



Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes

**SOMMAIRE DES CONCLUSIONS ET
RECOMMANDATIONS À L'INTENTION
DES JEUNES**

INTRODUCTION

Dans le cadre du projet quinquennal Briser le cycle de la cyberintimidation chez les jeunes mené par HabiloMédias, le centre d'éducation aux médias numériques au Canada, nous élaborerons un programme visant à lutter contre la cyberintimidation chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans dans les écoles et les communautés partout au Canada. Afin de nous assurer que ce programme reflète la réalité de la cyberintimidation telle que la vivent les jeunes aujourd'hui et d'aider les adultes (comme les parents, les enseignants et les intervenants) à les soutenir, nous avons discuté avec des groupes de jeunes. Nous utiliserons ce que nous avons appris pour élaborer des ressources destinées aux jeunes et aux adultes qui les accompagnent, puis nous mènerons des essais auprès de groupes scolaires et communautaires avant de les diffuser dans tout le pays.

Voici ce que nous avons appris.

Contenu :

- 1** DE QUELLE FAÇON LES JEUNES PERÇOIVENT-ILS LA CYBERINTIMIDATION?
- 2** POURQUOI LA CYBERINTIMIDATION PERDURE-T-ELLE OU DÉGÉNÈRE-T-ELLE?
- 3** QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA CYBERINTIMIDATION?
- 4** QUE FONT LES GENS LORSQU'ILS SONT VICTIMES OU TÉMOINS DE CYBERINTIMIDATION?
- 5** RECOMMANDATIONS
- 6** PRINCIPAUX POINTS À RETENIR ET PROCHAINES ÉTAPES



DE QUELLE FAÇON LES JEUNES PERÇOIVENT-ILS LA CYBERINTIMIDATION?

Les jeunes qui ont participé à nos groupes de discussion n'utilisaient pas toujours le terme « cyberintimidation ». Ils employaient plutôt des mots comme « méchant », « impoli », « blessant » et « extrême ». Ils ont précisé que de nombreux comportements peuvent être considérés comme de la cyberintimidation, notamment :

lancer des attaques personnelles : dire quelque chose de méchant à propos de quelqu'un en ligne ou dénicher des commentaires que cette personne a formulés par le passé pour les utiliser contre elle;

ruiner la réputation d'une personne : répandre des rumeurs préjudiciables à son sujet en ligne ou évoquer son passé pour la discréditer;

divulguer des renseignements personnels de façon malveillante : divulguer en ligne les renseignements personnels (comme son adresse ou son numéro de téléphone) d'une personne sans son consentement dans le but de lui faire du mal ou de lui faire peur;

formuler des menaces de violence physique : menacer de faire du mal à une personne, par exemple en la mettant au défi de partager sa localisation à la suite d'un conflit en ligne;

exprimer des moqueries persistantes : se moquer de quelqu'un en ligne de manière répétée;

exercer une vengeance : rendre la pareille à quelqu'un qui nous a fait du mal, pour nous venger ou lui faire ressentir ce que nous avons ressenti, un geste qui peut se transformer en un « cercle vicieux » où les personnes continuent de se faire du mal mutuellement pour se venger;

exercer de l'intimidation indirecte : partager ou aimer des publications méchantes, soutenir (ou encourager) une personne qui en intimide une autre en ligne, ou gérer des comptes en ligne qui encouragent les publications méchantes;

exercer de l'intimidation en ligne facilitée par la technologie : utiliser des technologies spécifiques comme les hypertrucages (fausses vidéos ou images qui semblent réelles) pour répandre de fausses rumeurs sur quelqu'un.



La cyberintimidation est une attente 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.

—PARTICIPANT(E) AU
GROUPE DE DISCUSSION
SUR LES JEUNES

Les jeunes de nos groupes de discussion n'étaient pas toujours d'accord sur les comportements qui constituent de la cyberintimidation, comme **plaisanter**, **se montrer impoli** ou **partager une opinion**.

Mais ils ont proposé quelques critères pour nous aider à y voir plus clair.

1

GRAVITÉ OU DEGRÉ DE PRÉJUDICE

Une blague peut se transformer en cyberintimidation si elle va « trop loin » ou porte sur une situation difficile que la personne traverse déjà (p.ex. solitude ou rupture).

2

EXAGÉRATION DES COMPORTEMENTS

Faire une blague méchante parce que quelqu'un en a d'abord fait une sur nous peut n'être qu'une simple plaisanterie. Mais si cette blague est plus méchante ou blessante que celle d'abord faite, la situation peut alors s'avérer de la cyberintimidation.

3

FRÉQUENCE DES COMPORTEMENTS

Un commentaire impoli peut simplement signifier qu'une personne est impolie. Mais si elle continue de formuler des commentaires impolis, c'est alors de la cyberintimidation.

4

INTENTION DE BLESSER QUELQU'UN

Si une personne divulgue les renseignements personnels d'une autre en ligne dans le but de la blesser, il s'agit clairement de cyberintimidation.



C'est ainsi que les jeunes ont défini les limites entre la cyberintimidation et le simple fait d'être méchant ou impoli ou de plaisanter. Mais ils n'étaient pas tous d'accord pour dire où se situait cette ligne entre les deux, et beaucoup de jeunes ont même changé d'avis au fil de la discussion. Ils ont également expliqué que, la plupart du temps, les gens sont blessés et blessent quelqu'un d'autre en même temps. Ces conversations nous ont montré à quel point il peut être compliqué de déterminer les comportements qui relèvent réellement de la cyberintimidation.



POURQUOI LA CYBERINTIMIDATION PERDURE-T-ELLE OU DÉGÉNÈRE-T-ELLE?

Les jeunes de nos groupes de discussion ont évoqué les facteurs pouvant contribuer à perpétuer les conflits en ligne ou à les aggraver.



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.

—PARTICIPANT(E) AU
GROUPE DE DISCUSSION
SUR LES JEUNES

Émotions fortes : Des émotions fortes (comme la colère, la peur ou la tristesse) peuvent pousser les gens à s'en prendre aux autres sans réfléchir.

Âge et expérience : Les personnes plus jeunes ou moins expérimentées peuvent ne pas savoir comment calmer le jeu ou mettre fin à un conflit, tandis que les personnes plus âgées ou plus expérimentées peuvent souvent avoir l'habitude de gérer des conflits. *nce people may have more practice handling conflicts.*

Valeurs à la maison : La manière dont une personne a été élevée peut influencer sa réaction face à un conflit en ligne. Elle peut soit s'emporter davantage ou choisir de s'en éloigner.

Navigation en ligne : Le sentiment d'anonymat derrière un écran et l'impression qu'il n'y a pas vraiment de conséquences dans le monde réel peuvent pousser les gens à mal se comporter en ligne davantage qu'ils ne le feraient en personne.

Conception des plateformes : La manière dont les médias sociaux et les autres espaces en ligne sont conçus peut amplifier l'impression de conflit et de négativité par rapport à la réalité. Il est facile de mal interpréter le ton d'une personne lorsqu'il est impossible de la voir ou de l'entendre, et tout autant de focaliser sur les commentaires négatifs ou haineux puisque les algorithmes ont tendance à mettre de l'avant ce type de contenu dans nos fils d'actualité.



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA CYBERINTIMIDATION?

« *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.*

—PARTICIPANT(E) AU
GROUPE DE DISCUSSION
SUR LES JEUNES

Les jeunes ont également parlé des conséquences de la cyberintimidation.

Ruiner la réputation d'une personne : Les rumeurs blessantes peuvent perdurer longtemps en ligne et continuer de causer des problèmes, notamment entraîner des démêlés avec la justice ou même la perte d'un emploi.

Aggraver les conflits : La cyberintimidation peut parfois entraîner de la violence physique, et même nécessiter l'intervention de la police.

Détruire des relations : Des amitiés ou des relations peuvent se briser lorsqu'une personne se sent blessée ou trahie par de fausses rumeurs ou des commentaires méchants.

Ressentir des émotions négatives : Les personnes blessées peuvent se sentir tristes, seules, anxieuses, gênées ou dépassées. Les personnes qui font du mal aux autres peuvent ressentir de la honte, des regrets, de la culpabilité et de l'embarras.

Blesser des personnes qui ne sont même pas concernées : Les conflits en ligne peuvent finir par blesser des personnes qui n'ont rien à voir avec la situation (p.ex. si une photo est utilisée pour créer un hypertrucage à l'insu d'une personne ou que quelqu'un se moque de ses crises de panique et que d'autres personnes qui en souffrent voient ce commentaire et se sentent également blessées).





QUE FONT LES GENS LORSQU'ILS SONT VICTIMES OU TÉMOINS DE CYBERINTIMIDATION?

Les jeunes de nos groupes de discussion ont évoqué les circonstances dans lesquelles, selon eux, les jeunes seraient réellement susceptibles de parler de cyberintimidation à un adulte. Ils ont indiqué qu'ils le feraient dans certaines situations.

LORSQUE LA SITUATION EST GRAVE

Si la santé mentale ou la sécurité physique d'une personne est menacée, des adultes (p. ex. parents, enseignants, thérapeutes ou même la police en cas de violence) devraient intervenir.

LORSQUE DES ENFANTS PLUS JEUNES SONT CONCERNÉS

Les plus jeunes peuvent avoir besoin d'un soutien accru de la part d'un adulte.

LORSQU'IL S'AGIT D'UN ADULTE EN QUI ILS ONT CONFIANCE

Les jeunes ont plus de facilité à se confier à une personne en qui ils ont déjà confiance.

LORSQU'UN ADULTE PEUT LEUR DONNER DE BONNS CONSEILS

Les adultes ont parfois plus d'expérience et peuvent proposer des idées ou des solutions auxquelles les jeunes n'auraient peut-être pas pensé.

EN DERNIER RESSORT

S'ils ont déjà tout essayé, les jeunes en parleront peut-être à des adultes afin que ces derniers les aident à mettre fin au conflit.



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.

—PARTICIPANT(E) AU GROUPE DE DISCUSSION SUR LES JEUNES



Certains jeunes estimaient que les adultes étaient peut-être déjà au courant de la situation, par exemple s'ils en avaient été témoins dans des publications publiques, s'ils avaient consulté les médias sociaux de leur enfant, ou s'ils en avaient entendu parler par l'école. Mais les jeunes des groupes de discussion estimaient également qu'ils n'en parleraient **pas** à un adulte dans certaines situations.

Si il s'agit d'une relation

amoureuse : Les jeunes peuvent se sentir mal à l'aise à l'idée de partager des détails sur leur vie sentimentale avec des adultes ou avoir l'impression qu'ils devraient régler la situation en privé. Certains jeunes ont également souligné que les jeunes ne parleraient probablement pas à un adulte s'ils se trouvaient dans une relation malsaine, ce qui pourrait les amener à se retrouver dans une situation dangereuse sans disposer de soutien.

Si la situation ne semble pas

suffisamment grave : Les jeunes pourraient avoir l'impression d'exagérer la situation s'ils en parlent à un adulte.

Si les émotions sont fortes : Les adultes peuvent ne pas être en mesure de calmer la situation et pourraient même projeter leurs propres émotions fortes sur la situation, ce qui ne ferait qu'empirer les choses.

Si les adultes n'écourent pas

vraiment : Si les adultes tirent des conclusions hâtives avant de bien comprendre ce qui se passe, ils peuvent mal interpréter la situation et l'aggraver.

Si les adultes ne semblent pas

« maîtriser » la technologie : S'il semble que les adultes ne comprennent pas vraiment comment fonctionnent les médias sociaux ou des technologies comme l'intelligence artificielle, les jeunes pourraient avoir l'impression que les adultes ne peuvent pas vraiment les aider.

Si la situation peut leur causer des

ennuis : Les jeunes pourraient avoir peur d'être punis, les rendant peu susceptibles d'en parler à des adultes.

Si la situation peut causer des ennuis à d'autres personnes

(comme leurs amis) : Les jeunes peuvent vouloir protéger leurs amis s'ils sont eux aussi impliqués dans le conflit.

Si la situation peut aggraver le

conflit : Les jeunes qui parlent à un adulte pourraient être qualifiés de « rapporteurs », et la personne qui s'attire des ennuis peut en garder rancune, ce qui pourrait finir par aggraver la situation plutôt que l'améliorer.



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

—PARTICIPANT(E) AU
GROUPE DE DISCUSSION
SUR LES JEUNES

Outre le fait d'en parler à un adulte, les jeunes ont proposé deux autres solutions que les gens peuvent mettre en pratique s'ils sont victimes de cyberintimidation ou en sont témoins.

1 GÉRER LA SITUATION SOI-MÊME

Si les jeunes estiment qu'ils ne peuvent pas se tourner vers un adulte en qui ils ont confiance, ils peuvent choisir de gérer la situation seuls. Par exemple, ils peuvent discuter avec la personne avec laquelle ils sont en conflit, s'excuser s'ils ont eux-mêmes adopté un comportement méchant, ou lui demander pourquoi elle a agi ainsi. Ils peuvent également demander de l'aide à leurs amis ou à leurs frères et sœurs, mais certains jeunes craignent que cette mesure les fasse paraître immatures, ou que d'impliquer davantage de personnes ne propage le conflit et ne l'aggrave.

2 NE RIEN FAIRE

Les jeunes des groupes de discussion estimaient que la plupart des gens, qu'il s'agisse d'adultes ou d'amis, n'interviendraient pas s'ils étaient témoins d'un cas de cyberintimidation. Certains jeunes ont déclaré qu'il valait mieux rester en dehors de la situation puisque de s'impliquer revient à créer un drame supplémentaire ou inutile et peut même faire d'eux la prochaine cible. D'autres pensaient que le fait d'être en ligne peut donner l'impression que ces situations sont lointaines, comme si ce n'était pas vraiment leur problème.

Les jeunes participant aux groupes de discussion ont évoqué ces différentes options auxquelles les jeunes pourraient recourir s'ils étaient victimes ou témoins de cyberintimidation, mais ils ne considéraient pas que toutes constituaient le bon choix. Ils ont souligné que certains de ces choix, comme gérer la situation par eux-mêmes, pouvaient découler d'un sentiment de solitude (ou d'isolement) ou de l'impression que les adultes ne peuvent tout simplement pas les aider.



Au terme des groupes de discussion, nous leur avons demandé ce que les adultes peuvent faire pour les aider à se sentir davantage soutenus afin qu'ils soient plus susceptibles de s'exprimer plutôt que d'avoir l'impression de devoir gérer seuls des situations de cyberintimidation. Les jeunes ont formulé d'excellentes suggestions à l'intention des adultes, comme écouter sans porter de jugement, savoir quand intervenir et respecter leur vie privée. Nous avons pris en compte leurs suggestions et les avons combinées à des recherches sur ce qui fonctionne réellement pour soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation afin d'élaborer des recommandations à l'intention des adultes (notamment les parents et les enseignants) qui souhaitent soutenir les jeunes.

Recommandations →



RECOMMANDATIONS

À L'INTENTION DES ADULTES QUI SOUHAITENT SOUTENIR LES JEUNES

Écouter d'abord : Ne vous précipitez pas et ne prenez pas la situation en charge. Écoutez attentivement ce que raconte le jeune concernant ce qui se passe.

Respecter la vie privée et la confidentialité : Lorsqu'un jeune vous confie un problème, gardez l'information confidentielle dans la mesure du possible. Vous contribuerez ainsi à instaurer la confiance.

Être attentif : Les enseignants peuvent déceler les tensions entre camarades de classe. Ils peuvent aller à leur rencontre, entamer une conversation pour aider à régler le problème, en informer les parents et même changer la disposition des places en classe pour séparer les personnes concernées.

Savoir quand intervenir : Même si les jeunes souhaitent généralement protéger leur vie privée, les adultes doivent intervenir s'il existe un risque de préjudice physique (comme quelqu'un qui menace de leur faire du mal) ou psychologique (comme des crises de panique ou une dépression).

Écouter sans porter de jugement : Évitez les phrases comme « je te l'avais dit » ou « tu n'aurais pas dû faire ce que tu as fait », qui sont accusatrices et humiliantes. Ces commentaires risquent de dissuader les jeunes de se tourner vers des adultes pour discuter de leurs problèmes en ligne à l'avenir.

Respecter les opinions et les choix des jeunes : Écoutez ce que les jeunes pensent et travaillez avec eux pour trouver la meilleure voie à suivre.

Reconnaître ses propres préjugés : Les jeunes craignent que les parents comprennent mal la situation ou l'aggravent s'ils assument automatiquement que leur enfant a raison ou si les enseignants assument que leur élève préféré a raison. Les adultes doivent gérer leurs propres émotions et préjugés afin de ne pas aggraver accidentellement la situation.

Envisager plusieurs solutions : Proposez différentes options pour gérer la situation et discutez avec le jeune de celle qui lui semble la plus appropriée. Discutez avec lui de la solution avec laquelle il est le plus à l'aise, mais aussi de ce qu'il convient de faire, même si cette solution peut être inconfortable.

Continuer d'acquérir des connaissances en technologie : Les jeunes craignent que les adultes ne sachent pas comment réagir face à des phénomènes comme les hypertrucages générés par l'intelligence artificielle. Plus les adultes comprennent la technologie et les plateformes en ligne, plus les jeunes estimeront que les adultes peuvent les aider.

Rester en contact avec l'école : Les parents doivent savoir ce qui se passe à l'école. En restant en contact avec les enseignants et en comprenant les règles et les mécanismes de soutien mis en place par l'école, vous les aiderez à mieux soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation.

À L'INTENTION DES ÉCOLES



Mettre en place des programmes de lutte contre la cyberintimidation : Il est important de sensibiliser l'ensemble de l'école à la cyberintimidation, notamment aux moyens de la prévenir et aux mesures à prendre en cas de cyberintimidation.

Mettre en œuvre des politiques de lutte contre la cyberintimidation : Les écoles doivent établir des règles claires, définir les atteintes et mettre en place des moyens sûrs de signaler les cas de cyberintimidation.

Créer des espaces sûrs pour les jeunes : Il est essentiel de proposer du soutien en matière de santé mentale, comme des services de soutien psychologique. Les jeunes participant aux groupes de discussion ont indiqué que les conseillers d'orientation pouvaient être des personnes utiles et bienveillantes auprès desquelles signaler ou aborder la cyberintimidation.

Enseigner des compétences de communication saine et respectueuse : Les enseignants peuvent entamer des discussions sur la cyberintimidation en classe.

Renforcer le lien entre l'école et la maison : Les parents et les enseignants doivent rester en contact pour partager des renseignements et des ressources utiles aux jeunes victimes de cyberintimidation. Les jeunes se sentent davantage soutenus lorsque l'école et la maison appliquent des règles et des mesures de soutien similaires.

À L'INTENTION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Soutenir les jeunes : Il est important d'offrir un espace sûr où les jeunes peuvent partager ce qu'ils vivent, de préserver la confidentialité de la situation dans la mesure du possible, et d'indiquer clairement à quel moment d'autres adultes (comme les parents) doivent être informés.

Suivre une formation : Les intervenants communautaires (comme les travailleurs sociaux et les professionnels de la santé) devraient être formés pour aider les jeunes victimes de cyberintimidation, notamment en se tenant informés des différents types de cyberintimidation, des plateformes en ligne et des technologies.

Favoriser la collaboration : Les intervenants communautaires peuvent faire équipe avec les enseignants, les parents et d'autres adultes de confiance dans l'entourage des jeunes pour bâtir un réseau de soutien plus solide.



À L'INTENTION DES

PLATEFORMES

EN LIGNE

Réduire les contenus négatifs : Corrigez les algorithmes qui favorisent la négativité, les conflits et la haine, et faites plutôt la promotion de contenus positifs.

Modérer les contenus : Vérifiez régulièrement les plateformes et supprimez les contenus préjudiciables, et expliquez clairement comment et pourquoi un contenu a été supprimé ou non.

Faciliter les signalements : Faites en sorte que la procédure de signalement de cas de cyberintimidation et d'autres contenus préjudiciables soit simple et claire pour les utilisateurs.

Se prémunir contre les contenus générés par l'intelligence artificielle : À mesure que les outils d'intelligence artificielle gagnent en efficacité et en facilité d'utilisation, les plateformes doivent protéger les jeunes contre les hypertrucages et d'autres formes de cyberintimidation plus difficiles à détecter et à contrer.





DES RECOMMANDATIONS À L'INTENTION DES PERSONNES QUI CONÇOIVENT DES PROGRAMMES DE LUTTE CONTRE LA CYBERINTIMIDATION

Ces recommandations visent à garantir que les programmes sont utiles aux jeunes et reflètent leurs expériences.

Utiliser un langage courant : Les programmes doivent aborder la cyberintimidation en utilisant des mots que les jeunes emploient eux-mêmes, comme « être méchant », « extrême » et « une attaque » plutôt que des termes comme « cyberintimidation » qu'ils n'utilisent peut-être pas.

Apprendre aux jeunes à discuter pour régler les problèmes : Montrez-leur comment désamorcer les situations, parler de leurs problèmes avec les autres et déterminer la meilleure façon de réagir face à la cyberintimidation.

Apprendre aux jeunes à gérer leurs émotions : Aidez-les à apprendre à calmer leurs émotions grâce à des techniques comme la respiration profonde, l'écoute de leurs émotions et l'analyse des situations sous différents angles. Ces compétences doivent être enseignées en fonction des différents niveaux scolaires.

Aider les jeunes à se comprendre

mutuellement : Apprenez aux jeunes à se mettre à la place de quelqu'un d'autre sans les mettre en colère ni leur donner envie de se venger puisque cette mesure contribue généralement à résoudre les conflits.

Montrer aux jeunes que nous pouvons tous nous tromper parfois : Aidez les jeunes à comprendre qu'il est facile de penser avoir raison sur un sujet et de se tromper en réalité. En acceptant le fait que nous puissions tous commettre des erreurs, nous sommes alors plus ouverts à l'apprentissage et à l'écoute mutuelle, facilitant ainsi la résolution des conflits.

Encourager chacun à faire preuve de responsabilité en ligne : Enseignez aux jeunes que nous devons tous faire preuve de bienveillance, de respect et de responsabilité en ligne, et que tout le monde (y compris les parents, les enseignants et les jeunes) doit travailler ensemble. Si nous intervenons lorsque nous sommes témoins d'intimidation, personne n'aura à y faire face seul.

Enseigner des compétences numériques

actuelles : Aidez les jeunes à acquérir les compétences nécessaires pour gérer les conflits en ligne, ce qui peut en réalité s'avérer plus difficile que de gérer un conflit en personne. En effet, les gens peuvent se comporter de manière encore plus inacceptable lorsqu'ils se sentent anonymes en ligne, les médias sociaux peuvent accélérer la propagation de la haine et de la négativité, et les technologies comme l'intelligence artificielle peuvent créer de nouvelles façons d'intimider quelqu'un.

Partager des ressources multiples : En collaboration avec des adultes de confiance (comme les parents, les enseignants, les conseillers d'orientation et les intervenants communautaires), assurez-vous que les jeunes disposent de ressources à la maison, à l'école et dans leur communauté pour les aider s'ils sont victimes de cyberintimidation. Des ressources comme Jeunesse, J'écoute peuvent faire toute la différence.

SOUTENIR DES JEUNES AYANT SUBI DE LA VIOLENCE

Bien que toutes ces recommandations s'appliquent aux jeunes en général, nous voulions accorder une attention particulière dans le cadre de ce projet aux jeunes susceptibles d'avoir été victimes de violence à la maison ou dans leur communauté.

Des études montrent que ces jeunes sont plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation ou d'y prendre part. Dans le cadre des groupes de discussion, nous avons remarqué que les jeunes ayant été exposés à la violence avaient davantage tendance à évoquer des scénarios extrêmes ou violents dans lesquels un conflit pourrait dégénérer, comme le recours à la violence physique, l'intervention de la police ou d'avocats, ou même l'utilisation d'un hypertrucage pour faire porter le chapeau à quelqu'un pour un crime. **Nous avons donc inclus quelques recommandations spécifiques à l'intention des adultes qui accompagnent les jeunes victimes de violence.**

Reconnaître le traumatisme qu'ils ont subi : Les adultes et les programmes qui soutiennent ces jeunes doivent comprendre le traumatisme qu'ils ont pu vivre et en quoi la cyberintimidation peut aggraver ou raviver des souvenirs de violence passée.

Comprendre qu'il peut être plus difficile pour eux de s'ouvrir : Les jeunes ayant subi de la violence peuvent avoir du mal à faire confiance aux adultes et aux institutions (comme l'école et la police), surtout s'ils ont eu de mauvaises expériences avec des systèmes censés les protéger. Ils peuvent également s'inquiéter davantage de ce qu'il pourrait leur arriver s'ils se confient. Il faut du temps pour établir une relation de confiance avec ces jeunes, et cette confiance est essentielle pour leur apporter le soutien dont ils ont besoin.

Faire appel à des intervenants communautaires formés : Pour les jeunes ayant subi de la violence, il est utile de faire appel à des personnes possédant une formation adaptée, comme les travailleurs sociaux, les professionnels en santé mentale et les intervenants du système judiciaire, qui savent comment les accompagner.

Aborder le cycle de la vengeance : Les jeunes ayant subi de la violence peuvent être plus susceptibles de vouloir se venger si quelqu'un leur fait du mal. Il est important de les aider à comprendre que la vengeance entraîne généralement davantage de souffrance, et de leur montrer de meilleures façons de briser ce cycle et d'obtenir l'aide dont ils ont besoin, sans les blâmer ni les humilier.

Orienter les jeunes vers des organismes de soutien en situation de crise : Comme ces jeunes sont moins susceptibles de se tourner vers des adultes pour obtenir de l'aide, il est important de les orienter vers des ressources communautaires, comme des lignes d'aide anonymes et des programmes de soutien par les pairs, où ils pourront trouver de l'aide.



PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

Nous avons discuté avec des jeunes de tout le pays dans le cadre de nos groupes de discussion. Les jeunes nous ont fourni de nombreuses pistes de réflexion utiles pour élaborer un programme visant à mettre fin à la cyberintimidation chez les jeunes. Les principaux points à retenir sont les suivants.

1

LA CYBERINTIMIDATION PEUT PRENDRE DE NOMBREUSES FORMES

Il peut s'agir de propos méchants ou menaçants prononcés à l'encontre d'une personne en ligne ou même aimer ou partager des publications méchantes à son sujet. Les jeunes pensent parfois qu'un seul commentaire méchant ne constitue pas de la cyberintimidation, et d'autres ont des opinions divergentes sur ce qui relève de cette catégorie, démontrant ainsi à quel point il est complexe de comprendre la cyberintimidation.

2

LA CYBERINTIMIDATION PEUT DÉGÉNÉRER ET VRAIMENT BLESSER LES GENS

La situation peut dégénérer en particulier lorsque les gens vivent des émotions fortes ou ne savent pas comment en parler. Le fait d'être en ligne peut également donner aux gens l'impression d'être anonymes ou faire passer la négativité pour quelque chose de normal et d'acceptable, ce qui peut aggraver les problèmes et nuire à la réputation des personnes, leur faire du mal et nuire à leurs relations.

3

PARLER À UN ADULTE PEUT PARFOIS ÊTRE FACILE ET D'AUTRES FOIS PLUS DIFFICILE

Les jeunes estiment pouvoir se confier à un adulte lorsque la cyberintimidation dégénère, ou s'ils font confiance à cet adulte et pensent qu'il leur donnera de bons conseils. Mais ils se sentent parfois mal à l'aise à l'idée de parler à un adulte, par exemple si une relation est en jeu, s'ils risquent d'avoir des ennuis ou si la situation risque d'entraîner davantage de conflits.

4

LES ADULTES PEUVENT AIDER LES JEUNES

Les adultes (comme les parents, les enseignants et d'autres membres de la communauté) qui souhaitent soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation peuvent les écouter, leur donner des conseils et les aider à résoudre la situation. Les adultes peuvent aussi aider les jeunes à développer leurs compétences numériques et à trouver des ressources pour faire face à la cyberintimidation.



PROCHAINES ÉTAPES

Nous mettrons à profit tout ce que nous avons appris afin d'élaborer un programme offrant des ressources comme :

Des guides destinés à aider toutes les parties intéressées des écoles (élèves, enseignants et parents) à comprendre la cyberintimidation, sa gravité et les mesures à prendre pour y faire face. Certains seront utilisés lors des assemblées scolaires et d'autres pourront être remis aux parents.

Un guide destiné aux adultes qui viennent en aide aux jeunes de la communauté, en particulier ceux qui ont subi de la violence ou qui en ont été témoins, comme les médecins, les thérapeutes et les travailleurs sociaux.

Des activités en classe qui aident les élèves à gérer leurs émotions et à résoudre les conflits en ligne,

Nous sommes actuellement en train d'élaborer ces ressources. Nous les testerons dans quelques écoles et organisations à la grandeur du Canada et leur demanderons ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Nous utiliserons ensuite ces commentaires pour conserver ce qui fonctionne et corriger (ou supprimer) ce qui ne fonctionne pas. Nous voulons que ce programme soit aussi utile que possible pour tous, en particulier les jeunes qui ont subi de la violence ou qui en ont été témoins. Une fois le programme prêt, nous en diffuserons la version finale afin que les écoles et les communautés de tout le Canada puissent l'utiliser.

Si vous souhaitez participer à ce programme, par exemple en proposant que votre classe ou votre école nous aide à tester ces ressources, ou avez des questions ou souhaitez simplement nous faire part de vos commentaires sur cette recherche, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse

researchadmin@mediasmarts.ca