



## HabiloMédias

HabiloMédias est un organisme de bienfaisance canadien sans but lucratif qui œuvre pour l'éducation aux médias et la littératie numérique. Il a pour objectif de veiller à ce que les Canadiennes et Canadiens développent une pensée critique qui leur permette d'utiliser les médias en tant que cybercitoyens actifs et informés. HabiloMédias crée des ressources et des programmes d'éducation aux médias et de littératie numérique pour les familles, les écoles et les communautés du Canada depuis 1996. HabiloMédias mène et diffuse également des recherches originales qui contribuent à l'élaboration de ses programmes et ressources et orientent les politiques publiques sur les questions liées à l'éducation aux médias numériques.

## Site Web

[habilomedias.ca](http://habilomedias.ca)

## Personne-ressource

Kara Brisson-Boivin (Ph. D.), directrice de la recherche

[kbrisson-boivin@mediasmarts.ca](mailto:kbrisson-boivin@mediasmarts.ca)

## Contributrices au rapport

Khadija Baig, associée de recherche et d'évaluation

Vanessa Turyatunga, associée de recherche et d'évaluation

Kara Brisson-Boivin (Ph. D.), directrice de la recherche

## Citation suggérée

HabiloMédias (2026). Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes : Rapport d'évaluation des besoins. Ottawa.

## Financement

Ce projet a été financé dans le cadre du Fonds d'action pour la prévention du crime de Sécurité publique Canada.

Funded through the  
Government of Canada's  
Crime Prevention Action Fund

Financé par le Fonds d'action  
en prévention du crime du  
gouvernement du Canada



## Comité consultatif du projet

Salsabel Almansori (Ph. D.), chercheuse postdoctorale, faculté d'éducation, Université de Windsor

Nila Das (Ph. D.), directrice générale, Windsor Essex Child/Youth Advocacy Centre

Kaitlynn Mendes (Ph. D.), professeure adjointe, chaire de recherche du Canada sur les inégalités et le genre, département de sociologie, Université Western

Faye Mishna (Ph. D.), professeure, faculté de travail social Factor-Inwentash, Université de Toronto, Université Ontario Tech

Deena Reis-Binne, directrice principale, programmes et évaluation, BGC Canada

Christa Romald, directrice, fidélisation et élaboration de programmes, Commission des étudiants du Canada

Chantal Senechal, gestionnaire, Carrefour bien-être pour les jeunes de Toronto Ouest, Yorktown Family Services

Tracy Vaillancourt (Ph. D.), professeure, faculté d'éducation, Université d'Ottawa

Varsha Vaishali, fondatrice et présidente, Cyber Harassment Support

## **Reconnaissance des territoires autochtones**

---

HabiloMédias reconnaît être situé sur les terres traditionnelles non cédées et occupées des Algonquins Anishinaabeg. Avec gratitude, nous reconnaissons ce territoire pour réitérer notre engagement et notre responsabilité dans l'établissement de relations positives avec les Inuits, les Premières Nations et les Métis d'un océan à l'autre.

Nous nous efforçons de fonder nos processus de recherche sur la bienveillance et la mutualité, ce qui signifie démontrer un état constant d'apprentissage, surtout lorsqu'il s'agit de comprendre le bien être et les expériences numériques des peuples et des communautés autochtones du Canada. Nous nous engageons à créer et à maintenir des relations et des processus respectueux qui reconnaissent les déséquilibres de pouvoir dans le paysage de l'éducation aux médias numériques, ainsi qu'à chercher à les corriger.

---

# Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction .....</b>   | <b>6</b>  |
| Structure du rapport .....  | 9         |
| <b>Ce que la littérature nous a appris .....</b>                      | <b>10</b> |
| Methodologies créatives, participatives et mobilisant les jeunes..... | 11        |
| Interventions intégrées à paliers multiples .....                     | 12        |
| Échelle individuelle et entre pairs .....                             | 13        |
| À la maison.....  | 14        |
| À l'école.....  | 16        |
| Interventions à l'échelle systémique.....                             | 17        |
| Pratiques tenant compte des traumatismes .....                        | 18        |
| <b>Méthodes .....</b>   | <b>21</b> |
| Conception des groupes de discussion .....                            | 21        |
| Recrutement des participants .....                                    | 22        |
| Procédures des groupes de discussion .....                            | 24        |
| Analyse collaborative .....   | 26        |
| Limites et remerciements .....  | 26        |
| <b>Principales conclusions :</b>                                      |           |
| <b>Points de vue des jeunes sur la cyberintimidation.....</b>         | <b>27</b> |
| Comprendre la cyberintimidation .....                                 | 27        |
| Définitions définitives.....  | 27        |
| Compréhension nuancée .....   | 35        |
| Facteurs contribuant à l'escalade de la cyberintimidation.....        | 38        |
| Conséquences de la cyberintimidation .....                            | 43        |
| Lignes de conduite et d'inaction.....                                 | 47        |
| En parler à un adulte .....   | 48        |
| Résoudre le problème en privé .....                                   | 58        |
| Apathie collective .....  | 61        |
| Besoins : Comment les adultes peuvent-ils aider? .....                | 63        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Recommandations : Attentes des jeunes quant aux interventions contre la cyberintimidation.....</b> | <b>72</b> |
| Élaboration d'interventions contre la cyberintimidation menées par les jeunes.....                    | 73        |
| Que peuvent faire les adultes pour soutenir les jeunes?.....  | 77        |
| Créer des environnements plus sûrs : écoles, communautés et politiques.....                           | 80        |
| Écoles.....   | 80        |
| Organisations communautaires.....   | 82        |
| Plateformes en ligne.....   | 83        |
| Politique gouvernementale.....  | 84        |
| Soutenir les jeunes davantage exposés à la violence.....  | 85        |
| <b>Conclusion et prochaines étapes.....</b>   | <b>87</b> |
| <b>Annexes.....</b>   | <b>90</b> |
| Annexe A : Scénarios des groupes de discussion.....   | 90        |
| Scénario 1.....   | 90        |
| Scénario 2.....   | 90        |
| Scénario 3.....   | 91        |
| Scénario 4.....   | 91        |
| Annexe B : Collages virtuels.....   | 92        |
| Annexe C : Données démographiques des groupes de discussion.....                                      | 93        |

---

# Introduction

*Cette section comprend une présentation générale du projet Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes et de la structure du présent rapport*

Le projet d'intervention quinquennal Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes mené par HabiloMédias permettra d'élaborer, de mettre à l'essai, d'adapter et de diffuser un programme de lutte contre la cyberintimidation, respectueux des différences culturelles et fondé sur des données probantes, destiné aux jeunes de 12 à 17 ans dans les milieux éducatifs et communautaires partout au Canada, en ciblant particulièrement les jeunes davantage exposés à la violence. Dans le présent rapport, nous détaillons la méthodologie et les résultats de l'évaluation des besoins que nous avons menée en mars et avril 2026 afin de comprendre les besoins et les préoccupations actuels des jeunes au Canada concernant la lutte contre la cyberintimidation et sa prévention.

La cyberintimidation a été définie comme « tout comportement adopté, par le biais de médias électroniques ou numériques, par des personnes ou des groupes qui consiste à communiquer de manière répétée des messages hostiles ou agressifs dans le but d'infliger des préjudices ou de la gêne à autrui<sup>1</sup> ». Pour aborder les facteurs de risques et de protection associés à la cyberintimidation chez les jeunes, en particulier son [cycle rétributif](#), notre projet reconnaît les dynamiques sociales sous-jacentes et les normes culturelles qui contribuent à la violence en ligne. Grâce à notre approche tenant compte des traumatismes et de la violence, le projet Briser le cycle considère la cyberintimidation comme une forme de violence en ligne qui nécessite des interventions collaboratives et durables à l'échelle individuelle, interpersonnelle, communautaire et systémique.

---

<sup>1</sup> Robert S. Tokunaga, « Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization », *Computers in Human Behaviour*, 2010. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>. [traduction]

Au cours du projet, HabiloMédias élaborera des ressources d'éducation aux médias numériques pour sensibiliser les jeunes et les informer des impacts de la cyberintimidation de trois façons :

- une assemblée scolaire visant à changer les normes sociales qui font paraître la cyberintimidation comme inoffensive ou justifiable, comprenant des ressources complémentaires que les parents et les tuteurs peuvent utiliser à la maison;
- des ressources en classe conçues pour remettre en question les justifications de la cyberintimidation et enseigner la régulation émotionnelle et la résolution des conflits dans un contexte virtuel;
- du contenu spécialisé destiné aux jeunes davantage exposés à la violence ou à ceux identifiés comme usant de la cyberintimidation.

Nous adapterons le programme Briser le cycle afin de répondre aux besoins variés des jeunes âgés de 12 à 17 ans, ainsi qu'à ceux des parents, des tuteurs, des éducateurs, des intervenants et des administrateurs qui les accompagnent en milieu scolaire et communautaire partout au Canada. Nous accorderons une attention particulière aux besoins des jeunes issus de divers groupes à la grandeur du Canada en matière de culture et de sécurité, dans la mesure du possible, lors de l'élaboration, de la mise en œuvre et de la diffusion des interventions du programme Briser le cycle. Nous comptons atteindre ces objectifs et ces résultats de projet en cinq phases.

#### **PHASE 1 - ÉVALUATION DES BESOINS**

Décrite en détail dans le présent rapport, cette phase comprend des recherches préliminaires, notamment une analyse documentaire et une évaluation contextuelle des pratiques exemplaires, ainsi qu'une évaluation des besoins par le biais de groupes de discussion qualitatifs auprès de jeunes âgés de 14 à 19 ans afin de nous assurer que le programme reflète les meilleures données probantes disponibles concernant les expériences de cyberintimidation chez les jeunes au Canada. Une attention particulière sera accordée aux besoins uniques des jeunes davantage exposés à la violence.

## **PHASE 2 - ÉLABORATION DU PROGRAMME**

S'appuyant sur l'expertise de HabiloMédias en matière de prévention des préjudices en ligne et en collaboration avec les partenaires du projet, l'équipe d'éducation de HabiloMédias utilisera les résultats de la recherche de la première phase pour élaborer le programme Briser le cycle destiné aux élèves de la 7e à la 12e année, qui comprendra notamment :

- du matériel d'animation en vue d'une assemblée scolaire;
- des leçons et des ressources pour la classe;
- des ressources pour les parents et les tuteurs;
- du contenu spécialisé destiné aux conseillers scolaires, aux professionnels de la santé, aux travailleurs sociaux et aux intervenants communautaires qui travaillent auprès de jeunes davantage exposés à la violence ou qui ont des démêlés avec la justice;
- du matériel de perfectionnement professionnel (formation des formateurs) destiné aux administrateurs, aux éducateurs et aux intervenants communautaires.

## **PHASE 3 - ESSAIS PILOTES**

HabiloMédias animera des séances de formation des formateurs auprès de six à huit partenaires qui mettront à l'essai le programme dans des écoles et des milieux communautaires à la grandeur du Canada. Une attention particulière sera accordée aux partenaires qui travaillent auprès des jeunes davantage exposés à la violence ou qui ont des démêlés avec la justice. Nous recueillerons des commentaires pendant la phase de mise à l'essai au moyen de sondages d'évaluation préalable et postérieur au programme.

## **PHASE 4 - ADAPTATION**

En s'appuyant sur les commentaires recueillis pendant la phase de mise à l'essai, les équipes d'éducation et de recherche de HabiloMédias adapteront le contenu du programme afin de mieux répondre aux besoins des jeunes, en particulier ceux issus de communautés en quête d'équité et ceux qui sont davantage exposés à la violence.



## **PHASE 5 - PROMOTION ET DIFFUSION**

Les équipes des communications et de la sensibilisation de HabiloMédias assureront la promotion et la diffusion du programme Briser le cycle auprès des écoles et des partenaires communautaires à la grandeur du Canada. Les équipes de HabiloMédias organiseront ensuite des séances supplémentaires de formation des formateurs. L'équipe de recherche partagera des pratiques fondées sur des données probantes et élaborées en collaboration avec les jeunes, et en fera la promotion, pour freiner et prévenir la cyberintimidation chez les jeunes au Canada au sein de notre réseau de partenaires issus des milieux universitaires, politiques, industriels, éducatifs et communautaires.

Nous sommes ouverts à toute possibilité de collaboration tout au long de ce projet. Pour en savoir plus sur le programme Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes ou nous faire part de vos suggestions, communiquez avec nous à l'adresse [infos@habilomedias.ca](mailto:infos@habilomedias.ca).

### **Structure du rapport**

---

Le présent rapport détaille la phase d'évaluation des besoins de ce projet, qui constitue une étape cruciale dans l'élaboration de ressources qui répondent aux besoins des jeunes et des adultes de confiance qui les soutiennent à la maison, à l'école et dans la communauté. Le rapport est structuré comme suit.

Nous aborderons d'abord certaines conclusions clés issues de l'analyse documentaire et de l'évaluation contextuelle dans la section intitulée « **Ce que la littérature nous a appris** ». Après avoir présenté en détail les **méthodes** de recherche utilisées dans le cadre de cette évaluation des besoins, nous traiterons des **principales conclusions** tirées de nos groupes de discussion auprès des jeunes. Cette section mettra en lumière leur compréhension de la cyberintimidation, y compris les facteurs qui y contribuent et ses conséquences, les mesures qu'ils prennent lorsqu'ils en sont victimes, en sont témoins ou en font usage, ainsi que le type de soutien dont ils ont besoin de la part des adultes qui les entourent. Nous proposerons ensuite des **recommandations** découlant de ces conclusions et conclurons le rapport par les **prochaines étapes** du projet. Des **annexes** pertinentes sont également incluses à la fin du rapport.

---

# Ce que la littérature nous a appris

*Cette section présente une évaluation contextuelle et un examen des données probantes disponibles sur la cyberintimidation chez les jeunes, dont des pratiques exemplaires sur l'élaboration d'interventions visant à la prévenir et à y remédier.*

La cyberintimidation est nettement plus courante chez les jeunes<sup>2</sup>, sa prévalence étant favorisée par la transposition croissante de la vie sociale (p. ex. jouer à des jeux) et des services essentiels (p. ex. devoirs) vers Internet<sup>3</sup>. La cyberintimidation est souvent considérée comme plus néfaste que l'intimidation hors ligne en raison de l'absence de frontières géographiques et de l'anonymat en ligne<sup>4</sup>. De plus, ses impacts négatifs, comme la dépression, l'anxiété et la consommation de substances, touchent aussi bien les victimes que les auteurs de cyberintimidation<sup>5</sup>.

Pour répondre à cet enjeu de sécurité en ligne, la recherche continue d'étudier les expériences, les facteurs de risque et les interventions visant à lutter contre la cyberintimidation chez les jeunes. Les principaux renseignements tirés de notre évaluation contextuelle et de notre analyse documentaire sur les données probantes disponibles concernant la lutte contre la cyberintimidation chez les jeunes et sa prévention, mettant l'accent sur les approches à paliers multiples tenant compte des traumatismes et mobilisant les jeunes, sont présentés ci-dessous.

---

La **cyberintimidation** est définie comme tout comportement adopté, par le biais de médias électroniques ou numériques, par des personnes ou des groupes qui consiste à communiquer de manière répétée des messages hostiles ou agressifs dans le but d'infliger des préjudices ou de la gêne à autrui.

---

2 K.T.A. Sandeeshwara Kasturiratna et autres, « Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization », *Nature Human Behaviour*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02011-6>.

3 Chengyan Zhu et autres, « Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures », *Frontiers in Public Health*, 2021. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

4 Justin W. Patchin et Sameer Hinduja, « Bullies Move Beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying », *Youth Violence and Juvenile Justice*, 2006. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/1541204006286288>.

5 Laura Marciano et autres, « Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies », *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>.

## Méthodologies créatives, participatives et mobilisant les jeunes

L'utilisation de méthodologies de recherche centrées sur la compréhension des perspectives des jeunes fait partie des caractéristiques communes aux pratiques exemplaires relevées pour l'élaboration d'interventions contre la cyberintimidation chez les jeunes. Elles incluent la mobilisation active des jeunes à toutes les étapes de la recherche interventionnelle, notamment la conception, la mise à l'essai et le peaufinement<sup>6</sup>. Il est démontré que les programmes élaborés en mobilisant les jeunes sont plus pertinents, plus crédibles et plus efficaces<sup>7</sup> par rapport aux cadres définis par des adultes qui peuvent mal comprendre les points de vue des jeunes<sup>8</sup>. Parmi les exemples, citons des pratiques spécifiques comme la création de groupes consultatifs de jeunes et des approches plus vastes comme la **recherche participative des jeunes**<sup>9</sup>. La recherche participative des jeunes mobilise les jeunes en tant que cochercheurs, collaborateurs ou consultants dans les processus de recherche, faisant d'eux des leaders et des défenseurs plutôt que des sujets passifs.

Les chercheurs ont également constaté que de multiples approches méthodologiques sont nécessaires pour comprendre la complexité de la cyberintimidation chez les jeunes<sup>10</sup>. Les méthodes qualitatives permettent une exploration approfondie des perceptions des jeunes, notamment les méthodes artistiques et la narration, qui permettent aux jeunes d'éviter de se dévoiler personnellement. Les méthodes créatives qui s'appuient davantage sur l'expression artistique, comme les vignettes graphiques, sont également considérées comme

---

La **recherche participative des jeunes** mobilise les jeunes en tant que cochercheurs, collaborateurs ou consultants, faisant d'eux des leaders et des défenseurs plutôt que des sujets passifs.

---

6 Barbara Spears et Jette Kofoed, « Transgressing research binaries: Youth as knowledge brokers in cyberbullying research », dans *Cyberbullying through the New Media*, Psychology Press, 2013; Donna Cross et autres, « If It's about Me, Why Do It without Me? Genuine Student Engagement in School Cyberbullying Education », *The International Journal of Emotional Education*, 2015; Rebecca Dennehy et autres, « Young people's conceptualizations of the nature of cyberbullying: A systematic review and synthesis of qualitative research », *Aggression and Violent Behavior*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101379>.

7 D.M. Green et autres, « A Qualitative Meta-Study of Youth Voice and Co-Participatory Research Practices: Informing Cyber/Bullying Research Methodologies », *International Journal of Bullying Prevention*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00118-w>.

8 Rebecca Dennehy et autres, « Young people's conceptualizations of the nature of cyberbullying: A systematic review and synthesis of qualitative research », *Aggression and Violent Behavior*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101379>.

9 Ibidem.

10 Peter K. Smith et autres, « The School Bullying Research Program », dans *The Wiley Blackwell Handbook of Bullying*, John Wiley & Sons, Ltd, 2021. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1002/9781118482650.ch3>; Paul Horton et Selma Therese Lyng, « Qualitative Methods in School Bullying and Cyberbullying Research: An Introduction to the Special Issue », *International Journal of Bullying Prevention*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00139-5>.



particulièrement prometteuses<sup>11</sup>. Elles englobent un ensemble de scénarios représentés par des images incomplètes ou des bandes dessinées que les participants doivent compléter. Les participants peuvent utiliser l'écriture et le dessin pour créer des histoires uniques qui reflètent leurs expériences. Ce type de méthodologie permet aux jeunes d'utiliser des moyens créatifs multiples pour exprimer leurs expériences, y compris les éléments tacites<sup>12</sup>.

Toutefois, le travail participatif auprès des jeunes s'accompagne de difficultés supplémentaires : il est nécessaire de trouver un équilibre entre leur protection et le droit de participer à des travaux qui les concernent<sup>13</sup>. Dans des environnements créatifs moins structurés, notamment lorsque les jeunes collaborent à des projets de recherche, il peut être plus difficile de se prémunir contre des risques comme la retraumatisation et d'autres préjudices involontaires. Les chercheurs ont besoin de plus de temps et de ressources pour favoriser une participation éthique et sûre sans pour autant restreindre la participation des jeunes. Les pratiques exemplaires des chercheurs souhaitant collaborer avec des jeunes comprennent une réflexion délibérée tout au long du processus de recherche (p. ex. aborder intentionnellement les dynamiques de pouvoir dans la conception et la pratique de la recherche), une attention accrue aux considérations éthiques dans la conception de l'étude (p. ex. utiliser des scénarios plutôt que de poser des questions sur des expériences personnelles), et une flexibilité dans la réponse aux enjeux qui pourraient surgir (p. ex. consentement dynamique et renégociable)<sup>14</sup>.

## Interventions intégrées à paliers multiples

La cyberintimidation chez les jeunes pouvant se produire n'importe où et ne se limitant pas à des lieux géographiques spécifiques, comme la maison ou l'école, la recherche souligne l'importance des interventions intégrées à paliers multiples à l'échelle individuelle,

---

11 Fotini Bonoti et autres, « Drawing an Angry Perpetrator and a Sad Target: Children's Understanding of Emotions of School Bullying Perpetrators and Targets », *International Journal of Bullying Prevention*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00167-9>; Daria Khanolainen et Elena Semenova, « School Bullying Through Graphic Vignettes: Developing a New Arts-Based Method to Study a Sensitive Topic », *International Journal of Qualitative Methods*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/1609406920922765>.

12 Daria Khanolainen et Elena Semenova, « Self and others in school bullying and cyberbullying: Fine-tuning a new arts-based method to study sensitive topics », *Qualitative Psychology*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1037/qua000236>.

13 Azza Warraitch et autres, « Ethical Considerations for Participatory Research with Children and Young People in Bullying Research: A Rapid Review », *International Journal of Bullying Prevention*, 2026. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s42380-026-00351-7>.

14 Ibidem.

communautaire et systémique<sup>15</sup>. Le lien entre la maison et l'école<sup>16</sup> et l'engagement des intervenants communautaires comme les travailleurs sociaux, les fournisseurs de soins et les forces de l'ordre en font partie. Une communication, une collaboration et une orientation efficaces entre les enseignants, les parents ou les tuteurs, les experts communautaires et les intervenants, en particulier concernant leurs rôles et leurs enjeux respectifs dans la lutte contre la cyberintimidation chez les jeunes, sont essentielles pour élaborer des solutions significatives et durables<sup>17</sup>.

Une pratique exemplaire fondamentale dans le cadre d'une intervention à paliers multiples consiste à créer des ressources d'information (p. ex. campagnes de sensibilisation<sup>18</sup>) sur la cyberintimidation à l'intention des jeunes et de leurs communautés de soutien (dont les parents, le personnel scolaire et les fournisseurs de soins)<sup>19</sup>. Pour des interventions réussies, il est important de s'assurer que les jeunes, mais aussi les adultes qui les soutiennent comprennent et savent comment lutter contre la cyberintimidation chez les jeunes.

## Échelle individuelle et entre pairs

---

À l'échelle individuelle et entre pairs, l'élaboration de ressources qui aident les jeunes à renforcer leur estime de soi, leur empathie, leur capacité de gérer leurs émotions et leur sentiment d'auto-efficacité à lutter contre la cyberintimidation fait partie des nombreuses

---

15 Pamela Tozzo et autres, « Family and Educational Strategies for Cyberbullying Prevention: A Systematic Review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/ijerph191610452>.

16 Chengyan Zhu et autres, « Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures », *Frontiers in Public Health*, 2021. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>; Dorothy L. Espelage et Jun Sung Hong, « Cyberbullying Prevention and Intervention Efforts: Current Knowledge and Future Directions », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2017. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>.

17 Rosario Ortega-Ruiz et autres, « Knowing, Building and Living Together on Internet and Social Networks: The ConRed Cyberbullying Prevention Program », *International Journal of Conflict and Violence*, 2012. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.4119/ijcv-2921>; Elias Aboujaoude et autres, « Cyberbullying: Review of an Old Problem Gone Viral », *Journal of Adolescent Health*, 2015. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.011>; Min Lan et autres, « Effectiveness of anti cyberbullying educational programs: A socio-ecologically grounded systematic review and meta analysis », *Computers in Human Behavior*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107200>; Stephanie F. Dailey et Rosellen R. Roche, « The SHIELD Framework: Advancing Strength-Based Resilience Strategies to Combat Bullying and Cyberbullying in Youth », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/ijerph22010066>.

18 Stephanie F. Dailey et Rosellen R. Roche, « The SHIELD Framework: Advancing Strength-Based Resilience Strategies to Combat Bullying and Cyberbullying in Youth », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/ijerph22010066>.

19 Dorothy L. Espelage et Jun Sung Hong, « Cyberbullying Prevention and Intervention Efforts: Current Knowledge and Future Directions », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2017. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>.

pratiques exemplaires<sup>20</sup>. Ainsi, le risque de cyberintimidation chez les jeunes s'en trouve réduit, et la capacité des témoins d'intervenir face à la cyberintimidation entre pairs et leur confiance à le faire s'en trouvent renforcées<sup>21</sup>. Les approches qui favorisent le développement de l'empathie peuvent s'avérer particulièrement efficaces pour inciter les témoins à intervenir<sup>22</sup>.

L'éducation aux médias numériques s'est également révélée très efficace tant pour lutter contre la cyberintimidation chez les jeunes que la prévenir. Bien que l'utilisation accrue des technologies soit associée à un risque plus élevé de subir de la cyberintimidation, l'éducation aux médias numériques peut atténuer ce lien chez les jeunes<sup>23</sup>.

## À la maison

---

Plusieurs études ont relevé la mobilisation des parents et des tuteurs comme une pratique exemplaire pour réduire la cyberintimidation chez les jeunes. La recherche souligne l'importance d'adopter une approche parentale équilibrée à cet égard en combinant la chaleur émotionnelle et la proximité, par exemple en se montrant affectueux, réactif et ouvert à la communication, tout en établissant des limites et des attentes claires et adaptées au stade de développement de l'enfant<sup>24</sup>.

La collaboration et la communication entre les parents et les jeunes sont également essentielles pour lutter efficacement contre la cyberintimidation. La prise de décision partagée, l'établissement de règles et une discussion ouverte sur l'utilisation d'Internet, ainsi que

---

20 Robin M. Kowalski et autres, « A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors », *Aggression and Violent Behavior*, 2019. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>.

21 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>.

22 Cagil Torgal et autres, « A Meta-Analysis of School-Based Cyberbullying Prevention Programs' Impact on Cyber-Bystander Behavior », *School Psychology Review*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1913037>.

23 Sisi Tao et autres, « Digital Technology Use and Cyberbullying Among Primary School Children: Digital Literacy and Parental Mediation as Moderators », *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0012>; HabiloMédias, *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : Les relations et la technologie - La méchanceté et la cruauté en ligne*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://habilomedias.ca/sites/default/files/2023-03/La%20méchanceté%20et%20la%20cruauté%20en%20ligne%20JCBM%20Phase%20IV.pdf>.

24 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>.

sur l'engagement et les comportements en ligne, en font partie<sup>25</sup>. Une approche collaborative et organique de l'établissement de règles, qui mobilise les jeunes dans des discussions sur les comportements et les valeurs attendus d'eux en ligne, combinée à une sensibilisation aux conséquences des comportements préjudiciables en ligne, comme la cyberintimidation, favorise le développement de l'autonomie, des compétences et du bien-être général dans les espaces numériques<sup>26</sup>.

Si la sensibilisation des parents et tuteurs à l'utilisation d'Internet par les enfants s'avère efficace pour réduire à la fois les cas de cyberintimidation et l'adoption de ce comportement<sup>27</sup>, les parents ont toutefois souligné que le manque d'éducation aux médias numériques constitue un obstacle au maintien de cette sensibilisation. Ce manque de sensibilisation peut amener les jeunes à avoir un accès direct et sans intermédiaire aux espaces virtuels, augmentant ainsi le risque que des actes de cyberintimidation se produisent à l'insu des parents ou des tuteurs, et réduisant les chances que les jeunes bénéficient du soutien parental dont ils ont besoin s'ils en sont victimes<sup>28</sup>. À ce titre, la prestation de formations aux médias numériques à l'intention des parents et tuteurs constitue une autre pratique exemplaire<sup>29</sup>. Les recherches suggèrent que des formats de formation informels et flexibles, comme les brochures, les affiches et les documents papier (qu'ils peuvent consulter à leur propre rythme) pourraient s'avérer plus efficaces que des séances d'information formelles et ciblées<sup>30</sup>. Les preuves anecdotiques provenant de HabiloMédias suggèrent que les parents et les tuteurs apprécient également d'avoir accès à un expert à qui ils peuvent poser des questions et avec lequel ils peuvent collaborer pour résoudre les problèmes.

---

25 Caitlin Elsaesser et autres, « Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying », *Aggression and Violent Behavior*, 2017. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>.

26 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>.

27 Robin M. Kowalski et autres, « Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth », *Psychological Bulletin (États-Unis)*, 2014. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1037/a0035618>.

28 Erickson et autres, « The boundaries between: Parental involvement in a teen's online world », *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 2015. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1002/asi.23450>.

29 Lan et autres, « Effectiveness of anti-cyberbullying educational programs: A socio-ecologically grounded systematic review and meta-analysis », *Computers in Human Behavior*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107200>.

30 Erickson et autres, « The boundaries between: Parental involvement in a teen's online world », *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 2015. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1002/asi.23450>.

## À l'école

---

Les interventions à l'échelle scolaire, qui mobilisent l'ensemble de la communauté scolaire plutôt que de cibler uniquement des personnes, se sont révélées efficaces pour lutter contre la cyberintimidation<sup>31</sup>, notamment en établissant des règles en classe et en donnant aux élèves la possibilité de signaler anonymement les cas de cyberintimidation<sup>32</sup>. Certains éléments d'une approche à l'échelle scolaire, comme les réunions de parents, la formation des enseignants et la surveillance de la cour de récréation, sont associés à une réduction de la cyberintimidation<sup>33</sup>. D'autres éléments, comme le travail en groupe coopératif, sont associés à une réduction des expériences de cyberintimidation<sup>34</sup>. Il est essentiel qu'une approche à l'échelle scolaire tienne compte des impacts intersectionnels de la cyberintimidation chez les jeunes. Par exemple, un examen systématique de 100 études empiriques canadiennes a révélé que « les filles et les membres de groupes ethniques minoritaires sont plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation<sup>35</sup> ».

Les discussions animées par des éducateurs auprès des jeunes sur la cyberintimidation et la sécurité en ligne se sont révélées particulièrement efficaces dans le cadre des programmes d'intervention, alors qu'il a été démontré que l'absence de discussions de ce genre augmentait le risque de cyberintimidation<sup>36</sup>. Les discussions en classe permettent effectivement de réduire la cyberintimidation, mais elles sont également essentielles pour aborder la nature complexe du comportement des témoins dans les

---

31 J. David Smith et autres, « The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A Synthesis of Evaluation Research », *School Psychology Review*, 2004. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1080/02796015.2004.12086267>; Hannah Gaffney et autres, « What works in anti bullying programs? Analysis of effective intervention components », *Journal of School Psychology*. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>.

32 Chengyan Zhu et autres, « Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures », *Frontiers in Public Health*, 2021. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>.

33 Maria M. Ttöfi et David P. Farrington, « Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review », *Journal of Experimental Criminology*, 2011. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9109-1>.

34 Ibidem.

35 David P. Farrington et autres, « Cyberbullying research in Canada: A systematic review of the first 100 empirical studies », *Aggression and Violent Behavior*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101811>. [traduction]

36 K.T.A. Sandeeshwara Kasturiratna et autres, « Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization », *Nature Human Behaviour*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02011-6>.

espaces en ligne<sup>37</sup>. Les témoins de la cyberintimidation peuvent agir en tant que défenseurs, complices ou spectateurs passifs, souvent influencés par l'anonymat, la pression sociale et un sentiment diffus de responsabilité<sup>38</sup>, et pourtant, des recherches ont montré que l'intervention des témoins peut constituer une réponse efficace à la cyberintimidation<sup>39</sup>.

Des études ont également mis en évidence une corrélation entre les jeunes victimes d'intimidation à l'école et ceux victimes de cyberintimidation<sup>40</sup>. Cependant, les interventions propres à la cyberintimidation se sont révélées plus efficaces que les interventions de lutte à l'intimidation plus générales qui incluent la cyberintimidation comme composante<sup>41</sup>.

## **Interventions à l'échelle systémique**

---

Les recherches sur la cyberintimidation soulignent également le besoin d'interventions à l'échelle systémique. Par exemple, les plateformes en ligne sont considérées comme ayant une responsabilité accrue dans la prévention de la cyberintimidation chez les jeunes<sup>42</sup>, ce qui englobe notamment d'encourager les comportements positifs en ligne et de mettre en place des messages d'empathie qui incitent les utilisateurs à reconsidérer les publications, les commentaires et les interactions potentiellement préjudiciables<sup>43</sup>. Les recherches mettent également en évidence la nécessité d'élaborer une politique claire et exhaustive en matière de cyberintimidation. Malgré l'existence de lois sur la cyberintimidation

---

37 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>; Cagil Torgal et autres, « A Meta-Analysis of School-Based Cyberbullying Prevention Programs' Impact on Cyber-Bystander Behavior », *School Psychology Review*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1913037>.

38 Ibidem

39 Nicholas Brody et Anita L. Vangelisti, « Bystander Intervention in Cyberbullying », *Communication Monographs*, 2016. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1044256>.

40 Samantha Salmon et autres, « Bullying victimization experiences among middle and high school adolescents: Traditional bullying, discriminatory harassment, and cybervictimization », *Journal of Adolescence*, 2018. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.005>; Brett Hofeld et Faye Mishna, « Internalizing Symptoms and Externalizing Problems: Risk Factors for or Consequences of Cyber Victimization? », *Journal of Youth and Adolescence*, 2019. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0974-7>.

41 Joshua R. Polanin et autres, « A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventions to Decrease Cyberbullying Perpetration and Victimization », *Prevention Science*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y>.

42 Nadia S. Ansary, « Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention », *Aggression and Violent Behavior*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>.

43 Ibidem

au Canada et ailleurs dans le monde, les réponses juridiques ont généralement porté sur les cas les plus graves, tout en étant plus lentes à réagir face au vaste paysage des préjudices en ligne<sup>44</sup>. Une législation efficace contre la cyberintimidation devrait inclure des définitions spécifiques faisant explicitement référence aux différentes technologies, des sanctions proportionnelles à la récurrence des comportements préjudiciables, des protocoles clairs pour signaler les incidents et faire enquête, la reconnaissance des actes de cyberintimidation se produisant en dehors du cadre scolaire, et des procédures de prévention proactive<sup>45</sup>.

## Pratiques tenant compte des traumatismes

Un **traumatisme** est défini comme « un événement, une série d'événements ou un ensemble de circonstances vécu par une personne comme étant physiquement ou émotionnellement préjudiciable ou mettant sa vie en danger, et qui a des effets néfastes durables sur son fonctionnement et son bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel<sup>46</sup> ». Les recherches démontrent systématiquement que la cyberintimidation a des conséquences psychologiques négatives importantes pour les jeunes, semblables à celles d'autres expériences traumatisantes, notamment l'anxiété, la dépression et les idées suicidaires<sup>47</sup>. Ces impacts psychologiques augmentent également le risque d'être de nouveau victime de cyberintimidation ou de s'y livrer, créant ainsi un cercle vicieux de traumatismes<sup>48</sup>. Par conséquent, une tendance croissante à

---

Un **traumatisme** est un événement, une série d'événements ou un ensemble de circonstances vécu par une personne comme étant physiquement ou émotionnellement préjudiciable ou mettant la vie en danger, et qui a des effets néfastes durables sur son fonctionnement et son bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel. (Sameer et Patchin, 2024)

---

**Une approche tenant compte des traumatismes** reconnaît l'impact généralisé des traumatismes et les parcours potentiels de guérison, définit les signes et les symptômes de traumatisme chez les élèves, les familles et le personnel, et y répond en intégrant pleinement les connaissances sur les traumatismes dans les politiques, les procédures et les pratiques tout en œuvrant activement à la prévention de la retraumatisation.

---

44 Sohni Siddiqui et Anja Schultze-Krumbholz, « Successful and Emerging Cyberbullying Prevention Programs: A Narrative Review of Seventeen Interventions Applied Worldwide », *Societies*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/soci3090212>; Dorothy L. Espelage et Jun Sung Hong, « Cyberbullying Prevention and Intervention Efforts: Current Knowledge and Future Directions », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2017. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>.

45 Sameer Hinduja et Justin W. Patchin, « Cyberbullying legislation and case law: Implications for school policy and practice », *Cyberbullying Research Center*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://cyberbullying.org/cyberbullying-fact-sheet-a-brief-review-of-relevant-legal-and-policy-issues>.

46 SAMHSA, « SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach », *SAMHSA Publications and Digital Products*, 2014. Consulté à l'adresse : [https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf). [traduction]

47 Robin M. Kowalski et autres, « Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth », *Psychological Bulletin (États-Unis)*, 2014. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1037/a0035618>.

48 Sheryl A. Hemphill et autres, « Predictors of Traditional and Cyber-Bullying Victimization: A Longitudinal Study of Australian Secondary School Students », *Journal of Interpersonal Violence*, 2015. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/0886260514553636>; Emily B. O'Day et Richard G. Heimberg, « Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review », *Computers in Human Behavior Reports*, 2021. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>.

intégrer des approches tenant compte des traumatismes dans les interventions de lutte contre la cyberintimidation chez les jeunes peut être observée<sup>49</sup>.

Une étude récente menée par Hinduja et Patchin (2025) a révélé que toutes les formes de cyberintimidation chez les jeunes, y compris les formes indirectes comme l'exclusion, sont étroitement associées aux traumatismes<sup>50</sup>. Les chercheurs recommandent donc aux établissements scolaires d'intégrer une **approche tenant compte des traumatismes** et de la violence dans leurs politiques. Une approche tenant compte des traumatismes et de la violence reconnaît l'impact généralisé des traumatismes et les parcours potentiels de guérison, définit les signes et les symptômes de traumatisme chez les élèves, les familles et le personnel, et y répond en intégrant pleinement les connaissances sur les traumatismes dans les politiques, les procédures et les pratiques tout en œuvrant activement à la prévention de la retraumatisation<sup>51</sup>.

La recherche sur la cyberintimidation chez les jeunes évoque peu de pratiques exemplaires tenant compte des traumatismes. Hinduja et Patchin (2025) recommandent aux établissements scolaires de prendre conscience des impacts des traumatismes sur les jeunes et d'adopter de bonnes pratiques pour les soutenir, comme des techniques d'ancrage, et d'élaborer un plan d'intervention en cas de crise afin d'offrir une réponse émotionnelle de « premiers secours » face à des incidents traumatisants, y compris la cyberintimidation. Au Canada, par exemple, le programme de formation [Les premiers soins en santé mentale](#) enseigne aux adultes les compétences nécessaires pour déterminer si un jeune vit des difficultés et l'aider ou le soutenir en situation de crise. Ils sont ainsi en mesure de reconnaître les signes d'une crise, de communiquer avec eux en faisant preuve de respect, et de réagir aux différentes difficultés qui peuvent se présenter. Hinduja et Patchin (2025) parlent du [National Institute for Trauma and Loss in Children](#) aux États-Unis, qui propose plusieurs mesures aux éducateurs pour favoriser un environnement

---

49 Stephanie F. Dailey et autres, « Addressing Bullying and Cyberbullying in Public Health: A Systematic Review of Interventions for Healthcare and Public Health Professionals », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/ijerph22111682>; Sameer Hinduja et Justin W. Patchin, « Cyberbullying through the lens of trauma: an empirical examination of US youth », *BMC Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>.

50 Sameer Hinduja et Justin W. Patchin, « Cyberbullying through the lens of trauma: an empirical examination of US youth », *BMC Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>.

51 SAMHSA, « SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach », *SAMHSA Publications and Digital Products*, 2014. Consulté à l'adresse : [https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf).

scolaire tenant compte des traumatismes, comme la sensibilisation à l'impact des traumatismes sur le comportement des enfants et la promotion d'activités ou de jeux en plein air non structurés<sup>52</sup>. Dans la recherche clinique, la thérapie cognitivo comportementale axée sur les traumatismes a été relevée comme une approche efficace pour soutenir et traiter à la fois les jeunes qui ont été victimes de cyberintimidation et ceux ayant commis ces actes<sup>53</sup>.

Le cadre tenant compte des traumatismes et de la violence repose sur six principes clés : la sécurité; la fiabilité et la transparence; le soutien par les pairs, la collaboration et la mutualité; l'autonomisation, la voix et le choix; et les enjeux culturels, historiques et sexospécifiques<sup>54</sup>. La plupart des bonnes pratiques mises en évidence dans la recherche s'harmonisent avec ces six principes. Par exemple, les méthodes créatives et participatives mobilisant les jeunes peuvent soutenir le principe de sécurité en évitant potentiellement la divulgation d'expériences traumatisantes, réduisant ainsi le risque de retraumatisation et de stigmatisation. Aussi, les approches à l'échelle scolaire, les discussions entre pairs et la médiation des parents et des tuteurs s'harmonisent avec les principes de soutien par les pairs, de collaboration et de mutualité.



---

52 Sameer Hinduja et Justin W. Patchin, « Cyberbullying through the lens of trauma: an empirical examination of US youth », *BMC Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>.

53 Stephanie F. Dailey et Rosellen R. Roche, « The SHIELD Framework: Advancing Strength-Based Resilience Strategies to Combat Bullying and Cyberbullying in Youth », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.3390/ijerph22010066>.

54 SAMHSA, « SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach », *SAMHSA Publications and Digital Products*, 2014. Consulté à l'adresse : [https://www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/medicaid\\_health\\_homes/docs/samhsa\\_trauma\\_concept\\_paper.pdf](https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/medicaid_health_homes/docs/samhsa_trauma_concept_paper.pdf).

---

# Méthodes

*Cette section détaille les méthodes de recherche utilisées lors de la phase d'évaluation du projet Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes.*

## Conception des groupes de discussion

L'[équipe de recherche](#) de HabiloMédias conçoit des projets qui créent des espaces sûrs où les jeunes peuvent partager leurs expériences, leurs préoccupations, leurs stratégies et des solutions relativement à Internet et aux technologies numériques. Notre recherche considère les participants comme des experts en les engageant activement dans la conception d'interventions et de ressources qui répondent à leurs besoins. Ces résultats servent ensuite de base à nos efforts de sensibilisation, à la mobilisation des connaissances et aux ressources éducatives que nous créons et partageons avec les communautés à la grandeur du pays.

Le projet Briser le cycle s'appuie directement sur cette approche. Les principales conclusions de cette évaluation des besoins, qui mettent de l'avant les perspectives et les expériences des jeunes, serviront de base à l'élaboration d'une intervention en matière d'éducation aux médias numériques, laquelle comprend des ressources destinées aux jeunes et aux adultes, aux écoles et aux communautés qui les soutiennent, ainsi que du contenu spécialisé pour les jeunes davantage exposés à la violence. Cette étude a été conçue selon l'approche tenant compte des traumatismes et de la violence décrite dans notre analyse documentaire. Compte tenu de la sensibilité de ce sujet, nous avons reconnu que les jeunes (en particulier ceux qui sont davantage exposés à la violence) pouvaient être réticents à partager leurs points de vue, risquant d'être victimes de stigmatisation s'ils le faisaient. C'est pourquoi les équipes de recherche et d'éducation de HabiloMédias ont collaboré pour créer des groupes de discussion interactifs axés sur les arts et fondés sur les principes tenant compte des traumatismes et de la violence décrits ci-dessus<sup>55</sup>.



---

<sup>55</sup> Selon la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014), un cadre tenant compte des traumatismes et de la violence repose sur six principes clés : la sécurité; la fiabilité et la transparence; le soutien par les pairs, la collaboration et la mutualité; l'autonomisation, la voix et le choix; et les enjeux culturels, historiques et sexospécifiques.

Afin de comprendre les besoins et les expériences des jeunes en matière de cyberintimidation, nous avons organisé 6 groupes de discussion d'une durée de 90 minutes chacun et composés de 32 jeunes âgés de 14 à 19 ans de partout au Canada. Deux séances ont réuni des jeunes davantage exposés à la violence. Tous les groupes de discussion ont été enregistrés après avoir obtenu le consentement des participants et tous les renseignements permettant de les identifier ont été supprimés lors de la transcription. Aucune information permettant de les identifier n'a été incluse dans l'analyse ou le rapport. Tous les participants ont reçu une carte-cadeau électronique de 50 \$ pour les remercier de leur temps et de leur contribution. Ces groupes de discussion ont été guidés par les questions de recherche suivantes.

- De quelle façon les jeunes Canadiens comprennent-ils et définissent la cyberintimidation?
- Quelles sont les perspectives et les expériences des jeunes Canadiens en matière de cyberintimidation?
  - Pourquoi s'adonnent-ils à la cyberintimidation et quelles bonnes pratiques suggèrent-ils pour y répondre?
- Selon les jeunes Canadiens, quelle est la meilleure façon pour les autres jeunes de s'engager dans la lutte contre la cyberintimidation et sa prévention?
- Selon eux, quels sont les meilleurs moyens pour les adultes de soutenir ou d'aider les jeunes qui vivent des situations de cyberintimidation?

## **Recrutement des participants**

---

Nous avons fait équipe avec six organisations au service des jeunes pour recruter des participants à l'évaluation des besoins du projet Briser le cycle :

- BGC Canada (conseil consultatif des jeunes);
- Centre on Hate, Bias and Extremism (Université Ontario Tech);
- Maryvale;
- Commission des étudiants du Canada;
- Windsor Essex Child/Youth Advocacy Centre;
- Yorktown Family Services.

Les organisations partenaires ont diffusé nos affiches de recrutement au sein de leurs réseaux (p. ex. dans les bulletins d'information de leur organisation) ou auprès des comités consultatifs de jeunes

déjà constitués avec lesquels elles collaborent. Ce matériel de recrutement expliquait l'objectif, les thèmes et les activités de l'étude. Les personnes intéressées étaient invitées à communiquer directement avec HabiloMédias pour obtenir de plus amples renseignements. En recrutant par le biais de nos partenaires, nous avons pu garantir que toute information permettant d'identifier les participants potentiels restait entre les mains de leurs personnes-ressources de confiance jusqu'à ce qu'ils choisissent de s'engager auprès de HabiloMédias.

Quatre des six groupes de discussion étaient liés à des organisations partenaires spécifiques, c'est-à-dire que chaque groupe était composé de jeunes recrutés au sein de la même organisation. L'une de ces séances s'est déroulée en ligne et les trois autres en présentiel. Les deux groupes de discussion restants ont eu lieu en ligne et réunissaient des jeunes issus de différentes communautés locales liées à deux de nos partenaires de recrutement. Les groupes de discussion auprès des jeunes davantage exposés à la violence ont été délibérément organisés en présentiel, dans des environnements familiers et supervisés où les jeunes participent déjà à des programmes. Nous avons ainsi pu nous assurer qu'un personnel formé, comme des conseillers ou des travailleurs sociaux, était présent pour protéger la vie privée des jeunes, veiller à leur bien être, et apporter un soutien immédiat au besoin.

Tout au long du processus de recrutement, les participants potentiels ont eu de multiples occasions de prendre connaissance des renseignements clés de l'étude. Les participants intéressés ont reçu des lettres d'information décrivant l'objectif, les thèmes et le déroulement de l'étude. Les jeunes et leurs parents (pour les jeunes âgés de moins de 16 ans) devaient remplir des formulaires de consentement avant d'être inscrits à un groupe de discussion. Après avoir rempli les formulaires, les participants en ont reçu une copie pour leurs dossiers avant la séance. Au début de chaque groupe de discussion, l'équipe de recherche a passé en revue les points clés du consentement, invité les participants à poser des questions et à demander des éclaircissements, et obtenu de nouveau leur consentement verbal.

Le recrutement s'est fait selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Les jeunes admissibles, un maximum de 15 par groupe de discussion, ont été invités à participer à l'étude. Au total, nous avons recruté 32 participants de partout au pays en

collaboration avec nos partenaires communautaires. Alors que les participants provenaient majoritairement de l'Ontario, nous comptons également des participants de l'Alberta, de la Colombie-Britannique, du Nouveau-Brunswick et des Territoires du Nord-Ouest. La plupart des participants s'identifiaient comme des filles. Environ 50 % des participants ont déclaré avoir le béguin pour les garçons, 25 % pour les filles et environ 20 % à la fois pour les garçons et les filles. Environ 40 % des participants s'identifiaient comme étant des personnes blanches ou caucasiennes, et les autres ayant répondu à cette question étaient répartis de manière très équilibrée entre les catégories des personnes d'origine asiatique, noire ou autochtone (Premières Nations, Inuits, Métis). Près de 50 % des participants ont déclaré souffrir d'une maladie mentale, environ 30 % d'une incapacité intellectuelle ou cognitive ou d'un trouble d'apprentissage, et environ 22 % ont indiqué d'une incapacité physique. Les données démographiques détaillées sont présentées à l'[annexe C](#) du présent document.

## **Procédures des groupes de discussion**

---

Avant chaque groupe de discussion, l'équipe de recherche a présenté les ressources actuelles de HabiloMédias sur la cyberintimidation, ainsi que le soutien disponible dans la communauté en cas de détresse émotionnelle. Les participants ont ensuite eu la possibilité de remplir un bref sondage démographique anonyme.

Conformément à l'approche tenant compte des traumatismes et de la violence, les groupes de discussion ont commencé par un court jeu interactif destiné à briser la glace afin de favoriser la camaraderie entre les participants et de renforcer les liens de confiance avec les animateurs qui participaient à leurs côtés.

Au terme de l'activité, les participants ont pris part à des discussions de groupe basées sur des scénarios au cours desquelles nous avons exploré leurs perceptions, leur compréhension et leur expérience de la cyberintimidation à l'aide de quatre scénarios fictifs (présentés à l'annexe A). Ces scénarios, élaborés par les experts en éducation de HabiloMédias, décrivaient des situations dans lesquelles des jeunes subissaient de la cyberintimidation ou de la violence en ligne ou s'y livraient. Nous avons délibérément choisi d'utiliser des scénarios fictifs afin d'explorer la manière dont les participants perçoivent la cyberintimidation sans nécessairement s'appuyer sur leurs expériences personnelles. Au sein des groupes, les discussions

portaient intentionnellement sur des comportements et des systèmes plus généraux, évitant les révélations personnelles et les jugements. Les scénarios ont été élaborés de manière à éviter tout langage stigmatisant, toute culpabilisation et toute honte. Les animateurs ont également activement veillé à ce que ces comportements soient évités tout au long des discussions. Après que les animateurs aient lu un scénario à voix haute aux participants, nous avons demandé à ces derniers<sup>56</sup> :

- de **déterminer** ce qui se passait, c'est-à-dire s'ils pensaient que le scénario représentait un cas de cyberintimidation et qui en était victime;
- de définir quelle pourrait être la **réaction**, c'est-à-dire ce qu'ils pensaient qu'il allait se passer ensuite et comment, selon eux, les personnages pourraient réagir;
- de préciser comment ils auraient souhaité que les autres **réagissent**, c'est-à-dire s'ils auraient préféré que les choses se passent autrement, à quel moment, et comment ils se sentiraient si la même chose leur arrivait.

Après avoir discuté des quatre scénarios, les participants ont pris part à une dernière discussion de groupe sur la manière dont, selon eux, les adultes et les autres jeunes peuvent intervenir pour soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation et de violence en ligne. Les jeunes étaient ensuite invités à participer à une activité de collage virtuel (voir l'[annexe B](#) pour des exemples) illustrant leurs expériences de la cyberintimidation ou leurs réflexions sur les scénarios explorés lors des discussions.

Pour clore chaque séance, l'équipe de recherche a récapitulé la discussion et invité les participants à formuler des commentaires finaux sur les éléments dont les experts et les organisations élaborant des ressources sur la cyberintimidation devraient tenir compte. Les participants ont été informés des prochaines étapes du projet et de la manière dont leurs contributions alimenteraient l'élaboration des ressources du programme Briser le cycle destinées aux milieux éducatifs et communautaires à la grandeur du Canada. L'équipe de recherche a conclu en remerciant les participants et en partageant de nouveau les ressources actuelles de HabiloMédias sur la cyberintimidation et la violence en ligne, ainsi que le soutien disponible en cas de détresse émotionnelle.

---

<sup>56</sup> Pour obtenir un exemplaire détaillé du guide des groupes de discussion, y compris les questions spécifiques et les invites utilisées, communiquez avec notre équipe de recherche à l'adresse [researchadmin@mediasmarts.ca](mailto:researchadmin@mediasmarts.ca).

## Analyse collaborative

Les données provenant des groupes de discussion ont été analysées de manière collaborative par l'équipe de recherche à l'aide d'une approche triangulée, s'appuyant à la fois sur l'analyse des transcriptions et les observations de l'équipe de recherche. Lors de la transcription des groupes de discussion, l'équipe de recherche a noté de manière indépendante les thèmes généraux qui se dégagent des données. Ces thèmes ont ensuite été approfondis de manière collaborative tout au long du processus d'analyse, l'équipe élaborant un guide de codage complet pour organiser les codes clés et les thèmes émergents. Le guide de codage, qui comprenait une table des matières pour aider les équipes de recherche et d'éducation à s'y retrouver dans les résultats, comptait 27 pages et a servi de base à un plan qui a donné forme au présent rapport d'évaluation des besoins. Conformément au modèle de transformation de la recherche en ressources de HabiloMédias, ces résultats ont ensuite été partagés avec l'équipe d'éducation afin d'orienter l'élaboration des ressources du programme Briser le cycle.

## Limites et remerciements

Nous avons établi une limite concernant la tranche d'âge des participants aux groupes de discussion. Le recrutement ayant été fait par le biais d'organisations communautaires au service des jeunes selon le principe du « premier arrivé, premier servi », nous n'avons pas pu garantir une répartition équilibrée des âges entre les groupes de discussion. Par conséquent, aucun participant âgé de moins de 14 ans n'était présent. De plus, trois participants avaient plus de 17 ans puisque certaines organisations partenaires nous ont mis en relation avec leurs comités consultatifs de jeunes déjà existants, qui comptaient des membres âgés de plus de 17 ans. Nous avons choisi d'inclure ces participants afin de ne pas perturber la structure, les relations et la confiance existantes au sein de ces groupes déjà constitués.

Nous remercions tous les participants qui ont pris le temps de contribuer à cette recherche. Leurs expériences, leurs préoccupations et leurs suggestions sont résumées dans les sections suivantes du présent rapport et contribueront à façonner des interventions en matière d'éducation aux médias numériques qui reflètent l'expérience vécue et les besoins des jeunes Canadiens.



---

# Principales conclusions : Points de vue des jeunes sur la cyberintimidation

*Cette section détaille les principales conclusions de nos groupes de discussion interactifs et axés sur les arts auprès des jeunes, notamment leur définition de la cyberintimidation, ses facteurs contributifs, ses conséquences, ainsi que les lignes de conduite ou d'inaction qui contribuent à lutter contre la cyberintimidation chez les jeunes et à la prévenir. Nous mettons en évidence les besoins essentiels relevés par les jeunes et incluons des citations des participants tout au long de la section.*

## Comprendre la cyberintimidation

Dans le cadre des groupes de discussion, les jeunes ont donné des définitions complexes de la cyberintimidation en analysant chacun des scénarios qui leur étaient présentés. En examinant les différents aspects de chaque scénario, notamment qui était l'auteur de la cyberintimidation, qui en était la victime et qui en était témoin, ils ont mis en évidence les critères qu'ils utilisaient pour la définir. À l'instar de la [recherche précédente](#) menée par HabiloMédias auprès des jeunes, les définitions des participants n'incluaient pas toujours le mot « cyberintimidation ». Parfois, ils parlaient plutôt de méchanceté en ligne, de comportements extrêmes ou de propos blessants. Les jeunes ont également mentionné des actions constituant une attaque personnelle ciblée, injustifiée ou dépassant les bornes. Nous avons interprété leurs propos comme reflétant le langage courant utilisé par les jeunes lorsqu'ils discutent de cyberintimidation. Cette section analyse ce que les jeunes ont explicitement qualifié de cyberintimidation, notamment ce qu'ils considéraient comme particulièrement méchant, blessant ou dépassant les limites. Les noms figurant dans les citations des participants font référence à des personnages issus des scénarios fictifs présentés lors des discussions (voir l'[annexe A](#)).

## Définitions définitives

---

Les jeunes considéraient sans équivoque plusieurs actions, intentions et conséquences comme de la cyberintimidation.

La plupart des participants ont défini la cyberintimidation comme étant des **attaques personnelles ciblées**. Ils ont indiqué qu'un acte relevait de la cyberintimidation s'il consistait à s'en prendre inutilement à quelqu'un en ligne, par exemple en détournant des informations compromettantes sur cette personne ou en tenant des propos méchants à son égard. Par exemple, dans l'un des scénarios que nous avons présentés aux jeunes (voir le [scénario 1](#)), après qu'un personnage (Kyle) ait fait un commentaire méchant en ligne sur l'œuvre d'art d'un camarade de classe, les autres ont déniché un vieux commentaire de mauvais goût qu'il a formulé par le passé et s'en sont servis pour le traiter d'« insignifiant ». Plusieurs participants estimaient qu'il s'agissait d'une attaque contre Kyle qui dépassait les limites.

*« Kyle a dit quelque chose de méchant sur l'œuvre d'art, mais ils [ses camarades de classe] sont allés vraiment trop loin. Je ne pense pas qu'ils avaient besoin de l'attaquer de cette façon. »*

*« Si tu n'es pas d'accord avec quelque chose en ligne, va voir ailleurs. Tu n'as pas besoin de laisser un commentaire méchant, ni d'utiliser l'empreinte numérique de quelqu'un pour dénicher un commentaire qu'il a formulé il y a longtemps et qui n'a peut-être même plus aucun rapport avec la personne qu'il est aujourd'hui. On ne peut pas le savoir. Je pense que c'est aussi une attaque. »*

Dans chaque groupe de discussion, bon nombre de participants ont fait écho à l'idée qu'une action ou une réaction qui semble disproportionnée, extrême ou inutile constitue un élément de cyberintimidation. Nous avons entendu des jeunes de plusieurs groupes dire que les personnages « n'avaient pas besoin de faire » ce qu'ils ont fait ou « n'avaient pas besoin de réagir » comme ils l'ont fait. Leurs réactions indiquent que la **gravité, la proportionnalité et la nécessité d'une action sont des paramètres clés dans la compréhension de la cyberintimidation par les jeunes.**

Plusieurs participants se sont également prononcés sur l'utilisation du passé en ligne ou de l'empreinte numérique d'une personne.

*« Ils utilisent des informations datant de plusieurs années contre lui dans un scénario où il a simplement exprimé son opinion. »*

Ce commentaire reflète la perception des jeunes de la cyberintimidation comme un acte susceptible de **ruiner la réputation d'une personne**. Par exemple, dans le [troisième scénario](#), les participants ont dit que de plaisanter en traitant quelqu'un de voleur ou de créer un hypertrucage suggérant qu'une personne trompe son partenaire est une action grave puisque des rumeurs en ligne persistantes à son sujet pourraient en découler.

*« Son petit ami pourrait l'accuser de l'avoir trompé à cause de cet hypertrucage, et elle pourrait ne pas être en mesure de prouver son innocence, ce qui pourrait ruiner sa réputation à l'avenir. »*

Certains participants ont fait remarquer que de répandre des rumeurs pour nuire à des relations est une forme courante d'intimidation dans les petites villes.

En réponse à un autre scénario (voir le [scénario 4](#)), les participants ont également discuté de la manière dont les commentaires négatifs sur une personne décédée peuvent être considérés comme de la cyberintimidation puisqu'ils ternissent la mémoire de la personne décédée auprès de ses proches. Toutefois, certains jeunes ont suggéré que les commentaires négatifs sur une personne décédée peuvent être justifiés si celle-ci a commis une faute, rejoignant ainsi l'idée selon laquelle la nécessité et la proportionnalité d'une action sont des critères clés pour les jeunes dans la définition de la cyberintimidation.

Les jeunes ont également perçu le « **doxing** » (la divulgation malveillante de renseignements personnels) comme une forme de cyberintimidation. Le « doxing » peut être défini comme la divulgation intentionnelle en ligne de l'identité d'une personne, de ses renseignements personnels ou de détails personnels la concernant sans son consentement dans le but de lui nuire. Les jeunes ont souligné que les atteintes à la vie privée, comme le

---

Le « **doxing** » désigne la divulgation intentionnelle en ligne de l'identité d'une personne, de ses renseignements personnels ou de détails personnels la concernant sans son consentement dans le but de lui nuire.

partage de renseignements sensibles sur la santé mentale d'une personne, peuvent avoir des conséquences préjudiciables.

*« La cyberintimidation est une atteinte à la vie privée. Tu ne peux pas divulguer ce qu'une personne t'a confié en privé et en toute confiance parce que c'est tout simplement impoli et que tu trahis alors sa confiance. »*

Le « doxxing » peut être associé à des menaces de violence physique s'il implique la divulgation de renseignements sur la localisation physique d'une personne. La plupart des jeunes considéraient les **menaces de violence physique** en ligne comme de la cyberintimidation. Lors de discussions sur un scénario (voir le [scénario 4](#)) dans lequel une personne est mise au défi de partager sa localisation à la suite d'un conflit en ligne, les jeunes ont exprimé leur inquiétude quant aux conséquences qu'un tel acte pourrait entraîner.

*« Je pense que de lui demander sa localisation, c'est de la cyberintimidation parce que la question sous-entend quelque chose. Est-ce que l'autre personne va se pointer? Que vas-tu faire quand tu te pointeras? C'est comme une menace en quelque sorte. »*

Les jeunes s'inquiétaient des conséquences potentiellement graves de telles menaces.

*« Vivre dans une ville où beaucoup de gens demandent où tu te trouves pour ensuite venir te faire du mal... je n'oserais pas partager ma localisation parce que j'ai l'impression qu'il m'arriverait quelque chose de grave. J'aurais peur. »*

*« Je dirais que la menace lancée à Jason pour qu'il partage sa localisation serait de la cyberintimidation. Encore une fois, elle pourrait être perçue comme une menace de mort. »*

Notre communauté d'intérêts dans cette évaluation des besoins était constituée de jeunes davantage exposés à la violence. Lors de notre analyse des groupes de discussion, nous avons remarqué que ces jeunes étaient plus susceptibles de citer des conséquences potentiellement extrêmes ou violentes, comme le meurtre ou la mort. Ils étaient également plus enclins à envisager l'intervention

ultérieure du système de justice lorsqu'ils réfléchissent à la manière dont la cyberintimidation pourrait s'aggraver. Aussi, la manière dont ils parlaient de la cyberintimidation faisait référence à des cadres juridiques, comme les discussions sur la possibilité que la découverte d'informations compromettantes sur une personne puisse constituer une « preuve à charge » contre cette personne ou qu'un hypertrucage en ligne puisse être utilisé pour « piéger » quelqu'un et l'accuser d'un crime. Cette prise de conscience accrut du potentiel de violence et l'implication du système de justice reflète peut-être l'exposition des participants à des situations potentiellement violentes et à leurs conséquences.

Les jeunes percevaient également la cyberintimidation comme étant liée à des **moqueries persistantes**.

*« Elle se moque de lui sans arrêt en ligne. C'est de la cyberintimidation. »*

Quelques participants ont ciblé des commentaires, des blagues ou des actions méchants, constants ou fréquents, comme relevant de la cyberintimidation, indiquant que **la fréquence et la récurrence sont des critères clés dans la définition que les jeunes donnent à la cyberintimidation**.

Au cours de plusieurs séances, les jeunes ont soulevé la vengeance comme faisant partie de leur conception de la cyberintimidation. Lors des discussions sur les scénarios, la plupart des jeunes ont envisagé la vengeance comme une réponse probable aux actes blessants qu'ils qualifiaient de cyberintimidations, notamment les attaques personnelles, la diffamation, le « doxxing », les menaces de violence physique et les moqueries persistantes.

*« Je pense qu'il pourrait riposter parce qu'il a été blessé, et qu'il a maintenant l'impression de devoir se venger. »*

*« La vengeance survient lorsque les gens se sentent personnellement attaqués, qu'ils en font une affaire personnelle. »*

La vengeance a non seulement été soulignée comme une réaction à la cyberintimidation, mais elle a également été comprise comme faisant partie d'un « cercle vicieux » qui la définit, une conclusion qui correspond à notre [recherche antérieure](#) sur le cycle rétributif de la cyberintimidation chez les jeunes.

***« Ce que j'ai vu en ligne, c'est généralement un va-et-vient jusqu'à ce qu'une des parties finisse par abandonner, et c'est souvent à la suite du dernier commentaire blessant. »***

***« J'ai l'impression que c'est un cercle vicieux. Tout le monde est agressif, mais tout le monde en souffre aussi au bout du compte. »***

Un participant a souligné la distinction subtile entre la vengeance, la souffrance et l'empathie qui mène souvent à ce cycle rétributif.

***« Elle voulait juste qu'il ressente ce qu'elle ressent dans sa position. Et je pense qu'il est plus facile de comprendre quelqu'un quand tu as vécu ce qu'il a vécu parce que parfois, les choses arrivent pour une raison et au moins, tu arrives à mieux comprendre la situation. Imagine que je lance une rumeur sur quelqu'un et que la rumeur le blesse vraiment, qu'elle ruine sa réputation. Cette personne se venge ensuite contre moi pour que je ressente soudainement sa douleur parce que je pensais que c'était seulement une blague et une plaisanterie et qu'une telle chose ne m'arriverait jamais jusqu'à ce que ce soit le cas. »***

La citation ci-dessus montre la façon dont la vengeance peut être perçue par une personne victime de cyberintimidation comme un moyen de susciter de l'empathie pour sa souffrance. Cependant, les participants ont fait remarquer qu'un tel geste ne fait qu'aggraver la souffrance. Les jeunes considéraient la vengeance à la fois comme une cause, une réaction et une caractéristique déterminante de la cyberintimidation. Encore une fois, ces informations concordent avec les [conclusions de la recherche précédente](#) de HabiloMédias selon lesquelles la vengeance est une raison fréquemment citée pour expliquer pourquoi les jeunes se livrent à des actes de méchanceté et de cruauté en ligne, ce qui signifie que les jeunes victimes de cyberintimidation sont également plus susceptibles d'adopter un tel comportement. La nature cyclique de la cyberintimidation suggère que les interventions doivent tenir compte du chevauchement entre ceux qui sont victimes de ce comportement et ceux qui s'y livrent.

Lors des groupes de discussion, les jeunes ont fait remarquer que la cyberintimidation n'a pas besoin d'être directe. L'intimidation par procuration ou indirecte, par exemple en partageant ou en « aimant » des publications méchantes ou en gérant un compte de commérages anonyme qui encourage les publications méchantes, était considérée comme de la cyberintimidation.

*« Je dirais aussi que la personne qui gère le compte anonyme est en quelque sorte méchante rien que pour avoir publié ce commentaire méchant, tout comme les personnes qui ont aimé la publication originale pour la rendre populaire. Ce n'est pas nécessaire d'aimer la publication de quelqu'un qui est impoli envers quelqu'un d'autre. »*

Un participant a d'ailleurs souligné que de soutenir une personne qui se livre à de la cyberintimidation et de l'aider à trouver du contenu qui servira à cette fin constitue également de l'intimidation.

*« Ils sont tout de même méchants lorsqu'ils essaient d'aggraver la souffrance de Kyle en trouvant des informations, en l'aidant à le faire et en soutenant ses actions. Je considère que c'est de la méchanceté même si une personne n'a pas été directement impliquée. »*

La prise de conscience des participants quant à la manière dont des actions indirectes peuvent contribuer à la cyberintimidation ou être considérées comme telles démontre que les jeunes s'engagent dans certains aspects d'une **citoyenneté numérique** responsable, ou y réfléchissent. La citoyenneté numérique désigne la capacité de naviguer dans les environnements numériques de manière sûre, responsable et respectueuse. Elle nécessite une réflexion sur la manière dont les actions, directes ou indirectes, contribuent à cultiver des espaces en ligne respectueux, comme l'ont démontré les jeunes dans leurs discussions sur l'intimidation par procuration.

Pour certains jeunes, les technologies utilisées ont influencé leur conception de ce qui constitue de la cyberintimidation. Dans un scénario, plusieurs participants ont relevé l'utilisation de l'intelligence artificielle pour créer un hypertrucage, ainsi que la prise et le partage de photos, comme des facteurs clés dans leur analyse.

---

La **citoyenneté numérique** désigne la capacité de naviguer dans les environnements numériques de manière sûre, responsable et respectueuse.

*« La cyberintimidation, c'est sans aucun doute lié à l'utilisation de l'intelligence artificielle dans ce cas-ci, et c'est sans parler des photos de Noah qui n'ont aucun rapport avec ce qui se passe. »*

En d'autres termes, pour ces participants, la cyberintimidation était définie comme une **forme d'intimidation en ligne facilitée par la technologie**, les outils technologiques spécifiques utilisés jouant un rôle central dans leur définition. Les jeunes ont souligné la mesure dans laquelle certains aspects de l'intelligence artificielle, notamment son réalisme et sa grande portée, peuvent amplifier les conséquences négatives pour les victimes de cyberintimidation.

*« L'hypertrucage d'Olivia, en raison du réalisme de l'intelligence artificielle, qu'il ait utilisé l'intelligence artificielle ou Photoshop ou autre chose, si l'image a l'air aussi réaliste, les gens pourraient penser qu'elle est infidèle et la rumeur pourrait se répandre et empirer la situation pour eux deux. »*

*« Une fois que ton visage est entré dans l'intelligence artificielle, il peut être généré encore et encore et transformé en quelque chose d'autre ou de pire. Je crois avoir entendu parler d'images générées par l'intelligence artificielle qui ont été utilisées pour piéger des gens. Donc, si les images se sont transformées en différentes choses, comme s'ils étaient en couple ou qu'ils faisaient, je ne sais quoi... l'intelligence artificielle n'a pas de limites. »*

Le choix des jeunes de mettre de l'avant la technologie reflète la littérature émergente sur les préjudices en ligne, qui démontre comment des technologies spécifiques peuvent être utilisées pour étendre, promouvoir, voire créer, diverses formes de préjudices en ligne<sup>57</sup>. La littérature souligne, tout comme les jeunes dans les citations ci-dessus, que **les technologies que nous utilisons ne sont pas seulement un moyen par lequel les préjudices sont vécus ou infligés : elles font partie intégrante du préjudice lui-même.**

---

57 Linda R. Zhong et autres, « An exploratory study of Technology-Facilitated Sexual Violence in online romantic interactions: Can the Internet's toxic disinhibition exacerbate sexual aggression? », *Computers in Human Behaviour*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106314>.

## Compréhension nuancée

---

La compréhension des participants de la cyberintimidation était plus nuancée lorsqu'il s'agissait de certaines actions. Une même action pouvait être qualifiée de cyberintimidation ou non selon les intentions qui la sous-tendaient, sa récurrence, sa visibilité et les personnes impliquées, ce qui était particulièrement vrai lorsque le comportement en question consistait à **plaisanter, à partager une opinion ou à se montrer impoli**.

Même lorsque les blagues étaient méchantes, certains jeunes ne considéraient pas qu'il s'agissait de cyberintimidation si tout le monde semblait plaisanter ensemble. La réaction face à un acte ou à un commentaire négatif était déterminante pour que les participants puissent déterminer s'il s'agissait de cyberintimidation. En discutant d'un scénario (voir le [scénario 2](#)) dans lequel un ami publie une vidéo « embarrassante » d'une autre personne, un participant a déclaré que la publication de cette vidéo « embarrassante » ne constituait peut-être pas de la cyberintimidation si la personne visée par la vidéo participait elle-même aux commentaires en plaisant avec ses amis.

*« Tout dépend de la réaction. Si ses amis et lui font des commentaires et des blagues et qu'il fait lui-même des commentaires, la situation est différente. »*

Cependant, les participants ont qualifié les plaisanteries de cyberintimidation lorsque celles-ci visaient une situation difficile à laquelle l'un des personnages devait faire face. Par exemple, dans un scénario (voir le [scénario 3](#)), un personnage plaisante en traitant un autre personnage de voleur (le personnage avait récemment dû quitter le domicile familial pour vivre dans un refuge). Les jeunes ont unanimement convenu qu'il s'agissait de cyberintimidation en raison de la situation de la victime. L'itinérance du personnage signifiait que les commentaires le traitant de voleur dépassaient le stade de la « simple plaisanterie » pour devenir suffisamment préjudiciables pour être classés comme de la cyberintimidation.

Il convient de noter que les jeunes ont des opinions partagées lorsque vient le temps de déterminer si des blagues constituent de l'intimidation. Des [recherches antérieures de HabiloMédias](#) ont montré que les jeunes déclarent qu'ils prononcent souvent des propos méchants en ligne sous prétexte de « plaisanter », suggérant qu'ils peuvent facilement minimiser la souffrance que ce type de

comportement peut causer. Cependant, les nuances qui ressortent de ces discussions de groupe révèlent que les jeunes ont des critères précis pour déterminer à quel moment une blague dépasse les limites et devient de la cyberintimidation.

Comme pour les plaisanteries, les jeunes font parfois une distinction entre **impolitesse** et intimidation. Certains participants ont indiqué qu'il ne s'agissait pas nécessairement de cyberintimidation que de faire un commentaire impoli.

*« L'intimidation se caractérise par des incidents répétés et extrêmes. Se contenter de faire un commentaire impoli, c'est simplement être impoli. Ce n'est pas vraiment de l'intimidation. »*

La citation ci-dessus montre que **la fréquence, la récurrence et la gravité sont des critères importants pour les jeunes lorsqu'il s'agit de déterminer si un acte relève de l'intimidation**. La gravité, c'est-à-dire le caractère extrême d'un acte, est revenue à plusieurs reprises dans les discussions des jeunes sur la cyberintimidation et aussi, comme nous le verrons plus loin dans le présent rapport, dans leur réflexion leur permettant de déterminer les incidents qui méritent d'être signalés à des adultes de confiance. Bien que certains participants aient fait une distinction entre l'impolitesse et le harcèlement, d'autres ont utilisé ces termes comme des synonymes, reflétant ainsi la diversité et les nuances dans la manière dont les jeunes comprennent et définissent la cyberintimidation.

Les jeunes ont donné des réponses divergentes lorsqu'est venu le temps de dire si le **partage de leurs opinions** ou l'expression de ce qu'ils ressentent à propos de quelque chose constitue de la cyberintimidation. Certains participants ont déclaré que « le simple fait d'exprimer ce que nous ressentons » ne constitue pas de l'intimidation, même si l'opinion exprimée peut être méchante ou négative.

*« Je ne dirais pas que Jason faisait de la cyberintimidation parce qu'il ne faisait que partager son opinion. Encore une fois, il était contrarié. »*

*« Il a simplement exprimé son opinion. Oui, son opinion était méchante, mais... »*

Les jeunes ont suggéré que l'expression d'une opinion négative dans le feu de l'action ne constituait pas nécessairement de la cyberintimidation. Toutefois, comme pour les blagues et l'impolitesse, d'autres ont souligné que ce sont la gravité et le caractère personnel de l'opinion qui distinguaient une « simple opinion » de la cyberintimidation. Les participants ne considéraient pas le partage d'une opinion comme de la cyberintimidation lorsque cette opinion portait sur une chose plutôt que sur une personne. À l'inverse, les jeunes considéraient collectivement que de commenter le caractère ou l'identité d'une personne relevait de la cyberintimidation. Les jeunes l'ont indiqué à plusieurs reprises dans un scénario (voir le [scénario 1](#)) mettant en scène un personnage faisant un commentaire méchant sur l'œuvre d'art d'un camarade de classe.

***« Il y a une différence entre commenter une œuvre et commenter une personne. Sa position consistait simplement à donner son avis sur une œuvre d'art, ce que beaucoup de gens font souvent. Il jugeait l'œuvre, pas la personne. Il n'a jamais tenu de propos méchants à l'égard de la personne. Il s'est contenté de s'exprimer sur l'œuvre d'art, ce qui est tout à fait légitime. »***

Pour les jeunes, l'intention et la portée comptent également. Les opinions peuvent constituer de l'intimidation si elles sont intentionnellement blessantes, par exemple lorsqu'une opinion s'accompagne d'un acte clairement blessant, comme le partage public de renseignements privés ou sensibles. Un participant a fait remarquer que la portée d'une opinion, c'est-à-dire le nombre de personnes qui la voient, pouvait déterminer si une opinion franchissait la limite et devenait de la cyberintimidation.

***« Je dirais que Chloé est nettement plus méchante que Kyle : Kyle a fait un seul commentaire méchant, mais Chloé l'a attaqué pour avoir exprimé une opinion que la plupart de gens ne verraient probablement pas. »***

La citation ci-dessus suggère qu'une action est moins susceptible d'être considérée comme de la cyberintimidation si elle n'est pas vue par un grand nombre de personnes en ligne. Les quantificateurs utilisés par les jeunes pour définir ce qu'est la cyberintimidation constituaient un élément clé de leur compréhension nuancée du phénomène. Ils utilisaient souvent des termes pour minimiser

leurs propos, comme « juste » lorsqu'ils parlaient des trois actions sur lesquelles leurs opinions divergeaient : ils disaient « juste plaisanter », « juste une opinion » ou « juste être impoli ». Ils utilisaient également des quantificateurs numériques comme « un commentaire méchant » ou « juste une fois », soulignant l'idée que **la récurrence et la fréquence étaient des éléments importants pour déterminer ce qui constituait ou non de l'intimidation**. Comme mentionné précédemment dans cette section, la nécessité, la proportionnalité et la gravité constituaient d'autres quantificateurs clés : **la cyberintimidation était déterminée par la nécessité, la justification et le caractère extrême ou la proportionnalité de ce qui l'avait précédée**. Ces quantificateurs reflètent la manière dont les jeunes peuvent tracer une ligne ou justifier divers actes de cyberintimidation.

Les quatre scénarios présentés aux participants étaient tous des cas de cyberintimidation mettant en scène plusieurs personnes qui se montraient méchantes, subissaient de la cyberintimidation et qui en étaient témoins. Dans tous les groupes de discussion, les jeunes ont d'abord reconnu que, dans chaque scénario, tous les personnages étaient méchants et subissaient de la cyberintimidation. Cependant, lorsque la conversation a dérivé vers des discussions sur la gravité, sur la personne qui souffrait le plus ou celle qui se montrait le plus méchant, les jeunes ont parfois changé d'avis, désignant un personnage comme la principale victime et un autre comme le principal intimidateur, selon celui qu'ils jugeaient nettement plus méchant ou étant une victime plus que les autres. Ces discussions ont révélé la complexité des façons dont les jeunes catégorisent, évaluent, comprennent, négocient et justifient la cyberintimidation.

## Facteurs contribuant à l'escalade de la cyberintimidation

Dans chaque scénario, les participants ont indiqué ce qu'ils pensaient qu'il allait ensuite se passer. Bien que certains jeunes aient estimé qu'une désescalade était possible, grâce aux excuses d'un personnage ou à sa décision de cesser d'être méchant, presque tous ont anticipé une forme d'escalade. Les participants ont mentionné plusieurs facteurs qui déterminent comment et pourquoi la cyberintimidation peut s'intensifier.

Les **émotions fortes** étaient fréquemment mentionnées comme un facteur d'escalade de la cyberintimidation.

*« Ce sont ces émotions qui provoquent cette escalade, qui poussent les gens à s'en prendre aux autres et à tenir ces propos en premier lieu. »*

*« Je ne pense pas qu'ils soient tous dans le bon état d'esprit pour gérer ces problèmes ».*

Bon nombre de participants ont indiqué que l'**âge** et la **maturité émotionnelle** étaient des facteurs déterminants dans l'escalade de la cyberintimidation et dans la manière dont les personnes concernées choisissaient d'y faire face. Les jeunes ont évoqué l'âge et la maturité émotionnelle de manière étroitement liée : l'âge s'accompagnait de connaissances, d'expérience et de maturité émotionnelle.

*« C'est peut-être une question d'âge, mais la cyberintimidation pourrait cesser, selon leur maturité. »*

Les participants ont fait remarquer que les plus jeunes, qu'ils percevaient comme plus immatures, étaient plus susceptibles d'aggraver le conflit.

*« Quelqu'un de plus jeune, quelqu'un qui vient d'entrer au secondaire ou fréquente l'école intermédiaire serait prêt à risquer une amitié, une relation, quelque chose de ce genre, simplement parce qu'il veut être le dernier à y mettre fin, juste pour gagner, en quelque sorte. »*

À l'inverse, l'âge plus avancé et une plus grande maturité étaient considérés comme des facteurs contribuant à désamorcer la cyberintimidation.

*« J'ai eu de grosses disputes avec mes amies et d'habitude, nos chicanes prennent de l'ampleur, mais ensuite, on se dit, peut-être qu'on devrait en parler comme des personnes matures plutôt que de se renvoyer la balle. »*

*« Les jeunes plus âgés reprennent souvent leurs esprits et se disent qu'ils ne vont pas réagir parce qu'ils ont déjà vécu la même chose, qu'ils sont probablement déjà passés par là. Ils s'y connaissent et ne veulent rien faire qui risque d'aggraver la situation plus que nécessaire. »*

L'hypothèse des participants selon laquelle les jeunes plus âgés sont capables de désamorcer eux-mêmes la cyberintimidation reflète les [conclusions antérieures de HabiloMédias](#), lesquelles indiquent que les jeunes plus âgés ont tendance à gérer les préjugés en ligne de manière plus autonome, tandis que les plus jeunes sont plus enclins à se tourner vers des adultes de confiance pour obtenir de l'aide. Les participants ont également fait part d'opinions divergentes sur la corrélation entre l'âge, la maturité et les expériences de cyberintimidation lors des discussions de groupe. Ils se montraient plus indulgents envers les personnages des scénarios lorsque ceux-ci semblaient plus jeunes, tout en s'attendant à ce que les jeunes qu'ils percevaient comme plus âgés sachent mieux se comporter. Cependant, ils ont également noté que les adultes de confiance pouvaient agir de manière immature. Puisque l'âge et la maturité ne coïncident pas toujours dans les situations de cyberintimidation, les interventions devraient inclure des conseils pour les jeunes de tous les âges.

Quelques participants ont également cité les valeurs familiales ou **à la maison**, ou la manière dont une personne a été élevée, comme facteurs contribuant à l'escalade de la cyberintimidation.

*« Oui, c'est surtout en fonction de l'éducation qu'une personne a reçue. Si elle a été élève d'une certaine manière, elle pourrait recourir à la violence physique, alors qu'une autre personne réagira simplement en s'éloignant complètement de la dispute. »*

Comme mentionné précédemment dans la section « [Comprendre la cyberintimidation](#) », les jeunes davantage exposés à la violence étaient plus susceptibles d'envisager la violence physique comme une forme d'escalade, reflétant ainsi les expériences qu'ils ont vécues.

Les participants ont également indiqué que le simple fait d'être en ligne était un facteur contributif, expliquant que de se cacher derrière un écran incite les gens à mal se comporter. Certains jeunes ont souligné le « manque de conséquences dans le monde réel » et le « voile de l'anonymat » perçus dans les environnements en ligne.

*« Il y a comme un voile d'anonymat en ligne qui donne souvent l'impression que nous sommes intouchables, ou qu'il n'y aura pas de conséquences dans le monde réel, ce qui peut encourager beaucoup de ces comportements, comme la cyberintimidation, que nous voyons trop souvent en ligne. »*

*« Les gens parlent souvent dans le dos des autres, surtout dans les médias sociaux, parce que beaucoup de gens ne disent pas de mal des autres en personne, comme si, encore une fois, les gens devenaient des personnes différentes en ligne. »*

*« J'ai l'impression qu'une grande partie de la cyberintimidation est simplement attribuable à l'incapacité de gérer un problème et que les gens se défoulent sur leur clavier parce qu'ils peuvent être qui ils veulent en ligne. »*

Les discussions des participants reflètent la littérature actuelle sur la cyberintimidation, qui souligne le facteur de risque créé par l'anonymat en ligne<sup>58</sup>. La possibilité d'anonymat en ligne est liée à une probabilité accrue de se livrer à la cyberintimidation, et le fait que les jeunes mentionnent l'environnement en ligne comme un facteur aggravant fait écho à leur compréhension élargie de la cyberintimidation comme un phénomène intrinsèquement facilité par la technologie. Les jeunes ont régulièrement souligné l'importance de certaines technologies ou plateformes pour définir, encourager ou créer de nouvelles formes de cyberintimidation (p. ex. hypertrucages générés par l'intelligence artificielle), un aspect encore plus évident dans leurs discussions sur la manière dont la **conception des plateformes** peut encourager l'escalade de la cyberintimidation.

Quelques participants ont souligné que la communication numérique peut facilement prêter à confusion puisque l'impossibilité de percevoir le ton de la voix entraîne souvent des malentendus et des conflits.

---

<sup>58</sup> Nadia S. Ansary, « Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention », *Aggression and Violent Behavior*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>.

***« C'est tellement difficile de savoir ce qui se passe en ligne. Il est impossible de deviner le ton employé, surtout par texto et dans les commentaires. Il est impossible de savoir ce que les gens veulent dire uniquement par ce qu'ils écrivent en ligne. »***

Outre la confusion engendrée par l'incapacité de reconnaître le ton de la voix et le langage corporel en ligne, les participants ont également évoqué la manière dont les algorithmes peuvent intentionnellement amplifier les commentaires et les contenus haineux et dont les réseaux sociaux ont tendance à déformer la réalité.

***« Beaucoup de choses dans les médias sociaux sont tellement déformées et loin de la vérité que c'est un peu comme regarder dans un miroir brisé. Des fragments de l'image sont visibles, mais on ne la voit pas dans son ensemble. »***

***« Les publications que j'ai vues sur Instagram ou même TikTok, ce sont mes propres médias sociaux lorsqu'il y a des commentaires haineux. J'ai remarqué que les commentaires haineux sont plus récents, qu'ils apparaissent en haut. Vous voyez ce que je veux dire? Plutôt que d'être en bas là où il faut les chercher. »***

Les [recherches précédentes de HabiloMédias](#) soulignent que les jeunes sont conscients de l'important rôle que jouent les algorithmes et la conception des plateformes dans leur vie en ligne. Bien qu'ils ne comprennent pas entièrement les aspects techniques en jeu, les jeunes reconnaissent les impacts négatifs de ces choix de conception, comme le montrent les citations ci-dessus. Les participants estimaient que les plateformes, compte tenu de la prévalence de la négativité qui s'y trouve, devraient faire davantage pour promouvoir et mettre de l'avant les contenus positifs. Si la conception des plateformes contribue à l'escalade de la cyberintimidation, les plateformes doivent en assumer la responsabilité et remanier les aspects de leur conception qui la facilitent.

## Conséquences de la cyberintimidation

Les jeunes ont également discuté des conséquences de la cyberintimidation en mettant particulièrement l'accent sur celles qui touchent les victimes. Les participants ont principalement souligné les conséquences sur la **réputation** d'une personne et son **empreinte numérique**, exprimant leur inquiétude face aux rumeurs qui pourraient circuler indéfiniment en ligne et aux conséquences à long terme pour les personnes visées.

*« Ces rumeurs en ligne sur l'infidélité, le flirt et le vol peuvent revenir. Rien n'est jamais supprimé sur Internet, n'est-ce pas? Et donc, même les célébrités qui sont juste des gens ordinaires qui font des erreurs, les gens vont fouiller en profondeur et trouver des choses de leur passé pour les utiliser contre elles, et ces choses, même si elles sont fausses, peuvent quand même être utilisées contre elles. »*

Les participants ont cité des célébrités et des personnes de leur entourage dont les traces numériques avaient été utilisées à leur détriment, et craignaient que la même chose leur arrive. Ils ont également souligné les conséquences négatives potentielles à long terme d'une trace numérique contenant des rumeurs préjudiciables.

*« Des emplois vraiment sérieux, comme dans la fonction publique ou la police... ils peuvent trouver beaucoup de choses en ligne, plus que tu ne le penses, même des textos, même si tu penses qu'ils sont privés. Qu'il s'agisse de messages privés ou d'une conversation de groupe ou d'autre chose, tout reste en ligne. Tout va y rester pour toujours, peu importe si tu supprimes le message ou une photo, le contenu va rester en ligne, et tout le monde finira par le savoir d'une manière ou d'une autre. »*

La citation ci-dessus suggère que les rumeurs issues de la cyberintimidation pourraient entraîner la perte d'un emploi ou des démêlés avec la justice. Cette préoccupation était particulièrement marquée chez les jeunes davantage exposés à la violence, qui semblaient particulièrement inquiets de la manière dont les informations en ligne pourraient être utilisées contre eux, reflétant

peut-être des expériences passées avec les forces de l'ordre. Pour ces jeunes, les rumeurs préjudiciables, comme les blagues les qualifiant de voleurs, allaient au-delà de la cyberintimidation.

*« Les photos de Noah et l'idée qu'il est un voleur, c'est effectivement de la cyberintimidation. Je pense que la rumeur pourrait affecter sa vie publique. Parfois, selon le métier que tu choisis, ils regardent en ligne, ta présence, ton empreinte numérique, notamment. Et en voyant encore et encore qu'il est un voleur, les gens pourraient penser qu'il l'est peut-être vraiment et qu'ils doivent vérifier son casier judiciaire. »*

Une fois encore, les jeunes davantage exposés à la violence ont eu recours au langage juridique plus fréquemment que les autres participants, évoquant les graves conséquences juridiques de la cyberintimidation, démontrant, d'après leur expérience, que les enjeux liés à la cyberintimidation peuvent être plus importants. Ces jeunes étaient également plus susceptibles d'exprimer leur inquiétude quant à l'**escalade du conflit** comme conséquence de la cyberintimidation, en particulier le risque qu'il dégénère en violence, tant en violence physique entre camarades de classe qu'en violence conjugale dans les situations impliquant des partenaires amoureux.

*« S'ils vont chez lui, ils pourraient être accusés d'intrusion, et s'ils essayent de lui faire du mal, c'est une tentative de meurtre. La liste de ce qu'ils pourraient lui faire est infinie. »*

*« Les personnes en couple qui sont possessives pourraient également aggraver la situation au sein de cette relation. »*

Certains jeunes ont également anticipé une escalade impliquant le système judiciaire.

*« Je pense que le problème continuerait et si Olivia venait à découvrir ce qu'a fait Noah, j'ai l'impression qu'Olivia pourrait aller jusqu'à accuser Noah d'un crime plus grave, au point où Noah devrait aller au tribunal pour se défendre. Et s'il est déjà dans une situation financière précaire, imaginez les frais d'avocat qu'il devra payer si c'est le cas. »*

*« Tant qu'elle est suffisamment sûre d'elle et qu'elle peut aller voir la police, elle peut l'accuser de n'importe quoi. »*

Les jeunes étant davantage exposés à la violence étaient plus susceptibles de soulever des inquiétudes concernant la violence extrême et imprévisible, ainsi que les graves répercussions potentielles qu'elle pourrait avoir sur leur vie hors ligne, notamment en ce qui concerne le système de justice. Leur expérience de la violence et de ses conséquences peut les rendre particulièrement conscients des répercussions violentes et persistantes hors ligne que peut avoir un commentaire en ligne. Les interventions devraient tenir compte de la manière dont les expériences que les jeunes ont vécues façonnent leur compréhension et leurs préoccupations concernant la cyberintimidation, ainsi que des formes de soutien qu'ils sont les plus susceptibles d'accepter.

Les jeunes ont également indiqué que la cyberintimidation peut potentiellement **détruire des relations** ou des amitiés, notant qu'ils mettraient probablement fin à une amitié avec un ami qui les intimide en ligne.

*« Évidemment, si quelqu'un partageait des renseignements personnels de ce genre, que j'ai exprimés en toute confiance, je ne voudrais plus être ami avec cette personne. Ma confiance en elle serait ruinée. »*

Ils ont également mentionné que certains types de cyberintimidation peuvent détruire une relation amoureuse, comme dans l'un des scénarios (voir le [scénario 3](#)) où un hypertrucage est créé montrant un des personnages en train de flirter avec quelqu'un qui n'est pas son petit ami.

*« L'hypertrucage va tout simplement détruire leur relation à cause d'une erreur. »*

Les jeunes ont également évoqué les **répercussions émotionnelles de la cyberintimidation** sur ceux qui en sont victimes, soulignant souvent que les victimes peuvent se sentir tristes, blessées, anxieuses, gênées ou dépassées.

*« Si une telle chose m'arrivait, j'ai l'impression que j'aurais probablement peur de sortir en public, que je serais anxieuse et que je me sentirais peut-être jugée. »*

*« Je me sentirais prise pour cible, et je n'aurais plus vraiment envie d'aller à l'école parce que je saurais que tout le monde en parle. »*

*« Donc, quand ce genre de chose arrive en ligne, elle peut prendre toute la place dans ta vie. Tu peux y penser tout le temps et avoir de la difficulté à faire autre chose. »*

En décrivant son collage virtuel, un participant a évoqué la solitude et la tourmente émotionnelle que peuvent ressentir les victimes de cyberintimidation.

*« Ce que tu ressens quand tu es seul et que tu es d'humeur plutôt... quand tu es victime de cyberintimidation. C'est ce que tu ressens. Tu as des sautes d'humeur et il y a des changements dans ta vie quotidienne et tu as envie de te cacher la tête dans le sable. »*

Bien que les jeunes aient souligné les répercussions émotionnelles sur les victimes de cyberintimidation, ils ont également réfléchi à ce que pouvaient ressentir ceux qui adoptaient un tel comportement, notamment de la honte, des regrets, de la culpabilité et de l'embarras.

*« J'ai l'impression qu'il va beaucoup regretter ce qu'il a fait. Il va se sentir vraiment coupable. »*

Ces commentaires reflètent l'empathie et la prise de conscience des jeunes quant aux dommages que cause la cyberintimidation à toutes les personnes concernées, un phénomène largement corroboré par la littérature. Des recherches montrent que les victimes tout autant que les intimidateurs font état de conséquences négatives sur la santé mentale et le bien-être, notamment la dépression, l'anxiété, la solitude et la consommation de substances<sup>59</sup>.

---

59 Laura Marciano et autres, « Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies », *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>.

Les jeunes ont souligné que les conséquences de la cyberintimidation s'étendent au delà des personnes directement concernées, créant des dommages collatéraux ou une **souffrance collective**.

*« Je pense que cette ampleur montre aussi en quelque sorte le genre de dommages collatéraux qui peuvent survenir lorsqu'on transpose ces disputes et ces désaccords en ligne. Comme c'est ouvert et visible par un grand nombre de personnes, le risque de blesser d'autres personnes sans le vouloir est bien réel, ce qui peut arriver assez facilement. »*

*« Brian ne se contente pas de se moquer d'Ali parce qu'elle a des crises de panique. Il se moque aussi de tous ceux qui en ont. Quelqu'un qui voit ce commentaire et qui souffre lui même de crises de panique, c'est comme s'il se sentait aussi pris pour cible. »*

Au cours d'un groupe de discussion, les jeunes ont évoqué la manière dont les hypertrucages ou les photos falsifiées peuvent concerner une personne qui ignore que son image est utilisée, l'exposant ainsi à des dommages collatéraux alors même qu'elle n'est pas impliquée dans le conflit initial. En réfléchissant aux conséquences collectives, ou aux répercussions élargies des actions en ligne sur des personnes autres que celles directement concernées, les jeunes ont fait preuve d'une conscience aigüe de la citoyenneté numérique.

## **Lignes de conduite et d'inaction**

En examinant chaque scénario de cyberintimidation, les participants ont relevé plusieurs lignes de conduite ou d'inaction que les personnages pourraient adopter, et réfléchi à ce qu'ils pourraient eux-mêmes faire ou auraient fait s'ils avaient été victimes ou témoins de cyberintimidation. Trois réponses ont été relevées : en parler à un adulte de confiance, résoudre le problème en privé (de manière indépendante, avec les personnes concernées ou avec des pairs), et ne rien faire. Nous analysons de plus près ces réponses ci-dessous dans le cadre d'un thème plus vaste d'**apathie collective**.

## En parler à un adulte

---

Lorsque nous avons demandé aux jeunes si les personnages de chaque scénario pouvaient être susceptibles de parler à un adulte de cyberintimidation, la plupart des participants ont répondu qu'ils le feraient probablement à un moment donné du conflit, mais les jeunes avaient des points de vue divergents quant aux adultes vers lesquels ils pourraient se tourner, au moment auquel ils le feraient, à la raison pour laquelle ils le feraient et à l'utilité réelle de cette démarche. Lorsque nous leur avons demandé vers quels adultes ils se tourneraient, les participants ont le plus souvent mentionné leurs parents, suivi de près par leurs enseignants. Peu d'entre eux ont identifié d'autres adultes comme des conseillers d'orientation ou des thérapeutes, et un participant a mentionné des services comme Jeunesse, J'écoute.

### QUAND EN PARLER À UN ADULTE

Les jeunes avaient des points de vue différents quant au moment où il faut faire appel à un adulte. La plupart étaient d'accord pour dire qu'il faut en informer les adultes dans **des situations extrêmes ou graves**, comme des abus ou des menaces de violence physique.

*« Je sais que beaucoup de jeunes ne veulent pas que leurs parents soient impliqués dans ce genre de choses, surtout à l'adolescence, alors que nous avons envie d'indépendance. Mais il y a des moments, par exemple lorsque des menaces sont proférées ou qu'un manque de respect extrême est démontré, où il est impossible de s'en sortir tout seul, ou quand quelque chose met notre vie ou celle de quelqu'un d'autre en danger. Je pense qu'il faut que quelqu'un intervienne. Je ne pense pas qu'il y ait d'autre choix. »*

Dans de tels cas, par exemple si quelqu'un a été victime de « doxxing », les jeunes estimaient également que les forces de l'ordre devaient être impliquées.

*« S'il existe un danger réel, parce que la divulgation de sa localisation constitue une menace, il faut alors s'adresser à une figure d'autorité ou aux forces de l'ordre parce qu'il y a un risque de préjudice physique. »*

Certains participants estimaient que les adultes devaient être informés lorsqu'il existe un risque pour la santé mentale d'un jeune, par exemple si ce dernier souffre de crises de panique. Dans ces cas, les jeunes ont noté que les adultes travaillant dans des organisations destinées à soutenir les jeunes en situation de crise, comme les thérapeutes et les services comme Jeunesse, J'écoute, peuvent être particulièrement utiles.

Les jeunes estimaient également que les adultes devaient être informés **si les personnes concernées sont très jeunes.**

*« Je ne pense pas qu'ils en parleraient à un adulte, à moins que l'un d'entre eux soit vraiment plus jeune. »*

Ce commentaire fait écho au point de vue exprimé précédemment par les participants lors de la discussion sur les facteurs qui influencent l'escalade de la cyberintimidation, selon lequel les adolescents plus âgés peuvent avoir une plus grande maturité émotionnelle et disposer de meilleurs outils pour désamorcer la cyberintimidation. En revanche, les plus jeunes peuvent avoir davantage besoin du soutien des adultes et sont donc plus susceptibles de le solliciter.

Certains participants estimaient que les jeunes ne se tourneraient que vers **un adulte en qui ils ont confiance.**

*« S'ils devaient en parler à un adulte, ce serait assurément quelqu'un en qui ils ont une grande confiance, quelqu'un à qui ils seraient prêts à confier des informations. »*

D'autres se tourneraient vers un adulte **si ce dernier pouvait leur apporter un point de vue utile, mature et impartial**, ce que leurs pairs n'auraient peut-être pas la maturité de leur offrir.

*« Je pense simplement que les adultes sont plus matures et qu'ils savent quoi faire dans ce genre de situation, alors que les amis prendraient simplement le parti d'autres amis et seraient partiaux dans ce genre de situation. »*

Les participants ne pensaient pas toujours qu'il serait utile d'en parler à un adulte, comme nous le verrons dans la section suivante sur les raisons pour lesquelles les jeunes peuvent choisir de ne pas en parler à un adulte. Toutefois, lorsque les jeunes trouvaient utile d'en parler à des adultes, c'était parce que ces derniers pouvaient offrir un point de vue expérimenté et impartial pour gérer la cyberintimidation.

*« Je pense que quelqu'un pourrait essayer de s'en sortir tout seul, mais avoir un adulte qui a de l'expérience et qui a déjà géré ce genre de situation peut vraiment l'aider à gérer la situation. L'adulte peut comprendre ce que vit le jeune parce qu'il a déjà eu son âge. Le jeune n'est pas obligé d'écouter l'adulte, mais il est toujours cette tierce personne qui n'aura pas de parti pris. »*

Quelques participants ont mentionné que les adultes ne devraient être informés **qu'en dernier recours**, si les autres moyens de résolution des conflits ont échoué. Un jeune a expliqué que les adultes mettent généralement fin au conflit, même si ce n'est pas nécessairement de manière constructive.

*« Les adultes vont juste y mettre un terme, sans améliorer la situation, ni l'aggraver. »*

Les jeunes considèrent le recours à un adulte comme un dernier ressort, ou comme un acte réservé aux situations graves, reflétant leur démonstration répétée que **la gravité est un paramètre clé dans leur compréhension de la cyberintimidation**. Le niveau de gravité détermine non seulement la manière dont les jeunes repèrent la cyberintimidation, mais aussi la façon dont ils décident de la ligne de conduite à adopter pour y répondre.

Il est intéressant de noter que certains jeunes n'envisageaient pas d'en parler à un adulte dans certaines situations, présumant que **les adultes seraient déjà au courant** ou finiraient inévitablement par découvrir le problème à mesure que la situation s'aggraverait. Lorsque nous leur avons demandé pourquoi, les participants ont suggéré que les adultes pourraient être témoins de la cyberintimidation dans des publications publiques (comme sur une page commémorative), le découvrir en surveillant les réseaux sociaux de leurs enfants, ou en être informés par des canaux institutionnels, notamment lorsque les écoles préviennent les parents. Dans ces cas, les jeunes ne voyaient pas la nécessité d'en parler aux adultes.

*« J'ai l'impression qu'un adulte, comme un parent, finirait probablement par s'en mêler, en entendre parler ou le découvrir d'une manière ou d'une autre si le harcèlement allait trop loin, surtout parce que beaucoup de parents suivent les médias sociaux de leurs enfants et de leurs amis. »*

#### **QUAND NE PAS EN PARLER À UN ADULTE**

D'un autre côté, les jeunes étaient tout aussi catégoriques quant aux situations dans lesquelles les personnages des scénarios seraient peu susceptibles d'informer des adultes de la cyberintimidation.

Presqu'à l'unanimité, les jeunes ont déclaré qu'ils n'en parleraient pas à un adulte **s'il s'agissait d'une relation amoureuse**. Dans tous les groupes de discussion, les participants estimaient que l'existence d'une relation amoureuse rendait peu probable que les personnes concernées sollicitent l'aide d'un adulte. Lorsque nous leur avons demandé pourquoi, les participants ont expliqué que les jeunes pouvaient ne pas se sentir à l'aise à l'idée de partager des détails de leur vie amoureuse avec des adultes.

*« Veux-tu vraiment parler à tes parents de ton petit ami? »*

Certains jeunes ont suggéré que les conflits de couple devaient être réglés en privé et que la vie amoureuse des jeunes ne regardait tout simplement pas les adultes.

*« Si tu es en couple, tu peux t'en sortir tout seul. Je ne pense pas que les parents ou les enseignants devraient s'en mêler parce que le problème ne les regarde pas vraiment. »*

Certains participants ont fait remarquer que les répercussions potentiellement dangereuses d'avoir un partenaire possessif pouvaient dissuader quelqu'un d'en parler à un adulte, précisément en raison du danger que la situation pouvait représenter pour cette personne.

*« Elle a peut-être trop peur d'en parler à ses parents parce qu'elle fréquente ce garçon. Elle ne veut pas que ses parents pensent qu'elle est en danger et la forcent à rompre avec lui. »*

*« J'ai l'impression qu'Olivia ne le dirait pas à ses parents parce qu'elle est déjà dans cette relation possessive, ce qui montre clairement qu'elle ne se sent pas vraiment à l'aise de parler de ces choses à ses parents parce que si c'était le cas, elle aurait probablement déjà quitté cette relation possessive bien avant. »*

Ces citations suggèrent que les jeunes engagés dans des relations potentiellement dangereuses peuvent déjà souffrir du manque d'engagement des adultes dans leur vie, ce qui les rend encore moins susceptibles d'en parler à un adulte ou de rechercher de l'aide lorsque des problèmes surviennent. Cette perspective mérite d'être soulignée puisque les jeunes, lorsqu'ils ne se sentent pas à l'aise de parler de certains sujets à des adultes de confiance (en particulier leurs parents ou tuteurs), sont souvent plus exposés aux risques et moins susceptibles de solliciter le soutien dont ils ont besoin. Les recherches sur la cyberintimidation soulignent que les approches parentales combinant chaleur et proximité à des limites et à des attentes claires peuvent favoriser une plus grande confiance et augmenter la probabilité que les jeunes parlent de ce qui se passe dans leur vie<sup>60</sup>.

Toutefois, même s'ils faisaient confiance aux adultes et qu'ils étaient à l'aise de leur en parler, certains jeunes se sont interrogés sur l'utilité de parler à un adulte de la cyberintimidation.

*« Même si un adulte en est informé, même si quelqu'un en parle à un adulte, je ne vois tout simplement pas comment un adulte pourrait être d'une aide réelle dans cette situation. »*

Certains jeunes estimaient que d'en parler à un adulte pouvait être perçu comme une réaction excessive si **la situation n'était pas extrême**.

---

60 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>.

*« Il ne se passe pas grand-chose et, à moins que l'un d'entre eux soit nettement plus jeune ou ressente vraiment des émotions extrêmes face à la situation, en parler à un adulte serait en quelque sorte une réaction excessive, surtout quand on connaît les ados sur Internet. Je pense que la plupart des gens passeraient simplement à autre chose. Et à moins que la situation ne devienne un problème plus grave, ils n'en parleraient pas à un adulte. »*

À moins qu'une situation ne devienne extrême, les jeunes ne considéraient pas le recours à un adulte comme une réponse nécessaire ou utile face à la cyberintimidation, suggérant ainsi que les jeunes peuvent conclure que le risque d'une réaction inutile de la part d'un adulte ne vaut pas la peine, à moins qu'ils n'aient pas d'autre choix.

Les jeunes estimaient également que d'en parler à un adulte serait moins utile **lorsque les émotions sont fortes**, doutant de la capacité des adultes d'intervenir efficacement. Ce scepticisme était particulièrement évident dans l'un des scénarios (voir le [scénario 4](#)), un cas de cyberintimidation à la suite d'un décès et dans lequel les participants se demandaient si les adultes pouvaient intervenir de manière significative.

*« Je pense que tout le monde ressentirait des émotions très fortes dans cette situation et aurait des opinions très tranchées sur sa position, donc je ne pense pas qu'un adulte pourrait venir dire à Jason qu'il a tort. Il lui dirait peut-être qu'il a tort de publier cette information, mais il ne pourrait pas lui dire qu'il a tort de ressentir ce qu'il ressent. Et c'est pareil pour la famille de Wyatt, qui ne pourrait pas dire que les personnages ont tort de ressentir du chagrin ou de pleurer sa perte. Donc, je ne sais pas vraiment en quoi un adulte serait utile dans cette situation, même s'il était au courant. »*

Certains participants estimaient que les adultes ne pouvaient pas faire grand chose lorsque la cyberintimidation est motivée par des émotions fortes, laissant entendre que leur intervention ne permettrait peut-être pas de parvenir à une résolution satisfaisante. Outre le fait que les adultes ne parviennent pas à apaiser les émotions

fortes des autres, les jeunes ont fait remarquer que les adultes pouvaient eux-mêmes apporter leurs propres émotions fortes, ou leurs préjugés, à une situation, plutôt que d'offrir ce regard extérieur utile que les jeunes ont déclaré apprécier lorsqu'ils ont expliqué pourquoi ils en parleraient à un adulte.

*« Il serait vraiment difficile de trouver un adulte qui est objectif face à la situation. »*

*« Si tu en discutes avec un parent, il va probablement te dire que l'autre enfant a tort, et déclencher une dispute. »*

*« Parfois, les parents peuvent évoquer des situations passées, faire des suppositions et aggraver les choses plus que nécessaire quand ils s'en mêlent. Par exemple, si tu te disputes avec un ami ou quelqu'un d'autre, tes parents te diront peut-être qu'ils te l'avaient dit que cette personne n'était pas un bon ami et que tu n'aurais jamais dû traîner avec elle. Parfois, les parents ne réagissent pas comme il le faudrait dans certaines situations. »*

Aussi, les jeunes ont déclaré qu'il ne valait peut-être pas la peine de parler de cyberintimidation aux adultes **si ces derniers ne sont pas disposés à écouter pleinement et activement** pour bien comprendre la situation.

*« Je pense que dans beaucoup de situations comme celle-ci, les adultes ont souvent tendance à se précipiter. Ils partent du principe qu'ils connaissent la situation et se précipitent pour dire exactement ce qu'ils pensent qu'il faut faire, sans consulter adéquatement les personnes réellement concernées. »*

Les jeunes ont fait remarquer que de ne pas écouter ou de ne pas bien comprendre la situation pouvait engendrer des interprétations erronées, ce qui, à son tour, entraverait la résolution des conflits. De manière générale, la plupart des participants ont exprimé leur scepticisme quant à la capacité des adultes d'aider les jeunes victimes de cyberintimidation, sans même citer de raisons précises.

Par exemple, lors de la discussion de l'un des scénarios (voir le [scénario 4](#)) dans lequel les parents observaient présumément un conflit sur une page commémorative, un participant a suggéré que la présence des parents risquait d'aggraver la cyberintimidation plutôt que de le résoudre.

*« C'est bien que les adultes soient témoins de ce qui se passe, mais en même temps, ils ne règlent pas le problème. Ils ne font qu'attiser le feu à ce stade. Ils ne font qu'aggraver la situation. Ils ne la règlent pas : ils l'empirent. »*

Certains participants ont exprimé leur frustration face à l'inutilité perçue des parents dans les scénarios présentés, ce qui peut refléter leurs propres expériences en matière de cyberintimidation.

*« Ce sont eux qui sont censés être responsables! »*

Les participants semblaient imaginer un monde idéal où les jeunes seraient à l'aise de se tourner vers des adultes lorsqu'ils sont victimes de cyberintimidation, mais doutaient que la sollicitation des adultes entraîne une aide significative, pour les raisons soulevées précédemment. Cet écart entre l'idéal et la réalité semblait être une source de frustration pour certains participants. Les jeunes ont également formulé plusieurs suggestions sur la manière dont les parents pouvaient mieux les soutenir lorsqu'ils sont informés de la situation, que nous détaillons dans la section « Que peuvent faire les adultes pour soutenir les jeunes? ».

Les jeunes ont reconnu que l'incapacité des adultes de les aider pouvait s'expliquer par d'autres facteurs que leur manque apparent d'objectivité et de patience. Les participants ont également mentionné les compétences des adultes en matière de médias numériques comme un obstacle majeur, soulignant que **les adultes dont les compétences sont (perçues comme) faibles** pouvaient être moins bien outillés pour lutter efficacement contre la cyberintimidation. Lorsque les adultes ne connaissent pas bien le fonctionnement de certaines plateformes ou technologies, les jeunes estiment qu'il est difficile de compter sur leur soutien. Par exemple, les participants pensaient que les adultes auraient du mal à gérer des situations concernant les hypertrucages, compte tenu de leur compréhension (perçue comme) limitée de l'intelligence artificielle et de la manière de réagir à son utilisation abusive.

*« Les adultes ne semblent pas aussi familiers avec la technologie et l'intelligence artificielle que nous. Je dirais donc que cette lacune est en quelque sorte un facteur qui nous fait hésiter à parler à un adulte. »*

*« La plupart des gens à qui je parle ne réalisent pas ce qu'il est possible de faire grâce à l'intelligence artificielle à l'heure actuelle. Je pense que les adultes sont aussi les plus crédules en matière d'intelligence artificielle. Comme beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes, ils sont souvent ou tout le temps sur Internet et voient ce genre de choses tout le temps. »*

Aussi, alors que les jeunes se montraient confiants dans leur propre capacité de signaler la cyberintimidation en ligne, ils étaient moins sûrs que leurs parents sauraient même quoi faire. Cette préoccupation rejoint les recherches relevant l'éducation aux médias numériques des adultes comme un obstacle à la lutte efficace contre la cyberintimidation, suggérant que des interventions en matière d'éducation aux médias numériques destinées aux parents ou tuteurs et d'autres adultes de confiance pourraient mieux les outiller pour soutenir les jeunes face à ces expériences<sup>61</sup>.

Les jeunes ont également dit craindre que de signaler un cas de cyberintimidation à un adulte ne serve à rien ou ne soit d'aucune utilité **si ce signalement devait leur causer des ennuis.**

*« Je pense qu'une grande crainte des jeunes qui souhaitent se tourner vers les adultes ou les parents, c'est qu'il y ait une punition supplémentaire pour nos mauvaises actions. Même si nous avons déjà subi des répercussions, nous avons peur qu'il y ait encore plus de sanctions ou de jugement de la part des adultes ou des parents. »*

Les jeunes ont relevé la crainte d'une sanction comme un obstacle majeur à la divulgation d'un problème de cyberintimidation aux adultes, en particulier lorsqu'ils se sentaient eux mêmes impliqués dans ce comportement. Les formes de sanction, notamment la confiscation des appareils, étaient perçues comme un frein au signalement, que les jeunes soient les victimes de la cyberintimidation ou les intimidateurs.

---

61 Lan et autres, « Effectiveness of anti-cyberbullying educational programs: A socio-ecologically grounded systematic review and meta-analysis », *Computers in Human Behavior*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107200>.

Les jeunes craignaient également d'en parler aux adultes **si un tel signalement risquait de causer des ennuis à d'autres personnes (comme leurs amis ou leurs pairs).**

*« Je pense que de le faire les aiderait personnellement, mais que le geste n'aiderait peut être pas les autres parce qu'ils pourraient parler du compte de commérages et que beaucoup de gens se retrouveraient dans le pétrin. Évidemment, ils l'ont bien cherché puisqu'ils y ont participé en essayant de publier des noms sur un compte public et des commérages à leur sujet, mais la situation ne ferait que causer encore plus de problèmes aux deux amis parce que les gens diraient que c'est à cause d'eux que le compte a été fermé. »*

Certains participants ont dit craindre qu'un signalement aux adultes puisse **causer davantage de conflits entre pairs**, en particulier s'ils étaient alors considérés comme des rapporteurs.

*« J'ai l'impression que si elle dénonçait la situation, elle passerait pour une rapporteuse et tout le monde commencerait à parler d'elle. »*

Un participant a également fait remarquer que d'impliquer un adulte pouvait entraîner du ressentiment et des tensions parmi les personnes concernées, ce qui risquerait d'aggraver le conflit plutôt que de le résoudre.

*« Je pense qu'ils lui en voudraient un peu plus d'en avoir parlé à un adulte. J'ai l'impression que l'un d'entre eux pourrait lui en vouloir et même le détester encore plus. »*

Les participants à un groupe de discussion ont fait remarquer que ce serait particulièrement vrai si les forces de l'ordre intervenaient dans une situation potentiellement violente puisque les intimidateurs pourraient se montrer plus agressifs s'ils apprenaient que quelqu'un les avait dénoncés. Ces obstacles, liés à la crainte d'aggraver la situation, méritent d'être soulignés, étant donné que la gravité d'une situation était l'une des principales raisons invoquées par les jeunes pour en parler à des adultes. La crainte que les adultes ne viennent aggraver une situation déjà grave met en évidence un schéma de pensée important à prendre en compte dans les interventions de lutte contre la cyberintimidation. Les jeunes qui estiment ne

pouvoir faire appel aux adultes que dans des situations extrêmes et qui craignent en même temps que leur aide n'empire les choses pourraient ultimement choisir de ne pas solliciter du tout l'aide d'un adulte.

Comme évoqué dans les sections portant sur les [besoins](#) et [les recommandations](#), les participants ont offert des suggestions sur la manière dont les parents ou les tuteurs peuvent réagir plus efficacement lorsque les jeunes leur font part d'un cas de cyberintimidation, dans le but d'aider les jeunes à se sentir à l'aise de se tourner vers des adultes de confiance avant qu'une situation ne devienne extrême et donc plus difficile à résoudre.

### **Résoudre le problème en privé**

---

Plusieurs participants ont suggéré que la meilleure chose à faire pour une personne victime de cyberintimidation était de régler le problème par elle-même ou directement auprès des personnes impliquées. Ils ont indiqué que les jeunes avaient souvent l'impression de ne pas disposer d'un adulte de confiance vers qui se tourner et ne pouvaient pas compter sur les adultes pour leur apporter une aide concrète.

*« À l'heure actuelle, les enfants et les adolescents ne se tournent généralement pas vraiment vers les adultes parce qu'ils ont l'impression de ne pas pouvoir compter sur eux pour résoudre le problème, surtout s'il s'agit d'un problème en ligne. C'est un peu plus difficile pour les adultes d'agir quand ils ne savent pas comment accéder à ces informations ou qui sont les personnes impliquées. La situation devient très compliquée et je ne pense pas que quelqu'un en parlerait à un adulte. Il garderait probablement le problème pour lui ou en parlerait à quelqu'un de son âge. »*

*« Pour être honnête, dans cette génération, compte tenu de la façon dont beaucoup d'enfants ont été élevés, je pense que personne n'irait vraiment en parler à un adulte. Ils garderaient le problème pour eux ou essaieraient de le régler par eux mêmes. Je déteste le dire, mais j'essayerais moi-même de mettre fin à des disputes et je finirais par me faire du mal. C'est triste de constater que les jeunes de cette génération pensent qu'ils ne peuvent pas se confier à des adultes pour ce genre de choses à cause de tout ce qui se passe dans le monde. »*

Les jeunes ont indiqué qu'ils se sentent souvent seuls face à des situations de cyberintimidation. Le ton de leurs réponses traduisait un désir clair de pouvoir se tourner vers des adultes, tempéré par un manque de confiance dans la capacité des adultes de les aider, ce qui correspond aux [recherches antérieures de HabiloMédias](#), qui ont montré que le sentiment que « personne ne s'en soucie » figure parmi les expériences les plus fréquemment signalées par les jeunes victimes d'intimidation.

En l'absence de soutien de la part des adultes, les jeunes ont envisagé différentes façons de gérer la cyberintimidation par eux-mêmes, notamment en s'adressant directement aux personnes impliquées, en assumant leurs responsabilités et en présentant leurs excuses, ou en demandant à l'intimidateur pourquoi il avait agi ainsi. Le sens des responsabilités personnelles est apparu comme une raison majeure pour résoudre les conflits en privé. Les jeunes semblaient partir du principe qu'une situation qui relève de leur responsabilité ou de leurs « affaires », comme dans le cas d'une relation amoureuse, devait être gérée en privé plutôt qu'en impliquant d'autres personnes. Cette hypothèse mérite d'être prise en compte dans les interventions de lutte contre la cyberintimidation puisque **les messages concernant la sécurité en ligne et la responsabilité doivent être formulés de manière collective**, en soulignant que le réseau d'adultes et de pairs de confiance des jeunes fait partie intégrante de cette responsabilité.

Les participants ont envisagé de se tourner vers des pairs, comme des amis ou des frères et sœurs, pour régler le problème en privé. Contrairement aux adultes, les pairs sont plus susceptibles d'être témoins de cyberintimidation au moment où elle se produit et peuvent donc déjà être au courant d'une situation en cours. Plusieurs

participants ont déclaré que les jeunes seraient plus enclins à révéler un cas de cyberintimidation à des pairs qu'à des adultes, et certains ont reconnu que les amis ou les frères et sœurs peuvent jouer un rôle significatif dans le soutien apporté à ceux qui en sont victimes.

***« Personnellement, si je me trouvais dans cette situation, j'aimerais qu'un ami commun intervienne, qu'il nous dise à quel point notre dispute est stupide et puis, on se réconcilierait et on se dirait que la dispute était vraiment stupide et qu'on est désolé d'avoir blessé l'autre personne. C'est justement ce dont certaines personnes ont besoin : que quelqu'un nous fasse réaliser que la dispute est stupide et que nous ne devrions pas nous chicaner, un point c'est tout. Et je sais que j'ai parfois besoin de me le faire dire. »***

Cependant, les jeunes ont fait remarquer que l'efficacité du soutien par les pairs dépendait en grande partie de la maturité des personnes concernées et de la nature de la relation. Par exemple, si un groupe de discussion entre pairs peut constituer un espace propice à la résolution des conflits, les participants ont reconnu qu'il pouvait tout aussi bien aggraver le conflit si les jeunes commençaient à prendre parti. Certains jeunes ont souligné qu'il valait mieux garder certaines situations privées pour ne pas compliquer ou aggraver le conflit en impliquant d'autres personnes.

***« Plus il y a de gens qui sont au courant du problème, plus il va se répandre. »***

De plus, un participant a fait remarquer que de parler de cyberintimidation à ses amis peut comporter un risque social puisqu'une personne pourrait sembler immature et peu fiable aux yeux de ses pairs.

***« Non, ce n'est définitivement pas une bonne idée d'impliquer un ami. Tu vas passer pour quelqu'un d'immature, qui n'est pas fiable, tu ne te mettras pas en valeur, et donc je pense qu'il est préférable de régler le problème par toi-même, quoi qu'il en coûte. »***

Reflétant leurs opinions partagées sur l'implication des pairs en cas de cyberintimidation, les jeunes étaient tout aussi divisés sur

les mesures qu'ils prendraient s'ils en étaient témoins. Plusieurs ont indiqué qu'ils interviendraient et agiraient.

*« Je pense que n'importe qui peut intervenir aussi parce que si tu es témoin d'une situation, tu devrais probablement intervenir et essayer de résoudre la situation au lieu de rester là à regarder comme un spectateur. »*

Certains jeunes ont évoqué un sentiment d'obligation morale d'intervenir en tant que témoins de cyberintimidation.

*« Personnellement, je pense que j'ai un sens moral très développé et une idée très claire de ce qui est acceptable et de ce qui ne l'est pas. Je n'hésiterais donc pas à dire ce que je pense, à dire qu'une personne est allée trop loin ou qu'un commentaire était déplacé. »*

Toutefois, d'autres ont déclaré qu'ils ne s'en mêleraient pas, reflétant ainsi un thème plus vaste d'**apathie collective**.

## **Apathie collective**

---

Le thème de l'apathie collective est apparu dans les discussions sur les situations où des personnes sont témoins de la cyberintimidation. Dans tous les scénarios présentés, presque tous les jeunes pensaient qu'un large public, potentiellement tous les internautes, pouvait être témoin de la situation. Au minimum, les participants supposaient que leurs pairs et les adultes de confiance qu'ils connaissaient seraient probablement au courant de ce qui se passe. Cependant, malgré cette visibilité présumée, il y a eu peu de discussions sur la manière dont les témoins pouvaient jouer un rôle actif pour influencer la suite des événements.

De façon générale, les jeunes ont dit que la cyberintimidation est souvent observée collectivement en ligne sans que personne n'intervienne, comme dans le cas d'adultes observant de la cyberintimidation sur une page commémorative (voir le [scénario 4](#)) sans intervenir. Lorsque nous leur avons demandé directement ce que les témoins pourraient ou devraient faire dans un scénario spécifique, certains participants ont encouragé l'inaction ou l'apathie, suggérant qu'il valait mieux rester en dehors du problème et ne pas s'impliquer.

*« Je pense que je ne ferais probablement rien, juste parce que je ne pense pas que ce soit correct de m'impliquer dans une situation qui ne me concerne pas. Mon implication semblerait de trop. »*

*« Il vaut mieux ne pas intervenir. Si tu t'en mêles aussi, alors que la situation ne te regarde pas et que l'as juste vu par hasard... »*

Comme pour leurs définitions de la cyberintimidation, **les notions de nécessité et de proportionnalité sont revenues dans les discussions des participants concernant les mesures que devraient prendre les témoins.** Les jeunes estimaient qu'il était « superflu » ou inutile de s'impliquer, un sentiment renforcé par un sens des responsabilités individualiste plutôt que collectif, c'est-à-dire que ce qui se passe en ligne ne les concerne pas, une perspective qui sert à justifier leur inaction. Les jeunes ont également exprimé une réticence à intervenir en raison du risque d'attirer une attention indésirable sur eux mêmes, ce qui concorde avec les [recherches antérieures de HabiloMédias](#), qui ont montré que la crainte de devenir une cible constituait la principale préoccupation qui empêche les témoins d'intervenir dans des situations d'intimidation.

Les participants estimaient également que l'environnement virtuel rend la cyberintimidation distante et impersonnelle. En discutant des facteurs contribuant à l'escalade d'une situation, les jeunes ont noté que l'absence perçue de conséquences hors ligne et le voile de l'anonymat en ligne peuvent encourager les comportements préjudiciables. Toutefois, les jeunes se sentent moins personnellement responsables et moins connectés face à ce qui se passe en ligne, ce qui contribue à un environnement virtuel où la cyberintimidation est collectivement observée et, par l'inaction, collectivement permise.

La littérature sur la cyberintimidation a mis en évidence la complexité de l'effet de spectateur dans les environnements virtuels<sup>62</sup>. L'effet de spectateur, phénomène selon lequel les gens sont moins susceptibles d'intervenir à mesure que le nombre de spectateurs augmente, est amplifié dans les espaces virtuels où « tout le monde » est potentiellement en train de regarder. L'anonymat, un sentiment

---

62 Cagil Torgal et autres, « A Meta-Analysis of School-Based Cyberbullying Prevention Programs' Impact on Cyber-Bystander Behavior », *School Psychology Review*, 2023. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1913037>.

diffus de responsabilité, ainsi que le risque de représailles, rend le comportement des témoins en ligne plus difficile à aborder et renforce collectivement une culture d'apathie.

## Besoins : Comment les adultes peuvent-ils aider?

Au terme de chaque groupe de discussion, nous avons demandé directement aux participants comment, selon eux, les adultes pouvaient aider les jeunes à lutter contre la cyberintimidation. Les jeunes ont mentionné plusieurs façons dont les adultes pouvaient intervenir de manière significative.

Les jeunes ont surtout indiqué que les adultes **devraient écouter activement et attentivement**.

*« Encore une fois, je dirais qu'il est important d'écouter les deux parties sous tous les angles, et de ne pas les mettre immédiatement au pied du mur ou de les forcer à parler s'ils remarquent que leur enfant se comporte différemment parce qu'ils ne feront que le mettre encore plus mal à l'aise et lui donneront l'impression qu'il ne peut pas s'expliquer. »*

Plutôt que de prendre le contrôle de la situation, les adultes devraient écouter les demandes des jeunes qui leur confient un problème de cyberintimidation.

*« Faites preuve de compréhension face à chaque situation parce qu'elle affecte la personne qui vous en parle. Si vous ne comprenez pas, demandez des précisions. Elle vous raconte ce qui se passe et votre rôle est d'écouter et de poser des questions si vous ne comprenez pas. »*

Les jeunes ont également mentionné que les adultes **devaient être attentifs**. Certains ont évoqué plus particulièrement la position privilégiée des éducateurs à cet égard, faisant remarquer que les enseignants étaient peut-être mieux placés pour observer les changements dans les relations entre camarades de classe. Un participant a déclaré que les enseignants « voyaient naturellement plus de choses » que les parents ou les tuteurs puisque la cyberintimidation implique souvent des camarades de classe. Si le



conflit lui même peut passer inaperçu à la maison, en raison de sa nature virtuelle, les tensions qui en découlent entre les élèves sont souvent manifestes dans le milieu scolaire.

Les jeunes ont également mentionné que les adultes devaient **respecter les limites des jeunes, notamment en ce qui concerne leur vie privée et la confidentialité**. Comme pour la visibilité, certains participants ont replacé cette préoccupation spécifiquement dans le contexte scolaire.

*« Si un élève vient voir un adulte pour lui parler de ses problèmes, en particulier un enseignant, un directeur ou un conseiller d'orientation, et que cet adulte va en parler à l'autre élève concerné par le problème, l'adulte devrait alors préserver l'anonymat de l'élève qui est venu le voir. »*

*« Mais les enseignants en particulier, ou les écoles, ne sont pas les mieux placés pour gérer ce genre de situations parce qu'il est impossible de garder quoi que ce soit secret ou sous contrôle. Et ils font courir les rumeurs. Par exemple, une de mes amies est allée voir le directeur ou le conseiller d'orientation pour lui parler d'un problème en ligne avec une autre fille. Ils ont convoqué cette fille dans le bureau et lui ont tout raconté sur ce qui se passait. Ils lui ont même dit qui avait parlé, ce qui s'était passé, en citant la personne spécifiquement, et ils ont causé encore plus de problèmes et la situation a dégénéré parce qu'ils ont décidé de révéler le nom de la personne qui leur avait fait part du problème en toute confidentialité. Cette personne leur avait fait confiance pour gérer la situation et ils l'ont très mal gérée. Ils ont dévoilé plein d'informations confidentielles. »*

Dans l'un des groupes de discussion, les participants ont longuement discuté de la manière dont le manque de confidentialité en milieu scolaire constitue un obstacle au signalement des cas d'intimidation. Ils ont fait remarquer que la divulgation de certaines informations, comme l'identité de la personne qui a dénoncé, tend à aggraver la situation plutôt qu'à la désamorcer. Les jeunes ont clairement indiqué que les adultes ne devraient pas partager avec d'autres personnes

impliquées dans le conflit les informations qu'un jeune leur a confiées, à moins que la gravité de la situation ne l'emporte sur la protection de l'anonymat.

*« Les écoles se transmettent les informations entre elles et racontent aux gens ce que d'autres ont dit. Mais ce n'est tout simplement pas nécessaire. Elles devraient juste garder les informations séparées et écouter chaque partie sans les transmettre entre elles. »*

Les jeunes ont exprimé un réel désir de se tourner vers les adultes, mais voulaient s'assurer qu'ils ne s'exposeraient pas à des conséquences sociales négatives parmi leurs pairs, comme être qualifiés de rapporteurs.

Les jeunes voulaient que les adultes respectent leurs limites, mais il était tout aussi important que **les adultes sachent quand intervenir** une fois informés d'un cas de cyberintimidation.

*« Je leur dirais de respecter nos limites, mais aussi de savoir quand intervenir. »*

Les participants ont fait remarquer que **des adultes leur avait déjà conseillé de se débrouiller seuls**, une réponse qui n'est pas du tout constructive. Lorsqu'ils sont informés d'un cas de cyberintimidation, les adultes devraient être prêts à prendre des mesures concrètes. Parallèlement, les jeunes ont fait preuve d'une compréhension nuancée des situations dans lesquelles l'intervention d'un adulte est nécessaire, indépendamment des préoccupations relatives à la vie privée. Certains jeunes ont reconnu que la nécessité d'intervention d'un adulte l'emportait sur la protection de l'anonymat dans les cas de préjudice clair et grave. Une fois encore, cette déclaration reflète le rôle central que joue l'évaluation de la gravité dans la manière dont les jeunes comprennent la cyberintimidation et déterminent les mesures à prendre (ou à ne pas prendre) en réponse à celle-ci.

Les jeunes ont dit que **les adultes devraient aborder les signalements de cyberintimidation en faisant preuve d'objectivité et d'ouverture d'esprit en évitant de blâmer, d'humilier ou de juger**, notamment en évitant d'utiliser des phrases comme « je te l'avais dit » ou « tu n'aurais pas dû faire ce que tu as fait ».

*« J'ai l'impression que la plupart des jeunes n'en parlent pas aux adultes parce qu'ils ont peur d'avoir des ennuis pour avoir exercé des représailles. Je pense que le simple fait de garder l'esprit ouvert et de ne pas réprimander son enfant pourrait l'amener à penser qu'il peut réellement s'ouvrir et se sentir libre de tout jugement lorsqu'il s'exprime. »*

*« J'ai l'impression que les parents, même s'ils sont parents, assument toujours un rôle de chef, de supérieur. Et parfois, il faut simplement considérer son enfant comme un ami plutôt que comme son enfant. Même si vous êtes son parent, son protecteur, vous ne devez pas toujours adopter une attitude qui montre que vous en savez plus que lui, qu'il doit vous faire confiance, qu'il peut tout vous dire. Vous devez plutôt vous placer à son niveau pour le comprendre et vous ouvrir à lui plutôt que de le laisser vous voir comme un supérieur menaçant. »*

Comme l'indiquent les jeunes ci-dessus, les reproches, l'humiliation et la punition ont tendance à se retourner contre les adultes. Plutôt que de réduire le risque de cyberintimidation, ils réduisent la probabilité que les jeunes se confient à des adultes en qui ils ont confiance. Les participants ont expliqué que, dans leur propre vie, les réactions empreintes de jugement de la part des adultes leur avaient donné le sentiment d'être méprisés, dénigrés et menacés. Les jeunes ont souligné le sentiment de supériorité perçu chez les adultes, qui rend ces derniers inaccessibles dans les situations de cyberintimidation. En maintenant une perspective ouverte et objective, plutôt qu'en réagissant par le jugement, les adultes peuvent instaurer la confiance et le réconfort nécessaires pour que les jeunes se sentent en sécurité lorsqu'ils se confient.

Il est intéressant de noter qu'un participant a suggéré que **des sanctions ou des mesures disciplinaires**, comme la confiscation des téléphones, pourraient constituer une réponse utile à la cyberintimidation. Toutefois, ce point de vue a été directement contesté par d'autres jeunes, qui l'ont rejeté comme une « solution miracle » réactive qui ne s'attaque pas à la racine du problème.

Les jeunes ont déclaré que **les adultes devraient reconnaître leurs préjugés, prendre en considération plusieurs points de vue et offrir des conseils réfléchis.**

*« Les parents peuvent aussi agir avec maturité plutôt que de simplement prendre le parti de leurs enfants. Ils pourraient aussi essayer de prendre en compte les deux points de vue plutôt que de prendre le parti de leurs propres enfants puisque c'est la chose mature à faire. »*

*« Je dirais qu'il faut mettre de côté ses propres préjugés. Il faut simplement essayer de considérer tous les points de vue, comme nous le faisons maintenant, sans avoir de préjugés personnels. Imaginons qu'un parent ait un enfant qui est bouleversé. Il faut considérer les deux points de vue, pas seulement celui de son enfant. Je pense que le plus important pour moi, c'est que le parent qui voit ce qui se passe en ligne avant d'en être informé ne doit pas se dire qu'il doit aller parler à son enfant, qu'il doit comprendre ce qui se passe, afin qu'il puisse peut-être le comprendre par lui-même. Mais si la situation commence à s'aggraver et que vous voyez bien qu'il se passe quelque chose, alors qu'il ne veut pas vous en parler, vous pouvez peut-être intervenir, mais sans mettre de pression. Soyez plutôt une épaule sur laquelle il peut s'appuyer qu'un chevalier qui arrive en sauveur. »*

Comme l'explique la section sur les facteurs contribuant à l'aggravation de la cyberintimidation, les jeunes craignent que les préjugés et les émotions vives des parents ne contribuent involontairement à aggraver la cyberintimidation. Les jeunes ont exprimé leur frustration face au fait que les adultes, censés donner l'exemple d'un comportement responsable, puissent attiser les conflits en prenant parti ou en agissant de manière impulsive sans tenir compte des conséquences. Les jeunes veulent avoir l'assurance qu'ils seront accueillis dans une perspective mature et impartiale qui privilégie la meilleure ligne de conduite lorsqu'ils parlent de cyberintimidation à un adulte de confiance. Les jeunes ont également souligné leur désir d'être traités comme des personnes autonomes et aptes. Ils veulent que leurs points de vue soient pris en compte, que les adultes les consultent sur les décisions qui ont un impact sur leur propre vie, et que les adultes les laissent prendre les devants tout en leur offrant des conseils et un éventail d'options de soutien.

*« Je pense que les adultes doivent simplement faire preuve d'un peu plus d'ouverture d'esprit en matière de soutien en s'assurant qu'ils peuvent offrir aux jeunes qu'ils aident différents types de soutien, ou même qu'un jeune puisse dire à un adulte comment il pense que l'adulte peut l'aider et obtenir du soutien en retour de la part de cet adulte. Essentiellement, il s'agit simplement de donner aux jeunes des options et d'écouter quelles pourraient être les solutions plutôt que de leur dire quoi faire. »*

La littérature sur la cyberintimidation souligne de la même manière l'intérêt d'adopter des approches qui respectent et renforcent l'autonomie et les compétences des jeunes, comme l'élaboration de compétences numériques et de règles ou de lignes directrices en collaboration avec les jeunes<sup>63</sup>. Les jeunes suggèrent que les adultes s'engagent dans une prise de décision partagée et d'autres approches favorisant l'autonomie lorsqu'ils aident les jeunes à faire face à la cyberintimidation dont ils sont victimes.

**Les jeunes attendaient des adultes qu'ils facilitent la médiation et la désescalade** lorsqu'il est nécessaire de le faire. Les participants ont indiqué à plusieurs reprises qu'ils comptaient sur les adultes pour désamorcer les conflits lorsque ceux-ci deviennent trop extrêmes. Dans l'un des groupes de discussion, les jeunes ont spécifiquement souligné que les adultes pouvaient jouer un rôle pour mettre fin à la propagation virale des rumeurs liées à la cyberintimidation et la contenir, une notion qui contraste fortement avec leurs pairs, qui sont peut-être plus susceptibles d'amplifier les rumeurs et d'aggraver la cyberintimidation.

*« Les adultes pourraient veiller à ce que les contenus partagés soient supprimés afin qu'ils ne circulent plus en ligne. »*

---

63 Jennifer L. Doty et autres, « A model of personal relationships and cyberbullying perpetration among adolescents: A person\*environment model », *Journal of Social and Personal Relationships*, 2024. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/02654075241227394>.

En ce qui concerne la médiation spécifiquement, les jeunes ont suggéré que les adultes peuvent désamorcer les conflits en facilitant les conversations entre les personnes concernées. Les participants ont proposé des mesures concrètes, comme communiquer avec d'autres parents ou tuteurs pour aider à résoudre la situation.

*« Je pense qu'un adulte pourrait communiquer avec les parents des personnes concernées, ce qui permettrait d'arrêter immédiatement l'intimidation à la source. »*

Les jeunes ont indiqué que l'intervention des adultes donne du poids aux efforts de résolution des conflits et renforce le sentiment de sécurité chez ceux qui sont victimes de cyberintimidation. Dans certains cas, la simple présence d'un adulte était considérée comme suffisante pour favoriser la désescalade.

*« J'ai l'impression que la première étape consiste à faciliter la conversation. Et je pense que n'importe quel adulte pourrait le faire. En présence d'un adulte, je pense que les jeunes seraient plus enclins à rester dans la même pièce, ou à interagir, parce qu'il y a une certaine pression, j'imagine. »*

*« Et aussi, il y a l'assurance de savoir qu'il y a quelqu'un ici pour calmer le jeu si les choses dégénèrent. Lorsque la situation est reconnue par des adultes, des personnes de confiance, je pense que les jeunes sont moins enclins à passer leur temps à commérer ou à en parler et leur présence peut en quelque sorte apaiser la situation, dans le sens où le problème est traité. »*

Certains jeunes ont suggéré des formes plus directes d'intervention des adultes pour désamorcer les conflits. Par exemple, un participant a fait remarquer que les enseignants pourraient apporter des changements dans la classe, comme séparer les élèves en conflit, pour lutter contre la cyberintimidation. En ce qui concerne plus particulièrement les écoles, **les jeunes ont souligné le rôle que jouent les enseignants dans l'enseignement des compétences en matière de communication et la promotion de la lutte contre l'intimidation.** Les participants considéraient l'école comme un cadre essentiel pour lutter contre la cyberintimidation puisque les conflits surviennent souvent entre pairs ou camarades de classe. Un

participant a fait remarquer que les conflits sont plus susceptibles d'apparaître et d'être visibles dans cet environnement puisque les jeunes communiquent et socialisent à l'école.

Les jeunes ont déclaré que **les éducateurs devraient engager des discussions sur la cyberintimidation lorsqu'ils remarquent des changements dans le comportement des élèves.** Ils ont également souligné en particulier l'importance pour les écoles d'enseigner des compétences en communication respectueuse.

*« Comment communiquer avec la personne avec laquelle nous sommes en conflit, et comment résoudre le conflit sans s'en prendre à l'autre ni risquer de se battre. »*

Les jeunes ont également souligné l'importance des programmes de lutte contre la cyberintimidation dans les écoles. Certains ont noté que leur école disposait de politiques de lutte contre l'intimidation, ce qui, selon eux, réduisait le risque que l'intimidation passe inaperçue aux yeux des adultes.

*« Notre école est vraiment très opposée à l'intimidation. J'ai l'impression qu'elle a reçu plus de soutien au cours des dernières années. C'est assez difficile de faire de l'intimidation dans ce contexte. »*

Les jeunes ont identifié les conseillers d'orientation comme une source potentielle de soutien clé pour les victimes de cyberintimidation, même s'ils ont reconnu que leur disponibilité limitée pouvait constituer un obstacle à l'accès à ce soutien.

*« J'ai l'impression que le bureau de notre conseiller d'orientation s'occupe surtout des choix de cours, puis il y a les habitués qu'ils voient pour des questions de santé mentale et aussi beaucoup de problèmes d'amitié. Par exemple, je connais des gens qui ne sont pas des habitués qui ont demandé de l'aide aux conseillers d'orientation et qui doivent attendre un bon moment avant d'obtenir un rendez-vous. J'ai l'impression que leurs "spécialités" consistent surtout à gérer ces problèmes d'amitié en plus des choix de cours, et pas tellement l'orientation entre les deux, ce que je trouve vraiment regrettable, mais ce n'est que mon opinion et ce que j'ai vécu dans mon école. »*

Ces commentaires suggèrent que les écoles devraient positionner les conseillers d'orientation comme une ressource clé pour les jeunes qui signalent des cas de cyberintimidation. Il est absolument essentiel d'offrir aux jeunes des espaces sûrs et accessibles pour signaler les problèmes et discuter de leurs expériences pour lutter contre la cyberintimidation.

Les jeunes ont également souligné que **les adultes ont besoin d'une formation en éducation aux médias numériques** afin de mieux comprendre et de soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation.

*« Je pense simplement que les adultes devraient connaître toutes les différentes plateformes que les jeunes utilisent, et les différents degrés d'agressivité, comme l'agressivité verbale, sur ces plateformes. »*

*« Je pense qu'il est également important qu'ils soient sensibilisés à ces espaces en ligne et comprennent les différentes nuances, ainsi que les différents types de partage et d'activités qui peuvent s'y dérouler. Sans ces connaissances, je pense qu'ils ne sont pas en mesure de saisir pleinement la situation et d'offrir une aide adéquate. »*

Les jeunes ont reconnu que les adultes ont eux aussi besoin de soutien pour lutter efficacement contre la cyberintimidation. Un rôle clé des interventions contre la cyberintimidation consiste donc à doter les adultes de confiance dans la vie des jeunes des connaissances et des outils nécessaires pour les soutenir.

Les principales conclusions présentées précédemment dressent un tableau nuancé de la manière dont les jeunes comprennent la cyberintimidation, la vivent et y réagissent. Elles indiquent également clairement ce que les jeunes attendent des adultes qui les entourent et des établissements qu'ils fréquentent. Les recommandations suivantes s'inspirent directement de ces conclusions et mettent l'accent sur les perspectives des jeunes pour orienter des réponses constructives et efficaces à la cyberintimidation.

---

## Recommandations : Attentes des jeunes quant aux interventions contre la cyberintimidation

*Cette section propose des recommandations en vue de l'élaboration d'interventions et de mesures de soutien destinées aux jeunes touchés par la cyberintimidation (y compris ceux qui en sont victimes, ceux qui s'y livrent et ceux qui en sont témoins). En nous appuyant sur les conclusions de nos groupes de discussion, nous fournissons également des conseils concrets à l'intention des adultes de confiance qui les soutiennent, ainsi qu'aux établissements d'enseignement et aux organisations communautaires.*

Les conclusions de cette évaluation des besoins confirment que la cyberintimidation chez les jeunes est un phénomène complexe, relationnel et façonné par les environnements numériques et sociaux plus larges dans lesquels ils évoluent. Les participants ont souligné que la cyberintimidation ne se résume pas à des préjudices en ligne isolés, mais qu'elle implique également des schémas d'escalade, de représailles, de visibilité publique, d'atteinte à la réputation et de détresse émotionnelle pouvant passer de manière fluide entre le monde virtuel et le monde réel. Les jeunes ont également souligné l'importance de prendre en compte la manière dont les expériences vécues, en particulier les expériences de violence, de marginalisation et de démêlés avec la justice, influencent la manière dont les jeunes interprètent la cyberintimidation, y réagissent et la vivent.

Les recommandations suivantes s'appuient à la fois sur l'analyse documentaire et les conclusions des groupes de discussion auprès des jeunes afin de favoriser l'élaboration d'interventions tenant compte des traumatismes et de la violence pour lutter contre la cyberintimidation.



## Élaboration d'interventions contre la cyberintimidation menées par les jeunes

Sur la base de nos conversations avec les jeunes, nous formulons les recommandations suivantes à l'intention de ceux qui élaborent des programmes spécifiques sur la cyberintimidation destinés aux jeunes.

- **Définir la cyberintimidation en des termes centrés sur les jeunes**
  - Les jeunes ont souvent décrit la cyberintimidation en utilisant un langage courant, la qualifiant de « méchanceté », d'« extrême » ou d'« attaque ». Ils ont utilisé des critères comme le caractère personnel de l'acte, son potentiel de nuire à la réputation actuelle ou future et son caractère persistant. La fréquence, la récurrence et la gravité étaient les principaux facteurs qu'utilisent les jeunes pour déterminer ce qui constitue de la cyberintimidation et comment y répondre.
  - Il est important de définir la cyberintimidation en des termes que les jeunes reconnaissent et utilisent eux-mêmes pour mieux refléter leurs expériences et faciliter la détection de ce phénomène lorsqu'il se produit.
  - ***Pour les jeunes davantage exposés à la violence :***  
*La cyberintimidation peut recouper d'autres formes de harcèlement, d'intimidation ou de coercition qu'ils subissent, ou être difficile à distinguer de ces autres formes. Les définitions et les exemples utilisés dans les interventions doivent refléter ce paysage élargi des expériences de violence en ligne et hors ligne.*
- **Enseigner des compétences en médiation**
  - Les jeunes ont dit se tourner vers leurs pairs, comme leurs amis et leurs frères et sœurs, pour les aider à résoudre les conflits avant ou au lieu de faire appel à un adulte. En acquérant des compétences efficaces en matière de médiation par les pairs, les jeunes acquièrent les moyens d'agir et de contribuer à désamorcer les situations.
- **Enseigner des compétences en communication**
  - Les jeunes ont dit être capables d'interagir avec les autres personnes impliquées dans la cyberintimidation sans aggraver la situation et en appliquant des compétences de communication respectueuse comme un élément essentiel d'une intervention, qui inclut reconnaître que le ton de la voix peut être mal interprété dans la communication textuelle et les stratégies pour atténuer ce risque.

- **Enseigner des compétences en régulation émotionnelle**
  - Les émotions fortes sont reconnues comme un élément récurrent dans le cycle rétributif de la cyberintimidation. Conformément aux pratiques tenant compte des traumatismes et de la violence, les compétences en régulation émotionnelle, comme les techniques d’ancrage, la pleine conscience, le recadrage et la régulation sensorielle, peuvent contribuer à prévenir l’escalade d’un conflit et à briser le cycle des représailles<sup>64</sup>.
  - L’âge a été soulevé comme un facteur de « maturité émotionnelle ». Les interventions doivent proposer des techniques adaptées à l’âge ou veiller à ce que le contenu puisse être adapté à tous les niveaux scolaires.
  - ***Pour les jeunes davantage exposés à la violence : Le contenu sur la régulation émotionnelle doit être dispensé dans un cadre tenant compte des traumatismes qui reconnaît l’impact cumulatif des préjudices antérieurs. Les techniques de régulation normalisées devront peut-être être adaptées ou étayées pour tenir compte des réactions aux traumatismes.***
- **Favoriser l’empathie sans déclencher de mesures rétributives**
  - Les participants ont décrit l’empathie comme un facteur de protection important, souvent défini comme la capacité de comprendre ce que vit l’autre personne. Cependant, les interventions doivent cultiver cette prise de perspective de manière à ne pas déclencher les pulsions de vengeance ni à les renforcer. Plutôt que de mettre l’accent sur la douleur partagée ou la souffrance réciproque, les activités et les discussions doivent guider les jeunes vers l’empathie en tant que stratégie de désescalade, c’est-à-dire la compréhension intellectuelle de l’expérience d’autrui, sans induire une détresse émotionnelle susceptible d’alimenter le cycle rétributif de la cyberintimidation.

---

64 Julia Palmieri et Julie L. Valentine, « Using Trauma-Informed Care to Address Sexual Assault and Intimate Partner Violence in Primary Care », *The Journal for Nurse Practitioners*, 2021. Consulté à l’adresse : <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.08.028>.

- **Pour les jeunes davantage exposés à la violence :** *Les activités visant à développer l'empathie ne devraient être menées que par des intervenants formés aux traumatismes et à la violence, après avoir établi une relation de confiance. Ces activités devraient être explicitement associées à des contenus sur le cycle rétributif afin de contribuer à mettre fin aux représailles plutôt que de les renforcer. Les animateurs doivent également être attentifs à la manière dont les exercices d'empathie peuvent faire resurgir un traumatisme. Dans des contextes marqués par la violence communautaire<sup>65</sup>, l'empathie peut être perçue comme un signe de faiblesse. Il pourrait être plus accessible et plus sûr pour cette communauté de présenter l'empathie comme une compétence stratégique pour gérer les conflits, plutôt qu'une réponse purement émotionnelle ou morale<sup>66</sup>.*
- **Favoriser l'humilité intellectuelle**
  - Les participants aux groupes de discussion considéraient généralement que les jeunes plus âgés étaient plus matures et plus indépendants. [Les recherches menées par HabiloMédias](#) ont également montré que les jeunes plus âgés ont tendance à se percevoir ainsi, mais ce parti pris peut influencer la manière dont ils réagissent aux critiques ou aux opinions divergentes.
  - L'humilité intellectuelle, c'est-à-dire la reconnaissance que nos connaissances ont des limites et que nous pouvons nous tromper, peut améliorer la régulation émotionnelle. Les personnes ouvertes à l'apprentissage et prêtes à changer leur façon de penser sont plus susceptibles de rester calmes face à un désaccord et de réagir de manière moins défensive.

---

65 Anyerson Stiths Gomez Tabares et autres, « The effect of empathy and callous-unemotional traits on externalizing behavior in juvenile offenders: The mediating role of moral disengagement », *International Journal of Social Psychiatry*, 2025. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1177/00207640251328818>.

66 Beacon House Therapeutic Services and Trauma Team, *Developmental Trauma Close Up*, 2020. Consulté à l'adresse : <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Developmental-Trauma-Close-Up-Revised-Jan-2020.pdf>.

- **Favoriser la responsabilité collective et la citoyenneté numérique**
  - Les jeunes ont fait preuve d'une grande sensibilisation à la citoyenneté numérique, c'est-à-dire qu'ils comprenaient comment interagir en ligne de façon éthique, respectueuse et responsable. Cependant, bon nombre d'entre eux avaient des croyances contradictoires liées à l'idée que certaines situations ne regardent « personne d'autre » que les personnes directement concernées.
  - Les interventions doivent **mettre de l'avant la responsabilité collective comme une composante essentielle de la citoyenneté numérique**. La création d'un environnement sûr et éthique en ligne est une responsabilité partagée qui exige de défendre les autres en ligne et de reconnaître que les jeunes n'ont pas à faire face seuls aux conflits. Cette responsabilité s'étend également à leurs réseaux d'adultes de confiance et de pairs.
- **Enseigner des compétences en matière d'éducation aux médias numériques, et les actualiser à mesure que la technologie évolue**
  - Les jeunes ont mentionné que les espaces en ligne peuvent amplifier les conflits puisque les gens sont plus susceptibles d'adopter des comportements préjudiciables derrière un écran, et les plateformes de médias sociaux amplifient les contenus négatifs, augmentant ainsi leur visibilité et leur portée. Les progrès de la technologie numérique, y compris les capacités croissantes de l'intelligence artificielle, créent de nouvelles possibilités de violence en ligne. En sensibilisant les jeunes à ces dynamiques, nous leur permettons de naviguer dans le paysage numérique en toute confiance et en toute sécurité.
  - Les compétences en matière d'éducation aux médias numériques sont tout aussi essentielles pour les adultes de confiance qui aident les jeunes à faire face à la cyberintimidation. Nous formulons des recommandations spécifiques pour développer ces compétences chez les adultes dans la section suivante, laquelle est consacrée aux mesures que peuvent prendre les adultes pour soutenir les jeunes.

- **Partager de multiples ressources**
  - Puisque les jeunes ne se tournent pas toujours vers les adultes, les interventions doivent offrir aux jeunes du soutien organisationnel et institutionnel accessible, comme Jeunesse, J'écoute ou les services de soutien communautaires et scolaires locaux (y compris une disponibilité accrue des conseillers d'orientation).
  - *Pour les jeunes davantage exposés à la violence : Le soutien par les pairs, la méfiance envers les établissements ou des expériences négatives antérieures avec des adultes peuvent rendre le partage de nombreuses ressources particulièrement important. Il est important de s'assurer que les ressources partagées sont accessibles, adaptées à la culture et pertinentes pour cette population.*

## Que peuvent faire les adultes pour soutenir les jeunes?

Les jeunes ont décrit plusieurs façons dont les adultes peuvent les soutenir dans des situations de cyberintimidation. Les recommandations suivantes portent sur la meilleure façon de réagir et s'adressent à tout adulte, y compris les parents, les tuteurs, les intervenants et les éducateurs. Ces recommandations s'appliquent également à ceux qui élaborent des interventions destinées aux adultes qui soutiennent les jeunes.

- **Écouter d'abord**
  - Les jeunes ont souligné que les adultes devaient avant tout écouter activement et attentivement. Plutôt que de prendre le contrôle de la situation, les adultes devraient écouter les demandes des jeunes qui leur confient un problème de cyberintimidation.
- **Respecter la vie privée et la confidentialité**
  - En *milieu scolaire* en particulier, il est essentiel de fournir aux jeunes un moyen de signaler les cas de cyberintimidation tout en les protégeant des conséquences sociales négatives d'un signalement. Les jeunes se sont dit réticents à signaler ces incidents puisqu'ils craignent que des adultes (comme des éducateurs ou des conseillers d'orientation) ne révèlent leur identité, ce qui aggrave la situation et peut entraîner une stigmatisation par leurs pairs.



- Les adultes doivent écouter tous les points de vue sans divulguer de renseignements confiés en toute confidentialité afin de contribuer à réduire les préjugés et à renforcer la confiance.
- ***Pour les jeunes davantage exposés à la violence :** Les préoccupations en matière de confidentialité peuvent être exacerbées, en particulier si la cyberintimidation est liée à des dynamiques de violence communautaire, à la violence entre partenaires intimes ou à des démêlés avec la justice. Les adultes doivent être particulièrement attentifs au risque de représailles et aux dangers que la divulgation peut comporter pour cette population.*
- **Être attentif**
  - Les éducateurs ont été identifiés comme les adultes les mieux placés pour déceler l'apparition de conflits ou de tensions entre camarades de classe. Les jeunes attendent des éducateurs qu'ils réagissent à ce qu'ils observent, que ce soit en allant à leur rencontre, en engageant une discussion avec eux ou leurs parents, ou en apportant des changements concrets dans la classe, notamment en modifiant la disposition des places.
- **Savoir quand intervenir**
  - Si les jeunes souhaitent que leurs limites soient respectées, ils attendent également des adultes qu'ils interviennent lorsqu'il est nécessaire de le faire, y compris au prix de leur anonymat lorsque la gravité de la situation l'exige.
  - Si **des signes de préjudice psychologique grave** (p. ex. crises de panique ou dépression) ou **de danger physique** (p. ex. « doxxing » ou menaces de violence) sont présents, les jeunes attendent des adultes qu'ils interviennent.
  - Les interventions doivent aider les adultes à comprendre ces limites et à réagir en conséquence, idéalement avant que la situation ne devienne extrême et donc plus difficile à résoudre.
- **Écouter sans porter de jugement**
  - Les jeunes ont dit que les adultes devraient écouter tous les points de vue sans blâmer, humilier ou juger, en évitant d'utiliser des phrases comme « je te l'avais dit » ou « tu n'aurais pas dû faire ce que tu as fait ». Les approches empreintes de jugement ont tendance à se retourner contre les adultes, réduisant la probabilité que les jeunes leur confient leurs expériences de la cyberintimidation.

- ***Pour les jeunes davantage exposés à la violence :** Il est particulièrement crucial de réagir sans jugement. Ces jeunes anticipent peut-être déjà des réactions négatives de la part des adultes ou des établissements, et une réponse empreinte de jugement peut fermer définitivement la porte à toute divulgation future.*
- **Respecter l'autonomie et la capacité d'agir des jeunes**
  - Les adultes doivent écouter les points de vue des jeunes plutôt que de les écarter en formulant des suppositions ou en leur dictant de « meilleures façons d'agir ». Une approche collaborative, dans laquelle les jeunes se sentent écoutés et mobilisés, augmente les chances de divulgation et de confiance. La littérature sur la cyberintimidation souligne la valeur des approches favorisant l'autonomie, comme le développement des compétences numériques et l'élaboration de lignes directrices sur le comportement en ligne en collaboration avec les jeunes.
- **Reconnaître ses propres préjugés**
  - Les adultes peuvent avoir des préjugés liés à leurs relations avec les jeunes. Par exemple, les parents peuvent être davantage partiaux envers leurs propres enfants et les éducateurs envers certains élèves. Ces préjugés peuvent mener à des jugements prématurés sur certains jeunes ou dans certains contextes. La pratique de la régulation émotionnelle peut également aider les adultes à gérer ces préjugés et à apporter la réponse réfléchie, équilibrée et impartiale dont les jeunes ont besoin.
- **Définir des solutions multiples**
  - Dans la mesure du possible, il est préférable d'offrir plusieurs options aux jeunes pour qu'ils puissent les examiner lorsqu'ils sont touchés par la cyberintimidation, leur permettant ainsi de choisir une approche qui correspond à leur niveau de confort, à leurs préférences et à la nature de la situation.
- **Développer et maintenir des compétences en matière d'éducation aux médias chez les adultes de confiance**
  - Les jeunes ne comptent pas toujours sur les adultes pour comprendre la complexité des technologies numériques ou la manière dont elles peuvent être utilisées pour faciliter la violence en ligne. Par exemple, les jeunes craignent que les adultes manquent de connaissances et de compétences pour désamorcer les situations impliquant l'intelligence artificielle (hypertrucages).

- Il est primordial d'aider les adultes à naviguer en toute confiance dans le monde numérique, qui ne cesse d'évoluer.
- **Rester en contact avec les écoles**
  - Les parents et les tuteurs sont mieux placés pour soutenir les jeunes lorsqu'ils sont informés de ce qui se passe en milieu scolaire. En répondant rapidement et de manière constructive lorsque les éducateurs leur font part de leurs préoccupations et en cherchant de manière proactive des informations sur les politiques scolaires, les procédures de signalement et le soutien disponible, les adultes peuvent s'assurer que les réponses apportées à la maison et à l'école sont coordonnées.

## Créer des environnements plus sûrs : écoles, communautés et politiques

Les jeunes ont souligné l'importance de la culture, des pratiques et des politiques institutionnelles dans la lutte contre la cyberintimidation et sa prévention. Les recommandations suivantes proposent des mesures concrètes à l'intention des écoles, des organisations communautaires et des décideurs politiques.

### Écoles

---

- **Mettre en place des programmes de lutte contre la cyberintimidation**
  - Les jeunes ont souligné l'importance des programmes à l'échelle de l'établissement scolaire visant à sensibiliser à la cyberintimidation, à la prévenir et à y remédier. Pour obtenir des conseils sur l'élaboration de programmes, consultez la section [ci-dessus](#).
- **Élaborer et mettre en œuvre des politiques de lutte contre la cyberintimidation**
  - Il est essentiel d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques de lutte contre la cyberintimidation en collaboration avec les jeunes afin de garantir leur pertinence et leur crédibilité. Des politiques claires, assorties de règles, d'attentes et de procédures de signalement bien définies, contribuent à gérer les situations de cyberintimidation. Il est nécessaire de mettre en place des mécanismes de signalement qui protègent les jeunes contre les conséquences négatives de la part de leurs pairs.

- **Créer des espaces sûrs pour les jeunes**
  - L'intégration de mesures de soutien en matière de santé mentale, comme des services de consultation, au sein des structures scolaires peut aider les jeunes victimes de cyberintimidation. Les jeunes ont spécifiquement identifié les **conseillers d'orientation** comme des adultes de confiance, bien qu'ils aient souligné que leur disponibilité limitée constituait un obstacle. Les écoles devraient envisager de désigner les conseillers d'orientation comme première personne-ressource pour les signalements de cyberintimidation.
- **Enseigner des compétences de communication saine et respectueuse de manière proactive**
  - Les éducateurs devraient lancer des discussions en classe sur la cyberintimidation lorsqu'ils remarquent des changements dans le comportement des élèves, plutôt que d'attendre des signalements officiels ou des moments spécifiques du calendrier scolaire.
- **Renforcer le lien entre l'école et la maison**
  - Les écoles jouent un rôle clé pour combler le fossé entre ce qui se passe en ligne et ce dont les adultes à la maison ont conscience. En mettant en place des canaux de communication clairs et proactifs entre les éducateurs et les parents ou les tuteurs, non seulement en réponse à des incidents, mais aussi de manière continue, les écoles s'assurent que les adultes de confiance sont bien outillés et sur la même longueur d'onde pour soutenir les jeunes.
  - Il peut s'agir de partager des informations sur les nouvelles tendances en ligne, des changements touchant les plateformes ou des ressources en matière d'éducation aux médias numériques avec les familles afin que les milieux familiaux et scolaires se soutiennent mutuellement. Les jeunes sont mieux soutenus lorsque les adultes qui les entourent communiquent de manière ouverte et claire pour faciliter une compréhension commune.

- **Pour les jeunes davantage exposés à la violence :** *Le lien entre l'école et la maison peut nécessiter une approche plus intentionnelle et axée sur les relations. Ces familles ont peut-être eu des expériences négatives ou conflictuelles avec les écoles ou les établissements, et la confiance ne peut pas être présupée. Les écoles devraient réfléchir à des modes de communications accueillants, non punitifs et respectueux des différences culturelles, en présentant cette approche comme un soutien collaboratif distinct des mesures disciplinaires.*

## Organisations communautaires

---

- **Offrir un soutien accessible et informel aux jeunes**
  - Les organisations communautaires sont bien placées pour offrir aux jeunes des espaces sûrs en dehors de la maison et de l'école où ils peuvent parler de leurs expériences de cyberintimidation. Les conseillers et les intervenants auprès des jeunes peuvent offrir des services confidentiels pour s'exprimer, tout en sachant clairement à quel moment il peut être nécessaire d'informer d'autres adultes, comme les parents ou les tuteurs.
- **Renforcer les capacités des intervenants communautaires**
  - Les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé, les intervenants auprès des jeunes et les autres intervenants communautaires doivent disposer de connaissances actualisées sur les dynamiques de la cyberintimidation, y compris le rôle des technologies émergentes. Les programmes axés spécifiquement sur la cyberintimidation, plutôt que ceux qui l'abordent dans le cadre plus large de l'intimidation, se sont révélés plus efficaces<sup>67</sup>.
  - La formation en éducation aux médias numériques est essentielle pour permettre aux intervenants de reconnaître la cyberintimidation et d'y réagir efficacement.
- **Favoriser la collaboration entre les milieux communautaires et scolaires**
  - Une communication efficace entre les intervenants communautaires, les éducateurs et les parents ou les tuteurs est essentielle pour coordonner les interventions. Les organisations communautaires peuvent jouer un rôle de passerelle en mettant les jeunes en relation avec le réseau de soutien élargi dont ils ont besoin.

---

67 Joshua R. Polanin et autres, « A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventions to Decrease Cyberbullying Perpetration and Victimization », *Prevention Science*, 2022. Consulté à l'adresse : <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y>.

## Plateformes en ligne

---

- **Reconnaître que les plateformes ne sont pas des espaces neutres**
  - Les choix conceptuels influencent directement la manière dont la cyberintimidation se déroule et se propage en ligne. Les jeunes ont relevé plusieurs facteurs à l'échelle des plateformes qui contribuent à l'escalade de la cyberintimidation et aux préjudices, notamment l'amplification algorithmique des conflits, l'anonymat, la viralité et le rôle croissant du contenu généré par l'intelligence artificielle.
- **Réduire l'amplification algorithmique des contenus préjudiciables**
  - Les plateformes devraient vérifier et adapter les algorithmes de recommandation qui amplifient les conflits, la haine et la cruauté. Les contenus qui ciblent des personnes, notamment le harcèlement, la haine fondée sur l'identité et les images intimes non consenties, ne devraient pas être mis de l'avant par des systèmes axés sur l'engagement. Les plateformes devraient promouvoir activement les contenus qui incarnent une citoyenneté numérique positive.
- **Renforcer les mécanismes de signalement, de modération et de transparence**
  - Les outils de signalement doivent être accessibles, réactifs et adaptés à l'âge des utilisateurs. Les plateformes doivent faire preuve de transparence dans leurs décisions en matière de modération et offrir des voies de recours efficaces lorsque des contenus préjudiciables ne sont pas supprimés. Les résultats des interventions devraient être rendus publics.
- **Mettre en place des mesures de protection contre les préjudices facilités par l'intelligence artificielle et les abus fondés sur l'image**
  - o À mesure que les contenus générés par l'intelligence artificielle deviennent plus élaborés et accessibles, les plateformes doivent mettre en place des mesures de protection proactives contre les hypertrucages, les images intimes non consenties générées par l'intelligence artificielle et d'autres formes émergentes d'intimidation facilitée par la technologie. Une modération réactive est insuffisante : les plateformes doivent anticiper ces préjudices et concevoir des mesures pour les prévenir.

- **Assurer la modération de manière équitable et transparente**
  - La modération des contenus a historiquement été assurée de manière à [réduire au silence de façon disproportionnée les communautés marginalisées](#), notamment les jeunes Autochtones, racialisés et issus de la communauté 2SLGBTQ+, tout en ne traitant pas de manière adéquate la haine dirigée contre ces mêmes groupes. Les plateformes doivent veiller à ce que les mécanismes d'application soient mis en œuvre de manière cohérente et équitable, et à ce qu'une responsabilité effective soit engagée lorsqu'ils ne le sont pas.

## Politique gouvernementale

---

- **Tenir les plateformes responsables de la facilitation de comportements propres à la cyberintimidation**
  - La réglementation gouvernementale devrait établir des obligations claires pour les plateformes afin qu'elles traitent des comportements propres à la cyberintimidation, notamment le harcèlement ciblé, la haine fondée sur l'identité, le partage non consenti d'images intimes, et l'amplification algorithmique des conflits et des contenus préjudiciables.
- **Élaborer une législation sur les préjudices en ligne afin de refléter les préjudices émergents et facilités par la technologie comme la cyberintimidation**
  - Les lois doivent suivre l'évolution rapide des technologies, y compris les contenus générés par l'intelligence artificielle et les hypertrucages. Les politiques devraient être revues et mises à jour régulièrement, en accordant une attention particulière aux expériences des jeunes en quête d'équité qui subissent des préjudices en nombres disproportionnés.
- **Investir dans la recherche et l'élaboration d'interventions en collaboration avec les jeunes**
  - Le financement public devrait favoriser l'élaboration, l'évaluation et la diffusion d'interventions pour lutter contre la cyberintimidation fondées sur des données probantes et ancrées dans les perspectives et les expériences des jeunes, en particulier ceux issus de communautés en quête d'équité et ceux qui sont davantage exposés à la violence.

## Soutenir les jeunes davantage exposés à la violence

Les jeunes qui sont davantage exposés à la violence représentent une population prioritaire pour le projet Briser le cycle. Ces jeunes incluent ceux ayant subi des traumatismes, ceux qui ont eu des démêlés avec la justice, et ceux vivant dans des contextes où la violence (en ligne et hors ligne) est plus répandue. Les recommandations suivantes s'adressent spécifiquement à cette population et doivent être lues parallèlement aux orientations présentées dans les sections précédentes.

- **Adopter une approche tenant compte des traumatismes et de la violence**
  - L'ensemble des programmes et des interventions des adultes concernant les jeunes davantage exposés à la violence doivent s'appuyer sur des principes tenant compte des traumatismes et de la violence : reconnaître l'impact généralisé des traumatismes, repérer les signes et les symptômes des traumatismes, et œuvrer activement à la prévention de la retraumatisation. Ces efforts signifient notamment être attentifs à la manière dont la cyberintimidation peut recouper ou aggraver d'autres formes de violence dans la vie des jeunes ou y contribuer.
- **Reconnaître les obstacles amplifiés à la divulgation**
  - Les jeunes davantage exposés à la violence peuvent se heurter à des obstacles supplémentaires pour signaler la cyberintimidation, notamment une méfiance plus profonde envers les adultes et les établissements, la crainte de représailles, des inquiétudes quant à la confidentialité de ces situations à haut risque (p. ex. violence communautaire, violence entre partenaires intimes), et des expériences négatives antérieures avec les systèmes censés les protéger.
  - Il peut être plus efficace de bâtir la confiance au fil du temps plutôt que de s'attendre à une divulgation immédiate.

- **Mobiliser les intervenants communautaires possédant une expertise spécialisée**
  - Pour les jeunes davantage exposés à la violence, les intervenants communautaires (y compris les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé mentale et les fournisseurs de services aux personnes ayant des démêlés avec la justice) jouent un rôle particulièrement important. Ces intervenants doivent disposer de connaissances propres à la cyberintimidation, de cadres d'intervention tenant compte des traumatismes, et de compétences en matière d'éducation aux médias numériques.
  - Il est essentiel d'offrir des contenus spécialisés aux conseillers scolaires, aux professionnels de la santé, aux travailleurs sociaux et aux intervenants communautaires qui travaillent auprès de cette population dans le cadre de l'élaboration du programme Briser le cycle.
- **Aborder explicitement le cycle rétributif**
  - Les jeunes davantage exposés à la violence peuvent être plus susceptibles de se livrer à de la cyberintimidation rétributive en réponse aux préjudices qu'ils ont subis. Les interventions doivent aborder directement le cycle rétributif en aidant les jeunes à le comprendre, à y mettre fin et à accéder à un soutien pour le briser, sans les culpabiliser ni les blâmer.
- **Fournir des liens solides vers des services de soutien en cas de crise**
  - Les jeunes davantage exposés à la violence étant moins susceptibles de se tourner vers des adultes de leur entourage pour obtenir de l'aide, il est particulièrement important de garantir des liens solides avec les services de soutien communautaires, notamment les lignes d'aide anonymes, les programmes de soutien par les pairs et les services communautaires.



---

## Conclusion et prochaines étapes

*Cette section présente les prochaines étapes du projet Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes.*

Le présent rapport d'évaluation des besoins met en lumière les perspectives, les besoins et les préoccupations des jeunes Canadiens concernant la cyberintimidation, en mettant particulièrement l'accent sur les jeunes davantage exposés à la violence. Les groupes de discussion auprès des jeunes ont révélé des paramètres forts et complexes par lesquels ils définissent la cyberintimidation et comprennent leurs propres réactions face à ce phénomène, ainsi que le soutien dont ils ont besoin de la part de leurs pairs et des adultes de confiance dans leur vie. Dans tous les groupes de discussion, le caractère unique de la cyberintimidation dans un monde virtuel, où l'anonymat, le manque perçu de conséquences, les conflits facilités et amplifiés par la technologie et les technologies en constante évolution comme l'intelligence artificielle facilitent la cyberintimidation et laissent une empreinte numérique néfaste pour les personnes concernées, s'est avéré un thème récurrent. Les jeunes ont également souligné les complications ajoutées par les adultes ayant des compétences limitées en matière d'éducation aux médias numériques, les privant d'un soutien adéquat dans les espaces virtuels.

Dans l'ensemble des groupes de discussion, les jeunes ont dit être conscients que l'action individuelle seule ne suffit pas à atténuer la cyberintimidation, des interventions à plusieurs niveaux et des parcours intersectoriels étant nécessaires. Les jeunes ont besoin du soutien des adultes de confiance au sein de leurs communautés, et les plateformes de médias sociaux doivent assumer leur responsabilité alors qu'elles facilitent et amplifient la cyberintimidation. Toutes les parties prenantes, à l'échelle individuelle, interpersonnelle, communautaire et systémique, ont besoin de comprendre, en se fondant sur des données probantes, les besoins des jeunes afin de coordonner des interventions qui répondent aux expériences qu'ils ont vécues. Cette évaluation des besoins contribue à une base de données probantes croissante qui documente la nature unique de la cyberintimidation, laquelle diffère considérablement de l'intimidation hors ligne en raison des technologies qui favorisent, étendent et créent de nouvelles

formes et facettes de préjudice. Les recommandations formulées dans le présent rapport visent à soutenir cette réponse coordonnée à plusieurs niveaux, en abordant la façon dont les interventions peuvent soutenir directement les jeunes, ainsi que la manière dont les adultes, les établissements, les communautés, les plateformes et les décideurs politiques peuvent mieux soutenir les jeunes.

Les groupes de discussion présentés dans ce rapport constituent la première phase d'un projet d'intervention en plusieurs phases, d'une durée de cinq ans, visant à élaborer un programme de lutte contre la cyberintimidation adapté sur le plan culturel et fondé sur des données probantes, à le mettre à l'essai, à l'adapter et à le diffuser auprès de jeunes âgés de 12 à 17 ans dans des contextes éducatifs et communautaires à la grandeur du Canada. Les résultats garantiront que le programme Briser le cycle reflète les expériences de la cyberintimidation des jeunes Canadiens, y compris ceux davantage exposés à la violence.

Au cours de la prochaine phase, HabiloMédias, en partenariat avec des jeunes et des organisations qui œuvrent auprès des jeunes, élaborera une série de ressources visant à sensibiliser et à éduquer les jeunes sur les préjudices de la cyberintimidation à trois niveaux :

- une approche à l'échelle des écoles visant à faire évoluer les normes sociales qui font paraître la cyberintimidation comme inoffensive ou justifiable, comprenant du matériel d'animation pour une assemblée scolaire et des ressources complémentaires pour les parents et les tuteurs;
- des ressources pédagogiques conçues pour remettre en question les justifications en lien avec la cyberintimidation et développer des compétences en matière de régulation émotionnelle et de résolution de conflits dans des contextes virtuels;
- des contenus spécialisés ciblant les jeunes davantage exposés à la violence.

Ces ressources comprendront également du matériel de perfectionnement professionnel (formation des formateurs) destiné aux administrateurs, aux éducateurs et aux intervenants communautaires. HabiloMédias mettra ensuite à l'essai le programme auprès d'organisations œuvrant auprès des jeunes et dans des classes partout au Canada, recueillant des commentaires par le biais de sondages d'évaluation préalables et postérieurs au programme. En s'appuyant sur ces commentaires, les équipes d'éducation et de recherche de HabiloMédias adapteront le programme afin de mieux répondre aux besoins des jeunes, en particulier ceux davantage exposés à la violence.

Une fois adapté, le programme Briser le cycle sera promu et diffusé auprès des écoles et des partenaires communautaires partout au Canada. L'équipe de recherche de HabiloMédias continuera de partager et d'avancer des pratiques fondées sur des données probantes en collaboration avec les jeunes pour lutter contre la cyberintimidation et la prévenir au sein de son réseau de partenaires issus des milieux scolaires, politiques, industriels, éducatifs et communautaires.

Pour être efficaces, les interventions de lutte contre la cyberintimidation nécessitent une approche coordonnée qui soutient les jeunes, les adultes de confiance au sein de leur communauté, ainsi que les systèmes et les politiques qui façonnent leur vie en ligne. Les chercheurs, les organisations, les intervenants et les décideurs politiques qui désirent accéder à l'ensemble des ressources du programme Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes ou aux formations proposées par HabiloMédias ou explorer des possibilités de collaboration sont invités à communiquer avec nous à l'adresse [infos@habilomedias.ca](mailto:infos@habilomedias.ca).

---

# Annexes

## Annexe A : Scénarios des groupes de discussion

### Scénario 1

---

Maya et Anh partagent une œuvre d'art numérique très personnelle explorant leurs expériences de l'anxiété sociale sur un forum artistique en ligne. Kyle, un camarade de classe, trouve leur œuvre d'art et partage un lien vers celle-ci sur son fil d'actualités, en laissant le commentaire « C'est vraiment embarrassant ».

Chloé, une amie de Maya et d'Anh, voit le commentaire et réagit immédiatement en dénonçant Kyle. Elle publie une vidéo de réaction dans laquelle elle le qualifie de « monstre toxique » et le déclare « annulé ». Tous leurs autres amis se joignent à elle, fouillant les anciennes publications de Kyle à la recherche de toute autre preuve pouvant être utilisée contre lui. L'une d'entre eux finit par trouver ce qu'ils cherchaient : une blague de mauvais goût et hors contexte que Kyle avait faite sur un forum d'admirateurs alors qu'il avait à peine 12 ans. Elle en fait une capture d'écran et l'envoie à Chloé, qui la publie sur sa page de média social en disant « La preuve que Kyle a TOUJOURS été nul ».

### Scénario 2

---

Ali et Brian, inséparables depuis des années, se retrouvent en pleine dispute après qu'une querelle insignifiante au sujet d'une escapade de fin de semaine ait dégénéré. La tension passe des messages privés aux espaces publics lorsque Brian fait une capture d'écran d'un message qu'Ali lui avait envoyé en toute confiance il y a des mois, une confession vulnérable sur les crises de panique récurrentes d'Ali. Brian la publie sur sa page de média social en disant « Quelqu'un doit se ressaisir ».

Ali est furieux en voyant le nombre de vues grimper et décide que Brian doit subir le même niveau d'exposition. Il trouve une vieille vidéo très embarrassante datant de l'époque où Brian voulait devenir un youtubeur et l'envoie à « Sunnyside Tea », un compte anonyme où les gens partagent des potins sur leurs camarades de classe.

### **Scénario 3**

---

Noah a dû quitter précipitamment le domicile familial et vit dans un centre d'accueil en attendant de trouver un logement plus permanent. Il a essayé de garder sa situation secrète, mais une camarade de classe nommée Olivia l'a découvert. Olivia trouve hilarant de faire des blagues suggérant que Noah est un voleur : chaque fois qu'un objet disparaît, elle publie une photo qu'elle possède de Noah ayant un air coupable. Noah envoie un message privé à Olivia pour lui demander d'arrêter, mais Olivia continue son petit jeu. Noah sait que le petit ami d'Olivia est très possessif, alors il crée un hypertrucage qui donne l'impression qu'Olivia flirte avec un autre garçon et l'envoie au petit ami d'Olivia.

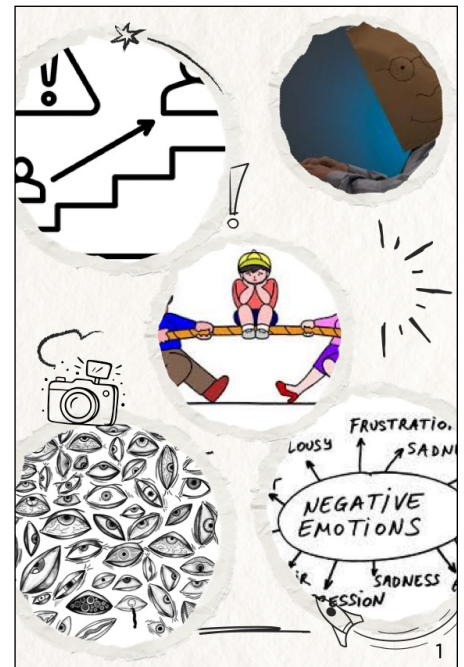
### **Scénario 4**

---

À la mort de Wyatt, ses camarades de classe ont immédiatement créé une page en sa mémoire sur Internet. Jason est agacé de voir tous les messages positifs et les vidéos de personnes en larmes sur la page et envoie un message dans un petit groupe de discussion en disant « Maintenant qu'il est mort, tout le monde fait comme s'il était un ange. Je ne vais pas jouer à ce jeu. Je me souviens de la façon dont il traitait ma sœur. »

Mais son message est partagé à grande échelle, et les camarades de classe de Jason commencent à le critiquer dans tous ses groupes de discussion et réseaux sociaux. Jason se fâche et publie une image GIF sur la page commémorative représentant une chandelle renversée, en signe de manque de respect. La publication met ses camarades de classe encore plus en colère, en particulier les amis proches et la famille de Wyatt. L'un des meilleurs amis de Wyatt crée une fausse page commémorative pour Jason et le met au défi de prouver qu'il n'a pas peur en partageant sa position avec tout le monde.

## Annexe B : Collages virtuels



## Annexe C : Données démographiques des groupes de discussion

| Données démographiques  | Catégorie   | Nombre de jeunes (total de 32) | Pourcentage de jeunes |
|---|---|--------------------------------|-----------------------|
| Province ou territoire de résidence   | Alberta   | 2                              | 6.3%                  |
|   | Colombie-Britannique  | 1                              | 3.1%                  |
|   | Nouveau-Brunswick   | 2                              | 6.3%                  |
|   | Territoires du Nord-Ouest                                     | 2                              | 6.3%                  |
|   | Ontario   | 25                             | 78.1%                 |
| Genre   | Garçon  | 8                              | 25.0%                 |
|   | Fille   | 22                             | 68.8%                 |
|   | Personne non binaire, de genre queer ou non conforme au genre | 1                              | 3.1%                  |
|   | Personne bispirituelle  | 1                              | 3.1%                  |
| Laquelle des descriptions suivantes correspond le mieux à la personne pour qui tu ressens une attirance?  | Garçons   | 15                             | 46.9%                 |
|   | Filles  | 8                              | 25.0%                 |
|   | Garçons et filles   | 6                              | 18.8%                 |
|   | Ne sait pas   | 3                              | 9.4%                  |
| Identité raciale  | Asiatique   | 3                              | 9.4%                  |
|   | Noir  | 5                              | 15.6%                 |
|   | Caucasien (blanc)   | 13                             | 40.6%                 |
|   | Autochtone (Première Nation, Inuit, Métis)                    | 3                              | 9.4%                  |
|   | Personne de couleur   | 3                              | 9.4%                  |
|   | Ne sait pas   | 5                              | 15.6%                 |
|   | Préfère ne pas répondre                                       | 5                              | 15.6%                 |
| S'identifie comme ayant une incapacité physique (p. ex. en fauteuil roulant, déficience visuelle, déficience auditive, etc.)  | Oui   | 7                              | 21.9%                 |
|   | Non   | 20                             | 62.5%                 |
|   | Ne sait pas   | 5                              | 15.6%                 |
| S'identifie comme ayant une incapacité intellectuelle ou cognitive ou un trouble de l'apprentissage (p. ex. dyslexie, TDAH, autisme ou trouble du spectre de l'autisme, etc.) | Oui   | 10                             | 31.3%                 |
|   | Non   | 17                             | 53.1%                 |
|   | Ne sait pas   | 4                              | 12.5%                 |
|   | Préfère ne pas répondre                                       | 1                              | 3.1%                  |
| S'identifie comme ayant une maladie mentale (p. ex. trouble bipolaire, trouble anxieux, dépression majeure, etc.)   | Oui   | 14                             | 43.8%                 |
|   | Non   | 13                             | 40.6%                 |
|   | Ne sait pas   | 5                              | 15.6%                 |