



Que faire si quelqu'un est méchant envers toi en ligne – Fiche-conseil

Ne riposte pas.

Souvent, l'intimidateur cherche à te faire fâcher. En ripostant, il obtient exactement ce qu'il souhaitait. Parfois, il espère que tu te défendras pour que ce soit **toi** qui se fasse punir!

Souvent, les gens ne se rendent pas compte qu'ils ont blessé tes sentiments en ligne. Si tu n'es pas certain que quelqu'un a été volontairement méchant envers toi, commence par lui parler en personne – de façon à ce que vous puissiez vous voir et vous entendre – et voyez si vous pouvez arranger les choses.

Quand quelque chose te fâche, prends le temps de laisser passer la colère initiale ou de laisser la peur s'estomper. Il est difficile de prendre les bonnes décisions lorsque nous sommes envahis par la colère, la peur ou l'embarras. Si ton cœur s'emballa ou si tu te sens tendu, tu devrais passer hors ligne pendant quelque temps. Il peut parfois être utile de sortir dehors et de faire une activité physique pour t'aider à faire le vide.

Enregistre les éléments de preuve.

Si quelqu'un est méchant envers toi en ligne, enregistre les preuves. Si tu as reçu quelque chose directement, fais une sauvegarde. Si c'est quelque chose qui peut être effacé (un micromessage, une mise à jour de statut, etc.) fais une capture d'écran (www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran).

Si cela se produit plusieurs fois, prends des notes de tout ce qui se passe. Écris autant de détails que tu peux : où et quand c'est arrivé, tout ce que tu sais à propos de la personne qui l'a fait, tout ce que tu as fait (ou que tu n'as pas fait) et comment tu te sentais par rapport à tout cela.



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

Parles-en à quelqu'un.

Si quelqu'un est méchant envers toi en ligne, il est bien d'en parler à tes amis ou à une personne de ta famille. Les enfants qui ont été victimes d'intimidation disent que la chose la plus rassurante que les autres ont pu faire pour eux, c'était de leur consacrer du temps et les écouter. Si tu n'as personne à qui parler hors ligne, tu peux contacter Jeunesse, J'écoute (<http://www.jeunessejecoute.ca>) et te confier à un de leurs conseillers spécialement formés.

Rappelle-toi que ce n'est pas de ta faute.

Il n'y a rien dans ta façon d'agir qui puisse justifier que quelqu'un soit méchant envers toi. Il n'y a rien dans ta personne qui puisse justifier que quelqu'un soit méchant envers toi. **Si quelqu'un est méchant envers toi, c'est son problème, pas le tien.**

Tu devrais **signaler** ce qui se passe :

- si tu as peur;
- si cela fait en sorte que tu ne veux pas aller à l'école ou faire des choses que tu aimes (comme jouer à ton jeu favori, parce que quelqu'un y est méchant envers toi);
- si tu n'arrives pas à penser à autre chose;
- si la personne a dit qu'elle te ferait du mal ou qu'elle publierait quelque chose qui te ferait du tort ou qui t'humilierait.

Tu peux signaler la situation auprès des personnes qui administrent le site où cela s'est produit (utilise les outils de signalement sur Facebook [<https://fr-ca.facebook.com/help/420576171311103/>], YouTube [https://support.google.com/youtube/topic/2803138?hl=fr&ref_topic=2676378] ou Twitter [<https://support.twitter.com/articles/82753-comment-signaler-des-infractions#>]). Voici une liste complète et à jour de moyens de signaler la cyberintimidation sur des sites et des applications populaires [<http://cyberbullying.us/report/>] (en anglais seulement).

Tu peux aussi parler à tes parents, à un enseignant ou à un autre adulte de confiance.

Si, pour une raison ou une autre, tu ne peux parler à aucun adulte et la personne menace de te faire du mal physiquement ou elle te fait du chantage (elle menace de faire quelque chose, comme publier des photos embarrassantes si tu ne fais pas ce qu'elle te dit), tu peux t'adresser directement au service de police de ta localité.

