

Guide des parents :

# Aider les jeunes

à faire face à la cyberintimidation



Créé en partenariat avec :



Guide des parents : Aider les jeunes à faire face à la cyberintimidation.....	3
Qu'est-ce que la cyberintimidation? .....	3
Quelle forme prend la cyberintimidation? .....	4
Est-elle fréquente? .....	4
Rôles .....	5 - 6
Quels sont les signes que mon enfant est victime de cyberintimidation? .....	7
Que dois-je faire si mon enfant est victime de cyberintimidation? .....	7
Que dois-je éviter de faire si mon enfant est victime de cyberintimidation? .....	8
Comment puis-je prévenir la cyberintimidation? .....	9
La cyberintimidation et la loi .....	10
Collaborer avec les écoles .....	11
Comment puis-je en savoir plus?.....	11

# Guide des parents : Aider les jeunes à faire face à la cyberintimidation

Pour la plupart des jeunes, Internet est avant tout un lieu où rencontrer des gens. Même si la majorité de ces rencontres sont positives, certains enfants et adolescents se servent de la technologie pour intimider et harceler les autres : ce phénomène a pour nom la « cyberintimidation ».

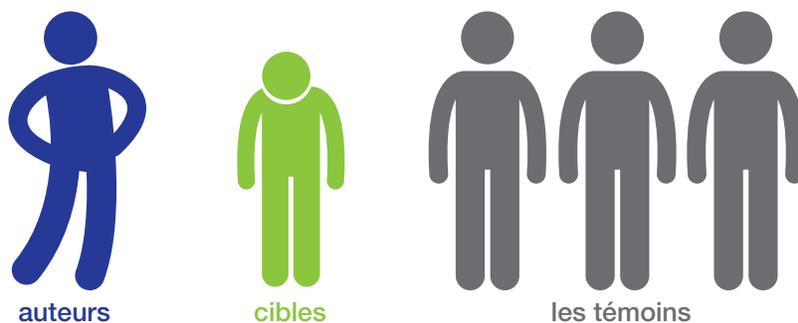
De nombreux parents, qui ont connu les railleries seulement dans la cour d'école et non sur les réseaux sociaux, peuvent se sentir dépassés lorsqu'ils doivent faire face à un problème de cyberintimidation. Toutefois, ils jouent un rôle très important en aidant leurs enfants à savoir comment agir dans ce nouvel environnement. Les parents sont les premières personnes vers lesquelles les enfants se tournent pour demander de l'aide lorsqu'ils sont victimes de méchanceté en ligne, et les deux tiers de ces enfants affirment que le problème diminue quand ils en parlent à leurs parents.<sup>1</sup>

Ce guide contient de l'information sur la cyberintimidation et des trucs pour reconnaître ce problème et y faire face afin d'aider vos enfants à désamorcer une situation de cyberintimidation.

## Qu'est-ce que la cyberintimidation?

Le terme « cyberintimidation » n'est peut-être pas très juste. La définition traditionnelle de l'intimidation implique une inégalité de pouvoir ou de force entre l'intimidateur et la victime; or plusieurs actes peuvent se produire entre des personnes ayant plus ou moins le même statut. De plus, en matière de cyberintimidation, il est parfois difficile de distinguer clairement la victime et l'intimidateur. Enfin, une bonne partie des comportements abusifs observés dans les relations hors ligne peuvent se prolonger dans l'espace virtuel. Malheureusement, la technologie numérique peut encourager ces comportements.

Le terme « cyberintimidation » a peu de sens pour les jeunes. Lorsque les adultes parlent de cyberintimidation, les jeunes pensent que c'est « se disputer », « commencer quelque chose » ou « faire des enfantillages »<sup>2</sup>. En réalité, ils expliquent souvent leur méchanceté en disant : « Je ne faisais que plaisanter », « La personne avait déjà dit quelque chose de méchant et de cruel à mon sujet » et « La personne avait déjà dit quelque chose de méchant au sujet de mon ami »<sup>3</sup>.



1) Li, Joyce, Craig, Wendy. Les expériences de la cyberintimidation des jeunes canadiens. HabiloMédias, Ottawa, 2015.

2) Marwich, Alice et Danah Boyd. The Drama! Teen Conflict, Gossip, and Bullying in Networked Publics.

3) Steeves, Valerie. Jeunes canadiens dans un monde branché, Phase III : La cyberintimidation : Agir sur la méchanceté, la cruauté et les menaces en ligne. HabiloMédias, Ottawa, 2014.

# Quelle forme prend la cyberintimidation?

Les jeunes ont plusieurs façons d'intimider les autres en ligne. La plus fréquente est de loin l'insulte, et un plus petit nombre de jeunes affirment avoir déjà harcelé quelqu'un dans un jeu en ligne, répandu des rumeurs, publié une photo ou une vidéo gênante de quelqu'un ou s'être déjà moqués de la race, de la religion, de l'origine ethnique ou de l'orientation sexuelle de quelqu'un.<sup>4</sup>

## Est-elle fréquente?

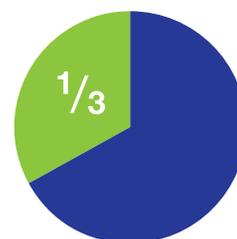
Un peu plus du tiers des enfants et des adolescents canadiens déclarent que quelqu'un leur a déjà dit quelque chose de méchant ou de cruel en ligne, et un peu moins du tiers affirment que quelqu'un les a menacés en ligne (en publiant quelque chose comme « Je vais te planter » ou « Tu vas en baver »). Environ un quart des jeunes disent qu'ils ont été méchants envers quelqu'un en ligne<sup>5</sup>.

Quand bien même nous entendons beaucoup parler de « filles méchantes » dans les médias, les garçons sont beaucoup plus susceptibles de commettre des actes de cyberintimidation. Les enfants et les adolescents qui sont marginalisés parce qu'ils sont pauvres<sup>6</sup>, ont une déficience<sup>7</sup>, sont membres d'une minorité visible<sup>8</sup> ou font partie de la communauté LGBT<sup>9</sup> sont beaucoup plus susceptibles d'être des cibles.

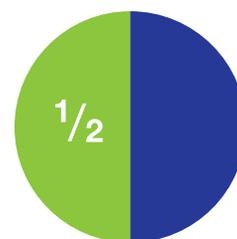
Même si les jeunes peuvent faire passer leurs propos méchants pour des blagues, l'intimidation en ligne peut avoir des conséquences encore plus désastreuses que l'intimidation en personne. En effet, la présence de témoins ou de collaborateurs innombrables ou invisibles crée une situation incertaine pour les victimes qui ne savent pas qui sait quoi et de qui avoir peur. La technologie sert aussi ces jeunes en leur permettant de harceler leurs victimes partout et en tout temps.

On sait que la cyberintimidation peut être traumatisante : un tiers des élèves qui ont été intimidés en ligne ont présenté des symptômes de dépression, un chiffre qui s'élève à près de la moitié pour ceux qui ont subi de l'intimidation autant en ligne qu'en personne<sup>10</sup>.

La cyberintimidation devrait être signalée, mais il peut être difficile pour les jeunes de le faire : comment peut-on signaler une attaque qui ne laisse pas de traces physiques? Les conséquences du signalement seront-elles pires que l'intimidation elle-même? Les adultes veulent aider, mais bon nombre d'entre eux se sentent mal outillés pour traiter de l'intimidation dans un monde numérique.



un tiers des élèves qui ont été intimidés en ligne ont présenté des symptômes de dépression



un chiffre qui s'élève à près de la moitié pour ceux qui ont subi de l'intimidation autant en ligne qu'en personne

4) Steeves, Valerie. Jeunes canadiens dans un monde branché, phase III : La cyberintimidation : Agir sur la méchanceté, la cruauté et les menaces en ligne. HabiloMédias, Ottawa, 2014.

5) Ibid.

6) Cross, E. J., R. Piggan, J. Vonkaenal-Platt et T. Douglas. Virtual Violence II: Progress and Challenges in the Fight against Cyberbullying. London: Beatbullying, 2012.

7) Livingstone, S., L. Haddon, A. Görzig et K. Ólafsson, en collaboration avec des membres du EU Kids Online Network. EU Kids Online Final Report, 2011.

8) Cross, E. J., R. Piggan, J. Vonkaenal-Platt et T. Douglas. 2012.

9) Hinduja, S. et J. Patchin. « Cyberbullying Research Summary Factsheet: Bullying, Cyberbullying and Sexual Orientation », 2011.

10) Kessel Schneider, Shari, Lydia O'Donnell, Ann Stueve et Robert W. S. Coulter. « Cyberbullying, School Bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Students ». American Journal of Public Health, janvier 2012, 102:1, p. 171-177.

## Rôles

Les personnes touchées par la cyberintimidation sont généralement considérées comme des instigateurs, des victimes et des témoins. Toutefois, la méchanceté est assez souvent réciproque, et il existe un important chevauchement entre les élèves qui sont méchants en ligne et ceux qui sont victimes de méchanceté. En fait, les jeunes qui ont été victimes de cyberintimidation sont plus susceptibles de reproduire ce comportement. Aussi, il n'est pas inhabituel que les deux parties se considèrent comme les victimes.<sup>11</sup>

Jouant un rôle important dans les scénarios d'intimidation, les témoins peuvent avoir la même influence que les victimes et les instigateurs sur la façon dont se déroule un incident.<sup>12</sup> Nous n'avons pas tendance à considérer les **témoins** de cyberintimidation comme des « victimes ». Toutefois, ils peuvent subir des effets négatifs semblables ou même pires que ceux subis par la victime.<sup>13</sup> La bonne nouvelle, c'est que de nombreux jeunes témoins d'intimidation interviennent. En effet, 65 pour cent des jeunes témoins de méchanceté en ligne font quelque chose.<sup>14</sup> En défendant la victime, les témoins peuvent avoir une influence positive considérable, mais pas dans toutes les situations : ils doivent être conseillés par des adultes pour s'assurer que leur intervention n'aggraverait pas la situation. Certaines interventions peuvent faire encore plus de mal à la victime, au témoin ou aux deux, que ce soit en participant à l'intimidation, en encourageant l'auteur ou même en intimidant davantage la victime en partageant un message ou une vidéo. Les enfants et les adolescents ont parfois de bonnes raisons de ne pas vouloir intervenir :

- La peur d'être une victime. Dire que tous les témoins devraient confronter l'auteur d'un geste d'intimidation n'est pas différent de suggérer que tous les témoins d'une agression devraient tenter d'y mettre un frein. En défendant une victime, surtout si vous êtes son seul défenseur, vous pouvez facilement devenir une victime, et votre geste n'aura pas nécessairement un effet positif sur la situation.
- La peur de perdre son statut social. Même si une intervention ou un signalement ne fait pas du témoin une cible, la situation peut tout de même avoir des effets à long terme sur le statut social d'un jeune, soit en étant associé à la victime ou en étant vu comme un « mouchard ». Ces deux situations peuvent transformer ces jeunes en cible.



11) Steeves, Valerie. Jeunes canadiens dans un monde branché, phase III : La cyberintimidation : Agir sur la méchanceté, la cruauté et les menaces en ligne. HabiloMédias, Ottawa, 2014.

12) Hawkins, D., D. Pepler et W. Craig. « Naturalistic observations of peer interventions in bullying », *Social Development*, no 10, 2001, p. 512-527.

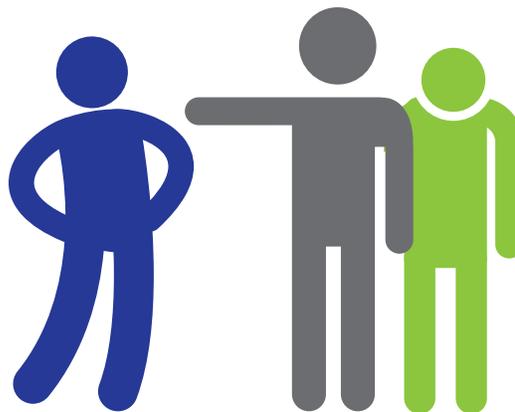
13) Rivers et coll. « Observing bullying at school: The mental health implications of witness status », *School Psychology Quarterly*, 24 (4): 211.

14) Steeves, Valerie. Jeunes canadiens dans un monde branché, phase III : La cyberintimidation : Agir sur la méchanceté, la cruauté et les menaces en ligne, HabiloMédias, Ottawa, 2014.

- La peur d'aggraver la situation. Les victimes et les témoins d'intimidation ont souvent peur que la situation s'aggrave s'ils confrontent l'auteur ou s'ils signalent l'intimidation à un parent ou à un enseignant. Des recherches montrent que même si les parents et les enseignants sont une excellente source d'information sur la cyberintimidation, les jeunes hésitent à leur en parler, surtout dans les écoles où les enseignants sont tenus de répondre aux plaintes.<sup>15</sup>

Pour que votre enfant sache quoi faire s'il est témoin de cyberintimidation, commencez par lui dire de ne blesser personne et de ne pas participer à l'intimidation. Encouragez-le à réfléchir aux conséquences possibles de différents types d'interventions. Plutôt que de dire aux jeunes de signaler tous les cas d'intimidation dont ils sont témoins et d'intervenir chaque fois, nous pouvons leur apprendre à participer activement à la situation et à envisager diverses interventions pour différentes situations, notamment :

- **Consoler la victime en privé.** Une des pires choses qui puissent arriver lorsqu'on est victime d'intimidation, c'est de sentir que cela n'intéresse personne. En disant à la victime que vous vous souciez d'elle, vous l'aidez beaucoup, et cela n'aggraverait pas la situation.
- **Inciter la victime à signaler ce qui lui arrive ou à en parler avec ses parents ou ses amis.** Les jeunes disent qu'une des meilleures choses que les témoins de cyberintimidation peuvent faire, c'est d'inciter la victime à signaler la situation au fournisseur de services ou à en parler avec ses parents ou ses amis. Il est aussi important de l'aider à documenter la situation en conservant des copies ou des saisies d'écran (pour savoir comment faire, consultez la page [www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran](http://www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran)) qu'elle pourra présenter comme preuve si elle décide de signaler la situation.
- **Publier quelque chose de gentil sur la victime.** Si le jeune veut intervenir publiquement, il doit faire quelque chose de positif comme laisser savoir aux autres qu'il n'est pas du côté de l'intimidateur en publiant quelque chose de gentil sur la victime. Il peut aussi écrire des choses comme « Les propos méchants sur les autres ne sont pas tolérés sur ce site » ou « Nous n'acceptons aucune forme d'intimidation sur ce site » pour que tout le monde sache que ce type de comportement n'est pas toléré dans la communauté en ligne.
- **Parler à l'intimidateur en privé.** Si le jeune veut parler à l'intimidateur, il doit lui envoyer un message, un texto ou un message instantané en privé pour ne pas le mettre dans l'embarras. Si l'intimidateur dit qu'il faisait seulement des blagues, il doit lui rappeler que ce qui est drôle pour quelqu'un peut être blessant pour l'autre. S'il répond qu'il se venge de ce que cette personne lui a fait à lui ou à un de ses amis, il faut lui dire que son comportement ne fera que jeter de l'huile sur le feu.
- **Si le jeune veut faire cesser une situation en cours,** il doit essayer de distraire l'intimidateur ou d'aider la victime à s'en sortir sans se mettre dans l'embarras.

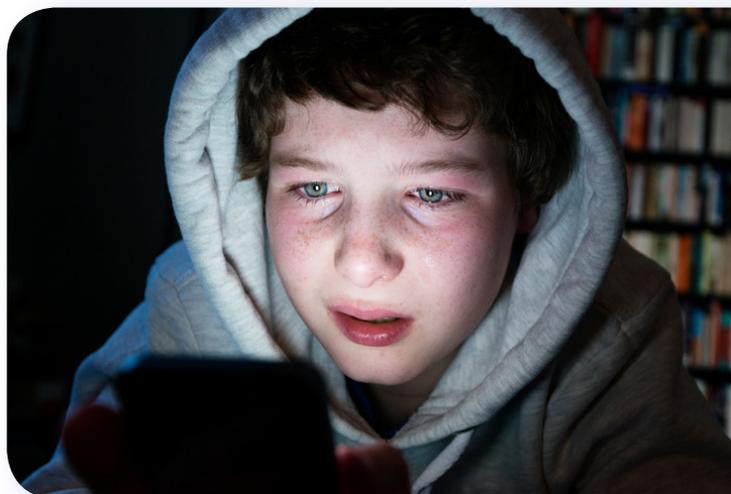


15) Ibid.

# Quels sont les signes que mon enfant est victime de cyberintimidation?

Soyez attentif aux signes de cyberintimidation suivants :

- votre enfant est réticent à utiliser l'ordinateur ou le téléphone mobile ou encore à aller à l'école;
- il surveille de près son téléphone mobile ou ses comptes de réseaux sociaux;
- il est fâché ou énervé après avoir utilisé son téléphone mobile ou son ordinateur;
- il présente des signes d'anxiété généralisée, éprouve un sentiment de détresse et fait de l'insomnie;
- il s'isole de ses amis et ne s'adonne plus à ses activités.



## Que dois-je faire si mon enfant est victime de cyberintimidation?

- Même si vous croyez que c'est seulement des enfantillages, prenez la situation au sérieux. Écoutez votre enfant et donnez-lui des conseils s'il vous le demande. Demandez-lui souvent si les choses s'améliorent. Une des principales raisons pour lesquelles les enfants et les adolescents ne demandent pas l'aide de leurs parents est parce qu'ils ont peur qu'ils ne prennent pas le problème au sérieux. S'ils savent que vous êtes là pour eux, ils auront beaucoup moins peur de vous en parler.
- Signalez les cas de cyberintimidation à votre fournisseur de services Internet ou de services mobiles. La plupart des fournisseurs disposent de politiques d'utilisation acceptable (PUA) qui définissent les conditions d'utilisation de leurs services, de même que les sanctions possibles en cas de non-respect de celles-ci. Normalement, ils peuvent donner suite aux signalements de cas de cyberintimidation sur leurs réseaux ou vous orienter vers le fournisseur de services qui pourra vous aider.
- Signalez les cas de harcèlement et de menaces physiques en ligne à la police. Certaines formes d'intimidation en ligne sont considérées comme des actes criminels. Par exemple, en vertu du Code criminel du Canada, il est criminel de communiquer à répétition avec une personne si cette communication lui cause de la peur pour sa propre sécurité ou pour la sécurité des autres. Pour en savoir davantage à ce propos, lisez l'article d'HabiloMédias intitulé La cyberintimidation et la loi :

<http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/enjeux-numeriques/cyberintimidation/la-cyberintimidation-et-la-loi>.



Montrez à votre enfant comment réagir s'il est la cible de cyberintimidation. Imprimez le document Que faire si quelqu'un est méchant envers toi en ligne :

<http://habilomedias.ca/ressources-pedagogiques/que-faire-si-quelquun-est-mechant-envers-toi-en-ligne--fiche-conseil>.

Passez le document en revue avec votre enfant et mettez l'accent sur les points importants :

- Ne contre-attaque pas
- Conserve des preuves
- Parles-en à quelqu'un
- Signale le problème aux responsables du site sur lequel l'intimidation a lieu ou à la police si tu as peur, s'il est difficile pour toi d'aller à l'école ou de faire ce que tu aimes, si tu es menacé physiquement ou si quelqu'un menace de publier quelque chose de blessant ou d'humiliant pour toi.

## Que dois-je **éviter de faire** si mon enfant est victime de cyberintimidation?

Les enfants et les adolescents qui sont victimes d'intimidation ont parfois de la difficulté à en parler, même à ses parents.

Pour les mettre en confiance, essayez de ne pas réagir de façon excessive. N'interdisez pas à votre enfant d'aller sur Internet ou d'utiliser son téléphone mobile en croyant que vous éliminerez le problème à la source : pour votre enfant, cela équivaldrait à quitter la vie sociale, et il se sentira encore plus vulnérable et victime (sans parler du fait que ce genre de réaction excessive risque d'avoir pour conséquence que votre enfant ne se confiera plus à vous lorsqu'il se sentira menacé de nouveau). Aussi, ne blâmez pas votre enfant pour ce qui arrive, même s'il en était en partie responsable. Il est vrai qu'on apprend de ses erreurs, mais lorsque votre enfant vous demande de l'aide, vous devez être de son côté et l'aider à gérer la situation.

### **Autres comportements à éviter :**

- dire à votre enfant de ne pas être un « délateur » ou un « mouchard »;
- dire à votre enfant de régler ses problèmes par lui-même;
- minimiser le problème ou l'ignorer.



## Comment puis-je prévenir la cyberintimidation?

Malheureusement, il y aura toujours des gens méchants, que ce soit en ligne ou ailleurs. Même si nous ne pouvons prévenir totalement la cyberintimidation, nous pouvons renseigner nos enfants et les aider à agir de façon éthique et avec résilience.

Nous pouvons réduire de nombreux risques associés à l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile en ayant des conversations ouvertes avec nos enfants concernant leurs activités en ligne et en établissant des règles à suivre en fonction de leur âge.

Les recherches d'HabiloMédias montrent que le fait d'avoir des règles sur l'utilisation d'Internet à la maison, par exemple traiter les autres avec respect, peut avoir une influence positive sur le comportement des enfants en ligne. Lisez la fiche-conseil suivante pour commencer :

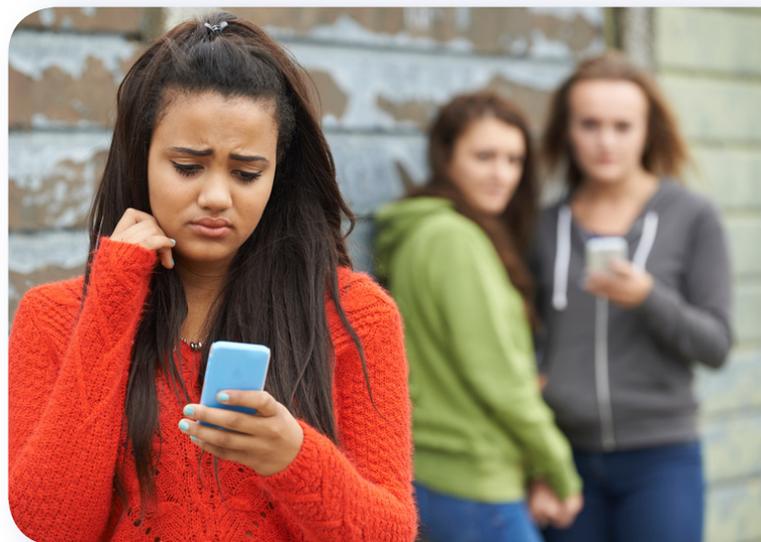
[http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil\\_Entente\\_familiale\\_utilisation\\_Internet.pdf](http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tipsheet/Fiche-conseil_Entente_familiale_utilisation_Internet.pdf).

Les recherches montrent aussi que le nombre d'actes d'intimidation diminue lorsque les enfants sont conscients que ce genre de comportement est inacceptable et qu'ils savent comment les signaler.

Dites à votre enfant de vous le dire immédiatement s'il se sent mal à l'aise ou menacé en ligne. Ne tenez pas pour acquis qu'il le fera : 8 pour cent seulement des adolescents qui sont victimes d'intimidation en ligne le disent à leurs parents.

Encouragez votre enfant à faire quelque chose s'il est témoin d'intimidation. Il n'a pas à confronter l'intimidateur : parlez-lui des choses qu'il peut faire pour aider la victime sans envenimer la situation. Consultez la section sur les témoins plus haut pour savoir comment intervenir sans empirer les choses pour le témoin ou la victime.

Pour lutter contre la cyberintimidation efficacement, il faut changer la culture dans laquelle elle prend place. Cela commence par faire comprendre aux enfants que ce qui peut sembler « seulement une blague » pour quelqu'un peut avoir des répercussions importantes sur quelqu'un d'autre. Nous devons aussi les informer qu'il n'y a peut-être pas autant d'actes d'intimidation qu'ils ne le croient : les enfants et les adolescents surestiment souvent la fréquence de la cyberintimidation, même si la plupart déclarent avoir eu une expérience positive. Ce fait est important, car lorsque les jeunes croient que l'intimidation est la norme, ils sont plus susceptibles d'adopter et de tolérer ce comportement. Lorsqu'ils sont conscients de la rareté des cas d'intimidation, le nombre d'actes diminue.



# La cyberintimidation et la loi

Les parents et les enfants ne savent pas très bien ce que prévoit la loi canadienne relativement à la cyberintimidation. Il ne faut pas exagérer les conséquences juridiques de la cyberintimidation (les enfants décrochent lorsque vous faites cela), mais il faut bien savoir quand la méchanceté et le harcèlement peuvent devenir un problème juridique.

- **Certaines formes d'intimidation en ligne sont considérées comme des actes criminels.** En vertu du Code criminel du Canada, il est criminel de communiquer à répétition avec une personne si cette communication lui cause de la peur pour sa propre sécurité ou pour la sécurité des autres.
- **Publier, ou menacer de publier, des images intimes sans votre consentement** est aussi considéré comme un crime en vertu du Code criminel.
- **Un cyberintimidateur peut également enfreindre la Loi canadienne sur les droits** de la personne s'il répand de la haine ou de la discrimination en fonction de la race, de la nationalité, de l'origine ethnique, de la couleur, de la religion, de l'âge, du sexe, de l'orientation sexuelle, de la situation familiale ou d'un handicap.
- Vous trouverez une explication détaillée des lois fédérales et provinciales en matière de cyberintimidation sur le site

<http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/enjeux-numeriques/cyberintimidation/la-cyberintimidation-et-la-loi>.



## Collaborer avec les écoles

Même si de nombreuses écoles incluent la cyberintimidation à leur programme d'enseignement, et même si de nombreux enseignants doivent normalement s'occuper des cas de cyberintimidation parmi leurs élèves, notre système d'éducation nous permet difficilement de garder le rythme et de faire face au problème. Par exemple, même si près des deux tiers des élèves affirment que leur école dispose de règles relatives à la cyberintimidation, seulement les trois quarts de ces élèves trouvent que ces règles sont utiles. Pourtant, elles ne semblent pas empêcher les jeunes de se livrer à ce genre de comportement.<sup>16</sup>

Il existe de nombreuses façons pour les parents d'aider les écoles à lutter contre ce problème, notamment :

- contester les politiques de « tolérance zéro » qui ne font qu'empirer les situations d'intimidation en ligne et ne permettent pas aux élèves de s'exprimer franchement;
- encourager des programmes fondés sur des preuves (au lieu de programmes d'intervention universels qui incluent l'école dans son ensemble) qui offrent du soutien autant pour les victimes que pour les auteurs après un incident et qui fonctionnent à différents niveaux (en classe, à l'école ainsi qu'avec les parents et la société<sup>17</sup>);
- appuyer des programmes scolaires qui favorisent l'empathie chez les jeunes, qui leur apprennent à éviter les « pièges de l'empathie » des communications numériques, qui leur fournissent des outils efficaces pour gérer leurs émotions et composer avec les conflits en ligne et qui les incitent à traiter les autres avec respect.
- collaborer avec les écoles dans la création de cultures fondées sur l'empathie, les droits, la responsabilité et le respect, autant dans les relations virtuelles qu'en personne.



## Comment puis-je en savoir plus?

Intéressez-vous le plus possible aux activités de votre enfant en ligne. Quels sites visite-t-il? Que fait-il? Pourquoi ces activités en ligne le captivent-elles autant? Si vous avez l'habitude de parler de vos propres activités en ligne avec votre enfant, il aura plus tendance à vous parler s'il vit une situation négative.

Pour mieux comprendre ce que font les jeunes en ligne, visitez le site HabiloMédias à l'adresse

<http://habilomedias.ca/litteratie-numerique-et-education-aux-medias/enjeux-numeriques/cyberintimidation>.

16) Steeves, Valerie. Jeunes canadiens dans un monde branché, phase III : La cyberintimidation : Agir sur la méchanceté, la cruauté et les menaces en ligne, HabiloMédias, Ottawa, 2014.

17) Craig, Wendy. Témoignage devant le Comité sénatorial des droits de la personne, 12 décembre 2011.



## Comment vous pouvez participer au programme TELUS AVERTI

Si vous avez des questions ou désirez réserver une séance TELUS AVERTI gratuite pour l'école de votre enfant ou votre groupe de parents.

- Visitez-nous à [telus.com/wise](http://telus.com/wise)
- Communiquez avec nous à [averti@telus.com](mailto:averti@telus.com)
- Joignez-vous à la discussion en ligne avec [@TELUS](https://twitter.com/TELUS) sur Twitter en utilisant [#TELUSAVERTI](https://twitter.com/TELUS)

