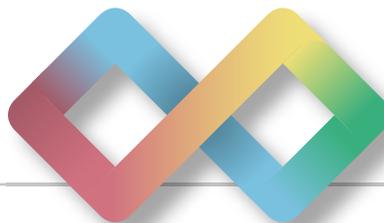


# Sites de rencontre en ligne



Ce feuillelet d'information parle des façons d'utiliser les applications et les sites de rencontre pour avoir des fréquentations. Il a 3 parties :

- **Partie 1 : Utiliser une application ou un site de rencontre**
- **Partie 2 : Aller à une *date* (un rendez-vous)**
- **Partie 3 : Choisir si tu veux ou non une autre *date***



*Avec le financement de*



Santé  
Canada

Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

**sieccan**  
Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

# Partie 1 :

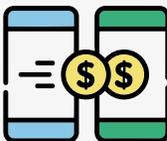
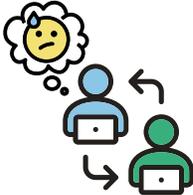
## Utiliser une application ou un site de rencontre

### Créer ton profil de rencontre

Information à inclure ✓	Information à ne PAS inclure ✗
 <b>Jane</b> Prénom ou surnom	 <b>Jane Doe</b> Nom de famille
 Le genre de choses que tu aimes faire Ce que tu recherches chez un-e partenaire	 Trop d'informations sur l'endroit où tu vis, ton lieu de travail ou des endroits où tu vas souvent Par exemple, tu peux écrire dans quelle ville tu habites. N'écris pas l'adresse de l'endroit où tu habites
 Des photos qui montrent qui tu es et ce que tu aimes faire Par exemple, une photo de toi en train de faire une activité que tu aimes	 Des photos privées comme des photos de ta maison ou de ta voiture, ou des photos de toi ou d'autres personnes nues Des photos avec d'autres personnes qui ne veulent pas que leur photo soit sur ton profil

## Communiquer avec des personnes par des applications/sites de rencontre

Choses que tu peux faire ✓	Choses à éviter ✗
 <p>Quand tu commences à communiquer avec quelqu'un, fais-le par l'application ou le site de rencontre.</p>	 <p>Ne donne pas ton numéro de téléphone à des personnes avec qui tu commences à communiquer.</p>
 <p>Sois honnête à propos de qui tu es.</p> <p>Mais être honnête ne veut pas dire que tu dois tout raconter de toi pendant que tu commences seulement à connaître l'autre personne.</p>	 <p>Ne donne pas d'informations personnelles comme ton adresse ou tes informations bancaires.</p> <p>N'envoie pas de photo de ta maison ou de ta voiture.</p> <p>N'envoie pas de photo de ta carte de crédit ou de débit.</p> <p>Si quelqu'un te demande ce genre d'informations, arrête de lui parler. Ça pourrait être une situation dangereuse. Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance.</p>

Choses que tu peux faire ✓	Choses à éviter ✗
 <p>Si une personne te met mal à l'aise ou si tu ne veux pas continuer à communiquer avec elle, c'est correct d'arrêter la conversation.</p>	 <p>Ne te sens pas obligé-e de continuer à communiquer avec quelqu'un si tu ne veux plus communiquer avec cette personne.</p>
 <p>Pour commencer une conversation avec une personne, il peut être utile de lui poser une question sur quelque chose qu'elle a écrit ou sur une photo de son profil de rencontre.</p>	 <p>N'envoie pas d'argent. Si une personne te demande de l'argent, arrête de lui parler. Elle pourrait essayer de te piéger.</p>
 <p>Pour apprendre à connaître une personne, tu peux lui poser des questions sur ce qu'elle fait dans sa vie de tous les jours ou sur le genre de choses qu'elle aime.</p> <p>Poser des questions à une personne peut t'aider à décider si c'est quelqu'un avec qui tu veux avoir une <i>date</i>.</p>	 <p>Ne demande pas à quelqu'un des informations personnelles que tu ne voudrais pas partager toi-même.</p>



Lis le **feuillet d'information « Sextage » du CIÉSCAN** pour plus d'information sur des choses à savoir si tu penses à envoyer des photos/vidéos nues ou sexy de toi à quelqu'un.

## Comprendre et utiliser les émojis

Les émojis (aussi appelés « smileys » ou « émoticônes ») sont des visages souriants ou d'autres symboles qu'on peut utiliser quand on envoie un message à quelqu'un sur un téléphone ou un ordinateur.

Certaines personnes aiment utiliser des émojis, d'autres non. C'est à toi de choisir si tu veux utiliser des émojis ou non.

### Voici quelques émojis populaires qu'une personne que tu fréquentes pourrait t'envoyer :

Les visages souriants avec des cœurs peuvent être utilisés pour exprimer l'amour et l'affection.

Cela veut parfois dire que :



- la personne se sent aimée et soutenue par quelque chose que tu as dit



- la personne aime ou adore une photo ou un message que tu lui as envoyé
- la personne t'aime ou t'apprécie vraiment

Si tu n'es pas sûr-e de ce que la personne essaie de dire, c'est une bonne idée de lui demander d'expliquer ce qu'elle veut dire.



Les émojis de baisers peuvent être utilisés quand la personne veut t'envoyer des baisers.



**Voici quelques émojis populaires qu'une personne que tu fréquentes pourrait t'envoyer :**



Les émojis de visages souriants avec des larmes peuvent signifier que la personne trouve ce que tu as dit vraiment drôle.



Les émojis qui font un clin d'œil peuvent être utilisés quand une personne essaie de faire une blague amusante, ou pour flirter.



Les émojis de 100 % ou d'un pouce levé peuvent signifier que la personne est d'accord avec ce que tu as dit.



Les émojis de cœur peuvent être utilisés pour montrer de l'amour pour toi ou pour quelque chose que tu as dit.



Cela veut parfois dire que :

- la personne aime quelque chose que tu as dit
- la personne t'apprécie comme ami-e
- la personne t'aime



Si tu n'es pas sûr-e de ce que la personne essaie de dire, c'est une bonne idée de lui demander d'expliquer ce qu'elle veut dire.



L'emoji de feu peut signifier que la personne te trouve sexy ou attirant-e, ou trouve que ce que tu as dit est sexy ou attirant. Il peut aussi signifier que la personne est très impressionnée par quelque chose que tu as fait.

**Voici quelques émojis populaires qu'une personne que tu fréquentes pourrait t'envoyer :**



Les émojis de pêche, d'aubergine, de taco et de gouttes peuvent parfois être utilisés pour signifier quelque chose de sexuel. Ça veut peut-être dire que la personne pense à toi de façon sexy ou qu'elle est sexuellement attirée par toi.

Par exemple :

- L'émoticon d'aubergine peut parfois faire référence au pénis
- L'émoticon de pêche peut parfois faire référence aux fesses
- L'émoticon de taco peut parfois faire référence au vagin ou à la vulve
- L'émoticon de gouttes peut parfois faire référence à l'orgasme ou l'attirance/excitation sexuelle

Chaque personne peut utiliser et comprendre les émojis de façons différentes. Si tu n'es pas sûr-e de ce qu'un émoji qu'on t'envoie veut dire, demande à la personne de t'expliquer ce qu'elle veut dire quand elle utilise cet émoji.

## Partie 2 : Aller à une *date*

Idées de <i>date</i>	
	Faites une promenade dans un parc
	Visitez un musée ou une galerie d'art
	Suivez un cours de cuisine
	Suivez un cours d'art ou de poterie
	Commencez la <i>date</i> au cinéma et finissez par un souper
	Commencez la <i>date</i> en allant voir une pièce de théâtre et finissez par un café

## Parler de ta *date* à une personne de confiance



Avant d'aller à une *date*, dis à une personne de confiance où tu vas et qui tu vas rencontrer.



Quand tu es arrivé-e à l'endroit de ta *date*, utilise ton téléphone pour partager ta position avec ta personne de confiance.

Pour partager ta position :

1. Ouvre l'application Google Maps dans ton téléphone
2. Clique sur ta photo de profil ou tes initiales
3. Clique sur « Partage de position »

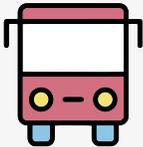


Si tu ne te sens pas en sécurité pendant ta *date*, appelle ta personne de confiance ou envoie-lui un message. Elle peut venir te chercher ou t'aider à quitter ta *date* en toute sécurité.



Après ta *date*, appelle ta personne de confiance ou envoie-lui un message pour lui dire que tu es arrivé-e à la maison, pour qu'elle sache que tu es en sécurité.

## Choses à faire et à ne pas faire pendant une *date*

Choses que tu peux faire ✓	Choses à éviter ✗
 <p>Rencontre seulement les personnes que tu veux rencontrer.</p>	 <p>Ne te sens pas obligé-e de rencontrer quelqu'un que tu ne veux pas rencontrer.</p>
 <p>C'est important d'avoir un plan pour rentrer chez toi après ta <i>date</i>. Par exemple, informe-toi pour savoir quel bus prendre pour rentrer chez toi ou demande à une personne de confiance de venir te chercher.</p>	 <p>Évite d'avoir besoin de demander à la personne que tu rencontres de t'aider à rentrer chez toi, surtout si c'est votre première rencontre.</p>

## Choses que tu peux faire ✓

Essaie de rencontrer la personne dans un endroit public et de rester en public.

Si tu vas chez quelqu'un ou si tu invites quelqu'un chez toi, c'est une bonne idée d'en parler avant à une personne de confiance et de lui partager ta position avec ton téléphone.

Parfois, quand la personne que tu rencontres t'invite chez elle, cela peut être une façon indirecte de te demander si tu veux avoir une relation sexuelle avec elle. Si tu ne veux pas avoir de relation sexuelle avec cette personne, il est important de lui dire avant d'accepter d'aller chez elle.

Si tu invites une personne que tu rencontres à aller chez toi, il est possible qu'elle pense que tu veux avoir une relation sexuelle avec elle. Dis clairement à la personne ce que tu veux faire avec elle chez toi.



## Choses à éviter ✗

Ne te sens pas obligé-e d'aller chez quelqu'un ou d'inviter quelqu'un chez toi si tu n'es pas à l'aise avec ça.



## Choses que tu peux faire ✓

Si tu bois de l'alcool pendant ta *date*, surveille toujours ton verre. Finis ton verre avant d'aller aux toilettes ou commandes-en un nouveau à ton retour des toilettes, au lieu de finir l'ancien.



Quand une personne a bu de l'alcool, elle peut parfois prendre des décisions qu'elle ne prendrait pas si elle n'avait pas bu.

Boire de l'alcool peut aussi rendre une personne plus vulnérable à être exploitée.

Il est donc important de faire attention à la quantité d'alcool que tu bois pendant une *date*.

## Choses à éviter ✗

Ne laisse pas ton verre sans surveillance.



Ne te laisse pas influencer à boire de l'alcool ou à boire plus d'alcool que tu le veux. Tu peux toujours dire non à l'alcool et prendre une boisson non alcoolisée comme un cocktail sans alcool, une boisson gazeuse ou de l'eau.

## Choses que tu peux faire ✓

Assure-toi de connaître tes limites. Il est important de dire tes limites à la personne que tu rencontres, et qu'elle les respecte.

Par exemple :

- Est-ce que c'est correct si la personne te touche?
- Est-ce que c'est correct si la personne t'embrasse?
- Es-tu d'accord pour avoir une relation sexuelle?
- Si la personne te pose une question personnelle, es-tu d'accord pour lui dire cette information?

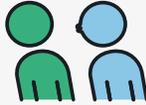


Avant d'aller en *date*, il peut être utile de préparer une liste des choses que tu acceptes et que tu n'acceptes pas.

## Choses à éviter ✗

Ne fais pas quelque chose qui te rend mal à l'aise juste pour plaire à l'autre personne. Il est important que la personne respecte tes limites. Si tu trouves que la personne te pousse à faire ou à dire quelque chose que tu ne veux pas, c'est correct de quitter la *date*.



Choses que tu peux faire ✓	Choses à éviter ✗
 <p>Respecte les limites de la personne que tu rencontres. Avant de la toucher ou de l'embrasser, demande-lui si elle accepte que tu le fasses. C'est ce qu'on appelle « demander son consentement ».</p> <p>Par exemple, demande-lui</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veux-tu tenir ma main?</li><li>• Est-ce que je peux t'embrasser?</li></ul>	 <p>Ne touche pas ou n'embrasse pas la personne que tu rencontres si tu n'es pas sûr-e qu'elle veut être touchée ou embrassée. La seule façon d'en être sûr-e, c'est si elle te dit qu'elle le veut.</p>



Lis le **feuillet d'information « Exprimer son consentement » du CIÉSCAN** pour en savoir plus sur les façons de demander et de donner un consentement.

## Partie 3 : Choisir si tu veux ou non une autre *date*

### Tu as passé un bon moment et tu veux une autre *date*

Dis à la personne que tu as passé un bon moment et que tu aimerais une autre *date* avec elle

Voici quelques réponses que la personne pourrait te donner :	
Scénario	Quoi faire
 <p>La personne te dit qu'elle a passé un bon moment et qu'elle veut elle aussi une autre <i>date</i> avec toi.</p>	 <p>Planifiez une autre <i>date</i>!</p>
 <p>La personne ne te dit pas clairement ce qu'elle pense de votre rencontre.</p>	 <p>Tu peux lui demander si elle aimerait avoir une autre <i>date</i> avec toi et voir ce qu'elle répond.</p>
 <p>La personne te dit qu'elle veut une autre <i>date</i> avec toi. Mais quand tu lui demandes à quel moment elle est disponible, elle semble toujours trop occupée et ne réussit pas à trouver un moment pour la <i>date</i>, ou elle arrête de t'envoyer des messages.</p>	 <p>La personne pourrait être en train de te dire indirectement qu'elle ne veut pas une autre <i>date</i> avec toi.  Cela peut être frustrant, mais si la personne montre des signes de désintérêt, il est important de respecter ses souhaits et d'arrêter de lui parler.</p>

## Voici quelques réponses que la personne pourrait te donner :

Scénario	Quoi faire
 <p>La personne te dit qu'elle a passé un bon moment, mais qu'elle ne veut pas avoir une autre <i>date</i>.</p>	 <p>Il est important de respecter les souhaits de la personne et d'arrêter de lui parler ou de lui envoyer des messages.</p> <p>Ceci n'est jamais un sentiment agréable. Tu pourrais te sentir triste ou en colère. Il peut être utile de parler de ce que tu ressens à une personne en qui tu as confiance.</p>

## Tu ne veux pas une autre *date*

### Si tu ne veux pas aller à une autre *date* :



Dis à la personne que tu ne veux pas une autre *date* avec elle. Il est important d'être direct-e, mais respectueux(-se).

Par exemple, tu peux dire « Je suis content-e de t'avoir rencontré-e et j'ai aimé notre rencontre. Je cherche quelque chose d'autre, donc je n'irai pas à une autre *date* avec toi. J'espère que tu trouveras ce que tu recherches. »

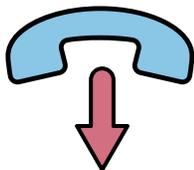


Tu n'as pas besoin d'expliquer en détail pourquoi tu ne veux pas une autre *date* avec la personne.

Si la personne te demande de t'expliquer, tu peux juste dire « Je ne pense pas qu'on est compatibles » ou « Je cherche quelque chose de différent ».

## Si tu ne veux pas aller à une autre *date* :

Si la personne te demande si elle peut continuer à te parler, tu peux choisir si tu veux continuer à lui parler ou non. Tu n'es pas obligé-e d'être ami-e avec elle.



Si tu ne veux pas continuer à parler à la personne, il est important de lui dire.

Si tu dis à la personne que tu ne veux pas continuer à lui parler mais qu'elle continue à essayer de te parler, tu n'es pas obligé-e de répondre. Parles-en à une personne de confiance qui peut t'aider à rester en sécurité.



Tu n'as pas à te sentir mal de ce que tu ressens. Tu n'es pas responsable de t'assurer que l'autre personne va bien.

C'est possible que l'autre personne ait besoin d'un peu de temps pour gérer ses sentiments, mais c'est à elle de s'en occuper – tout comme c'est à toi de t'occuper de tes sentiments si une personne te dit qu'elle ne veut pas une autre *date* avec toi.

Les fréquentations peuvent parfois être frustrantes et mélangeantes, mais elles peuvent aussi être amusantes et agréables. N'oublie pas que ta sécurité et ton bien-être sont ce qu'il y a de plus important. Si tu te sens en danger ou si tu as l'impression que tes besoins ne sont pas respectés, c'est correct de quitter la situation. Si tu as besoin de soutien, parle à une personne de confiance.