

Ce que tout parent devrait savoir  
sur la

# CYBERINTIMIDATION



Promoting Relationships and Eliminating Violence  
La Promotion des Relations et l'Élimination de la Violence



**Networks of Centres  
of Excellence**  
**Réseaux de centres  
d'excellence**

© La Promotion des Relations et l'Élimination de la Violence, 2007

## Qu'est-ce que la cyberintimidation?

À bien des égards, la cyberintimidation ressemble aux autres formes d'intimidation. Il s'agit d'un comportement agressif et répétitif entre deux personnes ou plus. Le jeune qui intimide l'autre abuse de son pouvoir sur l'enfant qui en est victime et, au fil du temps, ce jeune qu'on agresse se sent impuissant et piégé dans une relation abusive.

Ce qui différencie la cyberintimidation des autres formes d'agression, c'est qu'on utilise les outils électroniques comme l'Internet, le téléphone cellulaire, la pagette et autres pour harceler des enfants, les humilier, les intimider et les menacer.

L'enfant ainsi piégé tente désespérément de mettre fin à la cyberintimidation mais il en est incapable, seul. Il a besoin de vous, ses parents, pour y parvenir !

## LE DÉFI DE LA CYBERINTIMIDATION

- Un enfant peut intimider les autres en gardant l'anonymat. C'est pourquoi il est difficile, pour un adulte, de le démasquer afin de lui offrir l'aide nécessaire pour cesser d'intimider ses pairs.
- Parce qu'il peut agir dans l'anonymat, le jeune accepte plus facilement de poser des gestes d'intimidation qu'il n'oserait commettre, par ailleurs, s'il était en présence physique de l'enfant qu'il agresse.
- Les enfants qui s'adonnent à la cyberintimidation ne peuvent voir le mal qu'ils font aux autres; ils éprouvent donc peu de remords ou d'empathie pour leurs jeunes victimes.
- Un enfant victime de cyberintimidation ne se sent jamais en sécurité. Dès qu'il se trouve à proximité d'un ordinateur ou d'un téléphone cellulaire, il risque d'être intimidé ...jusque dans sa propre demeure.

## **10** CONSEILS AUX PARENTS POUR CONTRER LA CYBERINTIMIDATION...

### **DONNER L'EXEMPLE EN LIGNE ET AILLEURS**

Réfléchissez: comment utilisez-vous votre pouvoir dans la vie ? Donnez le bon exemple en respectant et soutenant les autres. Évitez les jeux de pouvoir comme l'intimidation, les cris et la manipulation. Les parents donnent le ton aux relations familiales et c'est en observant leurs parents que les jeunes apprennent à entrer en relation. Ils adopteront les mêmes comportements avec leurs vis-à-vis en ligne. Donnez l'exemple en gérant correctement votre frustration et en réglant adéquatement vos conflits

### **S'INITIER AU MONDE DE L'INTERNET**

La majorité des adultes n'ont pas les connaissances nécessaires, en matière de technologies des communications, pour être en mesure de surveiller et de superviser adéquatement les activités des enfants sur Internet. Les parents doivent se familiariser avec ces nouveaux outils que sont les sites Internet, les blogues, les bavardoirs, les comptes de courriel et les programmes de messagerie instantanée (MI) que leurs enfants utilisent. En outre, les parents qui se familiarisent avec le jargon et les abréviations couramment employées dans Internet (:-& = je ne peux parler) seront mieux outillés pour déceler les cas de cyberintimidation et soutenir leur enfant, s'il en est victime.

### **MIEUX VAUT PRÉVENIR...**

Les parents peuvent utiliser diverses méthodes de prévention contre la cyberintimidation. Par exemple, placez l'ordinateur dans une pièce familiale afin de surveiller les activités en ligne et les réactions qu'elles suscitent chez l'enfant. Installez avec lui les comptes de courriel et de bavardoirs ainsi que les blogues pour savoir quels renseignements votre enfant transmet en ligne. Demandez de consulter ses courriels et sa liste de contacts de messages instantanés afin de vérifier l'identité de chaque correspondant-e et la façon dont ils se sont rencontrés. Revérifiez régulièrement ces listes avec votre enfant, ainsi vous serez en mesure de déceler des activités douteuses qui pourraient représenter le risque d'être éventuellement pris dans l'engrenage de la cyberintimidation.

### **DISCUTER DE CYBER-INTIMIDATION**

Bien des ados craignent de prendre les devants pour discuter de cyberintimidation...craignant qu'on limite leurs activités en ligne. C'est donc à vous d'aborder le sujet. Discutez avec votre ado de l'importance d'avoir de saines relations, en ligne comme dans la vie. Abordez le sujet en partageant vos propres expériences d'intimidation. Ce genre de discussion informe votre ado que vous vous souciez de lui ou d'elle et que vous serez là pour l'aider, au besoin.

### **ENCOURAGER L'EMPATHIE**

La cyberintimidation se fait dans l'anonymat et c'est pourquoi les jeunes agresseurs en ligne ne réalisent pas tout le mal qu'ils font à leurs victimes qui désespèrent. Discutez avec votre enfant des comportements acceptables, en ligne et ailleurs. Invitez-le à réfléchir—comment se sentirait-il s'il était victime de cyberintimidation? Aidez-le à comprendre que ce qui semble amusant à ses yeux est très douloureux pour la personne visée. Si votre enfant fait de la cyberintimidation, assurez-vous que les conséquences encourues lui montrent quelles sont les souffrances qu'il a ainsi infligées à ses victimes.

## Votre ado est victime de cyberintimidation?

### Ces trucs et conseils pourraient l'aider...

- ◆ Confie ton problème à un adulte qui peut te soutenir, comme un enseignant ou un parent. Il t'aidera à planifier une stratégie pour que cesse la cyberintimidation.
- ◆ N'ouvre que les courriels et les messages provenant de gens connus. En cas de doute, demande l'avis d'un adulte
- ◆ Donne ton numéro de téléphone cellulaire et ton adresse de courriel seulement aux personnes que tu connais et en qui tu as confiance.
- ◆ Résiste à l'envie de répondre tout de go aux messages blessants...laisse croire que tu t'en fiches.
- ◆ Ne divulgue jamais tes coordonnées ...ne donne aucune information personnelle dans les bavardoirs ou les messages instantanés.
- ◆ Conserve une copie de tous les messages blessants ou agressifs qu'on t'envoie...ils pourraient te servir de preuves plus tard.
- ◆ Si on t'intimide, quitte les lieux virtuels ou mets fin à l'échange en cours (bavardoir, messagerie instantanée)
- ◆ Ne donne pas, en ligne ou même dans un courriel, une information qui deviendrait gênante, si elle devait tomber entre les mains de tes camarades de classe.
- ◆ Prends le temps de faire des activités que tu aimes et qui te valorisent.

## Votre ado s'adonne à la cyberintimidation ?

### Ces trucs et conseils pourraient l'aider...

- ◆ Confie-toi à un adulte de confiance qui saura te soutenir, un enseignant ou un parent par exemple. Il pourra t'aider à mieux t'entendre avec les autres.
- ◆ Mets-toi à la place de ces ados qui tu agresses ...imagine comment tu te sentirais si tu étais victime de cyberintimidation ? Aimerais-tu être traité de la sorte ?
- ◆ Si tu es dans une situation qui pourrait t'inciter à faire de l'intimidation en ligne, mets fin à ce message et éloigne-toi de l'ordinateur.
- ◆ Résiste à la pression des jeunes qui veulent t'entraîner à intimider les gens en ligne...choisis d'agir correctement.
- ◆ Réfléchis avant d'appuyer sur la souris...prends un moment pour te demander si tu veux être cette personne qui blesse les gens plutôt qu'une personne sympa.
- ◆ Présente tes excuses aux personnes que tu as intimidées en ligne.
- ◆ Fréquente des ami-es qui te surveilleront et t'aideront à cesser d'intimider les autres.
- ◆ Souviens-toi que chaque personne est différente et unique...être différent ne veut pas dire être meilleur ou pire que toi.
- ◆ Sache que même si des ados te regardent et rient de tes frasques, cela ne signifie pas qu'ils approuvent tes actes d'agression.

### LIMITER LE TEMPS PASSÉ EN LIGNE

De nos jours, les communications en ligne occupent une place importante dans la vie sociale des ados. Les parents doivent, malgré tout, inciter les jeunes à passer moins de temps en ligne, à se "débrancher" plus souvent afin de vivre aussi des relations autres que virtuelles. En élargissant son cercle d'ami-es, le jeune risque moins d'être victime de cyberintimidation et, au besoin, il pourra compter sur l'aide des copains.

### RÉSOLUDRE LES CONFLITS AVEC VOTRE ADO

Laissez votre ado proposer des solutions pour contrer la cyberintimidation et voyez ensemble si ces mesures sauraient régler ou aggraver la situation. Si votre enfant est victime de cyberintimidation, aidez-le à vivre des relations saines en ligne. Un ado qui intimide les autres a besoin qu'on lui apprenne de nouvelles façons de régler ses conflits, d'exprimer sa frustration et de résister à la pression de ses pairs qui l'encouragent à intimider les gens.

### MISER SUR LES FORCES DE VOTRE ADO

Souvent, un ado victime de cyberintimidation manque d'estime de soi. Encouragez votre enfant à laisser plus souvent son ordi pour pratiquer des activités qu'il aime et qui le valorisent. Si c'est votre ado qui s'adonne à la cyberintimidation contre ses pairs, renversez la situation en lui offrant l'occasion de mettre ses talents de leader naturel au service des autres (ex. enseigner aux plus jeunes un nouveau sport ou autre).

### SAVOIR ÉCOUTER

Si votre ado vous confie être victime de cyberintimidation, arrêtez tout et écoutez-le bien. Sans attendre. Remerciez-le d'avoir eu le courage de vous en parler et dites-lui que son droit le plus strict est de se sentir en sécurité au cours de ses activités virtuelles ou autres. Demandez-lui de vous décrire la situation en détail et montrez-lui que vous vous souciez de lui. Soyez disposé à prendre note de toute dénonciation, même si elle vous semble insignifiante comme être affublé de surnoms. Ce qui importe, c'est votre constance !

### PLAIDER LA CAUSE DE VOTRE ADO

Maintenant que votre ado est venu se confier, vous devez passer à l'action. Vous devrez peut-être installer de nouveaux comptes de courriels, de téléphone cellulaire ou de pagette pour votre enfant. Si possible, conservez une copie des courriels de harcèlement et des conversations offensantes sur Internet ou par messagerie instantanée. Contactez votre serveur Internet afin de connaître sa politique de confidentialité et vos recours possibles contre le harcèlement en ligne. De plus, invitez votre ado à maintenir le dialogue et à vous avertir si l'intimidation en ligne persiste.

## LES MULTIPLES VISAGES DE LA CYBERINTIMIDATION

- Envoyer des messages offensants et parfois même menaçants par courriel ou messagerie texte.
- Usurper un compte de courriel et envoyer des messages offensants à des personnes au nom du proprio de ce compte.
- Créer des blogs ou des sites Internet pour y publier des histoires, des BD, des images et des farces dans le but de ridiculiser des personnes.
- Créer un groupe de sites Internet demandant aux visiteurs d'attribuer une note aux gens en évaluant divers aspects de leur personne, de manière négative.
- Avec une caméra numérique, prendre une photo gênante d'une personne pour ensuite la faire circuler par courriel et la montrer aux autres.
- Entretenir une relation par messagerie instantanée, chercher à soutirer des renseignements personnels sur l'autre pour ensuite transmettre cette information à d'autres personnes.
- Utiliser le mot de passe d'une personne afin de modifier son profil et ajouter un contenu sexiste ou raciste pouvant offenser les autres.
- Afficher en ligne des messages offensants ou mensongers sur les babillards, dans les bulletins et les bavardoirs.
- Exclure délibérément le nom de certaines personnes des listes de contact de courriel ou de messagerie instantanée.

### COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT EST AUX PRISES AVEC LA CYBERINTIMIDATION ?

La cyberintimidation est un comportement secret et soigneusement caché aux adultes. Voici des signes d'intimidation en ligne :

#### **SIGNES DE VICTIMISATION EN LIGNE:**

- Semble angoissé, terrifié
- Manque d'estime de soi, fait des commentaires négatifs sur sa personne
- Se plaint de malaises physiques
- Manque d'intérêt pour l'école, piètres résultats scolaires
- Évite toute discussion sur ses activités en ligne
- Est malheureux, irritable, surtout après avoir utilisé l'ordinateur
- Dort mal, fait des cauchemars
- Menace de se blesser ou de blesser autrui
- Semble isolé des groupes de jeunes
- Semble dépressif lorsqu'il navigue sur Internet
- Modifie ses habitudes d'emploi de l'ordinateur

#### **SIGNES DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DE CYBERINTIMIDATION :**

- Est agressif envers ses parents, ses frères et soeurs, ses animaux et ses ami-es. Approuve l'usage de la violence
- Est peu soucieux des sentiments d'autrui
- A des amis agressifs qui intimident les autres
- Se montre très réservé au sujet de ses activités en ligne et change d'écran ou de programme dès qu'on entre dans la pièce
- Passe de longues heures sur Internet
- A des sautes d'humeur s'il ne peut utiliser l'ordinateur
- Utilise plusieurs comptes Internet ou un compte qui ne lui appartient pas
- Évite toute discussion sur ses activités en ligne
- Semble agité ou excité lorsqu'il navigue sur Internet

### Pourquoi vous soucier de vos enfants aux prises avec la cyberintimidation ?

Bien des gens croient que la cyberintimidation est un problème moins grave que les autres formes d'intimidation. Après tout, l'enfant est seul lorsqu'il en est victime. Pourtant, les effets néfastes de la cyberintimidation sont les mêmes que pour toute autre forme d'intimidation.

#### **RISQUES ENCOURUS PAR L'ENFANT VICTIME DE CYBERINTIMIDATION**

- Dépression (tristesse, désespoir)
- Solitude, isolement social
- Santé fragile (maux de tête, indigestion)
- Faible estime de soi
- Absences scolaires, piètres résultats académiques
- Comportement agressif
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

#### **RISQUES ENCOURUS PAR L'ENFANT QUI S'ADONNE À LA CYBERINTIMIDATION**

- Incapacité à différencier le bien du mal
- Délinquance et abus d'alcool ou de drogue
- Problèmes et piètres résultats scolaires
- Criminalité à l'âge adulte
- Difficultés relationnelles
- Victime à son tour d'intimidation par ses pairs

Pour en savoir davantage au sujet de PREVNet, visitez notre site Internet : [www.prevnet.ca](http://www.prevnet.ca)