



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

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'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 ne peux 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.