



Ce que tu dois savoir **La cyberintimidation** **Adolescents**

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse, J'écoute

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.

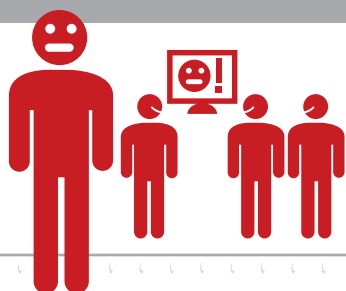
Voici quelques exemples de cyberintimidation :

- 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 t'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.

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

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.