Aider nos enfants à composer avec la cyberintimidation.

Guide à l'intention des parents.

Créé en partenariat avec : Habilo Médias

TELUS[MD]

Qu’est-ce que la cyberintimidation?

Certains enfants peuvent considérer les méchancetés en ligne comme des blagues, mais la cyberintimidation peut s’avérer beaucoup plus dévastatrice que l’intimidation en personne. La technologie permet à la cyberintimidation de prendre beaucoup plus d’ampleur que l’intimidation « traditionnelle » puisque le nombre de témoins peut être plus élevé, l’humiliation plus grande, et le nombre d’intimidateurs plus grand. En raison de cette portée étendue, les enfants peuvent se faire victimiser partout et en tout temps, et sentir qu’ils se trouvent devant une impasse.

Les jeunes peuvent intimider leurs pairs de plusieurs façons en ligne. Le comportement le plus fréquent est de loin la violence verbale ou psychologique, notamment les injures ou l’envoi de messages offensants ou menaçants. Dans bien des cas, une personne subira de l’intimidation en raison de son apparence, de sa race, de sa religion, de son ethnicité ou de son orientation sexuelle.

D’autres exemples de cyberintimidation comprennent :

- les rumeurs;
- le partage de renseignements personnels ou humiliants concernant d’autres personnes, y compris des photos et des vidéos;
- l’usurpation d’identité en ligne (en accédant à un compte ou en créant de faux comptes);
- l’exclusion sociale, où une personne est délibérément exclue des expériences ou des conversations sociales en ligne (p. ex. groupe de discussion);
- le harcèlement de joueurs dans le cadre d’un jeu en ligne;
- l’affichage de propos incendiaires ou offensants dans les communautés en ligne dans le but de déclencher un conflit (communément appelé le« trollage »).

Le saviez-vous? Les parents constituent le principal groupe de personnes vers qui se tournent les enfants pour chercher de l’aide en matière de cyberintimidation, et la plupart des enfants affirment qu’une discussion avec leurs parents peut améliorer la situation.

Comment puis-je aider à prévenir ou à réduire l'impact de la cyberintimidation?

Participez à un dialogue continu.

N'attendez pas que la situation s'envenime avant d'avoir une conversation avec votre enfant au sujet d'un comportement acceptable en ligne. Ayez plutôt des discussions continues à propos des actions de votre enfant en ligne, et ce, dès un très jeune âge. Vos enfants devraient prendre l'habitude de discuter avec vous de leur comportement en ligne au quotidien, tout comme ils vous parlent de leur journée à l'école. Rappelez à vos enfants qu'ils doivent vous avertir immédiatement s'ils se sentent mal à l'aise ou menacés en ligne.

Établissez des règles, des normes et des limites.

Établissez des règles claires quant aux valeurs que vos enfants doivent respecter en ligne, comme les valeurs qu'ils doivent respecter dans le monde réel. La technologie peut donner aux gens un certain sentiment d'anonymat, faisant parfois en sorte qu'il est plus facile pour les jeunes d'intimider leurs pairs en ligne (de façon intentionnelle ou non) puisque la douleur qu'ils infligent est absente à l'écran. Difficile à croire, mais les adolescents sont moins susceptibles de participer à la cyberintimidation si une règle est établie à la maison contre l'intimidation.[1]

Vous trouverez ci-dessous des ressources pour établir de saines habitudes en ligne.

- Fiche-conseil : Entente familiale sur l'utilisation d'Internet
- L'entente sur l'utilisation des téléphones intelligents de TELUS Averti est une entente conçue pour maintenir la communication entre les parents ou les tuteurs et leurs enfants, ainsi qu'établir des limites et assurer un usage des téléphones intelligents sain et sécuritaire.

Éduquez et informez.

Pour vaincre la cyberintimidation, nous devons changer la culture dans laquelle elle a lieu. Les jeunes doivent comprendre que des propos qui peuvent sembler être des blagues pour l'un peuvent avoir une incidence négative et puissante sur l'autre.

Il est également important de leur apprendre que la plupart des jeunes ne font pas de cyberintimidation. Lorsque les jeunes croient que la cyberintimidation est fréquente, ils ont plutôt tendance à la tolérer ou à y participer, et lorsqu'ils apprennent qu'il s'agit d'une pratique peu fréquente, les taux de cyberintimidation chutent.

Alors que 42 p. 100 des jeunes ont déclaré avoir subi de la cyberintimidation au cours des 4 dernières semaines, moins du quart (15 p. 100) d'entre eux ont avoué être les cyberintimidateurs.[2]

[1] Jeunes Canadiens dans un monde branché, 2014)
[2] Les expériences de la cyberintimidation des jeunes Canadiens, 2015)

Soyez conscients des considérations sexospécifiques.

Les types de comportements méchants qu'adoptent les jeunes en ligne sont souvent sexospécifiques. Dans le cas des filles, la cyberintimidation est souvent relationnelle, c'est-à-dire que les filles disent des méchancetés en ligne pour se venger de propos ou de comportements méchants à leur endroit ou à l'endroit d'une amie. Nous devrions encourager les jeunes à discuter du problème avec la personne concernée seule et hors ligne (en supposant qu'ils se sentent en sécurité de le faire) plutôt que de demander du renfort auprès de leurs amis, ce qui peut aggraver la situation et mener à la cyberintimidation.

Les garçons, beaucoup plus que les filles, ont tendance à harceler les autres « pour plaisanter » en se moquant de la race, de la religion, de l'origine ethnique et de l'orientation sexuelle, ou de harceler sexuellement les autres en ligne. Les parents doivent être spécialement conscients du harcèlement dans le cadre d'un jeu en ligne puisque ce comportement prend de l'ampleur en vieillissant. Pour lutter contre ce phénomène, nous devons établir des lignes directrices claires auprès des jeunes quant à nos attentes et aux façons d'échanger avec les autres en ligne, en plus de souligner la nécessité d'être respectueux, et ce, dans tous les milieux virtuels.

Soyez conscients des situations à risque accru.

Les enfants et les adolescents possiblement marginalisés en raison de la pauvreté, d'une incapacité, de leur appartenance à un groupe de minorité visible ou à la communauté LGBTQ+ sont plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation.

Si vous croyez que vos enfants sont plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation, déployez des efforts supplémentaires pour les soutenir. Rappelez-leur qu'ils ne sont pas seuls et que vous êtes là pour eux. Expliquez clairement que l'homophobie, le racisme et les commentaires désobligeants sont tout aussi inacceptables en ligne que dans le monde réel. L'usage de termes comme « pédé » et « attardé » ou les injures sexospécifiques, notamment le terme « salope », sont tout à fait inacceptables et constituent de la cyberintimidation.

Internet peut agir comme une bouée de secours pour les enfants marginalisés, leur permettant d'échanger avec leurs pairs, de partager des expériences et d'offrir ou de recevoir du soutien les uns des autres. Si votre enfant vous dit avoir été victime de cyberintimidation, ne leur retirez pas leur appareil, leur connexion ou leurs médias sociaux. Ayez plutôt une conversation sur le sujet et offrez votre soutien.

Sextage et consentement

Assurez-vous que vos enfants comprennent le concept du consentement et comment il s'applique en ligne. Discutez avec eux des rôles sexuels et de la façon dont ceux-ci peuvent amener les jeunes à penser qu'ils doivent agir d'une certaine manière. Personne ne devrait se sentir obligé de faire quoi que ce soit en ligne, y compris partager de sextos ou des images intimes. Tout comme la cyberintimidation, lorsque les jeunes comprennent que le sextage et le partage de sextos sont des pratiques beaucoup moins courantes qu'ils ne le pensent, ils sont moins susceptibles d'adopter de tels comportements.

Vous trouverez ci-dessous des ressources supplémentaires sur le sextage et le partage non consensuel de sextos.

- Rapport sur l'étude Le partage non consensuel d'images intimes : Comportements et attitudes des jeunes Canadiens
- Infographique

En outre, 46 p. 100 des jeunes qui ont reçu des sextos les ont partagés, une pratique beaucoup plus courante chez les garçons (53 p. 100) que chez les filles (40 p. 100). Faites valoir l'importance du respect de tous et soulignez que le partage de sextos est inacceptable et blessant. Si vous avez des garçons, tentez de combattre les stéréotypes sexistes qui pourraient leur faire croire qu'ils ont le droit de partager les images intimes qu'une fille leur envoie.

Que faire si mon enfant est victime de cyberintimidation?

Il peut s'avérer difficile, pour les enfants et les adolescents, de s'avouer victimes de cyberintimidation (possiblement davantage pour les jeunes LGBTQ+ qui ne sont peut-être pas prêts à discuter ouvertement de leur sexualité). Si votre enfant est victime de cyberintimidation, envisagez de suivre les conseils suivants.

- **Restez calme et ne réagissez pas de façon excessive.** L'une des principales raisons pour lesquelles les enfants ne demandent pas l'aide de leurs parents lorsqu'il est question de conflits en ligne est qu'ils ont peur de se faire retirer leurs appareils ou de voir leur accès aux médias sociaux restreint. Empêcher votre enfant d'aller sur Internet ou leur retirer leur téléphone intelligent peut faire plus de mal que de bien. Pour votre enfant, il s'agit d'une mort sociale et il se sentira ainsi davantage victimisé, isolé et seul.
- **Prenez la situation au sérieux.** Résistez à l'envie de minimiser ou d'ignorer la situation. Écoutez votre enfant et donnez-lui des conseils s'il en demande, et rappelez-lui qu'il n'est pas seul. Vérifiez régulièrement que la situation s'améliore, qu'elle ne s'aggrave pas, et que votre enfant se sent appuyé. Montrez-lui que vous vous souciez de lui et que vous êtes là pour lui, ce qui peut l'aider à atténuer ses peurs.
- **Élaborez ensemble un plan et convenez des meilleures mesures à prendre.** Au besoin, engagez le personnel de son école dans la discussion, et lorsqu'il s'agit de cas plus sérieux, appelez la police. Assurez-vous que votre enfant est d'accord avec le plan.

- **Apprenez à votre enfant ce qu'il doit faire s'il est victime de cyberintimidation en partageant le processus en quatre étapes ci-dessous.**
  - **Cesser** – Quittez l'espace virtuel et ne ripostez pas. Prendre une pause et s'affairer à autre chose dans le monde réel peut vous changer les idées et constituer une mesure d'adaptation efficace.
  - **Bloquer** – Bloquez les messages ou l'auteur des messages si vous le pouvez.
  - **Documenter** – Conservez les éléments de preuve et faites des captures d'écran au besoin.
  - **Parler** – Parlez-en à quelqu'un afin que vous ne soyez pas seul (parents, enseignants, entraîneurs, lignes d'aide comme Jeunesse J'écoute ou même la police locale).

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

- une réticence à utiliser la technologie ou les médias sociaux, ou inversement, une vérification minutieuse de l'appareil ou des médias sociaux;
- un comportement colérique ou irritable après avoir consulté son téléphone, sa tablette ou son ordinateur;
- un sentiment d'anxiété générale ou de détresse, ou de l'insomnie;
- un désengagement de l'école, des amis et des activités habituelles.

Référez-vous à la fiche-conseil Que faire si quelqu'un est méchant envers toi en ligne pour d'autres conseils sur les étapes à suivre, et consultez l'article La cyberintimidation et la loi de HabiloMédias pour de plus amples renseignements sur les recours juridiques possibles.

Que faire si mon enfant est un cyberintimidateur?

Le sentiment d'anonymat qu'offre la technologie peut même amener les « meilleurs enfants » à commettre des erreurs en ligne. Si vous découvrez que votre enfant adopte un comportement méchant en ligne, les mêmes règles s'appliquent que s'il était une victime : demeurez calme, ne réagissez pas de façon excessive, ne confisquez pas ses appareils, et ne le retirez pas du monde virtuel.

Assurez-vous d'abord que votre enfant cesse immédiatement d'échanger avec sa ou ses victimes en ligne. La cyberintimidation peut avoir des répercussions sérieuses, y compris des mesures disciplinaires l'école, et dans des cas extrêmes, des accusations criminelles.

Demandez à votre enfant de vous expliquer la situation selon son point de vue afin qu'il puisse s'exprimer. En réponse à la situation, dites clairement qu'il n'est jamais acceptable d'être méchant ou cruel en ligne, même s'il s'agit d'une réaction à sa propre cyberintimidation (ou qu'il vient à la défense d'un ami victime de cyberintimidation).

Ensuite, discutez avec votre enfant de la façon de réparer le dommage causé. Votre enfant pourrait offrir ses excuses à sa victime en personne (si possible) ou en ligne. Nous faisons tous des erreurs, mais il est important de reconnaître et de comprendre l'importance de redresser la situation et que les deux parties en tirent des leçons.

Discutez avec votre enfant de ce qui a mené à la cyberintimidation et des façons de l'éviter à l'avenir, notamment :

- reconnaître que vous êtes en colère ou contrarié;
- présumer des bonnes intentions d'autrui;
- réfléchir avant de s'exprimer et d'agir pour ne pas blesser;
- discuter avec quelqu'un en personne lorsque vous êtes contrarié plutôt que de laisser la situation empirer en ligne;
- ne pas échanger en ligne avec des personnes qui vous fâchent ou vous contrarient;
- prendre une pause de la technologie pour vous calmer et décider de la meilleure approche à adopter plutôt que de réagir spontanément.

Enfin, vous pourriez décider d'établir des règles plus précises à la maison quant aux comportements attendus. Assurez-vous d'expliquer clairement ces règles et d'aider votre enfant à comprendre l'importance de traiter les autres avec respect, autant en ligne que hors ligne

Comment aider mon enfant à résister à la cyberintimidation?

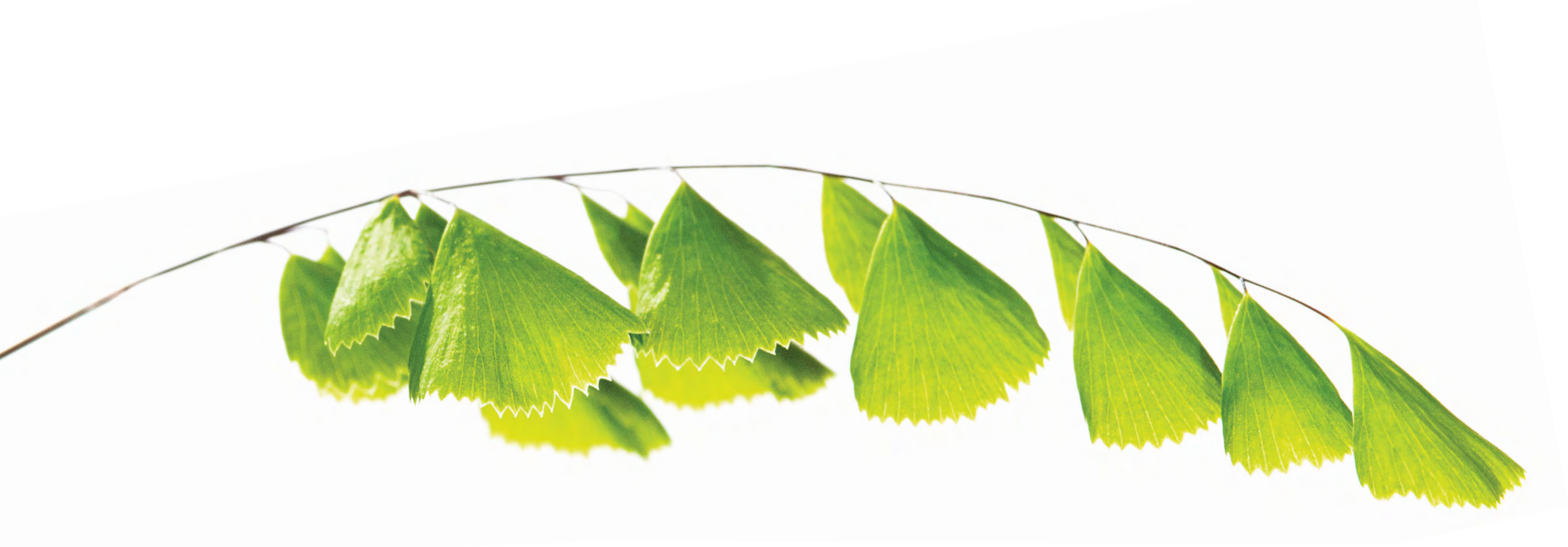
Il est essentiel de bien comprendre le pouvoir d'une intervention. L'intervention des enfants lorsqu'ils sont témoins de cyberintimidation peut avoir une incidence importante et positive. Heureusement, la majorité des enfants témoins de cyberintimidation veulent aider. Cependant, ils ont souvent peur d'aggraver la situation ou de devenir eux-mêmes victimes.

Rappelez à vos enfants qu'ils peuvent toujours faire quelque chose s'ils sont témoins de cyberintimidation. Voici quelques interventions utiles.

- **Réconforte la personne qui est ciblée en privé.** L'une des pires conséquences de l'intimidation est de sentir que personne ne se soucie de la situation. Le fait de faire savoir à quelqu'un que tu te soucies de la situation peut être d'une grande aide et n'empirera pas les choses.
- **Aide la victime à signaler ce qui se passe ou à parler de la situation à ses parents ou amis.** Les enfants disent que de les aider à en parler à leurs parents ou amis ou de faire un signalement est l'une des meilleures choses que les témoins peuvent faire.
- **Publie quelque chose de gentil au sujet de la victime.** Si tu veux faire quelque chose de public, reste positif : fais savoir aux autres que tu ne prends pas le parti de l'intimidateur en publiant quelque chose de gentil sur la victime.
- **Parle à l'intimidateur en privé.** Si tu veux parler à l'intimidateur, fais-le par le biais d'un message privé, d'un texto ou d'un message instantané afin qu'il ne se sente pas embarrassé.
- **S'il se passe quelque chose présentement et que tu dois y mettre fin,** tente de distraire l'intimidateur ou de donner une chance à la victime de se sortir de la situation sans l'embarrasser (p. ex. en changeant le sujet de conversation ou en partageant du contenu sans rapport avec le sujet, comme une vidéo drôle).

Aidez vos enfants à se sentir libres d'intervenir s'ils sont témoins de cyberintimidation. Consultez ensemble l'outil **Agis**! et imprimez les fiches-conseils sur les différentes façons d'aider s'ils sont témoins de comportement cruel en ligne.

Découvrez des ressources supplémentaires sur les sites Web de HabiloMédias et de TELUS Averti.



Comment vous pouvez participer au programme TELUS Averti.

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

- Visitez-nous à **telus.com/averti**
- Communiquez avec nous à averti@telus.com
- Joignez-vous à la discussion en ligne avec **@TELUS** sur Twitter en utilisant **#TELUSAverti**

TELUS[MD]

TELUS, TELUS Averti et le logo TELUS sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation. © 2018 TELUS. 18_00648