas de quoi il s'agit ou de qui il provient.
- Évitez de publier d'informations sensibles ou personnelles en ligne.
- Évitez d'ouvrir de sessions sur des sites Web contenant des renseignements personnels, tels que les services bancaires en ligne, les comptes de l'ARC, les comptes du RAFEO, etc., lorsque vous vous servez de réseaux Wi-Fi publics.

### **Lorsque vous prenez des décisions concernant vos comptes de médias sociaux en tant qu'organisation, demandez-vous :**

- 1. Avons-nous la capacité en termes de personnel pour surveiller et modérer tous les commentaires sur nos publications ? Est-il plus facile plutôt de simplement désactiver les commentaires ?**
- 2. Notre personnel est-il formé pour répondre aux commentaires et aux messages ? Savent-ils quand répondre et quand ignorer ou supprimer ?**
- 3. Le matériel que nous publions va-t-il rencontrer des réactions négatives et de la haine ? Notre personnel est-il à l'aise de composer avec cela ?**
- 4. Notre personnel sait-il comment configurer nos paramètres de médias sociaux ?**
- 5. Notre personnel a-t-il les outils d'autogestion et de soin de soi-même nécessaires face aux réactions négatives en ligne ? Quels protocoles sont en place pour les aider à se défouler ?**



## Conseils pour rester en sécurité sur

ABONNÉ(E)



### Règles de la communauté Instagram

1. **Confidentialité** : Les comptes Instagram peuvent être privés ou publics. La plupart des organisations ont des comptes publics. **Accédez à votre Profil > Cliquez sur les trois lignes horizontales en haut à droite > Paramètres > Confidentialité > Vous pouvez l'activer ou le désactiver.**
2. **Blocage** : Lorsque vous bloquez quelqu'un sur Instagram, il ne pourra pas trouver votre profil, vos publications ou vos histoires. **Accédez au profil de la personne que vous souhaitez bloquer > appuyez sur les points en haut à droite > Bloquer.** Alternativement, vous pouvez les supprimer en tant qu'abonnés, [les restreindre](#) ou les empêcher de commenter vos photos et vidéos. Empêchez-les de commenter vos photos et vidéos : **Votre profil > Lignes en haut à droite > Paramètres > Confidentialité > Commentaires > Bloquer les commentaires de > Saisissez le nom de leur compte > Appuyez sur Bloquer.**
3. **Signaler** : Sur Instagram, vous pouvez signaler un profil, une publication ou un commentaire. Pour signaler un profil, **rendez-vous sur le profil que vous souhaitez signaler > cliquez sur les trois points en haut à droite > cliquez sur Signaler.** Pour signaler une publication, **Trois points en haut à droite de la publication > Signaler.** Pour signaler un commentaire, **balayez vers la droite sur le commentaire > Cliquez sur la bulle avec le point d'exclamation > Signaler.**
4. **Mentions** : Vous pouvez également configurer qui peut vous @mentionner. Les mentions sont utilisées par d'autres pour lier votre compte à leurs histoires, commentaires et légendes. Vous pouvez modifier ces paramètres via **Votre profil > Lignes en haut à droite > Paramètres > Confidentialité > Mentions > Choisissez « Tout le monde », « Les personnes que vous suivez », « Personne ».**
5. **Filtrage des commentaires** : Il existe des tonnes d'options pour filtrer les commentaires sur Instagram. **Accédez à Votre profil > Lignes dans le coin supérieur droit > Paramètres > Confidentialité > Mots cachés** pour une variété d'options. À partir de là, vous pouvez masquer les commentaires offensants, activer le filtrage avancé des commentaires et utiliser le paramètre **Mots et expressions personnalisés** pour masquer des mots spécifiques et leurs fautes d'orthographe similaires dans vos commentaires. Vous pouvez également désactiver complètement les commentaires. **Accédez à votre profil > Cliquez sur la publication ou la vidéo pour laquelle vous souhaitez désactiver les commentaires > Cliquez sur les trois points en haut à droite de la publication > Cliquez sur Désactiver les commentaires.**
6. **Activez l'authentification à deux facteurs** : **Votre profil > Lignes en haut à droite > Paramètres > Sécurité > Authentification à deux facteurs.**



[Pour savoir quoi faire si votre compte Instagram est piraté, consultez ce guide.](#)



# Conseils pour rester en sécurité sur Twitter



## [Règles de la communauté Twitter](#)



1. Utilisez l'authentification à deux facteurs en accédant à **Plus > Paramètres et confidentialité > Sécurité et accès au compte > Sécurité**. Le menu sur la gauche indique où se trouve l'icône « Plus ».
2. Utilisez la protection contre la réinitialisation du mot de passe pour vous assurer que personne ne peut s'infiltrer et vous empêcher d'accéder au compte Twitter de votre organisation. Si vous cochez cette option, vous devrez fournir l'adresse de courriel ou le numéro de téléphone associé au compte lorsque vous essayerez de modifier votre mot de passe. **Plus > Paramètres et confidentialité > Sécurité et accès au compte > Sécurité > cochez Protection supplémentaire par mot de passe.**
3. Désactiver des mots et des hashtags : **Plus > Paramètres et confidentialité > Confidentialité et sécurité > Masquer et bloquer > Mots masqués**. En haut à droite, cliquez sur le signe **plus (+)** pour ajouter des mots et des phrases que vous souhaitez masquer. Choisissez **Fil d'actualités** si vous souhaitez masquer le mot dans votre fil personnel. Sélectionnez **Notifications** si vous souhaitez désactiver le mot dans vos notifications. Précisez s'il s'agit de **De tout le monde ou Des personnes que vous ne suivez pas**.
4. Si vous ne voulez pas vous soucier de masquer et de bloquer des mots, il peut être utile d'activer le filtre de qualité et/ou masquer des notifications spécifiques. Les filtres avancés peuvent désactiver les notifications des personnes que vous ne suivez pas, qui ne vous suivent pas, qui ont des photos de profil par défaut et qui n'ont pas confirmé leur adresse de courriel ou leur numéro de téléphone. Ces filtres peuvent vous protéger des comptes utilisés de manière anonyme pour harceler les utilisateurs. **Activez-le via Paramètres et confidentialité > Notifications > Filtrer et/ou masquer des notifications**.
5. Vous avez également la possibilité de fermer les messages privés des personnes que vous ne suivez pas. Accédez à **Plus > Paramètres et confidentialité > Confidentialité et sécurité > Messages Privés** et décochez **Autoriser les demandes de message de tout le monde** pour vous assurer que les personnes que vous ne suivez pas ne puissent pas vous envoyer de messages directs.
6. Protégez vos tweets : avec un compte protégé, vous seul pouvez approuver les demandes de suivi et décider qui peut voir et interagir avec vos tweets. Accédez à **Paramètres et confidentialité > Confidentialité et sécurité > Audience et identification > cliquez sur Protéger mes Tweets**.
7. Désactiver l'emplacement : La diffusion de votre emplacement actuel peut être dangereuse pour certaines personnes, alors pensez à désactiver les informations de localisation. Accédez à **Paramètres et confidentialité > Confidentialité et sécurité > Informations de localisation** et décochez **Ajouter des informations de localisation à vos Tweets**. Vous pouvez également supprimer les données de localisation des tweets passés. Sur mobile, accédez à **Paramètres et confidentialité > Confidentialité et sécurité > Emplacement précis** et désactivez ce dernier.





## Conseils pour rester en sécurité sur Twitter



### [Règles de la communauté Twitter](#)

8



8. **Bloquer un compte** : les utilisateurs bloqués ne pourront ni vous suivre ni voir vos tweets lorsqu'ils seront connectés au compte que vous aurez bloqué. Ils ne peuvent pas envoyer de messages directs, afficher votre profil, vous étiqueter (« taguer ») sur des photos ou ajouter votre nom d'utilisateur à leurs listes. Pour bloquer, accédez à l'icône à trois points [**l'icône « Plus »**] située en haut à droite d'un Tweet du compte que vous souhaitez bloquer, puis sélectionnez **Bloquer > Bloquer** pour confirmer. Pour bloquer un profil d'utilisateur, cliquez sur les trois mêmes points [**l'icône « Plus »**] sur sa page de profil pour trouver l'option de blocage. La barre en dessus indique où se trouve l'icône « Plus » sur un Tweet.
9. **Masquer un compte** : cette fonctionnalité supprime les tweets d'un utilisateur dans votre journal sans bloquer ni désabonner ce compte. Les comptes masqués peuvent toujours vous envoyer messages directs et peuvent toujours vous suivre, mais vous ne recevrez pas de notifications push de ce compte. Pour masquer, sur un tweet, cliquez sur **l'icône à trois points > Masquer**. Le même paramètre peut être trouvé sur le profil de l'utilisateur.
10. **Signalement sur Twitter** : vous pouvez signaler via [un formulaire](#) qui sera ensuite examiné. Le formulaire vous demandera l'URL du Tweet. Vous pouvez le trouver en **localisant le Tweet dont vous souhaitez obtenir l'URL > cliquez sur l'icône représentant une flèche vers le haut > sélectionnez Copier le lien du Tweet**. Certains tweets auront déjà été supprimés lorsque vous décidez d'aller les signaler. Il est, donc, préférable de documenter l'URL dès que vous voyez quelque chose que vous voudrez peut-être signaler plus tard, car même si le tweet est supprimé, l'URL peut indiquer que le Tweet a fait l'objet d'une suppression. Malheureusement, Twitter n'accepte pas les captures d'écran comme preuve de harcèlement, mais ne laissez pas cela vous dissuader de documenter et de prendre des captures d'écran, car cela pourrait être utile plus tard. Vous pouvez également signaler un contenu haineux directement à partir d'un profil ou d'un tweet. Pour un tweet, cliquez sur les **trois points** près du tweet et sélectionnez **Signaler le Tweet**. Pour signaler un compte, il suffit d'aller sur le **compte de l'utilisateur**, cliquer sur **les trois points à côté de l'utilisateur** et cliquer sur **Signaler [nom de l'utilisateur]**.
11. Encouragez votre famille et vos amis à signaler également le harcèlement, car plusieurs signalements augmentent la probabilité que Twitter supprime le contenu, mais n'oubliez pas que vous pouvez toujours contrôler vos interactions en bloquant, en ne suivant pas ou en masquant le harceleur.



[Pour savoir quoi faire si votre compte Twitter est piraté, consultez ce guide.](#)



# Conseils pour rester en sécurité sur Facebook



## [Standards de la communauté Facebook](#)

Pour une ressource complète sur les paramètres disponibles pour votre compte personnel sur Facebook, [consultez cette ressource](#).

Si vous détenez un rôle **d'administrateur** sur la page Facebook de votre organisation, continuez à lire. Sur le côté gauche de la page de votre entreprise/organisation se trouve une option **Paramètres**. Là, vous pouvez contrôler tous les paramètres de votre page Facebook. Il peut être extrêmement difficile de naviguer dans les paramètres de la page, mais vous n'avez pas à vous soucier de chaque détail dès le départ. La liste ci-dessous comprend certains paramètres qui doivent être prioritaires pour la page Facebook de votre organisation.

1. Il est préférable d'empêcher les autres de publier sur votre journal pour éviter que le spam et les informations inutiles ne se trouvent sur votre page. Assurez-vous que les messages des visiteurs soient désactivés via **Paramètres > Général > Publications de visiteurs > cliquez sur Désactiver les publications des autres personnes**.
2. Restrictions par pays : Si vous recevez beaucoup de spam d'un pays spécifique, il peut être avantageux de bloquer également les audiences de certains pays. **Paramètres > Général > Restrictions par pays**.
3. Filtre à grossièretés : vous pouvez choisir de masquer les publications et les commentaires contenant des grossièretés. Facebook masquera les mots et expressions offensants les plus fréquemment signalés. **Paramètres > Général > Filtre à grossièretés**.
4. Modération de la page : dans cette section, vous pouvez empêcher la publication de mots spécifiques sur votre page. Si quelqu'un harcèle constamment votre page d'organisation, vous pouvez choisir un mot-clé fréquent pour vous aider à modérer les commentaires. Ces commentaires seront alors automatiquement bloqués.
5. Restreindre qui peut commenter vos publications : Si vous souhaitez limiter les commentaires sur des publications spécifiques, **accédez à la publication > Cliquez sur les trois points en haut à droite > Cliquez sur Qui peut commenter votre publication ?**
6. Commentaires : vous pouvez masquer, supprimer et signaler les commentaires des publications de votre page. **Passez la souris sur le commentaire > Cliquez sur les trois points qui apparaissent à droite du commentaire > choisissez Supprimer, Masquer ou Évaluer ou signaler ce commentaire**.
7. Bannir un compte de votre page : Vous pouvez bannir un compte ou supprimer quelqu'un ayant « aimé » votre page. **Paramètres > Auditoire et autres pages > Sélectionnez la ou les personnes que vous souhaitez interdire ou supprimer > Cliquez sur l'icône d'engrenage à droite et choisissez**.

[Pour savoir quoi faire si votre compte Facebook est piraté, consultez ce guide.](#)



Accueil



Watch



Marketplace



Notifications



Menu

## Conseils pour rester en sécurité sur Tiktok

### [Directives de la communauté Tiktok](#)

Les paramètres de Tiktok peuvent sembler plus avancés que ceux d'autres plateformes, mais de nombreux utilisateurs ont réussi à trouver la manière de les gérer. Vous trouverez ci-dessous quelques paramètres que vous pouvez configurer. Comme toujours, les paramètres dépendent de votre capacité et/ou de celle de votre organisation.

#### 1. Confidentialité :

- a. Rendre votre compte privé : onglet **Profil** > **Paramètres [trois points en haut à droite]** > **Confidentialité et sécurité** > activer le **Compte privé**.
- b. Les comptes sur Tiktok peuvent être publics ou privés. Au lieu de rendre votre compte privé, vous pouvez également rendre privées des vidéos spécifiques. Cela peut être fait avant ou après la publication de la vidéo. Avant de publier : **Qui peut voir cette vidéo** > **Privé**. Après la publication : **Icône de partage** > **Qui peut voir cette vidéo** > **Privé**.

#### 2. Commentaires:

- a. Choisissez qui peut commenter votre vidéo : **Paramètres [trois points en haut à droite]** > **Confidentialité et sécurité** > Sélectionnez « **Tout le monde** », « **Amis** » ou « **Désactivé** ».
- b. Pour une seule vidéo : **ouvrez la vidéo et cliquez sur le bouton Partager** > **Paramètres de confidentialité** > **Désactiver les commentaires pour cette vidéo**.
- c. Signaler un commentaire : **maintenez le commentaire enfoncé** > **cliquez sur Signaler**.
- d. Filtrage de mots : des mots peuvent être filtrés des commentaires sur Tiktok. Accédez à **Paramètres** > **Confidentialité et sécurité** > **sélectionnez Filtres de commentaires** > **Filtrer des mots clés**.

#### 3. Messages privés :

vous pouvez choisir qui peut vous envoyer des messages privés. **Paramètres [trois points en haut à droite]** > **Confidentialité et sécurité** > « **Amis** » ou « **Désactivé** ».

- a. Bloquer et signaler : lorsque vous bloquez une personne sur Tiktok, elle ne pourra pas regarder vos vidéos. Elle ne pourra pas non plus interagir avec vous par le biais de messages directs, de commentaires, de suivis ou de « likes ».
- b. Pour bloquer, **accédez au profil du compte que vous souhaitez bloquer** > **cliquez sur l'icône Paramètres [trois points en haut à droite]** > **Bloquer**.
- c. Pour signaler, **accédez au profil du compte que vous souhaitez signaler** > **cliquez sur l'icône Paramètres [trois points en haut à droite]** > **Signaler**. Vous pouvez signaler le compte ou le contenu.

[Pour savoir quoi faire si votre compte Tiktok a été piraté, consultez ce guide.](#)



Accueil



Découvrir



Boite de réception



Profil



## Conseils pour rester en sécurité sur Zoom

### [Normes de la communauté Zoom](#)

Vous avez probablement déjà entendu parler du terme « zoom-bombing ». C'est une forme d'attaque dans laquelle un appel de vidéoconférence zoom est interrompu généralement par des trolls ou des harceleurs. Pendant la pandémie, c'est devenu une tactique courante d'abus et de haine. Des appels vidéo ont été interrompus par des insultes raciales, de la pornographie et d'autres types de contenu haineux. La cyber-intimidation, les comportements sexuels indus en ligne et les attaques contre les communautés marginalisées sont toutes des formes courantes de harcèlement sur Zoom.

1. Il est recommandé de ne pas utiliser votre identifiant personnel de réunion (sigle en anglais PMI), qui est lancé par défaut lorsque vous démarrez une réunion depuis votre compte. Si la réunion a lieu avec des collègues ou des amis, le partage de PMI n'est pas considéré comme risqué, mais pour les réunions publiques, générez des identifiants de réunion aléatoires. Si vous le pouvez, assurez-vous que seuls les participants invités disposent des informations nécessaires pour se joindre aux réunions.
2. Lorsque vous effectuez des réunions publiques, une autre option consiste à exiger que les participants s'inscrivent avec leur adresse e-mail, leur nom et des questions spécifiques. Utilisant les paramètres avancés, vous pouvez restreindre les listes de participants à des domaines et des organisations spécifiques.
3. Activez la salle d'attente et les codes d'accès. Les salles d'attente permettent au(x) hôte(s) et co-hôte(s) de contrôler qui entre dans la réunion et quand. Les codes d'accès, ainsi que l'identification de la réunion, sont partagés avec les participants invités pour qu'ils puissent y avoir accès.
4. Les fonctions et les interactions peuvent également être restreintes. Pour les réunions, les participants peuvent être autorisés à discuter avec tout le monde ou avec l'hôte uniquement.
5. Désactivez le transfert de fichiers pour empêcher les participants de partager des fichiers, y compris des images, des vidéos et des documents. Cela peut protéger contre les contenus indésirables perturbant vos réunions. **Paramètres > Transfert de fichiers > Désactiver.** Empêchez également les participants de partager leurs écrans.
6. Désactivez la capacité des participants de se sortir de la fonction en sourdine.
7. Pour les réunions plus grandes, envisagez d'avoir un ou deux modérateurs pour être à l'affût de toute activité suspecte. Vous pouvez désigner des co-hôtes, ce qui active pour ces derniers les mêmes fonctionnalités que pour les hôtes.
8. Supprimez des participants. À tout moment au cours d'une réunion, vous pouvez supprimer un participant. **Gérer les participants > Supprimer.**
9. Les hôtes et co-organisateurs peuvent également suspendre temporairement les réunions pour supprimer des participants. **Sécurité > Suspendre les activités des participants.** Cela arrêtera toutes les vidéos, l'audio, le clavardage, le partage d'écran et les salles de sous-groupes.
10. Envisagez d'enregistrer vos réunions à des fins de documentation en cas de perturbation.

[Pour savoir quoi faire si votre compte Zoom est piraté, consultez ce guide.](#)



Recontrer et discuter



Téléphoner



Réunions



Contacts



Paramètres

# PARTIE 4: RESSOURCES

« DANS CHAQUE  
COMMUNAUTÉ, IL Y A DU  
**TRAVAIL**  
À FAIRE  
DANS CHAQUE  
NATION, IL Y A DES  
**BLESSURES**  
À GUÉRIR.  
DANS CHAQUE  
COEUR, IL Y A LE  
**POUVOIR**  
POUR LE FAIRE. »

~ MARIANNE WILLIAMSON



# DES OUTILS POUR LE SOIN DE SOI-MÊME

Le soin de soi-même n'est pas de l'indulgence : c'est de la conservation de soi. – Audre Lorde

## ÉCRIRE UN JOURNAL

Il est prouvé qu'écrire un journal est utile pour gérer l'anxiété, faire face à la dépression et réduire le stress. Tenir un journal vous aide à traiter les émotions de manière saine. L'écriture offre la possibilité d'identifier des patterns et des facteurs déclencheurs. Cela peut aussi être un moyen de s'engager dans un dialogue intérieur positif. Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire : si vous trouvez qu'il est difficile de démarrer, utilisez [cette liste de stimuli pour vous aider](#). Vous pouvez également utiliser votre téléphone comme journal personnel. Il n'y a pas de règles en matière d'écriture d'un journal : pratiquez comme bon vous semble. Essayez d'associer la tenue d'un journal à une autre habitude saine, pour rester persévérant.

## DE L'EXERCICE ET DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES

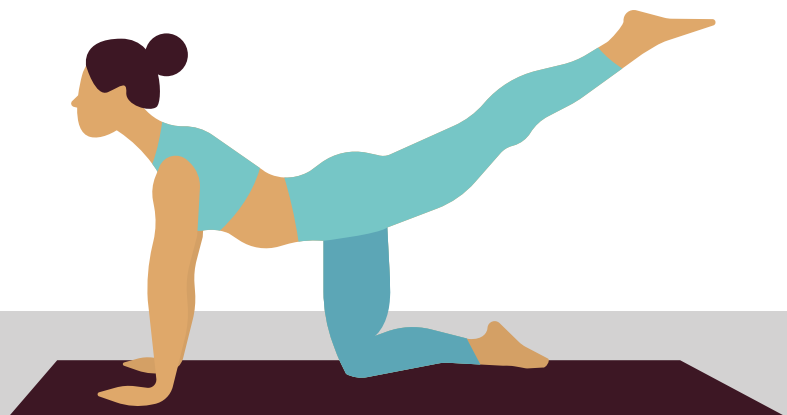
Bouger peut stimuler votre humeur, améliorer votre sommeil et vous aider à faire face à la dépression, à l'anxiété et au stress. [Une étude](#) menée par le *Harvard T.H. Chan School of Public Health* a constaté que courir 15 minutes par jour ou marcher pendant une heure réduit de 26 % le risque de dépression majeure. [L'exercice régulier libère des endorphines](#) qui peuvent améliorer votre sentiment de bien-être. Identifiez ce que vous aimez faire et prenez de petites mesures concrètes pour l'accomplir.

## PRATIQUER DES TECHNIQUES DE DÉTENTE POUR L'ANCRAGE

l'ancrage dans le moment présent est une pratique qui peut vous aider à vous éloigner des souvenirs indésirables et des émotions négatives ou difficiles. Ces techniques peuvent vous aider à vous distraire et à vous recentrer sur ce qui se passe dans le moment présent. Les techniques peuvent être physiques et mentales. Certaines de ces techniques physiques consistent à prendre une marche courte, à respirer profondément ou à mâcher de la glace. Les techniques mentales incluent réciter ou chanter à haute voix, visualiser une tâche que vous aimez faire ou jouer à un jeu de mémoire. Les techniques apaisantes consistent à s'asseoir avec votre animal de compagnie, à tenir quelque chose de réconfortant, qu'il s'agisse d'une couverture ou d'une personne. *Healthline* a une longue [liste de techniques de détente et d'ancrage](#) que vous pouvez utiliser.

## ÉTABLIR DES LIMITES

Établir des limites peut nous aider à nous assurer que d'autres ne profitent pas de nous. De plus, cela peut également nous aider à communiquer ce que nous ressentons de manière calme et productive. Dans le domaine de la haine en ligne, fixer des limites peut consister à prendre du temps loin des réseaux sociaux. L'excès de stimulation peut être accablant et il est important de prendre des pauses mentales et physiques, surtout si vous voyez constamment de la négativité et de la haine. [Faire respecter les limites sur les réseaux sociaux](#) signifie également ne pas autoriser tout le monde à accéder à votre espace en ligne, nettoyer votre liste d'abonnés et les personnes que vous suivez, et ne pas interagir avec tout ce que vous voyez.



### **AVOIR RECOURS À VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN** (personnel ou au sein de la communauté)

On ne peut pas insister assez là-dessus. La recherche [a montré](#) que le fait d'avoir un réseau de soutien social peut avoir un impact positif sur votre santé mentale dans son ensemble. La communauté, la famille et les amis sont tous des sources importantes de réconfort pendant les moments difficiles. Les réseaux de soutien renforcent l'estime de soi d'un individu, favorisent une bonne santé mentale et atténuent les sentiments de détresse émotionnelle. Les réseaux de soutien peuvent être créés à partir de zéro ou peuvent même être trouvés sous la forme de familles, de groupes d'amis, de groupes de soutien, de groupes d'entraînement et de collègues. Si votre travail vous rend plus vulnérable au harcèlement, vos collègues peuvent être une source de réconfort : se réunir pour débriefer, se défouler et guérir peut s'avérer extrêmement cathartique et nécessaire.

### **ACTIVISME**

Se joindre à une manifestation, signer une pétition ou simplement sensibiliser des gens à un problème peut nous aider à établir des liens avec des personnes qui peuvent nous aider sur la voie de la guérison. Se sentir hors de contrôle et impuissant sont des émotions négatives qui peuvent augmenter sans cesse et la meilleure façon d'y faire face est par l'action. Lorsque vous agissez, vous récupérez votre rôle et votre capacité de faire quelque chose, aussi petit soit-il. S'il y a un problème social qui vous frustre de plus en plus, impliquez-vous !

### **LE RÉCIT DE NOS EXPÉRIENCES VÉCUES**

La narration est un outil puissant. Entendre les expériences d'autres personnes, que ce soit par le biais de podcasts, de livres, de médias sociaux ou de la vie réelle, est essentiel à la guérison et à l'apprentissage. Il s'agit de se connecter avec les autres, de trouver des points communs et d'apprécier les différences. [Cela peut nous aider à nous sentir moins seuls, nous guérissant de la sorte, tout en servant également d'outil d'éducation.](#)

### **THÉRAPIE ET COUNSELING**

La thérapie peut nous aider à exprimer nos sentiments dans un espace sûr et sans jugement, et peut également nous aider à guérir de manière productive. Le simple fait de parler de vos pensées et de vos sentiments avec une personne qui vous soutient peut souvent vous aider à vous sentir mieux. Bien que le soutien des amis et de la famille soit important, la thérapie est différente. Les thérapeutes sont formés professionnellement et peuvent vous aider à aller à la racine de vos problèmes, à surmonter les défis émotionnels et à apporter des changements positifs dans votre vie. [La psychothérapie](#) peut également aider à développer l'estime de soi, à renforcer les mécanismes d'adaptation et à améliorer votre fonctionnement social et communautaire. Consultez notre liste de ressources en santé mentale ci-dessous.



# RESSOURCES

Cette liste de ressources a été compilée en collaboration avec **Alliance of Educators for Muslim Students [AEMs]**.

**SUR LE PLAN DU CANADA**  
[Service canadien de prévention du suicide](#) : Appelez le 1-833-456-4566, disponible 24/7/365. Envoyez un SMS au 45645, disponible de 16h00 à minuit HNE.

[Ligne d'écoute Espoir pour le mieux-être pour les Premières Nations et les Inuits](#) : La ligne d'écoute Espoir pour le mieux-être a été créée en tant que ressource spécifique pour les Premières Nations et les Inuits afin de fournir des conseils téléphoniques immédiats et culturellement adaptés, 24 heures sur 24, sept jours sur sept et elle est disponible en anglais, français et, sur demande, en cri, ojibwé et inuktitut. Des services de clavardage en ligne sont actuellement disponibles en anglais et en français, et une extension aux langues autochtones est à l'étude alors qu'on lance ce nouveau service. 1 855 242-3310 ou clavardage en ligne.

[Jeunesse, J'écoute](#) est le seul service bilingue de consultation téléphonique et en ligne pour les jeunes au Canada. C'est gratuit, anonyme et confidentiel. 1-800-668-6868 (24 heures) ou textez le mot « PARLER » au 686868 pour joindre un conseiller.

[Black Youth Helpline](#) (416-285-9944/1-833-294-8650) sert tous les jeunes et répond spécifiquement au besoin de services appropriés aux jeunes noirs. Répertoire comme une ligne d'assistance nationale pour les jeunes Canadiens. Heures de service : de 9h00 à 22h00.

[Naseeha](#) (1-866-627-3342) est une ligne d'assistance téléphonique anonyme, sans jugement, confidentielle et sans frais pour les jeunes musulmans et non musulmans qui éprouvent des difficultés personnelles. Les services de Naseeha sont ouverts à tous, indépendamment de l'âge, de la race, de l'ethnie, de l'

orientation sexuelle, de l'identité de genre, de la composition de la famille, du statut social, des revenus, des capacités, de la santé physique et mentale et de la religion.

**QUEBEC**  
[Ligne d'écoute Tel-jeunes](#) : au 1-800-263-2266 ou par texto au 514-600-1002.

**ALBERTA**  
[Ligne d'assistance 24 heures en matière de toxicomanie](#) : 1-877-332-2322. Sans frais si vous appelez de n'importe où en Alberta : 1-866-408-5465.

[Ligne d'assistance en matière de santé mentale \(24 heures, tous les jours\)](#) : 1-877-303-2642.

[Compilation de ressources importantes pour la santé mentale en Alberta.](#)

**COLOMBIE-BRITANNIQUE**  
[VictimLinkBC](#) est un service gratuit, confidentiel et multilingue disponible partout en Colombie-Britannique et au Yukon, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, et il peut être consulté en appelant ou en envoyant un texto au 1-800-563-0808 ou en envoyant un courriel à [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca). VictimLinkBC fournit des services dans jusqu'à 150 langues, y compris de nombreuses langues autochtones d'Amérique du Nord.

[The Crisis Centre](#) au 1-800-784-2433

**NOUVEAU-BRUNSWICK**  
[Services mobiles en matière de santé mentale](#) : 1-888-811-3664

[Chimo Helpline](#): 1-800-667-5005

**MANITOBA**  
[Ligne d'assistance de Klinik en cas de crise](#) : 204-786-8686 ou 1-888-322-3019 ou téléimprimeur 204-784-4097.

[Ligne de prévention et d'assistance du Manitoba en matière de suicide](#) : 1-877-435-7170 (1-877-HELP170).

[Ligne de crise de Klinik en cas d'assaut sexuel](#) : 204-786-8631 ou 1-888-292-7565 ou téléimprimeur 204-784-4097.

[Services de soutien du Manitoba pour les fermes, les régions rurales et du nord](#) : counseling en ligne à <https://supportline.ca> ou au 1-866-367-3276 (disponible de lundi à vendredi de 10h00 à 21h00).

**SASKATCHEWAN**  
[Ligne de crise du Piwapan Women's Centre](#) : 306-425-4090. Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

[Unité de crise mobile de Prince Albert](#) : 306-764-1011. Disponible de lundi à vendredi, de 16h00 à 8h00, et 24 heures sur 24 samedi et dimanche.

[Ligne d'urgence des Services mobiles de Regina en cas de crise](#) : 306-757-0127. Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

[Ligne de Saskatoon pour les services mobiles en cas de crise](#) : 306-933-6200. Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

[West Central Crisis and Family Support Centre](#) : 306-463-6655. De lundi à vendredi, de 9h00 à midi et de 13h00 à 17h00. En dehors des heures de service : 306-933-6200.

[Southwest Crisis Services](#): 1-800-567-3334. Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

**NOUVELLE-ÉCOSSE**  
[Mental Health Mobile Crisis Team \(MHMCT\)](#): Ligne de crise téléphonique provinciale 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour les enfants, les jeunes ou les adultes qui vivent une crise de santé mentale. (902) 429-8167 ou 1 (888) 429-8167 (sans frais).



[Ligne d'assistance en cas d'intimidation \(bullying\)](#) : 1-902-490-7283.

[Centre de services d'Avalon en cas d'assaut sexuel](#) : 1-902-422-4240.

[Bryony House](#) : Nous fournissons un refuge sécuritaire et des services de soutien aux femmes et aux familles touchées par la violence et les abus conjugaux. Contactez-nous au : 1-902-429-9002.

**ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD**  
[Ligne d'information sur la santé mentale et la toxicomanie](#) : 1-833-553-6983. Des professionnels de la santé mentale répondront aux appels sept jours sur sept, 24 heures sur 24.

[The Island Helpline](#): 1-800-218-2885 (sans frais). Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

**TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR**  
[Ligne de crise à portée provinciale en santé mentale, 24 heures sur 24](#) : (709) 737-4668.

[Bridge the Gap, ligne de crise en santé mentale](#) : 1-888-737-4668.

[Ligne d'assistance santé de Terre-Neuve-et-Labrador](#) : 1-888-709-2929.

## ONTARIO

[Across Boundaries](#) offre une gamme dynamique de services et de programmes de santé mentale et de toxicomanie dignes, inclusifs et compatissants pour les communautés racialisées en afrikaans, amharique, arabe, bengali, dialectes caribéens, dari, farsi (persan), harare, hindi, mandarin, pashto, pendjabi, shona, somali, swahili, tsonga, twi, ourdou et xhosa.

[Retrouver son entrain Ontario](#) (sans frais : 1 866 345 0224) est un programme d'auto-assistance gratuit et guidé qui est efficace pour aider les personnes âgées de 15 ans et plus qui souffrent d'anxiété ou de dépression légère à modérée, ou qui peuvent se sentir déprimées, stressées, inquiètes, irritables ou en colère. Services disponibles en arabe.

[Le Centre canadien pour les victimes de torture](#) est un organisme communautaire qui vient en aide aux victimes de torture, de guerre, de génocide et de crimes contre l'humanité. CCVT fournit des traitements, des outils et un soutien qui permettent aux réfugiés de guérir d'un traumatisme et de devenir des membres actifs de la communauté. Conseiller en établissement des jeunes : 416-363-1066 EXT : 227. Soutien parental : 416-363-1066. Les programmes pour enfants et jeunes offrent un soutien disponible dans plusieurs langues, dont l'arabe.

[Les Distress Centres of Greater Toronto Area](#) offrent un soutien en [anglais](#), [cantonais](#), [mandarin](#), [portugais](#), [espagnol](#), [hindi](#), [pendjabi](#) et [ourdou](#).

[Family Services of York Region](#): les langues de soutien incluent le tamoul, hindi, ourdou, farsi, mandarin/cantonais, gujarati, pendjabi.

[Harriet's Youth Support Line](#): (1-877-695-2673) est une ligne d'intervention d'urgence / de crise ouverte 24 heures sur 24 pour les jeunes africains, caribéens et noirs. Une messagerie texte est disponible pour les jeunes qui n'ont pas envie de parler à quelqu'un, mais qui ont quand même besoin d'aide.

[Hong Fook](#) fournit un continuum de services de santé mentale allant de la « promotion du bien-être » à la « gestion de la maladie » en cambodgien, chinois (cantonais et mandarin), coréen, vietnamien et anglais.

Le [Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne](#) : Le Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne fournit des services juridiques dans tout l'Ontario avec des avocats situés à Toronto, Hamilton, Guelph, London, Windsor et Thunder Bay.

[ICNA Relief Canada](#) (905-858-1067) offre un counseling non clinique à des clients dans le besoin.

[Jewish Family and Child Services](#) est une agence multiservice qui renforce et soutient les individus, les enfants, les familles et les communautés dans le cadre des valeurs juives. Jewish Family and Child Services offre des conseils professionnels abordables, confidentiels et pratiques.

[JVS Toronto](#) offre un counseling individuel aux enfants, adolescents et adultes pour répondre à des symptômes liés à la santé mentale tels que l'anxiété, la dépression ou la colère. L'organisme offre également du counseling aux parents qui tentent d'offrir le meilleur à leurs enfants tout en faisant face à leurs propres facteurs de stress.

[Khalil Center Khalil Center Helpline](#) : Le Khalil Center est un centre de bien-être communautaire psychologique et spirituel offrant une pratique professionnelle de la psychologie enracinée dans les principes islamiques. Le Khalil Center utilise des approches confessionnelles ancrées dans les concepts théologiques islamiques tout en intégrant la science de la psychologie pour aborder la santé psychologique, spirituelle et communautaire.

[Muslim Family and Child Services](#) : (416) 910-1253 est une organisation à but non lucratif utilisant un réseau intégré de consultants professionnels et de services de soutien communautaires, y compris l'intervention en cas de crise.

[PCHS - Punjabi Community Health Services](#) offre des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances, de gériatrie, d'établissement, d'enfance, de jeunesse et de famille.

[Pflag York Region](#) (Ligne de soutien anonyme : 1-866-977-3524) est le réseau de soutien, de ressources et d'éducation LGBTQ2 de la région de York, rassemblant tous les membres de la communauté.

[Sikh Family Helpline](#) (1-800-551-9128) est une ligne d'assistance non urgente qui fournit du soutien et relie les personnes aux fournisseurs de services en anglais et en pendjabi.



[SOCH Mental Health](#) vise à donner aux membres de la communauté sud-asiatique les moyens de reconnaître et d'accepter la santé mentale comme un élément essentiel de leur bien-être par l'éducation, la prévention et le renforcement de la résilience.

[South Asian Legal Clinic of Ontario](#)

[Le centre de santé communautaire TAIBU](#) offre des pratiques intersectionnelles, fondées sur l'équité et d'affirmation culturelle pour les élèves du YRDSB qui s'identifient comme noirs, y compris un counseling thérapeutique individuel à des clients aiguillés par un travailleur social ou un professionnel des services de psychologie de l'école.

[Wellnest Therapy](#) est un espace comprenant un groupe racialement divers de thérapeutes dont l'objectif est d'offrir un éventail de services de soutien. Notre approche est anti-oppression, antiraciste, féministe, tenant compte du traumatisme et approprié pour les personnes LGBTTQ.

[York Rainbow Support](#) (1-888-967-5542) fournit des services de counseling individuels, de couple et de famille aux personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, bispirituelles, queer et en questionnement. Soutiens généraux pour le bien-être émotionnel.

[310-COPE](#) fournit un counseling en cas de crise pour tous. Des conseillers professionnels sont disponibles 24 heures sur 24 et sept jours sur sept.

[MOBYSS \(The Mobile Youth Walk-In Clinic\)](#) offre un espace sécuritaire pour parler à un professionnel de la santé physique ou mentale dans un environnement chaleureux, accueillant et convivial. Les services sont 100% gratuits et confidentiels avec un personnel attentionné et qui ne porte pas jugement. La carte de santé n'est pas requise et il n'y a aucune exigence d'aiguillage.

[Les Services aux victimes de la région de York](#) fournissent des conseils en cas de crise et des références pour un soutien à plus long terme. On peut y trouver des conseils et un soutien aux familles et aux éducateurs sur les meilleures pratiques pour la prestation de soutien.

#### **NUNAVUT**

[Ligne d'assistance Kamatsiaqtut](#) : 1-867-979-3333. Sans frais : 1-800-265-3333.

[Ligne d'écoute téléphonique des T.N.-O.](#) : 1-800-661-0844 (disponible de 21h00 à 01h00, HE).

#### **YUKON**

[Association canadienne pour la santé mentale, Division du Yukon.](#) Ligne de soutien : appelez au 1-844-533-3030.

[VictimLinkBC](#) est un service gratuit, confidentiel et multilingue disponible partout en Colombie-Britannique et au Yukon, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, et il peut être consulté en appelant ou en envoyant un texto au 1-800-563-0808 ou en envoyant un courriel à [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca). VictimLinkBC fournit des services dans jusqu'à 150 langues, y compris de nombreuses langues autochtones d'Amérique du Nord.

#### **TERRITOIRES DU NORD-OUEST**

[Ligne d'aide des T.N.-O.](#) : 1-800-661-0844. Disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Le service est 100 % gratuit, confidentiel et anonyme.

# SIGNALER DES CAS À LA POLICE

Décider de signaler ou non les cas graves de haine en ligne à la police peut être une décision difficile, en particulier parce que les groupes marginalisés ont profondément souffert aux mains des forces de l'ordre. De plus, signaler la haine en ligne et les crimes haineux en général peut prêter à confusion. Ce n'est pas un processus simple et il varie d'une municipalité à l'autre.

**Vous trouverez ci-dessous une liste de certains des principaux services de police au Canada qui ont une page distincte pour le signalement des crimes haineux répertoriée sur leur site Web :**

## SERVICE DE POLICE D'OTTAWA

Ottawa possède l'une des méthodes de signalement en ligne les plus complètes. Sur son site Web, le SPO déclare qu'il a « une tolérance zéro pour tout incident de haine ou de préjugé » et « encourage les résidents à [les] contacter afin qu'[ils] puissent affecter des agents pour enquêter ».

Selon le [Service de police d'Ottawa](#), pour que la police puisse porter une accusation criminelle motivée par la haine ou les préjugés, deux choses doivent d'abord se produire :

1. Une infraction pénale doit avoir été commise (par exemple, une agression, des dommages matériels, des menaces, etc.), et
2. La haine ou des biais envers une victime doivent avoir motivé l'infraction pénale (par exemple en raison de la race, de la nationalité, de l'origine ethnique, de la langue, de la couleur de la peau, de la religion, du sexe, de l'âge, du handicap mental ou physique, de l'orientation sexuelle, etc., de la victime).

Le SPO recommande ce qui suit si vous êtes victime d'un crime haineux :

- Communiquer avec l'Unité des crimes haineux et préjugés en composant le (613) 236-1222, poste 5025.
- Pour signaler en tant que spectateur, composez le (613) 236-1222, appuyez sur 9 pour le français, puis sur 2 pour joindre le Centre des communications.
- Les signalements de crimes haineux peuvent également être déposés en ligne ici : <https://www.ottawapolice.ca/fr/contact-us/Online-Reporting.aspx>
- Des dénonciations anonymes peuvent être soumises en appelant Échec au crime sans frais au 1-800-222-8477 ou à <http://echecaucrime.ca>.

## POLICE RÉGIONALE DE YORK

Selon la [York Regional Police](#) (Police régionale de York), un crime haineux est une infraction criminelle commise contre une personne ou un bien, qui est motivée et/ou perçue comme étant motivée, en tout ou en partie, par la haine, les biais ou les préjugés du suspect fondés sur la réalité ou la perception de la race, l'origine nationale ou ethnique, la langue, la couleur, la religion, le sexe, l'âge, le handicap mental ou physique, l'orientation sexuelle ou tout autre facteur semblable.

La Police régionale de York recommande ce qui suit si vous êtes victime d'un crime haineux

- Notez les détails pertinents de l'incident.
- Conservez toutes les preuves pertinentes.

À l'heure actuelle, la Police régionale de York n'a pas beaucoup d'informations sur le signalement du harcèlement en ligne. Sa ligne sans frais est le 1-866-876-5423. Pour certains incidents comme le vol et la fraude, ils disposent d'un [portail de signalement en ligne](#).

### SERVICE DE POLICE DE TORONTO

Le [Toronto Police Service](#) (Service de police de Toronto) recommande ce qui suit si vous êtes victime d'un crime haineux :

- Pour signaler un crime haineux ou un incident haineux qui n'est pas une urgence, appelez le 416-808-2222.
- Les services de renseignement peuvent également vous référer vers un agent de l'unité des crimes haineux.
- Pour signaler des crimes de façon anonyme, appelez Échec au crime au : 416-222-8477 (TIPS) ou en ligne à : [222tips.com](http://222tips.com) ou <http://torontopolice.on.ca/crimeprevention/>.

### SIGNALEMENT DES CRIMES HAINEUX AUPRÈS DU SERVICE DE POLICE DE VANCOUVER

Le [Vancouver Police Department](#) (Service de police de Vancouver) s'est « engagé à rendre Vancouver sécuritaire pour tous ». Le site Web de ce service vous encourage à signaler les incidents haineux même s'ils pourraient ne pas être considérés comme un crime au sens du Code criminel.

Le Service de police de Vancouver recommande ce qui suit pour signaler un crime haineux

- S'il n'y a pas de risque immédiat pour la sécurité et que vous avez vu le suspect, ou s'il existe des preuves matérielles d'une infraction, il existe une ligne non urgente à laquelle vous pouvez avoir recours : 604-717-3321.
- Si vous souhaitez documenter un incident et qu'il n'y a aucun risque pour la sécurité, aucune preuve physique et aucun suspect identifiable, nous vous encourageons à utiliser ce [formulaire PDF](#) disponible en plusieurs langues.
- L'enquêteur sur les crimes haineux peut être joint par courriel à [vpd.diversity@vpd.ca](mailto:vpd.diversity@vpd.ca) (\*cette adresse n'est pas monitorée 24/7).
- Le Service de police de Vancouver recommande également deux services auxquels vous pouvez vous adresser : [VPD Victim Services](#) et [VictimLinkBC](#).
- Le Service encourage les gens à documenter toutes les informations, y compris des textes et des vidéos.

## SERVICE DE POLICE DE CALGARY : CRIMES MOTIVÉS PAR LA HAINE ET LES PRÉJUGÉS

Le [Calgary Police Service](#) (Service de police de Calgary), quant à lui, déclare explicitement que la police ne peut intervenir que si la loi a été enfreinte. La page ci-dessus sur leur site Web indique que les Canadiens ont des « libertés fondamentales » et que le Canada est une « société libre et démocratique », même si « de nombreux citoyens pourraient ne pas être d'accord avec les points de vue de certains groupes qui se manifestent ouvertement pour exprimer des idées fondées sur la haine ».

Le service de police de Calgary recommande ce qui suit :

- Les incidents motivés par la haine peuvent être signalés à la [Commission des droits de la personne de l'Alberta](#) via leur ligne de renseignements confidentielle au 403-297-6571, ou à l'Alberta Hate Crime Committee à [www.stophateab.ca](http://www.stophateab.ca).
- Si vous souhaitez signaler un crime mais que vous n'êtes pas actuellement en danger, appelez la ligne de police non urgente au 403-266-1234.

## SERVICE DE POLICE D'EDMONTON CRIMES MOTIVÉS PAR LA HAINE ET LES PRÉJUGÉS

L'[Edmonton Police Service](#) (Service de police d'Edmonton), tout comme le service de police de Vancouver, « veut être au courant des crimes haineux et des incidents haineux non criminels ».

Le Service de police d'Edmonton recommande :

- Pour les non-urgences, composez le 780-423-4567.
- Pour effectuer un signalement de manière anonyme, appelez Échec au crime au 1-800-222-8477.
- Ils encouragent les gens à noter les descriptions des personnes, des vêtements, des véhicules et à garder des preuves vidéo, mais seulement si cela est sécuritaire.
- Pour ceux qui ont été touchés par un crime ou un incident motivé par la haine, vous êtes encouragé à contacter [les services d'assistance de l'Edmonton Police Service en matière de criminalité et de traumatisme](#) par courriel ou par téléphone au 780-421-2217.

## SERVICE DE POLICE DE LA VILLE DE MONTRÉAL

Selon le [SPVM](#), le crime haineux est une infraction criminelle telles les agressions physiques en raison de la couleur de votre peau ou les menaces en raison de votre religion alors qu'un incident haineux est un acte non criminel, telle la distribution de matériel offensant et troublant ciblant un groupe ethnique.

Le SPVM vous indique de faire ce qui suit :

- Déposez un [rapport auprès de la police](#).
- Signalez une activité de manière anonyme à [Info-Crime Montréal](#) au 514-393-1133.
- Communiquez avec le [Centre d'aide aux victimes d'actes criminels](#) (CAVAC) en composant le 1-866-532-2822.
- Contactez le [Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence](#) au 516-687-7141 ou au 1-877-687-7141.

Comme vous pouvez le voir, il n'y a pas de méthode standardisée de signalement à votre service de police local. Chaque service de police municipal aura un ensemble de protocoles différent, le cas échéant. Certains services de police peuvent vous référer directement à un organisme communautaire. Veuillez utiliser votre discrétion lorsque vous tentez de signaler une situation à la police.

# LA DÉCLARATION PAR DES TIERCES PERSONNES ET LES SERVICES AUX VICTIMES

National Council of Canadian Muslims: <https://www.nccm.ca/programs/incident-report-form/>

Combattre le racisme lié à la COVID-19 : [www.covidr racism.ca](http://www.covidr racism.ca)

Centre de signalement des incidents de racisme liés au COVID-19 : [www.act2endracism.ca/racism-form](http://www.act2endracism.ca/racism-form)

Elimin8hate: [www.elimin8hate.org/fileareport](http://www.elimin8hate.org/fileareport)

Canadian Anti-Racism Network: [stopracism.ca/reportfrm.php](http://stopracism.ca/reportfrm.php)

Coalition of Muslim Women of KW: <https://reportinghate.ca/>

Resilience BC (formulaire en français) : : <https://www.resiliencebc.ca/report-support/report-a-hate-incident/>

## COMMISSIONS DES DROITS DE LA PERSONNE

### SUR LE PLAN FÉDÉRAL

[Commission canadienne des droits de la personne](#)

### SUR LE PLAN PROVINCIAL/TERRITORIAL

[Commission ontarienne des droits de la personne](#)

[Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec](#)

[La Commission des droits de la personne du Manitoba](#)

[Commission des droits de la personne de la Saskatchewan](#)

[Commission des droits de la personne de l'Alberta \(site web en anglais seulement\)](#)

[Bureau du Commissaire aux droits de la personne de la Colombie-Britannique](#)

[Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick](#)

[Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse \(site web en anglais seulement\)](#)

[Commission des droits de la personne de l'Île-du-Prince-Édouard](#)

[Commission des droits de la personne de Terre-Neuve-et-Labrador \(site web en anglais seulement\)](#)

[Commission des droits de la personne du Yukon](#)

[Commission des droits de la personne des Territoires du Nord-Ouest](#)

# COMMUNITY ORGANIZATIONS, PARTNERS, AND MEMBERS OF THE ANTI-HATE COMMUNITY LEADERS' GROUP

1. [Services d'information 211 Findhelp](#)
2. [Access Alliance Multicultural Health and Community Services](#)
3. [Across Boundaries](#)
4. [Alliance for South Asian AIDS Prevention](#)
5. [Bangladeshi-Canadian Community Services \(BCS\)](#)
6. [Canadian Anti-Hate Network](#)
7. [Fédération Canado-Arabe](#)
8. [Institut Canado-Arabe](#)
9. [Canadian Association of Jews and Muslims](#)
10. [Centre Canadien pour les Victimes de Torture](#)
11. [Conseil canadien des femmes musulmanes \(CCFM\)](#)
12. [Canadian Muslim Vote](#)
13. [Fondation canadienne des relations raciales](#)
14. [Coalition Against White Supremacy & Islamophobia \(CAWSI\)](#)
15. [Centre for Newcomers](#)
16. [Centre of Race and Culture](#)
17. [Chinese and Southeast Asian Legal Clinic](#)
18. [Chinese Canadian National Council for Social Justice](#)
19. [Chinese Canadian National Council Toronto Chapter](#)
20. [City of Toronto - Confronting Anti-Black Racism Unit](#)
21. [Colour of Poverty - Colour of Change](#)
22. [Gibraltar Leadership Academy](#)
23. [Hispanic Development Council](#)
24. [Islamic Foundation of Toronto](#)
25. [JSpaceCanada](#)
26. [Midyanta Community Services](#)
27. [National Council of Canadian Muslims](#)
28. [Conseil national des musulmans canadiens](#)
29. [Ontario Council of Agencies Serving Immigrants \(OCASI\)](#)
30. [Commission ontarienne des droits de la personne](#)
31. [Progressive Intercultural Community Society](#)
32. [Punjabi Community Health Services](#)
33. [Roots Community Services](#)
34. [Salaam Canada](#)
35. [South Asian Legal Clinic of Ontario](#)
36. [South Asians Women's Rights Organization](#)
37. [Tamil Canadian Centre for Civic Action](#)
38. [United Way East Ontario](#)
39. [United Way of Greater Toronto](#)
40. [Urban Alliance on Race Relations](#)
41. [World Sikh Organization](#)
42. [YWCA Canada](#)



# PARTIE 5: SOURCES

SOURCES

SOURCES

SOU

SOURCES

SOURCES

SOU

SOURCES

SOURCES

SOU

SOURCES

SOUP

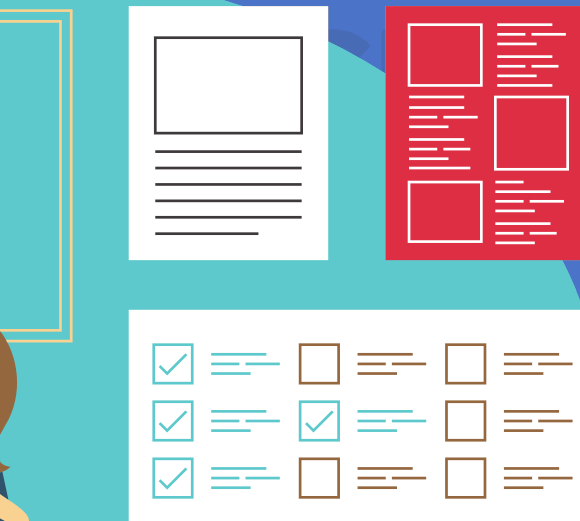
SOUP

SOU

SOU

SOU

SOU



<input checked="" type="checkbox"/>	≡	<input type="checkbox"/>	≡	<input type="checkbox"/>	≡
<input checked="" type="checkbox"/>	≡	<input checked="" type="checkbox"/>	≡	<input type="checkbox"/>	≡
<input checked="" type="checkbox"/>	≡	<input type="checkbox"/>	≡	<input type="checkbox"/>	≡

<https://globalnews.ca/news/7976076/bill-c-36-online-hate-canada/>

<https://www.enar-eu.org/Debunking-myths-about-Jews>

<https://scc-csc.lexum.com/scc-csc/scc-csc/en/item/695/index.do>

<https://www.mediatechdemocracy.com/work/legal-aspects-of-hate-speech-in-canada>

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210727/dq210727a-eng.htm?CMP=mstatcan>

[https://www.antihate.ca/police\\_only\\_found\\_1\\_of\\_223\\_000\\_hate\\_crimes\\_in\\_canada](https://www.antihate.ca/police_only_found_1_of_223_000_hate_crimes_in_canada)

<https://www.crrf-fcrr.ca/en/news-a-events/media-releases/item/27349-poll-demonstrates-support-for-strong-social-media-regulations-to-prevent-online-hate-and-racism>

<https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/digital-issues/online-hate>

<https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2018/07/5-powerful-health-benefits-of-journaling/>

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1>

[Why-personal-boundaries-are-important-and-how-to-set-them-e0e9563f30b8](https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1&ContentText=Why-personal-boundaries-are-important-and-how-to-set-them-e0e9563f30b8)

<https://iheartmob.org/>

<http://www.crashoverridenetwork.com/>

<https://hbr.org/2020/07/what-to-do-when-your-employee-is-harassed-online>

<https://www.businessinsider.com/misinformation-vs-disinformation>

<https://theconversation.com/misinformation-disinformation-and-hoaxes-whats-the-difference-158491>

<https://guides.library.pdx.edu/c.php?g=625347&p=4386301>

[https://www.ihollaback.org/app/uploads/2016/11/Show-Up\\_CUPxHollaback.pdf](https://www.ihollaback.org/app/uploads/2016/11/Show-Up_CUPxHollaback.pdf)

[https://www.jfrej.org/assets/uploads/Toolbox\\_The5DsofBystanderIntervention.pdf](https://www.jfrej.org/assets/uploads/Toolbox_The5DsofBystanderIntervention.pdf)

<https://pillarnonprofit.ca/news/what-does-it-mean-act-ally>

<https://www.npr.org/sections/codeswitch/2018/02/17/586181350/strong-black-woman-smart-asian-man-the-downside-to-positive-stereotypes>

<https://www.naturallycurly.com/curlreading/hairstyles/the-history-of-headwraps-then-there-and-now>

<https://www.pcmag.com/how-to/12-tips-for-staying-safe-and-secure-on-twitter>

<https://www.businessinsider.com/misinformation-vs-disinformation>

<https://theconversation.com/misinformation-disinformation-and-hoaxes-whats-the-difference-158491>

<https://guides.library.pdx.edu/c.php?g=625347&p=4386301>

<https://www.dal.ca/dept/hres/education-campaigns/definitions.html>

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/>

<https://www.merriam-webster.com/>

<https://link.springer.com/>

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/bullying.html>

<https://whatis.techtarget.com/definition/deepfake>

<https://www.washingtonpost.com/nation/2018/11/30/how-online-hate-speech-is-fueling-real-life-violence/>

<https://www.unhcr.ca/wp-content/uploads/2019/06/economic-integration-onepager-en.pdf>

<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/05/06/share-of-black-white-hispanic-americans-in-prison-2018-vs-2006/>

<https://ir.lawnet.fordham.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5437&context=flr>

<https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/07/12/income-inequality-in-the-u-s-is-rising-most-rapidly-among-asians/>

<https://www.internetmatters.org/resources/tackling-online-hate-and-trolling/>

<http://www.theinclusionsolution.me/buzz-want-ally-heres-ask/>

<https://www.opportunityagenda.org/explore/resources-publications/social-justice-phrase-guide>

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2019/09/Key-Equity-Terms-and-Concepts-vol1.pdf>

<https://itsupportla.com/cyber-security-dos-and-donts/>

<https://hbr.org/2020/07/what-to-do-when-your-employee-is-harassed-online>

<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#soothing-techniques>

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1>

<https://www.lovegrowbehappy.com/boundaries-on-social-media/>

<https://thriveglobal.com/stories/how-to-set-healthy-boundaries-with-social-media/>

<https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries>

<https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-therapy>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

<https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/guidelines-for-talking-to-employers-and-professional-contacts/>

[https://www.ryerson.ca/content/dam/responding-to-hate/responding\\_to\\_hate\\_toolkit\\_brochure\\_8.5x11.pdf](https://www.ryerson.ca/content/dam/responding-to-hate/responding_to_hate_toolkit_brochure_8.5x11.pdf)

<https://docs.google.com/presentation/d/1I7OgHfpeN6gkcbO8cbU88eesMbX1aVWx2azeWjYHIIA/edit#slide=id.p>