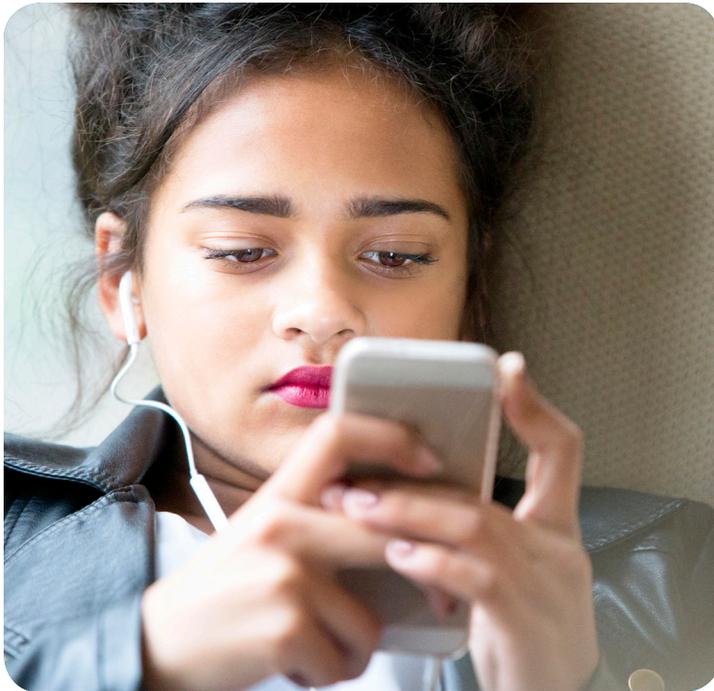




Ce qu'il faut savoir

Ados > Cyberintimidation



QU'EST-CE QUE LA CYBERINTIMIDATION ?

On appelle **cyberintimidation** l'usage intentionnel et souvent répété d'un outil technologique dans le but d'intimider, faire du mal ou humilier.

C'est tellement commun, que toi ou quelqu'un que tu connais y a probablement déjà été impliqué, en tant que victime, témoin ou auteur de cyberintimidation.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE CYBERINTIMIDATION :

- Envoyer des courriels, textos ou messages instantanés cruels ou menaçants à quelqu'un.
- Publier des photos embarrassantes de quelqu'un.
- Créer un site Internet pour se moquer de quelqu'un.
- Afficher des insultes sur le journal (Facebook) de quelqu'un.
- Créer de faux comptes sur des sites de réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Tumblr) pour ridiculiser les autres.
- Répandre des secrets ou des rumeurs en ligne à propos de quelqu'un.
- Harceler les joueurs d'un jeu vidéo en ligne.
- Enregistrer ou filmer quelqu'un secrètement et diffuser les enregistrements sur les réseaux sociaux.

TÉMOIN OU PARTICIPANT ?

Si tu cliques « J'aime » sous un commentaire abusif, ou partages un lien incluant un contenu blessant, si tu fais circuler des photos embarrassantes, tu n'es plus un témoin, mais bien un participant actif à la cyberintimidation.

« Il y a quelqu'un qui envoie des messages textes avec MON NOM ! A cause d'elle, j'ai failli perdre mon amoureux et je suis TELLEMENT fâchée... »

~ Commentaire recueilli sur jeunessejecoute.ca

COMMUNIQUE AVEC JEUNESSE, J'ÉCOUTE :

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour aider les jeunes, quelles que soient leurs difficultés. Si tu t'inquiètes pour un ami, tu peux communiquer avec nous pour trouver ensemble la meilleure façon de l'aider. Tu peux aussi recommander à ton ami de prendre contact avec nous directement.



APPELER Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868.



CLAVARDER via JeunesseJecoute.ca.



TEXTE un Répondant aux crises au 686868.

Ados > Cyberintimidation (suite)

ES-TU VICTIME ?

La cyberintimidation blesse. Que puis-je faire ?

1. Arrêter

Il peut être tentant de répondre aux textos, aux messages ou aux courriels, mais il est préférable de ne pas le faire. Prends une grande respiration et compte jusqu'à dix.

2. Sauvegarder

Si l'intimidation consiste en des textos ou des courriels, ne les supprime pas. Si c'est quelque chose qui est affiché sur Facebook ou un autre réseau social, fais une capture d'écran. Cela pourrait être utile au moment de prouver ce qui est arrivé.

3. Se confier

C'est important de parler de ce qui se passe à quelqu'un en qui tu as confiance, surtout si les comportements intimidants persistent. Si on te menace, tu devrais contacter la police.

4. Bloquer

Bloque l'expéditeur de ta boîte de messagerie et déplace les messages dans le courrier indésirable.

Comment en parler ?

En parler est la première étape afin d'obtenir de l'aide pour résoudre le problème.

- Pense à comment tu te sens et à ce qui pourrait t'aider. Il sera ensuite plus facile pour toi de choisir la bonne personne à qui te confier en premier.
- Explique à la personne ce que tu attends d'elle. Si tu as seulement besoin de quelqu'un pour t'écouter, dis-le.
- Avant de dénoncer l'abus, assure-toi que c'est vraiment ce que tu veux. Tu pourras ensuite déterminer si tu as besoin d'aide pour le faire. Discute de ce que tu pourrais faire en premier avec la personne à qui tu te confies. Par exemple, t'informer sur la politique

de ton école en ce qui concerne l'intimidation est un bon point de départ.

- Si la première personne à qui tu parles ne t'apporte pas le soutien désiré, parle à quelqu'un d'autre. Ne lâche pas ! Parfois, cela peut prendre quelques essais avant de trouver quelqu'un qui saura comment t'aider.
- Contacte la police si on te menace physiquement ou si tu sens que tu es en danger.

RESTER EN SÉCURITÉ

- Ne divulgue tes mots de passe à personne, même pas à tes amis.
- Apprends-en plus sur les paramètres de confidentialité des sites de réseaux sociaux que tu fréquentes.
- Fais attention aux photos que tu mets en ligne.

ES-TU TÉMOIN ?

Chaque fois que tu lis un commentaire blessant affiché sur le journal de quelqu'un, que tu regardes des photos gênantes de quelqu'un qui circulent sur Internet, ou que tu vas sur un lien dont le contenu est utilisé pour attaquer ou embarrasser quelqu'un, tu es un témoin.

Voici comment les témoins peuvent faire une différence

- Dénoncer la situation, en disant aux responsables que ce n'est pas amusant et que ce n'est pas correct, peut aider à changer leur comportement.
- Si tu crois que c'est sécuritaire de le faire, tu peux dénoncer la cyberintimidation en envoyant un message privé à la personne qui a ce comportement. Dis-lui que ce qu'elle fait n'est pas correct et que tu ne l'apprécies pas.
- Si le contenu lié à la cyberintimidation se retrouve sur les réseaux sociaux, tu peux le signaler et demander à ce que le réseau social le supprime.

COMMENTES-TU DES ACTES DE CYBERINTIMIDATION ?

Si tu as déjà envoyé un texto cruel, affiché une photo embarrassante de quelqu'un pour le blesser ou l'humilier, ou dit des choses méchantes à propos d'une autre personne sur Facebook ou dans un blogue, c'est de la cyberintimidation.

POURQUOI JE LE FAIS ?

- Plusieurs ados pensent que l'intimidation est inoffensive et que c'est « juste une blague ».
- La cyberintimidation peut mener une personne à se sentir puissante et populaire, en particulier si les autres semblent trouver cela amusant.
- Les jeunes qui ont été victimes de cyberintimidation vont parfois se servir de ce moyen pour rendre la pareille aux gens qui les ont blessés.
- Parfois, des groupes de jeunes s'insultent entre eux, mais quand des personnes s'unissent pour faire de la cyberintimidation, cela peut devenir grave assez rapidement.

COMMENT ARRÊTER CELA ?

- **Parler à quelqu'un :** Dis à quelqu'un en qui tu as confiance que tu essaies d'être moins agressif en ligne.
- **Passer moins de temps en ligne :** Utilise ton appareil mobile dans un espace public ou fais-en une utilisation plus restreinte.
- **Réfléchir :** Avant d'afficher ou d'envoyer un message en ligne prends le temps d'y penser. Demande-toi « Est-ce que c'est approprié ? » « Est-ce que ça risque de blesser quelqu'un ? » « Est-ce que ça m'aurait dérangé si quelqu'un avait dit ça à mon sujet ? »



Si tu es un jeune aux prises avec un problème, gros ou petit, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute à tout moment. Notre service est gratuit, anonyme, confidentiel et disponible 24/7.

1-800-668-6868

JeunesseJecoute.ca

Télécharge gratuitement notre appli de clavardage.