



Cyberintimidation : De quoi s'agit-il et comment aider

Le harcèlement en ligne peut avoir des conséquences graves et permanentes sur la santé. Il ne s'agit pas d'une étape « normale » de la croissance ni d'une situation qui doit être tolérée

Une forme d'agression

La plupart des enfants et des adolescents victimes de cyberintimidation sont également victimes d'intimidation en personne. Cependant, lorsque l'intimidation se déplace en ligne, l'agresseur initial est souvent rejoint par d'autres personnes qui y participent.

Étant donné que la cyberintimidation peut se produire dans de nombreux contextes, la victime n'a souvent aucun répit. Une personne peut être harcelée en privé (messages privés/messages instantanés/SMS, appels vocaux/vidéo) ou en public (sur une plateforme de médias sociaux). Cela peut se produire 24 heures sur 24 et plusieurs personnes peuvent être impliquées.

La cyberintimidation peut prendre plusieurs formes, notamment les comportements en ligne suivants :

- Envoi de messages inappropriés ;
- Répandre des rumeurs ;
- Publier/partager des images falsifiées/générées par IA ;
- Publier du contenu préjudiciable sur un forum public : médias sociaux, forum de discussion ou salon de discussion ;
- Exclure quelqu'un d'une discussion de groupe en ligne, de publications ou d'identifications ;
- Partager des informations personnelles sur quelqu'un ;
- Menaces explicites de préjudice.

Un enjeu de santé grave

Être victime de cyberintimidation peut être une expérience angoissante et isolante. Les personnes concernées se sentent souvent seules, effrayées et même désespérées, car elles ne voient pas de fin à ce harcèlement. Lorsque le stress est constant, il peut entraîner des problèmes de santé.

Les enfants et les adolescents victimes d'intimidation présentent souvent une santé mentale fragile. Bien que toute forme d'intimidation puisse conduire à des pensées suicidaires, le risque est plus élevé dans le cas de l'intimidation en ligne. L'intimidation est également associée à des douleurs chroniques, des troubles du sommeil et un affaiblissement du système immunitaire dû au stress chronique.

Ces effets néfastes ne disparaissent pas lorsque l'intimidation cesse. L'intimidation a des effets persistants sur l'estime de soi, le sentiment de valeur personnelle et la perception du monde d'une personne. Les jeunes qui ont été victimes d'intimidation présentent des taux plus élevés de dépression, d'anxiété et de tendances suicidaires à l'âge adulte. Ils peuvent également avoir des difficultés à gérer leur stress et souffrir de plus de problèmes de santé physique.

COMMENT LES PARENTS PEUVENT-T-ILS AIDER

Surveillez l'utilisation des médias sociaux par votre enfant et ses relations avec ses pairs en personne. Discutez ouvertement et régulièrement du monde en ligne et indiquez clairement que vous êtes là pour le soutenir au besoin.

Songez également à prendre les mesures suivantes :

- Établissez un contrat téléphonique ou un plan familial pour les médias sociaux afin de définir clairement les règles d'utilisation qui s'appliquent à ces plateformes ;
- Utilisez les contrôles parentaux et les paramètres de confidentialité des appareils, et vérifiez régulièrement qu'ils sont bien activés ;
- Regardez ensemble les contenus en ligne et encouragez votre enfant à faire attention à ce qu'il partage et avec qui il le fait ;
- Discutez de la sécurité, de la confidentialité et de l'impact de la cyberintimidation tant pour les victimes que pour les auteurs : par exemple, ce qui constitue un comportement inapproprié, voire criminel ;
- Encouragez les jeunes à ranger leurs appareils électroniques au moins une heure avant de se coucher et à ne pas y accéder avant le lendemain.

Si vous soupçonnez que votre enfant est victime d'intimidation

Discutez calmement avec votre enfant. Votre enfant peut penser que les choses empireront si vous vous en mêlez, mais l'intervention d'un adulte améliore généralement la situation.

- Recommandez-lui de ne pas répondre en personne ou en ligne. Effectuez une copie de toutes les interactions, puis bloquez ou supprimez l'auteur des intimidations de ses contacts. Modifiez les coordonnées de tous les comptes et ajustez les paramètres de confidentialité. Envisagez de supprimer l'accès aux médias sociaux, même temporairement. Par la suite, assistez votre enfant dans la création d'un nouveau compte dont seules certaines personnes auront connaissance ;
- Si du contenu à caractère sexuel a été publié, contactez la ou les plateformes concernées. La plupart d'entre elles disposent de procédures de signalement et traitent en priorité les cas impliquant des jeunes. Indiquez l'URL, identifiez votre enfant comme étant la personne représentée et précisez son âge au moment où la photo/vidéo a été prise. Précisez que votre enfant n'a pas publié le contenu et n'a pas donné son consentement à quelqu'un d'autre pour le faire, et qu'il s'oppose à ce qu'il soit disponible en ligne. Pour obtenir de l'aide, consultez le site [AidezMoiSVP.ca](https://www.aidezmoisvp.ca) ;
- Créez une atmosphère bienveillante à la maison. Lorsque les enfants et les adolescents victimes d'intimidation ont une famille aimante, ils s'en sortent mieux. Encouragez-les également à s'appuyer sur des amis sincères. Le fait d'être entouré de pairs qui les soutiennent, en particulier en temps réel et en personne, peut les aider à se sentir plus en sécurité et favoriser leur résilience ;
- Si vous devez contacter l'école ou d'autres organisations/parties, faites-le calmement. Si votre message semble hostile, le changement risque de ne pas se produire aussi rapidement ;
- Si l'intimidation a dégénéré en une situation illégale, prévenez la police.

L'envers de la médaille : si votre enfant est l'auteur d'actes d'intimidation

Si le personnel scolaire vous contacte pour vous informer que votre enfant intimide quelqu'un, c'est qu'il est convaincu que c'est le cas. Il est conscient que la conversation sera difficile et ne souhaite pas porter cette accusation sans raison valable. Essayez de rester objectif. Comprenez que l'école cherche à améliorer l'environnement et à garantir la sécurité et le bien-être de tous les élèves.

Comment les autres peuvent aider

- Lorsque les pairs interviennent, l'intimidation cesse plus rapidement que lorsque les adultes s'en mêlent. Veuillez demander à votre enfant de :
 - Ne pas partager, mais ne pas ignorer les contenus intimidants envers une autre personne en ligne. Au contraire, encouragez votre enfant à prendre des captures d'écran et à signaler la situation à un adulte de confiance ;
 - Rassurer toute personne victime d'intimidation en lui montrant qu'il ou elle se soucie de la personne visée et qu'il ou elle sera là pour la soutenir.
- L'ensemble des provinces et territoires ont mis en place des politiques anti-intimidation qui exigent des écoles qu'elles interviennent, mais parfois, la seule intervention nécessaire est le soutien d'un adulte bienveillant à l'école. Lorsqu'un enfant ou un adolescent se confie à un membre du personnel en qui il a confiance, son environnement social a tendance à s'améliorer, parfois immédiatement.
- Des adultes de confiance en dehors de l'école, tels que des entraîneurs, des thérapeutes ou des médecins, peuvent également s'impliquer et contribuer à apporter des changements positifs.

