



4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup>  
année

# Le cyberrespect et la bienveillance en ligne : la cyberintimidation



Adaptation française : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques



ROGERS  
cybersecure  
catalyst



Lorsqu'une personne ou un groupe est méchant envers quelqu'un en ligne ou dans des messages textes, c'est ce qu'on appelle de la cyberintimidation. Ce peut être le fait d'injurier quelqu'un, de répandre des rumeurs, de forcer une personne à faire quelque chose contre son gré ou de se moquer de quelqu'un et d'inciter les autres à le faire aussi. Les cyberintimidatrices et cyberintimideurs agissent généralement en utilisant des commentaires ou des images sur les médias sociaux, par clavardage ou messages textes, ou dans les jeux en ligne. Les personnes victimes de cyberintimidation ressentent de la tristesse, de la gêne ou de la honte, et les personnes qui en intimident d'autres en ligne peuvent s'attirer des ennuis.

Cette ressource fournit des renseignements et des conseils aux parents, aux tutrices et aux tuteurs pour les aider à expliquer à leurs enfants ce qu'est la cyberintimidation, comment la signaler et comment y répondre en pratiquant la bienveillance en ligne.





## A DÉFINITIONS

### Intimidation

Personne ou groupe qui est méchant intentionnellement, et souvent à répétition, envers une personne pour qu'elle se sente blessée ou gênée, ou pour lui faire peur.

## Qu'est-ce que l'intimidation?

Avant d'entamer la conversation avec vos enfants, vous devez comprendre ce qu'est l'intimidation.

### L'intimidation, c'est...

- quand quelqu'un tente d'être méchant envers une personne ou de la blesser intentionnellement (p. ex. : l'exclure d'activités, la blesser physiquement);
- quand quelqu'un se moque d'une personne ou l'embête intentionnellement (p. ex. : l'injurier, répandre des rumeurs à son sujet);
- souvent un comportement répétitif; cependant, même un seul épisode peut être considéré comme de l'intimidation;
- un comportement qui peut être de nature physique, verbale, psychologique, ou une combinaison des trois.

### L'intimidation, ce n'est pas...

- le fait d'être en désaccord avec quelqu'un ou d'avoir une opinion différente;
- le fait de dire ce que l'on pense ou de se montrer honnête, sauf si la discussion devient très personnelle ou si l'intention est de blesser quelqu'un;
- une dispute ou une seule occurrence d'un comportement démesuré.

## Amorcer la conversation

**DIFFÉRENCE ENTRE HONNÊTÉTÉ ET INTIMIDATION :**  
Si quelqu'un dit à une personne jouant au basketball qu'elle a eu un mauvais match, mais qu'il lui offre aussi des conseils pour s'améliorer, c'est de l'honnêteté. Cependant, s'il lui dit qu'elle n'est pas assez douée pour jouer, ou qu'elle est lente, faible ou paresseuse, cela devient de l'intimidation. Pourquoi?



## Cyberintimidation

Utilisation de moyens de communication électroniques pour intimider une personne ou un groupe.



## La cyberintimidation, c'est quoi?

- Publier des méchancetés (messages, émojis ou images) à l'intention d'une personne ou à propos d'elle dans le but de la blesser.
- Utiliser le profil d'une autre personne pour publier des choses embarrassantes à son sujet.
- La cyberintimidation peut commencer en ligne, puis se poursuivre en personne, ou vice-versa.
- Publier des photos ou des vidéos embarrassantes d'une personne, par exemple une photo sur laquelle elle est habillée différemment ou une vidéo dans laquelle elle tombe de son vélo, puis se moquer d'elle.
- Les messages publiés en ligne ou envoyés par message texte peuvent avoir pour but de faire une blague ou de taquiner, mais s'ils blessent quelqu'un, ce n'est plus une plaisanterie. Et si leur auteure ou auteur n'y met pas un terme quand on le lui demande, ou continue même en sachant que ça blesse la personne, ça devient de l'intimidation.



**Publication** : Message diffusé sur Internet à la vue de tout le monde.

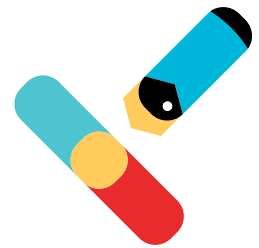
**Émoji** : Symbole ou image utilisé dans les messages textes ou les commentaires pour montrer comment on se sent.





## Pourquoi les gens font-ils de la cyberintimidation?

- Ils embêtent les personnes « différentes » d’eux parce qu’ils les comprennent mal ou en ont peur.
- Ils se sentent mal dans leur peau ou passent une mauvaise journée, et souhaitent que quelqu’un d’autre se sente aussi mal qu’eux.
- Ils se sentent blessés ou en colère et se défoulent sur les autres.
- Ils sont jaloux des personnes qu’ils embêtent.



## Conséquences de la cyberintimidation

- Les intimidatrices et intimidateurs peuvent s’attirer des ennuis à l’école, avec la police et avec leurs parents ou tuteurs à la maison.
- En étant méchantes et blessantes, ces personnes peuvent nuire à leur propre image.
- Les intimidatrices et intimidateurs peuvent blesser les autres, mais l’intimidation peut aussi leur donner une piètre image d’elles-mêmes.

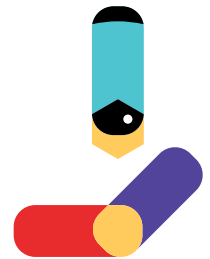


## APPEL À L'ACTION

### Comment lutter contre la cyberintimidation?

Il faut faire preuve de bienveillance en ligne.

- Nous devrions toujours traiter les autres comme nous voudrions qu'ils nous traitent.
- Il faut toujours traiter les autres avec bienveillance. Il est plus facile de faire preuve de gentillesse que de méchanceté!
- Lorsque vous voyez une personne se montrer gentille envers quelqu'un d'autre, complimentez-la pour qu'elle se sente heureuse d'être bienveillante.



#### Défenseure ou défenseur

Une personne qui prend la parole ou qui agit afin de soutenir ou défendre une personne qui a besoin d'aide.



## Il faut être une « défenseure » ou un « défenseur », pas une « spectatrice » ou un « spectateur »

### Spectatrice ou spectateur

Une personne qui est témoin ou au courant d'une situation blessante qui se produit, mais qui décide de ne pas intervenir.

- Si les enfants connaissent l'intimidatrice ou l'intimidateur, ils peuvent l'aider à expérimenter la bienveillance en étant gentils avec elle, par exemple en publiant quelque chose de positif à son sujet ou en l'invitant à se joindre à une communauté en ligne. Toutefois, ils ne devraient pas affronter une intimidatrice ou un intimidateur qu'ils ne connaissent pas, que ce soit en personne ou en ligne. Ils devraient plutôt le signaler à un parent, à une tutrice ou un tuteur, ou à une ou un adulte de confiance.
- Les enfants doivent aider les personnes qui en ont besoin lorsqu'ils sont témoins d'intimidation, que ce soit en ligne ou dans la vraie vie. Si la victime est une amie ou un ami ou quelqu'un qu'ils connaissent, ils peuvent lui demander comment ça va, si elle a besoin d'aide, s'ils devraient appeler quelqu'un pour elle ou si elle souhaite seulement parler. S'il s'agit d'une inconnue ou d'un inconnu, ils devraient en parler à un parent, à une tutrice ou à un tuteur ou à une ou un adulte de confiance.
- Ils peuvent se joindre à des amies et amis, à des camarades de classe ou à des coéquipières et coéquipiers qui souhaitent aussi être des défenseures et défenseurs, et ainsi former un groupe de personnes positives qui s'aident les unes les autres. Cela peut s'avérer très bénéfique pour quelqu'un qui a été blessé par une intimidatrice ou un intimidateur!





## Enregistrer, signaler, ne pas tolérer

- Les enfants ne devraient pas se quereller avec des intimidatrices ou des intimidateurs en ligne ou dans la vraie vie : cela ne fait qu'attirer l'attention sur la personne qui intimide, ce qu'elle recherche.
- Les enfants doivent savoir qu'ils peuvent bloquer les intimidatrices et intimidateurs ou les retirer de leur liste d'amis.
- Les enfants peuvent prendre des captures d'écran des messages ou des publications et les montrer à un parent ou à une tutrice ou un tuteur, ou à une ou un adulte de confiance, pour qu'elle ou il les aide à mettre un terme à la situation.
- Durant l'année scolaire, ils peuvent signaler la situation à leur enseignante ou enseignant, à la direction ou à l'administration.
- Dans le cas de messages textes et d'appels non sollicités, la plupart des téléphones cellulaires ont une fonction de « blocage de numéros ». Si les enfants reçoivent des messages indésirables sur les médias sociaux ou des applications, ils peuvent les signaler directement au centre d'aide ou au service à la clientèle concerné.
- Les enfants peuvent signaler les infractions criminelles (p. ex. : les menaces, les agressions, le harcèlement et l'exploitation) au service de police local.
- **Rappelez à vos enfants qu'ils peuvent toujours communiquer avec Jeunesse, J'écoute en textant au 686868, ou en appelant au 1 800 668-6868.**

### Adulte de confiance

Adulte avec qui un enfant entretient une bonne relation et qui se soucie de ses intérêts et sa sécurité.



## Amorcer la conversation

Que ferais-tu si tu étais victime d'intimidation, ou si c'était le cas d'une personne que tu connais?  
À qui demanderais-tu de l'aide?





# ACTIVITÉ 1

Les activités sont une bonne façon pour les enfants de s'exercer et de mettre en pratique leurs connaissances sur le sujet abordé dans la ressource.

## Mot caché sur le respect et la bienveillance en ligne

Peux-tu trouver les mots clés suivants sur le respect et la bienveillance en ligne? À mesure que tu les trouves, réfléchis à ce qu'ils signifient, à ce que tu as appris et à la manière dont tu peux transmettre cette information à d'autres!

T D M K C J I R E G L E D O R  
G B M R U N R L E I X M W H S  
C I T S E G Y S K G E O O O Y  
Y Z I B S T H E L X E J Z R S  
B I E N V E I L L A N C E S P  
E B M C T L Q R Z D L G X L E  
R P U C O I U K E B I G Z I C  
I E L D Z N M I X R G H Y G T  
E R W B Q F F I K Z N T G N A  
U S M L W I W I D F E H J E T  
H O T O C F K F A A H M M O E  
A N D Q P J S E C N T Y T Q U  
T N V U P R M R K O C I D F R  
L E T E L C P R N X J E O L N  
V L B R D E F E N S E U R N W

Cyberintimidation

Intimidation

En ligne

Règle d'or

Retirer

Confiance

Défenseur

Personnel

Bienveillance

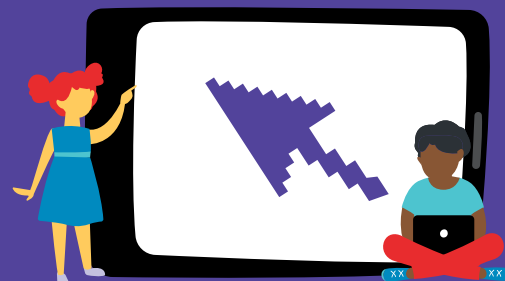
Spectateur

Hors ligne

Bloquer

### En ligne

Lié ou connecté à un ordinateur ou à un système de télécommunication (comme Internet).



# ACTIVITÉ 2

**Défi bienveillance! Crée trois publications positives...**

**Pour un membre de ta famille :**

1



**EXEMPLE :** Mon père et moi avons fait ce gâteau. MIAM!



**Pour une amie ou un ami :**

2

**EXEMPLE :** Ashley, j'ai vu que tu avais gagné ta course de fond. C'est formidable! Tu t'es entraînée vraiment dur pour terminer la course!

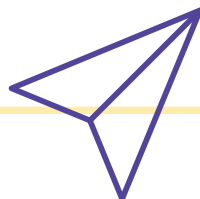


**Pour toi-même :**

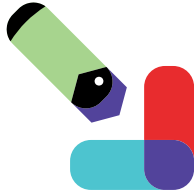
3



**EXEMPLE :** Voici mon chiot, Léo. Il est tellement mignon! Je lui ai enfin appris à s'asseoir.



# D POUR EN SAVOIR PLUS



Il existe d'excellents livres sur la cyberintimidation pour que les enfants poursuivent la conversation et leur processus d'apprentissage. Jetez-y un œil :

- *L'Art de combattre l'intimidation*, d'Hélène Drolet
- *Intimidation sur les pentes*, de Tristan Demers et Nadia Gagnier
- *Bully*, de Patricia Polacco (en anglais seulement)
- *Wonder*, de R.J. Palacio
- *Souris!*, de Raina Telgemeier
- *Reformed*, de Justin Weinberger (en anglais seulement)
- *Les galères de Max Crumbly : Super-zéro*, de Rachel Renée Russell

## Jeunesse, J'écoute

Pour de l'aide, envoyez un message texte au 686868 ou téléphonez au 1-800-668-6868 partout au Canada, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou accédez aux ressources en ligne sur [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca).





Adaptation française : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques