



Le guide de la cyberintimidation à l'intention des parents

Pour la plupart des jeunes, Internet c'est avant tout un lieu où développer des relations et si la majorité des interactions sociales sont positives, un nombre croissant de jeunes se servent de la technologie pour intimider et harceler les autres – un phénomène qui a pour nom « cyberintimidation ».

Le terme « cyberintimidation » est peut-être un peu trompeur. La définition traditionnelle de l'intimidation implique une inégalité de pouvoir ou de force entre les enfants qui intimident et les enfants qu'ils visent; or, plusieurs des actes que les adultes pourraient considérer comme de la cyberintimidation se produisent entre des jeunes ayant plus ou moins le même statut. Il peut aussi être difficile de déterminer qui intimide qui en matière de cyberintimidation. Enfin, une bonne partie des comportements abusifs observés dans les relations hors ligne peuvent aussi se produire dans l'espace virtuel et la technologie numérique peut même encourager ces comportements.

Quelle est sa fréquence?

Un peu plus du tiers des élèves canadiens déclarent que quelqu'un leur a dit quelque chose de méchant ou de cruel et un peu moins du tiers affirment que quelqu'un les a menacés en ligne (en disant quelque chose comme « Je vais te planter » ou « Tu vas en baver »). Environ un quart des élèves disent qu'ils ont été méchants envers quelqu'un en ligne.

Les parents ont un rôle important à jouer pour aider leurs enfants et adolescents à apprendre comment répondre à la cyberintimidation. En réalité, les parents sont les principales sources vers lesquelles se tournent les élèves pour obtenir de l'aide dans un cas de méchanceté en ligne.



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Comment savoir si mon enfant est intimidé?

Voici les signes d'une possible intimidation en ligne : peur de se servir d'un ordinateur ou d'aller à l'école, anxiété et détresse, repli sur soi-même, loin des amis et activités habituelles.

Que dois-je faire si mon enfant est la cible de cyberintimidation?

- Soyez attentifs aux signes de détresse révélateurs d'une possible intimidation : par exemple, aller à l'école à contrecœur ou refuser d'utiliser un ordinateur.
- Écoutez votre enfant et donnez-lui des conseils s'il vous le demande. Posez-lui des questions régulièrement pour vous assurer que les choses vont mieux.
- Signalez les cas d'intimidation à votre fournisseur de service Internet ou cellulaire. La plupart des entreprises ont des politiques d'utilisation acceptable qui définissent clairement les privilèges et les lignes directrices pour les utilisateurs de leurs services, et des mesures peuvent être prises si ces lignes directrices ne sont pas respectées. Les fournisseurs devraient être en mesure de répondre aux cas de cyberintimidation sur leurs réseaux, ou vous aider à trouver le fournisseur de services approprié pour y répondre.
- Rapportez les incidents de harcèlement en ligne et de menaces physiques à la police. Certaines lois canadiennes peuvent s'appliquer à la cyberintimidation. Par exemple, le *Code criminel* considère comme un délit le fait de harceler une personne de manière répétée si on lui donne lieu de craindre pour sa sécurité ou celle de ses proches.

Nous devons également enseigner à nos enfants comment répondre à un intimidateur virtuel. Votre enfant a reçu un document intitulé *Quoi faire si quelqu'un est méchant avec toi en ligne*. Examinez-le ensemble et soulignez les points clés :

- ne pas contre-attaquer;
- conserver les preuves;
- en parler à quelqu'un;
- signaler le cas au site où cela s'est produit ou à la police si tu as peur, s'il est difficile d'aller à l'école ou de faire des activités que tu aimes, si tu es menacé physiquement, ou si quelqu'un te menace de publier quelque chose qui te blesserait ou t'humilierait.

Comment puis-je prévenir la cyberintimidation?

Nous pouvons minimiser les risques liés à l'utilisation d'Internet en ayant un échange ouvert et continu avec son enfant sur ses activités en ligne, et en établissant avec lui des règles qui évolueront avec son âge.

La recherche de HabiloMédias démontre que d'établir des règles familiales concernant Internet sur des points comme traiter les autres avec respect peut avoir un impact positif sur le comportement de vos enfants en ligne. (Cette fiche-conseil peut vous aider à partir du bon pied : http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Entente_familiale_utilisation_Internet.pdf). Des études ont montré que le taux d'intimidation baisse lorsque les enfants comprennent qu'un geste est contraire aux règles et qu'ils savent comment signaler ce geste.



Dites à vos enfants de venir vous voir immédiatement s'ils se sentent mal à l'aise ou s'ils sont menacés en ligne. Ne tenez pas pour acquis que vos enfants le feront : seulement 8 pour cent des jeunes qui ont été victimes d'intimidation en ligne l'ont dit à leurs parents.

Encouragez vos enfants à prendre des mesures lorsqu'ils sont témoins d'un cas d'intimidation, ce qui ne veut pas nécessairement dire de confronter l'intimidateur : ils doivent tenir compte de ce qu'ils peuvent faire pour aider la personne intimidée et ne pas aggraver la situation, notamment :

- *consigner* l'intimidation en prenant des captures d'écran (voir le site www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran pour des conseils sur la façon de faire) et signaler le cas si cela fera plus de bien que de tort;
- *aider la personne intimidée à se sentir mieux* et offrir de l'aide en privé (y compris de l'aide pour signaler le cas aux autorités : les jeunes qui sont intimidés hésitent souvent à le dire à des adultes);
- *tenter d'aider* autant la personne intimidée que celle qui intimide à se réconcilier;
- *confronter* l'intimidateur, soit en privé ou en public. S'il s'agit d'un ami, la meilleure façon de montrer que tu désapprouves son comportement est de ne pas faire pareil ou de ne pas l'encourager.

Enfin, pour lutter efficacement contre la cyberintimidation, il faut changer la culture dans laquelle elle s'exerce, en aidant d'abord les enfants à comprendre qu'un geste qui, pour eux, est « juste une blague » peut avoir un effet considérable sur une autre personne. Il est également important d'enseigner aux enfants que la cyberintimidation est peut-être moins répandue qu'ils le pensent : les jeunes surestiment souvent jusqu'à quel point l'intimidation est courante, même si la plupart d'entre eux disent que leurs expériences sont positives. Il est important de connaître les faits puisque les recherches révèlent que lorsque les jeunes croient que l'intimidation est la norme, ils sont plus susceptibles d'adopter et de tolérer ce type de comportement – et que lorsqu'ils sont sensibilisés au fait que l'intimidation est plutôt *inhabituelle*, les taux d'intimidation diminuent.

Que devrais-je éviter de faire si mon enfant est intimidé en ligne?

Un jeune peut trouver difficile de parler du fait qu'il est harcelé en ligne, même à ses parents. Afin de mettre en place un climat de confiance, tentez de ne pas réagir exagérément. N'interdisez pas à votre enfant l'accès à Internet dans l'espoir de supprimer la source du problème : pour votre enfant, cela signifie une mort sociale (sans parler du fait qu'une réaction aussi extrême conduirait votre enfant à ne plus se confier à vous lorsqu'il se sent menacé).

Autres comportements à éviter :

- leur dire de cesser les « commérages » ou le « cafardage »;
- leur dire de régler le problème eux-mêmes;
- leur reprocher d'être une cible;
- minimiser ou ignorer la situation.



Comment puis-je en savoir plus?

Autant que possible, intéressez-vous à la vie virtuelle de votre enfant : Où va-t-il? Qu'y fait-il? Pourquoi est-ce que cela lui plaît tant? Si vous avez déjà l'habitude de partager vos expériences en ligne, votre jeune viendra naturellement vous voir si l'expérience tourne mal.

Pour mieux connaître le cybermonde de vos enfants, visitez le site Web d'HabiloMédias : <http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/enjeux-numeriques/cyberintimidation>.

