



CANADA

MANUEL D'ADMINISTRATION DE HOCKEY CANADA CONTRE LA CYBERINTIMIDATION

À L'INTENTION DES DIVISIONS
ET DES ASSOCIATIONS DE HOCKEY MINEUR

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute



PREVNet

HockeyCanada.ca/Cyberintimidation



TABLE DES MATIÈRES

3 MESSAGE AUX ADMINISTRATEURS

4 Message de Jeunesse, J'écoute

5 PREVNet

6 COMPRENDRE LA CYBERINTIMIDATION

6 Définition de l'intimidation

7 Définition de la cyberintimidation

7 Formes de cyberintimidation

7 Qui est concerné par la cyberintimidation?

7 Quel est le rôle du témoin?

8 Qu'est-ce qui rend la cyberintimidation différente?

9 Impacts de la cyberintimidation

9 Les effets sur l'environnement de hockey

10 Pourquoi des gens cyberintimident-ils?

10 Message clé pour les joueurs

10 Ce que la recherche nous dit

13 EXEMPLES DE CYBERINTIMIDATION

14 TEXTAGE

14 Qu'est-ce que le textage?

15 COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER EN TANT QU'ADULTE?

15 Si votre ado est victime de cyberintimidation

16 Si votre ado fait de la cyberintimidation

17 Garder les enfants en sécurité en ligne

17 L'importance de l'intervention

19 ÉTAPES PRATIQUES POUR VOUS GARDER EN SÉCURITÉ EN LIGNE

19 Conscientiser

21 Protéger votre téléphone intelligent

21 Garder votre ordinateur portable/tablette

22 Jouer en toute sécurité

22 Apprenez sur les paramètres de vie privée

23 Prendre une capture d'écran

24 PRÉVENTION DES DIVISIONS ET DES ASSOCIATIONS DE HOCKEY MINEUR

24 Le défi

25 Étapes du succès

25 Rencontres d'équipe

27 PRÉPARER UNE POLITIQUE

27 Liste de vérification pour connaître du succès

31 Gabarit de politique

34 COMMENT LA LOI INTERPRÈTE-T-ELLE LA CYBERINTIMIDATION?

34 Liens importants

35 ANNEXES

35 Annexe 1 – Brochure Dis-le

36 Annexe 2 – Symboles communs du textage

39 Annexe 3 – Hockey Canada/Feuilles de conseils de Jeunesse, J'écoute

46 Annexe 4 – Gabarit de code de comportement

47 Annexe 5 – Ressources

MESSAGE AUX ADMINISTRATEURS

Hockey Canada a comme mission de « diriger, développer et promouvoir des expériences enrichissantes au hockey ». Avec l'aide de ses divisions et associations de hockey, l'organisation présente depuis plusieurs années des programmes de prévention de l'intimidation, du harcèlement et des mauvais traitements. Par le biais de l'éducation, de la promotion et de politiques et de procédures, nous avons réussi à diminuer les cas d'intimidation, de harcèlement et de mauvais traitements dans notre sport et nous vous remercions de votre appui en lien avec cette prévention.

Alors que la technologie avance à grands pas, nous constatons la création de nombreux avantages, mais si les sites Web, les courriels, les messages textes et les médias sociaux sont utilisés à mauvais escient, le cyberespace peut être dommageable pour les enfants, les adolescents et les adultes.

En tant qu'administrateurs dans le sport qu'est le hockey, nous avons tous la responsabilité de mettre fin à l'intimidation, au harcèlement et aux mauvais traitements dans le sport et la cyberintimidation est un aspect important de cette prévention.

Hockey Canada s'est associée à Jeunesse, J'écoute et à PREVNet pour vous offrir des ressources et des outils qui vous aideront à prévenir la cyberintimidation au hockey au sein de votre division ou de votre association de hockey mineur et nous vous prions de prendre connaissance des renseignements fournis.

Hockey Canada espère que vous trouverez utiles les ressources qu'elle a préparées sur la cyberintimidation et vous remercie de votre dévouement envers notre sport.

Ce que Rondelle veut que tu saches
Cyberintimidation
 Jeunesse, J'écoute
 1-800-668-6868

Jeunes

Qu'est-ce que la cyberintimidation?
 La cyberintimidation, c'est lorsque quelqu'un utilise la technologie (téléphones cellulaires, jeux en ligne, sites Web) pour blesser ou embarrasser intentionnellement une autre personne.

Voici des exemples :

- Envoyer des textos ou des messages instantanés méchants
- Placer le profil de jeu ou de réseau social d'une personne
- Être injurié ou méprisé avec quelqu'un dans un jeu en ligne
- Dévoiler des secrets ou des rumeurs au sujet de gens en ligne
- Être amanté et être quelqu'un d'autre pour répondre des messages blessants en ligne

Quelles sont les particularités de la cyberintimidation?

- Il est facile pour les gens de cacher leur identité en ligne et tu peux ne pas connaître la personne qui t'intimide.
- Il est plus difficile d'être la cyberintimidation – cela peut se produire chaque fois que tu ouvres ton téléphone ou que tu es devant ton ordinateur.
- Il est plus facile pour les joueurs d'être méchants quand ils ne voient pas qu'ils blessent la personne.

« Avant, ils ne faisaient que me taper dans le vestiaire, mais maintenant ils m'intimident des centaines de fois par jour sur mon téléphone. »

Je suis victime de cyberintimidation.
 Qu'est-ce que je peux faire?

- 1. Retiens-toi**
 Si on peut être amé de répondre, mais si c'est profane de se par le faire. Ne réponds pas et coupe jusqu'à dix.
- 2. Sauvegarde**
 Si c'est un texto ou un courriel, ne le supprimer pas. Si tu trouves un autre texte ou un courriel, fais une copie de sauvegarde et garde-la précieusement en cas de besoin.
- 3. Dis-le**
 Il est important que tu dises en qui se passe à quelqu'un qui tu fais confiance. Demande de l'aide pour répondre au site des sites en ligne. Si tu ne sais pas en qui tu fais confiance, demande à un parent, un tuteur ou un entraîneur de t'aider à communiquer avec la police.
- 4. Bloque**
 Bloque la personne qui t'intimide (tu peux demander à un adulte ou à ton grand frère ou à grand-père de t'aider à le faire si tu ne sais pas comment faire).

Comment te protéger contre la cyberintimidation

- Ne donne jamais tes mots de passe, même pas à tes amis.
- Utilise un pseudonyme autre que ton prénom.
- Accepte pas les demandes d'amis de la part d'inconnus.
- Configure ton profil en t'assurant que seuls tes amis peuvent le voir.

As-tu été témoin de cyberintimidation?

- Si tu es témoin de cyberintimidation, parles-en à quelqu'un.
- Si tu connais quelqu'un qui est victime de cyberintimidation, montre-lui cette page!

Jeunesse, J'écoute
 1-800-668-6868

PREVNet

Cette fiche-conseil a été conçue par Jeunesse, J'écoute en partenariat avec Hockey Canada et avec l'appui de PREVNet.

MESSAGE DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE

« On me bouscule beaucoup et je n'aime vraiment pas ça... je joue pour mon école et puisque je ne suis pas la meilleure, ils n'arrêtent pas de [me crier des noms]... j'ai vraiment besoin d'aide! S'IL VOUS PLAÎT! »

– Message d'une jeune à jeunessejecoute.ca

Chez Jeunesse, J'écoute, nos conseillers professionnels entendent parler chaque jour de jeunes affectés par l'intimidation et la cyberintimidation comme cette jeune fille qui nous a écrit après s'être fait crier de terribles noms par d'autres jeunes de son équipe.

Aucun jeune ne devrait être victime d'intimidation. Heureusement, il existe des organismes comme Jeunesse, J'écoute et maintenant Hockey Canada, pour aider les jeunes affectés et leur donner espoir. Jeunesse, J'écoute applaudit les efforts de Hockey Canada visant à favoriser un milieu où règnent le respect, la sécurité et le plaisir pour tous les jeunes, parents et entraîneurs qui participent au hockey.

Nous sommes fiers de nous joindre à vous et à d'autres partenaires pour présenter cette excellente ressource.

*La présidente et directrice générale de Jeunesse, J'écoute,
Sharon Wood*

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute

PREVNET

PREVNet est un réseau national réunissant des chercheurs scientifiques de renom et des organismes au service des jeunes qui unissent leurs efforts pour enrayer l'intimidation au Canada. Premier du genre au pays, PREVNet est un chef de file mondial en matière de prévention de l'intimidation basée sur les connaissances scientifiques. En misant sur l'éducation, la recherche, la formation et les politiques, PREVNet se donne pour mission d'aider tous les enfants à vivre et à grandir dans la joie, en santé et en sécurité. PREVNet partage l'engagement de Hockey Canada visant à offrir une expérience enrichissante au hockey à tous les participants en respectant et en inculquant les valeurs que sont la dignité, le respect de tous, le franc-jeu, l'honnêteté et l'intégrité. PREVNet est fier de se tenir aux côtés de Hockey Canada dans un effort commun pour aborder, de façon proactive, l'intimidation sous toutes ses formes afin que tous ceux qui sont associés au sport profitent de relations respectueuses et d'un bien-être psychologique et physique.

Joanne Cummings, Ph. D., C. Psych

Directrice de la mobilisation des connaissances, PREVNet



COMPRENDRE LA CYBERINTIMIDATION

Avant de commencer cette section, veuillez consulter *l'annexe 1* de ce document!

DÉFINITION DE L'INTIMIDATION

Hockey Canada, en collaboration avec ses divisions et ses associations de hockey mineur, a produit bon nombre de ressources sur la sensibilisation à l'intimidation, au harcèlement et aux mauvais traitements dans le sport du hockey ainsi que sur leur prévention. En guise d'appui additionnel aux actions déjà entreprises, Hockey Canada trouvait qu'il était important d'attirer l'attention sur la cyberintimidation qui s'avère une nouvelle forme d'intimidation dans la société d'aujourd'hui menée par la technologie.

Dans *l'annexe 1* de ce document, vous trouverez un bref sommaire des informations de Hockey Canada sur l'intimidation, le harcèlement et les mauvais traitements et nous vous prions de visiter le www.hockeycanada.ca/fr pour plus de renseignements sur Dis-le, Respect et Sport et les politiques et procédures de Hockey Canada à ce sujet.

Avant de discuter plus précisément de la cyberintimidation, qui est un type d'intimidation, il est important de fournir la définition de l'intimidation selon Hockey Canada :

L'intimidation est un comportement agressif répété impliquant un déséquilibre du pouvoir. Le tort découlant de l'intimidation peut être physique, psychologique, social ou éducationnel.

Les récentes recherches suggèrent que les enfants et les jeunes liés à de l'intimidation traditionnelle courent un plus grand risque d'être lié à de la cyberintimidation. Au lieu de voir la cyberintimidation comme une forme unique d'intimidation, il est plus utile de la voir comme de l'intimidation qui a lieu dans des espaces en particulier, des espaces sociaux en ligne, où les gens passent tellement de temps aujourd'hui. ¹

1. Livingstone, S., & Smith, P.K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 635-654.

DÉFINITION DE LA CYBERINTIMIDATION

La cyberintimidation consiste à utiliser des formes de technologies de l'information et de communication comme le courriel, le cellulaire, les messages textes, les caméras sur les téléphones, la messagerie instantanée, les sites Web personnels diffamatoires pour appuyer un comportement délibérément hostile et répété par une personne ou un groupe dans le but de faire du tort à d'autres. Elle comprend l'utilisation de la technologie pour répandre des commérages, dévoiler des secrets ou lancer des rumeurs au sujet de quelqu'un dans le but de nuire à sa réputation.

FORMES DE CYBERINTIMIDATION

Courriel

Réseaux sociaux

- Exemples - Facebook, YouTube, Del.icio.us, Twitter, Digg, blogs

Cellulaires

Forums de discussion en direct et blogues

Sites de jeux en ligne

QUI EST CONCERNÉ PAR LA CYBERINTIMIDATION?

L'intimidation, c'est le fait de blesser intentionnellement quelqu'un afin de l'insulter, l'humilier, le dégrader ou l'exclure. C'est un comportement « méchant », répété qui vise quelqu'un. L'intimidation implique trois groupes de personnes : les responsables de l'intimidation, la victime et les témoins. La cyberintimidation se fait de la même façon et peut concerner l'intimidateur, la victime et le témoin.

QUEL EST LE RÔLE DU TÉMOIN?

Un témoin est quelqu'un qui est témoin d'un comportement intimidateur, que ce soit en personne ou en ligne. Les témoins jouent un rôle-clé dans le monde de l'intimidation. Leur réaction ou leur absence de réaction détermine souvent l'issue de l'interaction.

- Une réaction passive donne à la personne qui intimide un théâtre pour causer du tort et un sentiment de renforcement puisqu'il n'y a aucune opposition.
- Une réaction encourageante donne à ceux qui intimident une attention positive, un alignement, de l'autorité et un statut social. Le témoin peut aussi accroître son propre statut social.
- Une réaction négative appuie la personne qui subit l'intimidation et peut aussi mettre fin à l'intimidation; elle peut aussi placer le témoin à risque de devenir la prochaine victime.²

2. Sécurité pour tous de Hockey Canada/Croix-Rouge canadienne/Jeunesse, J'écoute pour les enfants

QU'EST-CE QUI REND LA CYBERINTIMIDATION DIFFÉRENTE?

La cyberintimidation peut causer d'importants dommages, car...

- La cyberintimidation peut se produire instantanément simplement en appuyant sur le bouton « Envoyer ». Elle est souvent créée et acheminée impulsivement, sans préméditation.
- L'absence de rétroactions face à face fait en sorte qu'il est plus facile pour la personne qui se livre à la cyberintimidation d'ignorer l'impact négatif sur la victime.
- Les messages péjoratifs ou privés peuvent être envoyés très rapidement à un très grand nombre de personnes.
- La cyberintimidation peut survenir n'importe où, n'importe quand. Puisque les jeunes sont branchés à la technologie jour et nuit, il est impossible d'y échapper. La maison n'est plus un endroit sécuritaire.
- Les messages ou le contenu de cyberintimidation peuvent rester en ligne et être accessibles en permanence.

Les entraîneurs et les parents ont parfois de la difficulté à détecter la cyberintimidation parce que...

- Les entraîneurs et les parents ont parfois de la difficulté à détecter la cyberintimidation parce que
- Les gens qui se livrent à la cyberintimidation croient qu'ils peuvent demeurer anonymes et ne craignent donc pas d'être découverts.
- Elle a souvent lieu hors de portée des organisations de hockey puisque ce comportement se produit souvent à l'extérieur du hockey alors que les gens utilisent leur ordinateur à la maison ou leur téléphone cellulaire ou intelligent.
- Les jeunes qui sont victimes de cyberintimidation ont peur de le dire à leurs parents, car ils craignent que ceux-ci réagissent de façon exagérée en leur retirant l'accès à la technologie.
- Les jeunes qui sont victimes de cyberintimidation ne savent pas toujours qui les cyberintimide.
- Les jeunes peuvent être effrayés des conséquences sociales s'ils dénoncent un geste de cyberintimidation.

IMPACTS DE LA CYBERINTIMIDATION

L'intimidation représente un problème majeur qui peut affecter la santé physique et émotionnelle; son effet peut être immédiat et de longue durée. Dans les cas les plus tragiques, l'intimidation a mené à des conséquences fatales. Les enfants et adolescents en lien avec l'intimidation (que ce soit en tant qu'agresseur, que victime ou les deux) courent des risques de vivre des problèmes émotionnels et comportementaux maintenant et dans le futur et ont besoin de soutien pour apprendre comment développer des relations saines.

Signes importants qu'un enfant ou un adolescent est victime d'intimidation :

- Dépression (manque d'entrain, désespoir)
- Phobie sociale, solitude, isolement
- Problèmes de santé liés au stress (ex. : maux de tête, indigestion)
- Manque d'estime de soi
- Absentéisme à l'école et difficultés scolaires
- Comportements agressifs
- Pensées et tentatives suicidaires ou suicide

Signes importants qu'un enfant ou un adolescent fait de l'intimidation :

- Ne peut différencier le bien du mal
- Délinquance et abus de drogues ou d'alcool
- Difficultés scolaires et taux élevé de décrochage scolaire
- Violence
- Harcèlement sexuel et violence lors de fréquentations amoureuses
- Participation à des gangs de rue et criminalité à l'âge adulte
- Difficultés relationnelles
- Victime d'intimidation à son tour.³

LES EFFETS SUR L'ENVIRONNEMENT DE HOCKEY

- Peut désorganiser l'environnement d'équipe et rendre l'expérience de hockey négative.
- Peut causer un environnement de hockey hostile.
- Peut aggraver un conflit entre les joueurs ou les équipes, ce qui rend le problème encore plus difficile à régler.
- Peut faire en sorte que les joueurs évitent ou arrêtent de participer à des activités d'équipe.
- Dans sa forme la plus extrême, l'intimidation peut mener à des conflits juridiques au sein de l'environnement de hockey.

3. PREVNet

POURQUOI DES GENS CYBERINTIMIDENT-ILS?

Il y a différentes raisons expliquant pourquoi des gens cyberintimident :

- Plusieurs joueurs pensent que c'est inoffensif et que « c'est juste une blague ».
- Des joueurs qui sont désintéressés, agités ou fâchés peuvent faire de la cyberintimidation pour « faire relâcher la pression ».
- La cyberintimidation peut faire sentir à une personne qu'elle est puissante et populaire, en particulier si les autres semblent trouver cela amusant.
- Les joueurs qui ont été cyberintimidés eux-mêmes vont parfois se servir de ce moyen pour rendre la pareille aux gens qui les ont blessés.
- Parfois, des gens qui font de la cyberintimidation pensent que l'autre personne l'a cherché.
- Parfois, les coéquipiers s'insultent entre eux – mais quand un groupe de personnes font de la cyberintimidation ensemble, cela peut devenir grave assez rapidement.

MESSAGE CLÉ POUR LES JOUEURS

C'est facile d'avoir des excuses expliquant pourquoi ce que tu as fait est correct, mais les excuses ne font pas arrêter l'action en cours. N'oublie pas qu'il n'y a pas de justification pour aucune des formes d'intimidation. Personne ne l'a cherché et ce n'est jamais inoffensif.

CE QUE LA RECHERCHE NOUS DIT

Le rôle des adultes dans l'intimidation sur Internet

Il est de la responsabilité morale des adultes de s'assurer que les droits des jeunes soient honorés et de promouvoir un développement sain, des bonnes relations et des bons liens dans la société. La cyberintimidation est extrêmement difficile à surveiller puisque les adultes ne sont souvent pas au courant de l'utilisation d'Internet et du téléphone cellulaire et de la détecter, sans oublier que les enfants et les jeunes sont souvent peu enclins à en rendre compte.

Même si la cyberintimidation est détectée, il est difficile de l'enrayer puisque la liberté d'expression peut compliquer le retrait de sites Web nuisibles et d'autres médias électroniques. Dans un cas où la cible est un jeune de moins de 18 ans, une plainte peut être formulée au site Web ou à une plateforme de médias sociaux mais la plainte doit être faite. Il est important d'appuyer cette personne tout au long du processus de plainte.

Par conséquent, il est vraiment important pour tous les adultes dans la vie d'un jeune :

- d'apprendre sur les technologies de communication utilisées par un jeune
- de faire savoir sur une base régulière que l'intimidation dans sous toutes ses formes est mauvaise

- de faire savoir qu'en tant qu'adultes, ils sont disponibles pour aider les jeunes lors que des problèmes liés à la cyberintimidation surviennent
- Les adultes au hockey peuvent collaborer avec d'autres adultes dans la vie des enfants et des jeunes pour promouvoir **les aptitudes émotionnelles sociales** clés qui vont le mieux prévenir la participation à l'intimidation et à la cyberintimidation :
 - gestion de conflit
 - coordination des points de vue et empathie
 - réglage des émotions – qui est la capacité à se calmer et à réguler des émotions intenses avant qu'une personne agisse
 - capacité à anticiper les conséquences
 - techniques de refus – la capacité à faire la bonne chose et à résister à la pression des pairs
 - rechercher de l'aide – la volonté de rapporter des problèmes à un adulte de confiance
 - mobilisation du témoin – sens de la responsabilité sociale et confiance personnelle pour prendre des actions afin d'aider les autres

Finalement, il n'est pas recommandé d'enlever l'accès d'un jeune à la technologie en tant que forme de punition. Cela isole les jeunes de leurs pairs et il est primordial que les jeunes créent un lien avec leurs pairs pour leur santé mentale. La menace de perte de technologie de communication fera en sorte que les jeunes seront moins portés à se tourner vers les adultes pour obtenir de l'aide dans le futur.

Conclusions clés de la recherche

- Plus de 50 % des jeunes victimes d'intimidation sur Internet n'informent pas les adultes sur les incidents et moins de 35 % de tous les élèves rapportent qu'ils informeraient les adultes s'ils apprenaient qu'une autre personne est victime d'intimidation sur Internet.
- 57 % des jeunes qui sont victimes d'intimidation sur Internet se confient à un ami sur Internet, mais moins de 9 % informent un adulte. Parmi les jeunes victimes d'intimidation sur Internet, les jeunes filles sont plus portées que les jeunes garçons à informer les adultes.
- 64 % des élèves pensent que les adultes à l'école essaient de freiner l'intimidation quand ils sont informés d'un incident.
- Les élèves sont plus portés à dénoncer la cyberintimidation aux parents qu'aux enseignants, surtout si l'intimidation est menaçante de nature.

Thèmes clés

- La majorité des jeunes victimes d'intimidation sur Internet ne dénoncent pas cette intimidation à un adulte.
- Les jeunes filles sont plus portées à dénoncer l'intimidation sur Internet que les jeunes garçons.
- Les élèves sont plus portés à dénoncer l'intimidation sur Internet aux parents qu'aux enseignants, mais ont toujours peur que leurs privilèges en ligne soient révoqués.

- Les politiques scolaires interdisant l'utilisation de téléphone cellulaire peuvent rendre les enseignants et adultes à l'école moins approchables lorsque les jeunes veulent dénoncer un cas d'intimidation à un adulte.
- Les enseignants, membres du personnel de l'école, parents et adultes (pour Hockey Canada, cela veut dire les entraîneurs, soigneurs et bénévoles) dans la communauté doivent être éduqués à identifier de façon appropriée des incidents de cyberintimidation et à y répondre.
- Les enseignants, membres du personnel de l'école, parents et adultes dans la communauté doivent en apprendre sur les sites que les enfants et les jeunes visitent sur Internet et savoir comment utiliser la technologie. Ils doivent revoir les paramètres de confidentialité avec les enfants et les jeunes et faire comprendre de façon claire qu'ils sont disponibles pour aider à résoudre des problèmes. Pour en apprendre plus, visitez la page Web de Hockey Canada sur la cyberintimidation au :
www.hockeycanada.ca/fr-ca/Hockey-Programs/Safety/Cyberbullying

Pour tous les renseignements sur la recherche ci-dessus, rendez-vous à :
(en anglais seulement)

www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/fact-sheet/PREVNet-SAMHSA-Factsheet-The-Role-of-Adults-in-Electronic-Bullying.pdf



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

EXEMPLES DE CYBERINTIMIDATION

Courriel

- Envoyer des courriels offensants ou menaçants à un joueur, un entraîneur ou un parent
- Inclure toute l'équipe dans un message insultant ou cruel destiné à une personne
- Envoyer ou afficher des images ou des vidéos inappropriées

Médias sociaux, par exemple – Facebook, Twitter, LinkedIn

- Afficher des commentaires méchants ou gênants ou des photos offensantes à propos d'un coéquipier, d'un collègue entraîneur ou d'un bénévole
- Pirater le compte de quelqu'un et envoyer des messages déplaisants
- Rejeter ou exclure des coéquipiers, des entraîneurs, d'autres parents, des officiels ou des bénévoles

Cellulaires

- S'échanger des appels ou des messages cruels ou menaçants entre joueurs, parents, entraîneurs ou officiels
- Prendre des photos ou des vidéos humiliantes et les partager avec d'autres
- Lancer des rumeurs à propos de quelqu'un en utilisant des messages textes ou le téléphone

Forums de discussion en direct et blogues

- Envoyer ou afficher des messages péjoratifs au sujet d'un entraîneur ou d'un joueur
- Avoir des discussions péjoratives au sujet de votre équipe sur un forum public

Sites de jeux en ligne

- Insulter d'autres joueurs participant au jeu
- Envoyer des messages cruels pendant que le jeu se déroule
- Taquiner des joueurs plus faibles pendant le jeu

TEXTAGE

QU'EST-CE QUE LE TEXTAGE?

L'envoi de messages textes ou le textage est l'action de composer et d'envoyer des messages électroniques brefs entre deux ou plusieurs téléphones mobiles ou des appareils fixes ou portables par le biais d'un réseau téléphonique. Le terme réfère initialement aux messages envoyés par le service de messages courts (SMS). Il a évolué en incluant des messages contenant des images, des vidéos et du contenu sonore (connu sous le nom de service de messagerie multimédia (MMS)). L'expéditeur d'un message texte est connu sous le nom d'expéditeur de texto, alors que le service en tant que tel a différentes expressions familières dépendamment de la région.⁴

Dans le monde d'aujourd'hui, plusieurs utilisent le textage au lieu de parler avec leur téléphone. S'il est utilisé de façon positive, il peut s'avérer une façon rapide et efficace de communiquer. S'il est utilisé de façon négative, cependant, le textage peut mener à de la cyberintimidation et peut être négatif et dans certains cas contre la loi.

Au sein de l'environnement de hockey, le textage fait beaucoup plus partie de la culture compte tenu du nombre de jeunes personnes faisant partie des programmes de hockey. Pour cette raison, il est important pour les administrateurs de hockey, les entraîneurs, les membres du personnel et les parents de conscientiser les joueurs à propos des aspects positifs et négatifs de l'environnement du textage.

Plusieurs adultes sont préoccupés par rapport au sextage. Le sextage, c'est lorsque des gens envoient et reçoivent des messages de nature sexuelle (parfois appelés sextos) par le biais d'une forme de technologie, comme un téléphone cellulaire, une webcam, une appli ou un site Web. Les sextos peuvent être envoyés sous forme de mots, de vidéos ou de photos.

Des problèmes surviennent lorsque des sextos sont créés ou envoyés sans le consentement de la personne que l'on peut voir dans la communication électronique. Cela peut survenir, par exemple, quand des images sont prises à l'insu de la personne et sans son consentement. Même lorsque des images ont été créées et partagées intentionnellement avec un partenaire affectif, des problèmes surviennent quand un membre du couple distribue l'image à d'autres pour se vanter ou humilier l'autre. Il est important que les gens qui envoient des textos, peu importe l'âge, soient au courant que ce type de textage peut être dévastateur pour la personne qui envoie le texto, les gens qui reçoivent les images et lorsque les images sont de nature sexuelle, il faut noter qu'il est contre la loi de le faire.

L'exemple de code de comportement fourni à la page 46 de ce document s'avère un bon cadre de travail que les équipes peuvent utiliser pour instaurer un code de comportement relatif au textage et au comportement en ligne en général. Enseignez à vos joueurs à faire preuve d'intelligence quand ils envoient des textos et à respecter les gens avec qui ils communiquent.

Des symboles communs de textage se trouvent à l'**annexe 2**.

4. *Wikipedia*

5. *Texting, sexting and social networking among Australian youth and the need for cyber safety education*, Auteure : McLoughlin, Catherine , Burgess, Jill, Année : 2009.

COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER EN TANT QU'ADULTE?

Comment un parent ou un chef de file peut faire la différence!

SI VOTRE ADO EST VICTIME DE CYBERINTIMIDATION

Un ado victime de cyberintimidation peut présenter les signes habituels de l'intimidation ou des signes démontrant qu'il a été victime d'intimidation en personne (voir page 9). Il évite parfois de parler de ses activités en ligne. Il peut sembler malheureux, irritable ou en détresse, surtout après avoir utilisé son ordinateur ou après avoir jeté un coup d'œil à son téléphone cellulaire. On note parfois un changement dans la fréquence d'utilisation de son ordinateur.

Souvent, les ados victimes d'intimidation hésitent à se confier à leurs parents... de crainte qu'on ne restreigne leurs activités en ligne. Rassurez votre ado, dites-lui que vous ne confisquez pas son téléphone et que vous ne le priverez pas d'Internet – mais si jamais il fait une expérience en ligne qui le rend mal à l'aise, s'il reçoit des messages offensants ou voit des contenus qui le dérangent – dites-lui qu'il doit en parler à un adulte, c'est très important.

- Soyez toujours à l'écoute de votre ado et prêt à prendre sa défense. La cyberintimidation peut rapidement dégénérer, elle exige une intervention rapide de la part d'un adulte.
- Gardez toujours un relevé des courriels, des clavardages, des contenus affichés sur le Web et des messages téléphoniques que vous pourrez présenter à votre fournisseur de services Internet ou à la police, au besoin.
- Les associations ou les équipes de hockey doivent avoir un code de comportement qui comprend les dispositions contre la cyberintimidation.

SI VOTRE ADO FAIT DE LA CYBERINTIMIDATION

Certains ados qui s'adonnent à la cyberintimidation ont fait l'expérience de la violence ou de l'intimidation dans sa forme traditionnelle ou ce sont leurs amis qui l'ont vécue. Ces jeunes poursuivent leurs activités en ligne dans le plus grand secret et changent d'écran ou de programmes dès qu'une personne entre dans la pièce. Ils passent de longues heures en ligne et s'énervent lorsqu'ils ne peuvent utiliser l'ordinateur. Certains multiplient les comptes virtuels et semblent agités ou surexcités pendant leurs activités en ligne.

Que pouvez-vous faire?

- Au cours des dernières années, nous avons pris connaissance de plusieurs cas fort troublants de cyberintimidation grâce aux médias. Prenez comme point d'appui l'une de ces histoires vécues pour amorcer le dialogue avec votre ado et discutez avec lui des comportements qu'il juge acceptables, en ligne et hors ligne.
- Créez un code de conduite pour la famille, instaurez des directives et des règles à suivre lorsqu'un membre de la famille navigue sur Internet.
- Créez les lignes directrices et les règlements de votre association ou de votre équipe pour le comportement en ligne et discutez de comment vous allez rendre chacun redevable et quelles seront les conséquences si certains contreviennent aux directives et aux règles.

Invitez votre ado à réfléchir – comment se sentirait-il s'il devenait la cible de cyberintimidation?

- Les associations peuvent parler aux parents et les aviser des étapes de la prévention de la cyberintimidation, comme :
- Prenez soin de toujours placer l'ordinateur dans une pièce commune de la maison, par exemple dans la cuisine, pour pouvoir surveiller les activités en ligne et les réactions qu'elles suscitent chez l'enfant.
- Une fois que votre enfant est assez vieux pour avoir son téléphone cellulaire, sa tablette ou autre appareil, veuillez penser à une progression graduelle quant à leurs privilèges en ligne. Initialement, les parents devraient avoir accès à tous les mots de passe afin de pouvoir surveiller à l'occasion les communications en ligne de leur enfant. Ce dernier devrait être mis au courant de cette façon de faire. Les parents devraient cesser cette pratique et permettre à leur enfant d'avoir une vie privée totale en ligne (accès à des comptes dont les parents ne connaissent pas les mots de passe) seulement lorsqu'ils sont certains que leur enfant est assez mature pour utiliser des communications en ligne de façon responsable. Il est difficile de recommander un âge pour cette étape finale d'indépendance. Cela dépend de l'enfant. Ce dernier devrait savoir que s'il a un mauvais comportement en ligne, il perdra le droit d'avoir une vie privée en ligne pour une certaine période de temps.
- Prenez l'habitude de toujours charger tous les téléphones cellulaires dans votre chambre, pendant la nuit.
- Accompagnez toujours vos enfants lors de l'ouverture de comptes de courriel

ou de clavardage ou de blogues pour savoir quel genre d'information votre ado affiche en ligne. Conservez la liste complète de tous ses contacts en ligne afin de vérifier l'identité de chacune de ces personnes.

- Encouragez votre enfant à s'excuser auprès de la personne qu'il a offensée.
- S'il refuse de mettre fin à la cyberintimidation, faites-lui part des conséquences qui le guettent – le mal qu'il fait à son entourage, la perte éventuelle de tous ses privilèges liés à l'utilisation du téléphone cellulaire et d'Internet et, éventuellement, les conséquences juridiques de ses actes.

GARDER LES ENFANTS EN SÉCURITÉ EN LIGNE

Veuillez consulter le cyber outil préparé par Habilo Médias, le Centre canadien d'éducation aux médias et de littéracie numérique à www.PREVNet.ca/resources/cyber-tool. Cette ressource utile contient un tutoriel dirigé qui examine les dilemmes moraux auxquels les enfants font face lors de leurs activités en ligne et offre des stratégies pour aider les jeunes à composer avec ceux-ci; les plans de leçon pour les enseignants de 5e et 6e année portent sur les habiletés de recherche et la pensée critique; des feuilles de conseils pour les parents qui donnent des idées et stratégies utiles sur la façon d'enseigner à vos enfants comment être sécuritaires et éthiques en ligne. Ils pourraient être utiles à toute personne travaillant avec des jeunes et aux parents de vos joueurs.

L'IMPORTANCE DE L'INTERVENTION

Il est important que les comportements de cyberintimidation soient traités au sein de l'environnement de hockey. Cette responsabilité repose sur les épaules des responsables de l'équipe, des entraîneurs, des administrateurs de sport et des parents. Il est important de réaliser que la prévention de tels comportements commence par l'éducation et la conscientisation avant qu'ils ne surviennent.

Les règles et règlements du sport sont établis pour avoir des conséquences pour des comportements inappropriés, incluant l'intimidation, le harcèlement et les mauvais traitements. Plusieurs incidents peuvent être traités durant une compétition s'il est jugé que cela peut être efficace. Les incidents nécessitant davantage d'étapes peuvent entraîner un retrait de la compétition et un suivi par les administrateurs de l'association sportive. Les responsables doivent, durant la compétition, appliquer les règles pour assurer le respect des principes du franc-jeu. L'entraîneur a la responsabilité de faire remarquer les comportements inappropriés et d'adopter des mesures disciplinaires au moment opportun. Cela est nécessaire même si un responsable n'a pas été témoin du comportement du joueur.

L'athlète a la responsabilité de participer à l'environnement de hockey sans avoir de comportements irrespectueux. Les joueurs doivent avoir les capacités pour répondre lorsqu'ils sont victimes de cyberintimidation sans tomber dans le panneau de la revanche.

Éducation en matière de prévention pour le personnel et les joueurs (Cahier de travail Dis-Le)

Tous les athlètes

Idéalement, tous les joueurs et le personnel qui travaillent avec les joueurs devraient recevoir une formation préventive contre l'intimidation, le harcèlement et les mauvais traitements, incluant la cyberintimidation.

Une telle formation doit être adaptée à l'âge des joueurs pour en faciliter la compréhension et gagner leur confiance en la matière. La formation préventive contre la cyberintimidation doit poursuivre les objectifs suivants :

- Comprendre la définition de la cyberintimidation
- Comprendre comment se fait la cyberintimidation (p. ex. : par le biais de quels canaux, à quoi cela ressemble)
- Comprendre que la cyberintimidation, le harcèlement et les mauvais traitements ne sont jamais la faute de la victime
- Savoir qu'il faut dénoncer la cyberintimidation, savoir à qui le dire et comment aider un ami victime de cyberintimidation, de harcèlement ou de mauvais traitements

Tout le personnel

Tout le personnel doit recevoir de l'information préventive sur la cyberintimidation afin de pouvoir expliquer les politiques et normes de conduite de l'organisation et les endosser, et de pouvoir identifier les comportements déplacés qui pourraient mettre en péril leur poste au sein de l'organisation. Les objectifs doivent inclure tous ceux mentionnés précédemment ainsi que les suivants :

- Comprendre le rôle du personnel dans la conscientisation à la cyberintimidation, la réponse offerte et le signalement de celle-ci
- Identifier les comportements qui pourraient comporter un risque pour les joueurs et le personnel
- Apprendre comment réduire le risque pour les athlètes de devenir victimes de cyberintimidation. ⁶

6. Cahier de travail Dis-Le de Hockey Canada créé avec l'appui des services de prévention des mauvais traitements de la Croix-Rouge canadienne

ÉTAPES PRATIQUES POUR VOUS GARDER EN SÉCURITÉ EN LIGNE

CONSCIENTISER

Voici certains bons conseils que vous pouvez utiliser en tant qu'association ou entraîneur d'une équipe pour conscientiser à la prévention de la cyberintimidation :

- Gardez les informations relatives à l'identification en ligne pour vous, comme votre adresse, date de naissance, numéro de téléphone, école, numéro de carte de crédit, etc. Gardez vos mots de passe pour vous (et vos parents), ne les partagez même pas avec vos amis les plus proches.
- Utilisez vos paramètres de vie privée. Trouvez comment garder votre contenu le plus privé possible sur les sites que vous utilisez. Vérifiez ces paramètres de vie privée sur une base régulière puisqu'ils peuvent être modifiés.
- Vous pourriez sentir de la pression de partager des photos de vous (« égoportraits ») ou d'autres détails à propos de vous. Peut-être votre copain, votre copine ou même des amis vous mettent de la pression. Si vous sentez que vous avez de la pression d'envoyer quelque chose vous concernant ou de transférer quelque chose sur quelqu'un d'autre, c'est un signe.
- Avant d'envoyer une image de vous, demandez-vous si vous seriez à l'aise que cette image soit partagée. Dites-vous qu'une fois une photo sur Internet, il peut être difficile de la retrouver ou de la supprimer.
- Fermez votre session de vos comptes en ligne lorsque vous ne les utilisez pas. Sauvegarder vos mots de passe dans les sites Web ou votre navigateur Web et rester connecté lorsque vous quittez l'ordinateur peut représenter une occasion pour quelqu'un de prétendre qu'il est vous en ligne.
- Parlez à vos amis à propos de la cyberintimidation. Appuyez ceux qui ont été ciblés et si vous connaissez quelqu'un qui cyberintimide, dites-lui d'arrêter.

- Faites une recherche avec votre nom dans tous les moteurs de recherche d'importance sur une base régulière, incluant dans les images. Si des informations ou photos personnelles ressortent, elles pourraient être utilisées négativement. Essayez de les faire retirer en contactant votre fournisseur de service Internet ou l'administrateur du site.
- Si vous voyez des commentaires négatifs à l'endroit de quelqu'un d'autre en ligne, abstenez-vous de participer et prenez position. Ne renvoyez jamais de message ou d'image pouvant offenser. Pensez avant de cliquer sur Envoyer.
- La cyberintimidation continue lorsque les autres embarquent ou ne font rien. Offrez votre appui à la personne visée et dénoncez la haine en ligne. Vous pourriez être surpris du nombre de personnes qui pourraient vous aider à cet effet.

PROTÉGER VOTRE TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Étapes faciles pour protéger votre téléphone intelligent.

1. Réglez votre téléphone avec un mot de passe fort que vous modifiez régulièrement. Cela protégera vos informations non seulement des pirates informatiques, mais aussi de ceux qui trouvent votre téléphone si vous le perdez. Certains téléphones ont également la capacité d'être éteint à distance.
2. Connectez-vous seulement à des réseaux sans fil de confiance avec un mot de passe protégé et désactivez les paramètres qui recherchent automatiquement des réseaux sans fil.
3. Lorsque vous téléchargez une appli, jetez un bon coup d'œil aux permissions et ne choisissez pas « Autoriser » chaque fois. Ce qui peut sembler être une appli amusante peut en fait être un cheval de Troie qui permet à un pirate informatique d'avoir accès à votre système une fois installé.
4. Avant de cliquer sur quelque chose, pensez sérieusement à sa provenance. Les virus et les vers informatiques peuvent infecter votre téléphone mobile à partir de tout ce que vous téléchargez, des fichiers textes joints aux transferts par Bluetooth.
5. Ne « débridez » ou n'essayez jamais de supprimer les limites imposées par le fabricant de votre appareil. Cela pourrait désactiver les mesures de sécurité du système d'exploitation de votre téléphone mobile, faisant de vous une cible facile pour un virus, un ver ou un cheval de Troie.

GARDER VOTRE ORDINATEUR PORTABLE/TABLETTE

Manières faciles de garder votre ordinateur portable/tablette en sécurité.

1. Votre ordinateur portable/tablette peut venir avec un logiciel antivirus, souvent en version d'essai. Assurez-vous de le renouveler ou d'installer un nouveau logiciel lorsque la période d'essai prend fin.
2. Activez la fonction d'avis de mise à jour sur votre ordinateur portable. Généralement, n'ignorez pas les avis de mise à jour et faites vos mises à jour lorsqu'elles vous sont suggérées. Toutefois, IGNOREZ les mises à jour de sécurité de messages de courriel ou de site Web avec lesquels vous n'êtes pas familier puisqu'ils pourraient être des virus. Si vous avez des questions, évitez de télécharger quelque chose tant que vous n'êtes pas certain de ce que vous téléchargez.
3. Utilisez des mots de passe forts et fréquemment modifiés pour protéger votre appareil. En cas de perte ou de vol, vos informations resteront en sécurité, peu importe qui mettra la main dessus.
4. Lorsque vous téléchargez des fichiers sur Internet, assurez-vous qu'ils proviennent d'une source de confiance et utilisez toujours votre logiciel antivirus pour balayer les fichiers que vous téléchargez.

5. Utilisez seulement des réseaux et des points d'accès sans fil que vous connaissez, comme à votre café-restaurant local ou à un endroit où un mot de passe doit être fourni pour utiliser son réseau sans fil. Ne faites jamais de transactions financières dans un réseau sans fil public.

JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Des trucs tout simples pour vous assurer de jouer en toute sécurité.⁷

1. Assurez-vous que votre logiciel de jeu soit à jour et ne téléchargez pas de programmes non autorisés liés au jeu.
2. Assurez-vous que votre ordinateur soit doté d'un coupe-feu, d'un anti-logiciel espion et d'un logiciel antivirus.
3. Utilisez des mots de passe forts comprenant au moins 8 caractères, dont des lettres, des chiffres et des symboles. Également, choisissez un nom d'utilisateur qui ne révèle pas votre identité.
4. Si votre coupe-feu vous permet de déterminer les adresses IP d'autres joueurs avec qui vous avez l'habitude de jouer, faites-le : ces joueurs seront ainsi identifiés comme étant des partenaires de jeu de confiance et vous serez ainsi moins enclin à tomber sur un programme malveillant dangereux.
5. Choisissez un nom d'utilisateur qui ne révèle rien au sujet de votre identité. Envisagez l'utilisation d'un pseudonyme.

APPRENEZ SUR LES PARAMÈTRES DE VIE PRIVÉE

Apprenez sur les paramètres de vie privée offerts

Des paramètres de vie privée et de sécurité existent pour une raison : apprenez-les et utilisez-les sur des réseaux sociaux. Ils sont là pour vous aider à contrôler qui voit vos messages et à gérer votre expérience en ligne d'une façon positive.⁸

7. Gouvernement du Canada www.getcybersafe.gc.ca/index-fr.aspx

8. www.staysafeonline.org/stay-safe-online/protect-your-personal-information/social-networks

PRENDRE UNE CAPTURE D'ÉCRAN

Prendre une capture d'écran sur votre ordinateur et votre téléphone

Si vous êtes cyberintimidé, il est important de garder les messages que vous recevez au cas où vous décidiez de dénoncer ces actions de cyberintimidation. Une façon de sauvegarder ces messages est de prendre une capture d'écran de l'information.

Prendre **une capture d'écran** est comme prendre une photo de votre écran d'ordinateur. La plupart des ordinateurs ont une fonctionnalité intégrée de prendre une capture d'écran.

Sur un ordinateur personnel :

1. Appuyez sur le bouton (« **print screen** »).
Sur certains ordinateurs portables, vous devrez tenir le bouton **fonction** ou **fn** en même temps que vous appuyez sur pour que cela fonctionne.
2. Ouvrez « *Microsoft Paint* » (qui se trouve dans votre dossier Accessoires)
3. Cliquez sur « *Coller* » (la capture d'écran devrait apparaître)
4. *Sauvegarder* l'image dans un dossier

Sur un Mac :

Appuyez sur « **command** ⌘ + **shift** + **3** » en même temps. Une capture d'écran se fait et vous pouvez la sauvegarder en tant que fichier sur votre bureau.

Sur un i-Phone/i-Pad/i-Pod Touch

Appuyez sur et maintenez le bouton « **Sleep/Wake** » dans la partie supérieure de votre iPhone, iPad, ou iPod touch ou sur le côté et appuyez immédiatement sur le bouton **Home** puis relâchez-le.

Vous pouvez trouver la capture d'écran dans votre appli de photos.

Sur un Android

Veillez noter que les Android varient dans leur façon de prendre une capture d'écran. Veillez vous référer au manuel de l'utilisateur pour les instructions.

Sur un BlackBerry

Pour prendre une capture d'écran de votre appareil BlackBerry, appuyez sur la touche pour **monter le volume** et celle pour **baissier le volume** en même temps.

Pour voir votre capture d'écran, faites l'une des manœuvres suivantes :

Dans l'appli Images, entrez « **Menu** > **Gallery** ».

Si vous avez BlackBerry Balance sur votre appareil, passez à votre espace de travail. Dans l'appli Images, entrez « **Menu** > **Gallery** ».

PRÉVENTION DES DIVISIONS ET DES ASSOCIATIONS DE HOCKEY MINEUR

LE DÉFI

Pour une organisation de régie de sport, traiter et prévenir l'intimidation, le harcèlement et les mauvais traitements peut s'avérer un défi et la cyberintimidation présente des défis nouveaux et uniques.

Les défis de traiter la cyberintimidation au sein des organisations de hockey!

1. Comme les écoles, les organisations de hockey ne savent pas trop à quel point elles sont responsables de ce qui se passe en dehors de l'aréna et du hockey. Dans la plupart des provinces et territoires du Canada, la loi reconnaît que peu importe ce qui nuit à l'environnement d'apprentissage de l'école, incluant la cyberintimidation, relève de la responsabilité de l'école (voir www.prevnet.ca/resources/policy-and-legislation). De façon similaire, tout ce qui affecte l'expérience de hockey de tout participant relève de la responsabilité de l'organisation de hockey.
2. Nous, en tant qu'adultes, minimisons le problème de l'intimidation en personne et en ligne, la décrivant comme étant un « fait de la vie » et une partie de notre vie que nous vivons en « grandissant ».
3. Les parents, les entraîneurs, etc., ne réalisent peut-être pas le sérieux de la situation et les conséquences qu'elles peuvent avoir sur les individus qui sont visés.
4. L'enquête et la réponse aux plaintes représentent souvent un défi et du temps.

ÉTAPES DU SUCCÈS

Politiques et lignes directrices

Éducation et sensibilisation

Offrir du soutien par le réseautage

Étapes importantes pour la prévention

Feuilles de conseils de PREVNet/Jeunesse, J'écoute pour les enfants/de Hockey Canada

Dans l'**annexe 3**, vous trouverez des conseils pour les parents, les adolescents et les enfants sur la façon de traiter et de prévenir la cyberintimidation. Ces feuilles peuvent être imprimées et distribuées à vos équipes et bénévoles pour aider à faire de la prévention sur votre territoire.

Associations

1. À l'aide de la liste de vérification et du gabarit des politiques de la prochaine section, créez des politiques relatives à la cyberintimidation pour vos équipes et toutes les personnes liées au hockey dans votre secteur. Faites connaître vos politiques à vos membres et dites-leur comment elles seront mises en application!
2. Au début de la saison, rencontrez vos entraîneurs et bénévoles de l'équipe et parlez-leur des informations sur les feuilles de conseils qu'on vous a fournies. Invitez les équipes à tenir des rencontres d'équipe avec leurs joueurs et les parents pour aider à passer le mot.
3. Remettez le gabarit de code de comportement fourni à l'**annexe 4** et demandez à vos entraîneurs et membres du personnel de l'équipe de créer leurs propres codes d'équipe sur les comportements relatifs à la cyberintimidation.

RENCONTRES D'ÉQUIPE

Sensibiliser - Tenir une rencontre d'équipe et revoir les informations sur les feuilles de conseils de Hockey Canada.

Cette rencontre devrait avoir lieu tôt dans l'année pour faire connaître aux membres de votre équipe votre position par rapport à la cyberintimidation en tant qu'entraîneur/association membre!

Étape 1

Organisez une rencontre avec vos parents (si cela s'applique à votre équipe) et leurs joueurs! Remettez les feuilles de conseils de PREVNet/Jeunesse, J'écoute pour les enfants/de Hockey Canada qui s'appliquent à votre groupe d'âge (annexe 3)

- Enfants – initiation, novice, atome
- Adolescents – pee-wee, bantam, midget
- Parents, entraîneurs, administrateurs

Étape 2

Expliquez à vos parents pourquoi il est important pour Hockey Canada, la division et l'association de hockey mineur de traiter l'intimidation et surtout la cyberintimidation :

- La mission de Hockey Canada est de diriger, développer et promouvoir des expériences enrichissantes au hockey.
- Protéger les participants de toute forme d'intimidation, de harcèlement et des mauvais traitements émotionnels, physiques ou sexuels est un important facteur de sécurité.
- Il est important de se rendre compte que la prévention de la cyberintimidation commence, avant qu'elle ne se produise, par l'éducation au cours des séances d'entraînement et des réunions d'équipe.
- Nous sommes tous responsables d'assurer et de maintenir la sécurité et le bien-être de tous les athlètes participant à des activités sportives.
- La promotion du respect pour tous est l'un des fondements de tout environnement sain pour les jeunes joueurs.⁹

Faites connaître aux parents et aux joueurs la politique/le code de votre équipe et la politique de votre division ou de votre association de hockey mineur!

Étape 3

Faites connaître aux parents la page Web de Hockey Canada sur la cyberintimidation!

www.hockeycanada.ca/fr-ca/Hockey-Programs/Safety/Cyberbullying

Étape 4

Montrez le message d'intérêt public sur la cyberintimidation

Gouvernement du Canada – Pensez cybersécurité

www.getcybersafe.gc.ca/cnt/rsrscs/vds/_fls/cbr-bllng-eng.mp4

9 Cahier de travail Dis-le de Hockey Canada 2013-2014, Croix-Rouge

PRÉPARER UNE POLITIQUE

LISTE DE VÉRIFICATION POUR CONNAÎTRE DU SUCCÈS

Cette liste de vérification est destinée aux divisions et associations de hockey mineur pour créer, revoir ou réviser les politiques de prévention de l'intimidation. Elle est basée sur la perspective de PREVNet sur l'évidence empirique et les meilleures pratiques. Ce cadre de travail est conforme à la Convention de l'ONU sur les droits de l'enfant (www2.ohchr.org/english/law/crc.htm). Il est possible de télécharger davantage d'information et des ressources au : www.prevnet.ca

| Veuillez évaluer la portée de votre politique avec les composantes suivantes d'une politique efficace de la prévention de l'intimidation pour les jeunes au bénéfice des organisations | Oui | Quelque peu | Non | Je ne sais pas |
|--|-----|-------------|-----|----------------|
| 1. Votre organisation a une politique portant explicitement sur l'intimidation. | | | | |
| 2. Votre organisation a une section portant explicitement sur la cyberintimidation dans sa politique sur l'intimidation. | | | | |
| 3. La politique a été créée avec l'implication des parties prenantes, incluant les joueurs, les parents, les membres du personnel et les bénévoles. | | | | |
| 4. La politique comprend une définition claire de l'intimidation, incluant : | | | | |
| • Déséquilibre des pouvoirs dans l'intimidation | | | | |
| • Différentes formes d'intimidation incluant la cyberintimidation | | | | |
| • Tort et détresse perçus ou réels causés par l'intimidation | | | | |
| • Membres de certains groupes plus vulnérables | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 5. La politique comprend une référence claire à l'importance de relations saines, incluant les droits et responsabilités pour : | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité mentale et physique de soi-même et des autres | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Respect de soi-même et des autres | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de valorisation et d'appartenance | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 6. La politique décrit clairement qui elle vise, quand et où elle s'applique, par exemple : | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • À tous les enfants/jeunes, parents, membres du personnel et bénévoles | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Durant l'organisation d'événements sanctionnés ou autres | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • En personne et en ligne (p. ex. : communication électronique) | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 7. La politique affirme l'importance de la prévention de l'intimidation et de l'intervention, de même que les mandats : | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Programmes appropriés du point de vue du développement pour les parents et les joueurs pour éduquer à propos des droits et responsabilités, des formes d'intimidation, incluant la cyberintimidation, du rôle des témoins et de la politique de l'organisation | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Temps et ressources adéquats accordés à la formation des membres du personnel et des bénévoles (incluant les nouveaux) | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Documentation adéquate et accessible et documents pour l'implantation de la politique | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Supervision adéquate et surveillance des enfants/jeunes | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Éducation des parents/tuteurs à propos de la politique de l'organisation à l'égard de la prévention de l'intimidation | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Une structure de dénonciation sécuritaire, claire, confidentielle et accessible pour tous | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 8. La politique décrit des réponses claires aux enfants/jeunes qui en ont intimidé d'autres, incluant : | | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Action progressive – une suite de réponses qui commence avec des conséquences formatives ou éducatives favorisant une compréhension, des attitudes et des habiletés sociales et des habiletés nécessaires pour des relations plus saines. Si le comportement d’intimidation est répété, des conséquences éducationnelles augmentent en sévérité | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Réponses qui prennent en compte l’individu, la famille, les dynamiques de groupe et les facteurs situationnels | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quand avertir les parents/tuteurs et les impliquer dans la résolution du problème | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Un plan de suivi pour surveiller le comportement d’intimidation aussi longtemps que possible pour s’assurer d’y mettre fin | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>9. La politique décrit des réponses claires aux joueurs qui ont été victimes de cyberintimidation et qui ont été témoins de cyberintimidation, incluant :</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Protection et soutien émotionnel | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Implantation d’un plan de sécurité individuel et surveillance continue aussi longtemps qu’il le faut pour mettre fin à la victimisation et participation continue des joueurs qui ont été victimes ou témoins de cyberintimidation | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quand avertir les parents/tuteurs et les impliquer dans la résolution du problème | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>10. La politique décrit des rôles et responsabilités clairs pour tous les parents, les membres du personnel et les bénévoles :</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tous les entraîneurs et adultes liés au sport entretiennent des relations saines en tout temps | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Surveiller les interactions avec les pairs et les dynamiques de groupe; répondre aux observations des comportements de cyberintimidation ou aux dénonciations de cyberintimidation; enquêter sur les problèmes liés à la cyberintimidation | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dénoncer des problèmes liés à la cyberintimidation dans des secteurs spécifiés de la structure de l'organisation aux parents/tuteurs et à des organisations externes ayant des politiques et une législation locale d'obligations de diligence existantes | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des décisions quant à des actions progressives pour les joueurs et les adultes qui intimident | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Assumer la responsabilité de l'implantation et d'un suivi lorsque des problèmes relatifs à la cyberintimidation surviennent | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation des programmes éducatifs, de la supervision et de la surveillance pour les équipes au sein desquelles il y a de l'intimidation | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Évaluation des initiatives de prévention et d'intervention relatives à la cyberintimidation avec des outils comme des enquêtes et des groupes de discussion | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pour voir l'outil d'évaluation de l'intimidation de PREVNet et des stratégies qui s'y rattachent, cliquez ici www.prevnet.ca/resources/assessment-tool (en anglais seulement) | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Redevabilité aux parties prenantes pour la prévention de l'intimidation | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Révision et mise à jour de la politique à des intervalles spécifiées en fonction des conclusions d'une évaluation interne et de la littérature de recherche existante | | | | |

GABARIT DE POLITIQUE

Politique sur la cyberintimidation

Énoncé d'intention

« **Entrez une division/association** » s'engage à offrir un environnement de sport positif sans cyberintimidation. « **Entrez une division/association** » appuie le droit de tous ses membres, qu'ils soient des athlètes, bénévoles ou employés, à participer à toutes les activités de la « **division/association** » sans subir de la cyberintimidation. De plus, la « **division/association** » met l'accent sur l'importance d'éliminer la cyberintimidation du hockey en tant qu'élément clé pour assurer la sécurité des jeunes participants. Un environnement de sport qui décourage activement la cyberintimidation et bâtit des relations basées sur la confiance et le respect mutuel est un environnement qui encourage le développement global de l'individu.

Afin d'atteindre ces objectifs, la « division/association » fera tous les efforts raisonnables pour promouvoir la sensibilisation à la cyberintimidation auprès de tous ses membres et pour répondre rapidement et efficacement aux plaintes ou révélations à l'égard de la cyberintimidation.

Politique

La « **division/association** » a comme politique que la cyberintimidation sous toutes ses formes ne sera pas tolérée durant les activités ou le programme de la « **division/association** ». Ainsi, tous les membres du personnel des « **divisions/associations** » (personnel, bénévoles, responsables sur et hors glace) et partenaires (parents, tuteurs) sont responsables de faire tous les efforts raisonnables pour soutenir cet engagement. Plus précisément, cette politique inclut d'empêcher les comportements de cyberintimidation, de répondre rapidement et de façon informelle aux incidents mineurs de cyberintimidation et de suivre les lignes directrices de la politique de la « **division/association** » pour rapporter des plaintes sérieuses de cyberintimidation et y répondre. Il est attendu que les joueurs et autres participants empêchent des comportements de cyberintimidation et soient encouragés à rapporter des incidents de cyberintimidation.

Définition de cyberintimidation

La cyberintimidation consiste à utiliser des formes de technologies de l'information et de communication comme le courriel, le cellulaire, les messages textes, les caméras sur les téléphones, la messagerie instantanée, les sites Web personnels diffamatoires pour appuyer un comportement délibérément hostile et répété par une personne ou un groupe dans le but de faire du tort à d'autres. Elle comprend l'utilisation de la technologie pour répandre des commérages, dévoiler des secrets ou lancer des rumeurs au sujet de quelqu'un dans le but de nuire à sa réputation. De par sa nature, la technologie crée un déséquilibre des pouvoirs entre la personne qui se comporte d'une manière hostile en ligne et celle qui est visée. Le déséquilibre des pouvoirs et le tort causé par la cyberintimidation sont plus grands quand la personne visée est vulnérable en raison d'une incapacité, de son sexe, de son identité sexuelle, de son orientation sexuelle, de sa religion, de son appartenance ethnique ou de sa culture.

Exemples de cyberintimidation

Courriel

- Envoyer des courriels offensants ou menaçants à un joueur, un entraîneur ou un parent
- Inclure toute l'équipe dans un message insultant ou cruel destiné à une personne
- Envoyer ou afficher des images ou des vidéos inappropriées
- Usurper le compte de courriel de quelqu'un et envoyer du matériel offensant à d'autres en utilisant le nom du propriétaire du compte
- Exclure délibérément le nom de quelqu'un d'une liste d'envoi de courriels

Réseaux sociaux (Facebook, Twitter, LinkedIn, etc.)

- Afficher des commentaires méchants ou gênants ou des photos offensantes à propos d'un coéquipier, d'un collègue entraîneur ou d'un bénévole
- Pirater le compte de quelqu'un et envoyer des messages déplaisants
- Rejeter ou exclure des coéquipiers

Les téléphones cellulaires ou intelligents

- S'échanger des appels ou des messages cruels ou menaçants entre joueurs, parents, entraîneurs ou officiels
- Prendre des photos ou des vidéos humiliantes et les partager avec d'autres
- Lancer des rumeurs à propos de quelqu'un en utilisant des messages textes ou le téléphone
- Utiliser des applications de façon inappropriée

Les forums de discussion en direct, les sites Web et les blogues

- Exclure délibérément le nom de quelqu'un d'une liste de messagerie instantanée
- Envoyer ou afficher des messages péjoratifs au sujet d'un entraîneur ou d'un joueur
- Avoir des discussions péjoratives au sujet de votre équipe sur un forum public
- Menacer quelqu'un
- Créer des blogues ou des sites Web pour y publier des articles, des caricatures, des photos ou des blagues ridiculisant des personnes
- Créer des sites de sondage où les visiteurs sont invités à évaluer les aspects de la personnalité d'une personne de manière négative
- Échanger des messages textes avec quelqu'un dans le but de lui soutirer des renseignements personnels et ensuite transmettre ces renseignements à d'autres
- Utiliser le mot de passe de quelqu'un pour modifier son profil et y ajouter du contenu sexiste, raciste ou autre pouvant offenser les autres
- Afficher en ligne des messages offensants ou mensongers sur les babillards ou dans les forums de discussion

Les sites de jeux en ligne

- Insulter d'autres joueurs participant au jeu
- Envoyer des messages cruels pendant que le jeu se déroule
- Taquiner des joueurs plus faibles pendant le jeu

Réponses et recours

La « **division/association** » doit veiller à ce que la cyberintimidation ne soit pas tolérée dans tout environnement, dont le hockey. La cyberintimidation est inacceptable et nuisible. La « **division/association** » reconnaît les conséquences sérieuses et négatives de tous les types de cyberintimidation sur la dignité personnelle, la performance et le développement individuel et de groupe, le plaisir du jeu et dans certains cas, la sécurité personnelle.

Du même coup, la « **division/association** » reconnaît que les incidents de cyberintimidation ne sont pas tous aussi sérieux l'un que l'autre à l'égard de leurs conséquences. La cyberintimidation couvre un large éventail de comportements et la réponse doit être proportionnelle et appropriée au comportement en question et capable de fournir un recours constructif. Il ne doit pas y avoir de jugement sommaire ou de punition précipitée. Le processus d'enquête et le règlement de toute plainte relative à la cyberintimidation doivent être justes pour toutes les parties, donnant une chance adéquate pour la présentation d'une réponse aux allégations.

Les incidents mineurs de cyberintimidation doivent être corrigés rapidement et de façon informelle avec une approche constructive et dans le but d'apporter un changement aux attitudes et aux comportements négatifs.

Les incidents plus sérieux doivent être traités en fonction des lignes directrices des politiques de l'association, de la division ou de l'organisation nationale. Les plaintes doivent être traitées au moment opportun, avec sensibilité, responsabilité et confidentialité. Il ne devrait pas y avoir de tolérance de représailles prises contre toute partie à une plainte. Les noms des parties et les circonstances de la plainte doivent être confidentiels sauf quand la révélation est nécessaire aux fins de l'enquête ou pour prendre des mesures disciplinaires.

Toute personne formulant une plainte qui est clairement non fondée, fausse, malveillante ou futile peut être sujette à des mesures disciplinaires.

COMMENT LA LOI INTERPRÈTE-T-ELLE LA CYBERINTIMIDATION?

LIENS IMPORTANTS

Pour en apprendre davantage sur la cyberintimidation et la loi, visitez :



Royal Canadian Mounted Police Gendarmerie royale du Canada

www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/bull-inti/index-fra.htm



PREVNet

www.prevnet.ca/fr/intimidation/cyberintimidation/consequences-juridiques

ANNEXES

ANNEXE 1 - BROCHURE DIS-LE

Pour télécharger cette information, rendez-vous au :

cdn.agilitycms.com/hockey-canada/Hockey-Programs/Safety/Speak-Out/Downloads/relax_2003_04_fr.pdf



Deux profondément, respecte les autres, amuse-toi.

Le FRANCO-SEU signifie que tous sont en **SÉCURITÉ**, qu'ils se respectent les uns les autres tout en **S'AMUSANT**.

TU as le droit d'être en SÉCURITÉ.

Parle à quelqu'un en qui tu as confiance :

- tu même,
- ton père,
- ton entraîneur,
- un coéquipier,
- ta tante,
- un oncle,
- ton grand-père,
- un professeur,
- un voisin,
- un frère,
- un ami,
- ton frère,
- le directeur de l'école,
- un travailleur social,
- un coéquipier,
- un grand-mère,
- un policier,
- une lectrice,
- un conseiller,
- ta sœur,
- un travailleur social.

Parle à quelqu'un en qui tu as **CONFIDANCE** lorsque tu es victime d'intimidation, de harcèlement ou de mauvais traitements. **AIDE un ami en l'ÉCOUTANT et en le CROYANT.**

Préparé et publié par Hockey Canada

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, l'écoute

Hockey Canada
8204-801 avenue King Edward
Ottawa ON K1N 6K5
613-662-9677
N° 53780 Été 2014

HockeyCanada.ca/fr



QU'EST-CE QUE L'INTIMIDATION?

L'intimidation est un comportement agressif répété qui comporte un rapport de force inégal. Le tort causé par l'intimidation peut être physique, psychologique, social ou intellectuel.

L'INTIMIDATION, LE HARCELEMENT ET LES MAUVAIS TRAITEMENTS SONT INACCEPTABLES. Si tu es victime d'intimidation, de harcèlement ou de mauvais traitements, si tu connais quelqu'un qui est ou tu n'es pas certain, parle à quelqu'un en qui tu as confiance.

CELA PEUT ARRIVER N'IMPORTE OÙ... À l'école, à une séance d'entraînement, dans le vestiaire, en automobile, dans l'arène, dans une résidence privée, en marchant vers la maison, dans un établissement, lors d'une fête, sur la rue, au téléphone, dans les médias sociaux, en ligne, par courriel ou message texte instantané.

QU'EST-CE QU'UN MAUVAIS TRAITEMENT?

Quand une autre personne souvent en situation de pouvoir utilise ce pouvoir pour te faire du tort et que tu as besoin de protection, c'est un mauvais traitement. Voici d'autres exemples : une personne qui te menace psychologiquement ou physiquement, qui menace de te faire du mal ou te force ou te pousse à commettre un acte sexuel.

DIS-LE! Il est normal de se sentir fâché, confus, déprimé, honteux ou craintif. Garder le silence ne règle pas le problème. Parle à quelqu'un en qui tu as confiance. Continue de parler jusqu'à ce que ton problème soit réglé.

QU'EST-CE QUE LE HARCELEMENT?

Le harcèlement survient lorsqu'une autre personne fait preuve de discrimination à ton égard à cause, en partie, de qui tu es. On peut comprendre des commentaires non désirés, un contact physique, des menaces ou de l'intimidation. Si t'on fait preuve de discrimination à ton égard à cause de ta race, ton sexe ou ton orientation sexuelle, c'est un exemple de harcèlement.

DIS-LE!

AIDE UN AMI. Si un de tes amis est victime de mauvais traitements ou de harcèlement, tu peux l'aider en : l'écouter, le croyant, l'appuyant, l'amusant et il parle à quelqu'un en qui tu as confiance, en le disant à quelqu'un en qui tu as confiance.

Hockey Canada

ANNEXE 2 – SYMBOLES COMMUNS DU TEXTAGE

| SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE | SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE |
|---------|---------------------------------|--------------|--|
| 2MAIN | Demain | KTF? | Quoi tu fais? |
| AAY | Salut | KWA | Quoi? |
| AHAH | Rires | L | Elle |
| AIK | Avec | LF | Laisse faire |
| AJD | Aujourd'hui | LOL | Mort de rire! |
| ALP | À la prochaine | LSF | Laisse faire |
| APLS | À plus tard | LUT | Salut |
| ÀPT | À plus tard | MC | Merci |
| ASV | Âge, sexe, ville? | MDR | Mort de rire |
| AYT | Ok | MICI | Merci! |
| BAT | Batterie | MIN | Minute |
| BCP | Beaucoup | MM | Même |
| BFDS | Bonne fin de semaine | MORT DE RIRE | Mdr |
| BJR | Bonjour | MOUHAHAHA | Rires |
| BO | Beau (Exemple : Allo mon ____!) | MSG | Message (____ moi = envoie-moi un message) |
| BRB | Je reviens tout de suite! | MTNT | Maintenant |
| BTW | Au fait, à propos | NS | Nous |
| BYE | Au revoir | NV | Nouveau |
| C | C'est | OCP | Occupé |
| CAD | C'est-à-dire | OMD | Oh mon Dieu! |
| CB | Combien | OMG | Oh mon Dieu! |
| CHO | Chaud | OQP | Occupé |
| CHOW | Au revoir | OSEF | On s'en fout |
| CHU | Je suis | PA | Pas |
| CIAO | Au revoir | PB | Problème |
| COM | Comme | PCQ | Parce que |
| CTAIT | C'était | PED | Plié en deux |
| CU | À plus tard! | PK | Pourquoi? |

| SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE | SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE |
|-----------------|----------------------------------|---------|-----------------------------|
| D'OÙ STU TSOUS? | Tu viens d'où? | PKOI | Pourquoi? |
| DS | Dans | PO | Pas |
| DSL | Désolé | PO | Pas |
| DX | Des fois | PQ | Pourquoi |
| EHH | Doute, hésitation | QQ | Quelque |
| EN TCAS | En tout cas | QQCH | Quelque chose |
| EN TOUCAS | En tout cas | QQUN | Quelqu'un |
| ENTK | En tout cas | QQX | Quelque fois |
| EUH | Doute, hésitation | RAF | Rien à foutre |
| EXP | Expérience | SLT | Salut! |
| F2F | Dans la vraie vie, hors Internet | SLT | Salut |
| FA | Qu'est-ce que tu fais? | SRX | Sérieux |
| FA BO | Il fait beau dehors | STP | S'il te plaît |
| FB | FACEBOOK | SUP | Ça va? |
| FÉ | Fait | SVP | S'il vous plaît |
| G | J'ai | TAGGLE | Ta gueule! |
| GT | Rencontre réelle | TELMOI | Téléphone-moi |
| HS | Hors sujet | TFK | Tu fais quoi? |
| IRL | Dans la vraie vie, hors Internet | THNKS | Merci! |
| JE RE | Je reviens | THX | Merci! |
| JRE | Je reviens | TJ | Toujours |
| JSUIS | Je suis | TK | En tout cas |
| JTA | Je t'adore | TK | Tout cas |
| JTM | Je t'aime | TLM | Tout le monde/ Tellement |
| K | Ok | TLMT | Tellement |
| KD9? | Quoi de neuf? | TPS | Temps |
| KDN | Quoi de neuf? | TRO | Trop |
| KDO | Cadeau | TS | Tous |
| KE | Que | TT | Tout |
| KELKE | Quelque | VAZI | Vas-y |
| KELKUN | Quelqu'un | VI | Oui |

| SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE | SYMBOLE | SIGNIFICATION DU SYMBOLE |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| KICEKI | Qui est-ce qui? | VRM | Vraiment |
| KIKI | Qui est-ce qui? | VS | Vous |
| KIKOO | Coucou | WASAA | Ça va? |
| KK | Ok | WAT | Quoi? |
| KOA | Quoi? | WE | Oui |
| KOI | Quoi? | XD | Drôle |
| KOI29 | Quoi de neuf? | YESSEUR | Salut |
| KTF | Qu'est-ce que tu fais? | YO | Salut |

ANNEXE 3 – HOCKEY CANADA/FEUILLES DE CONSEILS DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE



Ce qu'il faut savoir **Cyberintimidation** **Adultes**

Jeunesselecouste.ca
1 800 688 6868

Jeunesse, l'écoute

Qu'est-ce que la cyberintimidation?

Si quelqu'un utilise un outil technologique comme un téléphone portable ou un ordinateur pour intimider ou harceler un jeune qui vous est cher, ce jeune est victime de cyberintimidation. La cyberintimidation peut comprendre :

- Harceler ou menacer une personne par l'entremise de messages instantanés, d'appels téléphoniques, de textos ou de courriels que ce soit dans le milieu du hockey ou ailleurs;
- Afficher des photos privées ou embarrassantes sur internet;
- Créer un site Web qui classe ou dénigre les personnes en fonction de leurs habiletés au hockey que ce soit un joueur, un entraîneur ou un officiel;
- Agresser verbalement des joueurs de jeux multijoueurs virtuels, sur console branchée à internet, etc.;
- Créer de faux comptes Facebook ou Twitter pour ridiculiser ou dénigrer d'autres joueurs, des entraîneurs ou des officiels;
- Voler le mot de passe d'une personne et se faire passer pour elle en ligne;
- Propager des mensonges, des rumeurs ou des secrets en ligne.

Parler de cyberintimidation avec un jeune

De nombreux jeunes cachent la cyberintimidation aux adultes parce qu'ils ont peur de perdre l'accès au téléphone mobile ou à l'ordinateur. Toutefois, le fait d'en discuter avec un adulte est la première étape pour mettre fin au harcèlement.

Si vous êtes le parent, le tuteur ou l'entraîneur du jeune, rassurez-le en lui disant que vous ne lui enlèverez pas son téléphone ou son accès à internet s'il avoue être victime de cyberintimidation. Quelle que soit la nature de votre relation avec lui, évitez d'afficher de la peur ou de la déception. Le jeune pourrait se sentir jugé et encore plus isolé.

Comme parent, tuteur ou entraîneur, vous devriez établir des balises concernant le comportement éthique en ligne de vos joueurs. Par exemple, vous pourriez dire que l'utilisation d'internet ne doit en aucun temps servir à propager des ragots, à intimider ou à menacer les autres. De plus, tous devraient demander la permission avant d'afficher et de marquer des photos d'un tiers sur les réseaux sociaux. Il est aussi important de souligner que les mots de passe ne doivent être divulgués à personne, pas même les amis.

La cyberintimidation est-elle dangereuse?

La cyberintimidation peut être très dommageable sur le plan émotif. Et cela, d'autant plus que la majorité des jeunes refuse d'être privé de leurs outils et appareils technologiques. Les cyberintimateurs ont accès aux victimes en tout temps et de n'importe quel endroit (pouvant que le téléphone ou l'ordinateur soit allumé). En raison de la nature anonyme d'internet, les cyberintimateurs peuvent propager des rumeurs abusives rapidement et à grande échelle, sans que la victime puisse connaître leur identité.

65%

des jeunes ont déclaré avoir été victimes d'intimidation en ligne (Sondage téléphonique de Jeunesse, J'écoute).



PREVNet



Enseignez aux jeunes les quatre étapes ci-dessous pour réagir face à la cyberintimidation :

1. ARRÊTER



On peut être tenté de répondre aux messages d'un cyberintimidateur, mais il est préférable de s'en abstenir.

2. SAUVEGARDER



N'efface pas le message. En gardant des traces écrites, on peut plus facilement prouver ce qui s'est passé.

3. BLOQUER



La plupart des sites Web – notamment les réseaux sociaux, les services de messagerie instantanée et les forums – permettent aux jeunes de bloquer les utilisateurs dont le comportement est inapproprié ou menaçant.

4. SE CONFIER



Enseignez aux joueurs d'informer un parent, un tuteur ou un entraîneur dès qu'ils sont victimes de cyberintimidation.

Comment savoir si un joueur subit de la cyberintimidation?

Lorsque des enfants et des adolescents sont victimes de cyberintimidation, ils peuvent :

- sembler de mauvaise humeur lorsqu'ils sont en ligne;
- éviter l'ordinateur ou fermer celui-ci rapidement lorsque des adultes approchent;
- ne pas vouloir aller à l'école;
- sembler effacés, anxieux ou déprimés.

Quoi faire si vous savez qu'un joueur est victime de cyberintimidation

Agissez immédiatement. Les joueurs doivent savoir qu'ils peuvent compter sur vous et que vous les aiderez. Si le cyberintimidateur est un autre joueur, vous pouvez discuter de la situation avec l'association locale de hockey mineur ou la ligue. Si vous estimez qu'un joueur court un risque physique en lien avec la cyberintimidation, appelez immédiatement la police.

Soyez vigilant. Placez les ordinateurs dans un endroit central où il est facile de surveiller ce qui se passe.

Offrez votre soutien. Ne minimisez pas l'épreuve que subit un joueur qui est victime de cyberintimidation. Écoutez-le, essayez de comprendre l'impact de la cyberintimidation et rassurez-le en lui indiquant que vous êtes de son côté.

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute



Cette fiche-conseil a été conçue par Jeunesse, J'écoute en partenariat avec Hockey Canada et avec l'appui de PREVNet.



Ce que tu dois savoir La cyberintimidation

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, l'écoute

Adolescents

Qu'est-ce que la cyberintimidation?

La cyberintimidation est l'utilisation des formes de technologie pour intimider, blesser ou humilier les autres.

C'est tellement courant que toi ou quelqu'un que tu connais a probablement déjà été impliqué là-dedans – en étant une victime, un témoin ou la personne qui cyberintimide les autres.

Voici quelques exemples de cyberintimidation :

- Envoyer des courriels, textos ou messages instantanés cruels ou menaçants à quelqu'un
- Afficher des photos qui vont embarrasser quelqu'un
- Créer un site Internet pour se moquer de quelqu'un
- Afficher des insultes sur la page de quelqu'un
- Faire de faux comptes sur des sites de réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Tumblr) pour ridiculiser les autres
- Donner des notes aux gens dans des sondages négatifs en ligne
- Répandre des secrets ou des rumeurs en ligne à propos de quelqu'un
- Harceler les autres joueurs dans des jeux vidéos en ligne

« C'est un sentiment horrible de savoir qu'un ami ou un coéquipier ne t'aime pas et qu'il inventerait des choses à ton sujet... »



Témoin ou participant?



Si tu « aimes » un commentaire abusif, que tu partages un lien vers du contenu cruel ou que tu fais circuler des photos embarrassantes, tu n'es plus un témoin, mais tu deviens un participant actif dans la cyberintimidation.





Es-tu une victime?

La cyberintimidation fait mal. Que puis-je faire?

1. Retiens-toi



Tu as peut-être envie de répondre, mais il est préférable de ne pas le faire. Respire profondément et compte jusqu'à dix.

2. Sauvegarde



Si c'est un texto ou un courriel, ne le supprime pas. Si tu te trouves sur un site social ou de jeu, fais une saisie d'écran. Avoir une copie du texto ou du courriel t'aidera à prouver ce qui s'est passé.

3. Dis-le



Il est important que tu dises ce qui se passe à quelqu'un à qui tu fais confiance, surtout si ça continue. Si on te fait des menaces, communique avec la police.

4. Bloque



Bloque la personne qui t'intimide. Déplace le message vers ton fichier de pourriel. Si tu ne sais pas comment bloquer quelqu'un qui t'envoie des messages indésirables sur ton cellulaire, communique avec ton fournisseur (la compagnie de téléphonie cellulaire).

Comment est-ce que j'en parle ou dénonce une situation?

La première façon d'obtenir l'aide dont tu as besoin pour résoudre ce problème est de parler à quelqu'un; signaler la situation est souvent la deuxième.

- Pense à comment tu te sens présentement et à ce qui t'aiderait le plus. As-tu besoin de soutien émotionnel? Une fois que tu sauras ce qui t'aiderait le plus, ce sera plus facile pour toi de choisir la personne à qui en parler en premier.
- Dis à la personne quelle aide tu attends de sa part. Si tu as seulement besoin de quelqu'un pour t'écouter, dis-lui.
- Si tu es prêt à dénoncer la cyberintimidation au sein de ton organisation de hockey et que tu as besoin d'aide pour le faire, sois vraiment sûr que c'est ce que tu veux. Demande à la personne ce qu'elle pense qui pourrait être la première étape. En apprendre plus sur la politique de ton association de hockey mineur ou de ta ligue en ce qui concerne l'intimidation est un bon point de départ.
- Si tu veux que le contenu offensant soit retiré, tu peux aussi déposer un rapport officiel auprès du site de réseautage social ou de ton fournisseur Internet. Tous les sites populaires comme Facebook, Instagram, Twitter, etc. ont des moyens pour dénoncer du contenu offensant. Lorsque la plainte provient d'une personne âgée de moins de 18 ans qui est directement ciblée, la plainte est traitée en priorité.
- Si la première personne à qui tu en parles n'est pas aidante, parles-en à quelqu'un d'autre. Ne laisse pas tomber! Parfois, cela peut prendre quelques essais avant de trouver quelqu'un qui sait comment t'aider.
- Contacte la police si on te menace physiquement ou si tu sens que ta sécurité physique ou psychologique est en danger.

Rester en sécurité

- Garde tes mots de passe privés, même pour tes amis et tes coéquipiers.
- 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.
- Si tu ne te sens pas en sécurité lors d'une séance d'entraînement ou d'un match, parle à ton entraîneur ou à tes parents. Ta sécurité est importante.

Es-tu un témoin?

Chaque fois que tu lis un commentaire abusif affiché sur la page de quelqu'un, que tu regardes des photos embarrassantes de quelqu'un qui circulent ou que tu vas sur un lien dont le contenu est utilisé pour maltraiter ou humilier quelqu'un, tu es un témoin.

Voici pourquoi les témoins peuvent faire la différence :

- Parler contre ce qui s'est passé – en disant à la personne ou aux personnes qui cyberintiment que ce n'est pas amusant et que ce n'est pas correct – peut leur enlever la motivation de continuer à le faire.
- Si tu t'embarques dans quelque chose, les gens auront plus tendance à y embarquer aussi. La plupart des jeunes désapprouvent l'intimidation; ils attendent juste que quelqu'un fasse un premier pas pour y mettre un terme.
- Les jeunes ont plus tendance que les adultes à convaincre leurs pairs d'arrêter l'intimidation. Tu peux avoir un plus gros impact sur l'intimidation que tu le croies, peut-être même plus que tes professeurs ou tes parents.



Voici certaines manières de défier la cyberintimidation :

- Si tu vois de la cyberintimidation sur Facebook, tu peux la dénoncer comme étant abusive. Tu peux utiliser les options pour rapporter un mauvais traitement qu'il y a dans la plupart des réseaux sociaux afin d'informer les administrateurs du site à propos de photos, de messages abusifs ou embarrassants ou de profils d'imposteurs.
- Si tu es ami avec la personne qui fait de la cyberintimidation, tu peux lui envoyer un message lui demandant ce qui se passe. Fais-lui savoir que tu n'es pas à l'aise avec ce qu'elle fait et demande-lui d'arrêter.
- Si tu sens que c'est sécuritaire de le faire, tu peux faire un commentaire sur un statut ou une photo. Essaie d'utiliser un langage neutre plutôt que d'attaquer la personne qui intimide. Par exemple : « Je ne suivrai pas ce message, car je pense que c'est blessant. J'encourage les autres à faire de même ».

Fais-tu de la cyberintimidation?

Si tu as déjà envoyé un texto cruel, affiché une photo embarrassante de quelqu'un d'autre afin de le blesser ou de l'humilier ou dit des choses méchantes sur quelqu'un sur Facebook ou sur un blogue, tu as fait de la cyberintimidation. Cela compte pour de la cyberintimidation même si la personne n'a intimidé en premier et que cela a été fait en face à face. La cyberintimidation peut sembler ne pas être blessante (tu te dis peut-être que « c'est juste une blague »), mais les conséquences pour la victime peuvent être très graves.

Pourquoi est-ce que je fais ça?

- Plusieurs joueurs pensent que c'est inoffensif et que « c'est juste une blague ».
- La cyberintimidation peut faire sentir à une personne qu'elle est puissante et populaire, en particulier si les autres semblent trouver cela amusant.
- Les joueurs qui ont été cyberintimidés eux-mêmes vont parfois se servir de ce moyen pour rendre la pareille aux gens qui les ont blessés.
- Parfois, les coéquipiers s'insultent entre eux – mais quand un groupe de personnes font de la cyberintimidation ensemble, cela peut devenir grave assez rapidement. C'est facile d'avoir des excuses expliquant pourquoi ce que tu as fait est correct, mais les excuses ne font pas arrêter l'action en cours. N'oublie pas qu'il n'y a pas de justification pour aucune des formes d'intimidation. Personne ne l'a cherché et ce n'est jamais inoffensif.

Souviens-toi que personne ne mérite de se faire cyberintimider et personne ne devrait passer au travers de ça tout seul. Si tu es vraiment préoccupé et que tu ne sais pas quoi faire, tu peux toujours appeler un intervenant de Jeunesse, J'écoute.

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute

Comment est-ce que j'arrête?

- C'est déjà un bon départ d'être sur cette page. Cela veut dire que tu reconnais que ce tu fais n'est pas correct et que tu veux arrêter. Félicitations d'avoir eu le courage de passer par cette étape, car elle est très importante!
- Pour passer à la prochaine étape – qui consiste à éviter ou arrêter la cyberintimidation –, tu peux appeler un intervenant de Jeunesse, J'écoute au **1-800-668-6868**. Celui-ci t'aidera à trouver des idées pour arrêter et pourra te donner du support.
- Fais « la loi de la minute » – après avoir écrit quelque chose, avant de l'afficher ou de l'envoyer, éloigne-toi de l'ordinateur ou de ton téléphone pendant une minute. Reviens-y, relis le message et demande-toi : « est-ce que c'est blessant? Est-ce que je trouverais ça correct si quelqu'un avait dit ça de moi? »
- Tu peux aussi essayer d'utiliser le cahier « [Je veux arrêter d'intimider les autres](#) ».

Consulte le www.jeunessejecoute.ca



Cette fiche-conseil a été conçue par Jeunesse, J'écoute en partenariat avec Hockey Canada et avec l'appui de PREVNet.



Ce que Rondelle veut que tu saches **Cyberintimidation**

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, l'écoute

Jeunes



Qu'est-ce que la cyberintimidation?

La cyberintimidation, c'est lorsque quelqu'un utilise la technologie (téléphones cellulaires, jeux en ligne, sites Web) pour blesser ou embarrasser intentionnellement une autre personne.

Voici des exemples :

- Envoyer des textos ou des messages instantanés blessants
- Pirater le profil de jeu ou de réseau social d'une personne
- Être impoli ou méchant avec quelqu'un dans un jeu en ligne
- Dévoiler des secrets ou des rumeurs au sujet de gens en ligne
- Faire semblant d'être quelqu'un d'autre pour répandre des messages blessants en ligne



Quelles sont les particularités de la cyberintimidation?

- Il est facile pour les gens de cacher leur identité en ligne et tu peux ne pas connaître la personne qui t'intimide.
- Il est plus difficile d'éviter la cyberintimidation – cela peut se produire chaque fois que tu ouvres ton téléphone ou que tu es devant ton ordinateur.
- Il est plus facile pour les joueurs d'être méchants quand ils ne voient pas qu'ils blessent la personne.



« Avant, ils ne faisaient que me taquiner dans le vestiaire, mais maintenant ils m'envoient des textos méchants à la maison. »



Je suis victime de cyberintimidation.

Qu'est-ce que je peux faire?

1. Retiens-toi



Tu as peut-être envie de répondre, mais il est préférable de ne pas le faire. Respire profondément et compte jusqu'à dix.

2. Sauvegarde



Si c'est un texto ou un courriel, ne le supprime pas. Si tu te trouves sur un site social ou de jeu, fais une saisie d'écran. Avoir une copie du texto ou du courriel t'aidera à prouver ce qui s'est passé.

3. Dis-le



Il est important que tu dises ce qui se passe à quelqu'un à qui tu fais confiance. Demande de l'aide pour signaler au site les abus en ligne. Si tu ne te sens pas en sécurité, demande à un parent, un tuteur ou un entraîneur de t'aider à communiquer avec la police.

4. Bloque



Bloque la personne qui t'intimide (tu peux demander à un adulte ou à ton grand frère ou ta grande sœur de t'aider si tu ne sais pas comment faire).

Comment te protéger contre la cyberintimidation

- Ne donne jamais tes mots de passe, même pas à tes amis.
- Utilise un pseudonyme autre que ton prénom.
- N'accepte pas les demandes d'amis de la part d'inconnus.
- Configure ton profil en t'assurant que seuls tes amis peuvent le voir.

As-tu été témoin de cyberintimidation?

- Si tu es témoin de cyberintimidation, parles-en à quelqu'un!
- Si tu connais quelqu'un qui est victime de cyberintimidation, montre-lui cette page!

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute



Cette fiche-conseil a été conçue par Jeunesse, J'écoute en partenariat avec Hockey Canada et avec l'appui de PREVNet.

ANNEXE 4 — GABARIT DE CODE DE COMPORTEMENT

LE CODE DE PRÉVENTION ACCEPTABLE EN LIGNE DES DIVISIONS ET ASSOCIATIONS DE HOCKEY MINEUR POUR LES JOUEURS, PARENTS, BÉNÉVOLES ET MEMBRES DU PERSONNEL

INDIQUEZ LE NOM DE VOTRE ÉQUIPE OU ASSOCIATION ICI

- Ne traitez jamais quelqu'un en ligne d'une façon avec laquelle vous ne seriez pas à l'aise de le faire en personne. Comme équipe ou association de hockey mineur, nous ne tolérerons aucun traitement nuisible des autres, en ligne ou hors ligne.
- Les participants sont priés de respecter que le temps passé dans le vestiaire et l'autobus est un moment privilégié à consacrer à leurs coéquipiers — l'utilisation d'appareils mobiles pouvant vous isoler de cette interaction n'est pas recommandée — et toute incertitude à ce sujet doit être discutée avec l'entraîneur.
- Parallèlement, le vestiaire et tout site d'entraînement hors glace sont propres à l'équipe. Les appareils qui distraient les athlètes de la tâche à accomplir sont INTERDITS.
- Ne donnez jamais vos mots de passe à qui que ce soit, sauf à un adulte en qui vous avez confiance.
- Ne donnez jamais votre numéro de cellulaire ou votre adresse courriel, sauf à une personne que vous connaissez et en qui vous avez confiance.
- Ne partagez jamais de renseignements personnels ou de photos dans un forum de discussion.
- N'affichez, n'envoyez et n'acheminez jamais de photos de vous – ou de qui que ce soit – ni à qui que ce soit.
- Ne tolérez aucune forme d'intimidation en ligne dont vous êtes témoin en 1) n'y participant pas ou 2) en ne partageant aucun contenu ou 3) en offrant de l'aide à la victime ou 4) en dénonçant l'intimidation en ligne à un adulte de confiance.
- Parlez toujours de vos relations en ligne et de ce que vous voyez en ligne à un adulte en qui vous avez confiance. Si vous êtes victime de cyberintimidation ou si vous croyez que quelqu'un d'autre l'est, vous n'avez pas à vivre cette situation seul.
- Protégez-vous en tout temps. Si vous pensez que vous êtes harcelé ou menacé ou que quelqu'un d'autre l'est, faites une copie du message avant de l'effacer. Les fournisseurs de services Internet, de téléphonie cellulaire et de sites de réseaux sociaux comme Facebook ont des conditions interdisant l'intimidation, le harcèlement et les comportements malicieux ou illégaux. Communiquez avec eux afin qu'ils puissent enquêter sur la situation ou retirer le matériel offensant.
- Contactez la police si des menaces physiques sont proférées ou si un crime a pu être commis.
- Les entraîneurs et les administrateurs doivent régulièrement et proactivement observer et surveiller l'environnement d'équipe et prendre note de façon sérieuse toutes les situations d'intimidation. Faites des actions pour assurer une sécurité psychologique et une participation entière.

ANNEXE 5 – RESSOURCES

Jeunesse, J'écoute

Adolescents – jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx?lang=fr-ca
Enfants – jeunessejecoute.ca/Kids/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx?lang=fr-ca

PrevNET

www.prevnet.ca/fr/intimidation/cyberintimidation/ados Adolescents
www.prevnet.ca/fr/intimidation/cyberintimidation/parents Parents

Croix-Rouge

www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/educateurs/prevention-de-l-intimidation-et-du-harcelement/la-cyberintimidation?lang=fr-CA

Une porte grande ouverte

Gérée par le Centre canadien de protection de l'enfance

Sur ce site, vous trouverez toutes sortes de ressources et d'outils qui vous aideront à protéger vos enfants alors qu'ils découvrent Internet et s'y amusent. Ce site vous renseignera par exemple sur les activités en ligne populaires et sur la façon dont vos enfants les utilisent ainsi que sur les façons de discuter avec eux des relations saines et malsaines. Ce site Web vous donnera les renseignements importants dont vous avez besoin.

5-7 ans - www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/parent/5-7/landing
8-9 ans - www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/parent/8-9/landing
10-12 ans - www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/parent/10-12/landing
13 – 15 ans - www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/parent/13-15/landing

AidezMoiSVP.ca

Ce site vient en aide à des jeunes qui sont confrontés à la diffusion par d'autres jeunes d'une photo ou d'une vidéo à caractère sexuel. Il vise à donner des conseils pratiques aux ados pour les aider à reprendre le contrôle de la situation. AidezMoiSVP.ca, créé avec l'appui de Bell, du gouvernement du Canada et mené par Mme Lauren Harper, comprend des renseignements utiles sur la façon dont les ados peuvent solliciter l'appui d'un adulte de confiance et il décrit des stratégies pour gérer ses pairs, sa famille et son milieu scolaire ainsi que le harcèlement qui peut survenir sur Internet et ailleurs.

www.needhelpnow.ca/app/fr/

Préférences de confidentialité sur Facebook

www.facebook.com/help/www/325807937506242?rdhrc

Sécurité dans Internet de la GRC

www.rcmp-grc.gc.ca/is-si/index-fra.htm
www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/bull-inti/index-fra.htm

Jeux

Concevez votre propre plan de sécurité

jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Bullying-Safety-Planner.aspx?lang=fr-ca

Aucune connexion, un jeu sur les choix difficiles

jeunessejecoute.ca/Teens/YourSpace/No-Signal.aspx?lang=fr-ca

Conduite dangereuse

jeunessejecoute.ca/Teens/YourSpace/Danger-Drive.aspx?lang=fr-ca