

# Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

## La fraude amoureuse

Avec l'avancement technologique et les nouvelles plateformes en ligne, les façons d'entrer en contact et en relation avec d'autres personnes ont beaucoup évolué. En effet, maintenant il est possible d'utiliser la technologie pour avoir accès à une panoplie de sites de rencontre en ligne. Que ce soit pour rencontrer de nouveaux amis ou tenter de trouver un compagnon de vie. Bien que plusieurs avantages soient associés avec cette nouvelle façon de faire des rencontres notamment en ce qui concerne le temps, il reste qu'il peut y avoir des risques importants associés avec ce mode de rencontre. En effet, des risques élevés en ce qui concerne la sécurité sont associés avec les rencontres en ligne.

Voici une liste plus exhaustive des facteurs à prendre en considération lors des rencontres en ligne :

- **Arnaques sur les sites de rencontre en ligne.** Aussi, communément reconnue sous le terme de fraude amoureuse qui sous-entend qu'une personne va démontrer de l'intérêt à une autre personne, dans le seul but de lui soutirer de l'argent.
- **Faux sites et application de rencontre.** Il faut faire attention, car ce ne sont pas tous les applications ou sites de rencontre qui sont authentiques.

- **Faux profils.** Dans un article, on explique qu'un profil de rencontre en ligne sur 10 est fictif. Il faut faire très attention au *catfishing* qui désigne le fait qu'une personne crée un faux profil pour entrer en contact et développer une relation avec une autre personne.
- **Harcèlement et messages indésirables.** Une étude menée en 2020 a démontré que de nombreuses femmes subissent du harcèlement sur les sites et applications de rencontre.
- **Harcèlement obsessionnel (Stalking).** Dans la même étude effectuée en 2020, on constate que 37% des utilisateurs en ligne ont confié que certains membres continuaient à leur envoyer des messages même lorsque ceux-ci leur avaient indiqué ne pas être intéressés.
- **Dépendance aux rencontres en ligne.** Lors d'une utilisation récurrente des différentes applications de rencontre, il est possible que certaines personnes développent avec le temps une dépendance aux rencontres en ligne. Il est recommandé de prendre des pauses de temps à autre des sites de rencontre.

Il va de soi qu'il faut être prudent lorsqu'il y a un partage d'informations personnelles, dont sur les sites de rencontres. Voici quelques signes précurseurs, selon un organisme se spécialisant en cybersécurité, auxquels il est important de faire attention lors d'interactions sur les applications de rencontre. Tel que, lorsqu'une personne que vous avez rencontrée virtuellement :

- Vous demande une aide financière, en raison d'une situation personnelle difficile.
- Dit vivre dans votre pays, mais travaille ou voyage actuellement à l'étranger, ce qui l'empêche de vous rencontrer prochainement.
- Rapporte être veuve depuis peu et a des enfants.
- Disparaît du site puis réapparaît avec un nom différent.

- Ne donne que des réponses vagues à vos questions.
- Vous bombarde de compliments exagérés et de sentiments romantiques dès le début de vos échanges.
- Tient à ce que vous quittiez la plateforme de rencontres dès que possible pour poursuivre les échanges via une autre plateforme telle que WhatsApp.
- Demande votre adresse personnelle ou professionnelle, peut-être sous prétexte de vous envoyer des cadeaux ou des fleurs.
- Raconte des histoires incohérentes ou mélodramatiques sur leur situation.

### Conseils

Afin d'éviter de vous trouver dans une situation qui pourrait être difficile, voici quelques conseils pour assurer votre sécurité lors de rencontre en ligne :

- Utilisez une photo unique. Évitez d'utiliser la ou les mêmes photos que sur vos autres comptes de réseaux sociaux.
- Protégez vos informations personnelles. Donnez un nombre limité d'informations ou renseignements personnels sur votre profil.
- N'associez pas vos comptes de réseaux sociaux. Séparez votre profil de rencontre de vos réseaux sociaux, car souvent on partage plus d'informations sur nos réseaux sociaux.
- Restez dans l'application de rencontre. Il est préférable de poursuivre vos discussions sur le site de rencontre pour des questions de sécurité. Il y a plus de protection sur les sites de rencontres.

- Limitez votre utilisation des paramètres de localisation. Désactivez la fonction de localisation de l'application de rencontre afin d'éviter de partager votre emplacement.
- N'hésitez pas à signaler quelqu'un. Si vous vous sentez mal à l'aise ou vous êtes témoin de comportements agressifs et illégaux, vous pouvez le signaler dans les sites de rencontres.
- Évitez d'interagir avec des profils suspects. Vérifiez si la personne a plusieurs photos sur son profil, il faut faire attention aux faux comptes.
- Incitez vos rencontres à discuter par vidéo. Il s'agit d'un moyen efficace de vérifier si vous conversez avec une vraie personne.
- Lorsque vous avez des rencontres vidéo, faites attention à ce que l'autre personne peut voir. Évitez de lui communiquer de l'information que vous ne souhaitiez pas qu'elle ait.
- Indiquez à un ami ou une amie si vous comptez organiser une rencontre avec une personne que vous avez rencontrée en ligne. Assurez-vous de donner rendez-vous à la personne dans un lieu public.
- Faites confiance à votre instinct. Si vous avez un mauvais sentiment à l'égard d'une personne, n'hésitez pas à mettre fin à la relation ou demander l'avis d'un proche.

Pour plus d'information sur la fraude sentimentale, n'hésitez pas à consulter l'infographie : *L'impact de la fraude sentimentale*.



# Ressources

## Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre

### Qui devrait consulter?

Il est parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'il est temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire. Cela dit, toute personne vivant de la souffrance émotionnelle et psychologique ; de l'insatisfaction ; du stress ; des relations conflictuelles ; des problèmes d'abus de substance ; des problèmes de maladie mentale ; des défis liés aux responsabilités parentales ; des difficultés à résoudre des problèmes personnels et professionnels devraient aller consulter un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas que les services au Centre Labelle Centre sont tout à fait confidentiels et qu'en aucun temps votre employeur n'en sera avisé.

**Téléphone** : (705) 335-5588

**Courriel** : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

**Site Web** : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>

## Chaire de recherche en prévention de la cybercriminalité

Pour avoir plus d'information sur la fraude sentimentale, n'hésitez pas aller consulter les ressources en ligne de la Chaire de recherche en prévention de la cybercriminalité :

<https://www.prevention-cybercrime.ca/>

## Recette : Soupe réconfortante à l'orge et au poulet

Voici une recette parfaite pour les journées plus froides du mois de février.

Préparation 15 min – Cuisson 55 min –  
Portions 4 – Se congèle

### Ingrédients :

- 340 g (¾ lb) de poulet désossé et sans la peau, coupé en dés (hauts de cuisses ou poitrine)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 3 carottes, pelées et tranchées finement
- 3 branches de céleri, tranchées finement
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1,75 litre (7 tasses) de bouillon de poulet
- 150 g (¾ tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
- Persil plat ciselé (facultatif)



### Préparation :

- 1) Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans le beurre. Ajouter les légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et l'orge. Porter à ébullition.
- 2) Couvrir et laisser mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de persil, si désiré.

**Bon appétit!**

# Bibliographie

Gouvernement du Canada (2021, 29 octobre). *Trois façons de faire des rencontres en ligne en toute cybersécurité*. [www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/blogues/trois-facons-de-faire-des-rencontres-en-ligne-en-toute-cybersecurite](http://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr/blogues/trois-facons-de-faire-des-rencontres-en-ligne-en-toute-cybersecurite)

Kaspersky (2024). *Comment se protéger sur les applications de rencontre en ligne*. [www.kaspersky.fr/resource-center/preemptive-safety/dating-app-safety](http://www.kaspersky.fr/resource-center/preemptive-safety/dating-app-safety)

Ricardo (2024). *Soupe réconfortante à l'orge et au poulet*. [www.ricardocuisine.com/recettes/5686-soupe-reconfortante-a-l-orge-et-au-poulet](http://www.ricardocuisine.com/recettes/5686-soupe-reconfortante-a-l-orge-et-au-poulet)