



7^e à 12^e
année

Le respect et la bienveillance en ligne : la cyberintimidation



Adaptation française : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques



ROGERS
cybersecure
catalyst



AVERTISSEMENT : Cette ressource contient de l'information qui peut engendrer des traumatismes chez certaines personnes.

Lorsqu'une personne (ou un groupe) s'attaque à une personne en ligne dans le but de la harceler, de la menacer, de l'humilier ou de lui causer de l'embarras, c'est de la cyberintimidation. Ce peut être le fait d'injurier quelqu'un ou de répandre des rumeurs, de divulguer des renseignements personnels ou de forcer une personne à faire quelque chose contre son gré. Les cyberintimidatrices et les cyberintimidateurs sévissent à partir de différents appareils, et attaquent leurs victimes par messages textes, par messages directs, dans des groupes de clavardage ou les commentaires des médias sociaux ou même dans les jeux en ligne. La victime peut se sentir isolée, humiliée, anxieuse et gênée. Les cyberintimidatrices et les cyberintimidateurs ne sont pas pour autant à l'abri, puisque la cyberintimidation a de graves conséquences; poussée trop loin, elle peut mener à des comportements illégaux et criminels.

Cette ressource contient des renseignements sur la cyberintimidation, et explique comment la signaler et comment la gérer avec respect et bienveillance en ligne.





A DÉFINITIONS

Intimidation

Gestes ou menaces à l'endroit de quelqu'un émanant d'une personne ou d'un groupe, dont le but est de créer un sentiment de peur ou de détresse, ou de blesser.

Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation, c'est...

- généralement une attaque personnelle visant à blesser, à gêner ou à humilier quelqu'un;
- souvent un comportement répétitif – toutefois, même un seul épisode d'intimidation peut mener à des mesures disciplinaires et même à des accusations criminelles;
- un comportement qui peut être de nature physique, verbale, psychologique, ou une combinaison des trois.

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

- un conflit ou un désaccord avec une autre personne, du moment qu'il n'y a aucune attaque personnelle;
- le fait de critiquer ce que fait une autre personne, s'il s'agit de quelque chose d'objectif (p. ex. : la chanteuse ou le chanteur chantait faux).

Formes d'intimidation

DISCRIMINATION

Attaque en lien avec les caractéristiques personnelles comme la race, la couleur de peau, le lieu d'origine, l'âge, la religion, le genre, l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre, l'apparence, les handicaps physiques ou mentaux, etc.

HARCÈLEMENT SEXUEL

Contacts ou commentaires sexuels non désirés, fait de prétendre qu'une relation a eu lieu alors que c'est faux, répandre des rumeurs, envoyer à quelqu'un des images sexuelles non désirées, etc.

INTIMIDATION PERSONNELLE

Gestes ou paroles dirigés vers quelqu'un dans l'intention de dénigrer, de gêner, d'humilier, de harceler, d'isoler ou d'exclure.





Conflit

Désaccord ou affrontement des opinions, des intérêts ou des idées.

Critique

Fait d'évaluer, d'analyser ou d'observer quelque chose ou quelqu'un, généralement de façon défavorable.

Insulte

Utilisation de paroles blessantes dans le but d'insulter quelqu'un ou de lui manquer de respect.

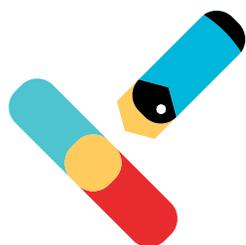


Cyberintimidation

Utilisation de la communication numérique pour intimider quelqu'un, habituellement en lui envoyant ou en publiant des messages intimidants ou menaçants.

La cyberintimidation, c'est quoi?

- Elle peut être dirigée vers des amies ou amis, des pairs, des étrangères ou des étrangers, ou même des figures d'autorité.
- Même s'il s'agit de blagues ou de commentaires bien intentionnés, ils ont le potentiel de blesser ou de dénigrer quelqu'un d'autre. Il faut bien réfléchir avant de les formuler directement ou publiquement.
- Les moqueries ou les insultes peuvent être faites pour s'amuser, mais ces mots peuvent offusquer ou blesser quelqu'un.



Amorcer la conversation

Quelles sont les similitudes et les différences entre l'intimidation et la cyberintimidation?

Types de cyberintimidation

PIRATAGE : Accéder aux comptes en ligne d'une autre personne sans sa permission afin de publier du contenu ou des messages embarrassants, ou pour l'humilier en publiant des renseignements ou des images privés.

HARCÈLEMENT : Publier des photos ou des vidéos peu flatteuses d'une personne dans l'intention de l'embarrasser, de l'humilier ou de la dégrader.

ISOLEMENT OU EXCLUSION : Exclure une personne d'un groupe ou d'une activité en ligne, et lui faire savoir que c'était intentionnel (p. ex. : créer une publication avec un groupe d'amies et d'amis, et identifier la personne exclue pour qu'elle sache qu'elle a été laissée de côté).

FAUX COMPTES : Créer un compte qui semble appartenir à quelqu'un d'autre et créer des publications publiques en prétendant être cette personne dans le but d'embarrasser ou de dégrader la victime et d'autres personnes.

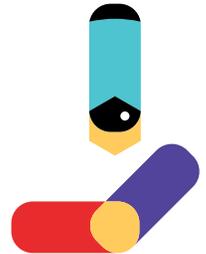
HUMILIATION : Se moquer entre autres du corps, des vêtements, de l'apparence, des choix de vie, de l'identité d'une personne. L'humiliation en ligne prend la forme de messages textes, de conversations de groupe, et de photos et vidéos publiées en ligne sur les médias sociaux.

TROLLAGE : Lorsque quelqu'un provoque des querelles ou fâche les gens en publiant des propos incendiaires ou hors sujet dans une communauté en ligne.



Pourquoi les gens font-ils de la cyberintimidation?

- Ils ciblent les autres en raison de leur propre insécurité, jalousie ou peur – ils rabaissent les autres pour se sentir mieux.
- Ils ne tolèrent pas les personnes qu'ils considèrent comme différentes d'eux (p. ex. : les personnes handicapées, ou les personnes qui ont une orientation sexuelle, un statut économique, une race, un genre ou une identité de genre différents).
- Ils testent parfois les limites des autres, car cela les divertit et leur donne un sentiment de satisfaction.
- Certains agissent aussi en raison du manque d'attention et de connexion avec les autres qu'ils ressentent.



Conséquences de la cyberintimidation

- Les comportements irrespectueux ou méchants envers les gens en ligne peuvent entraîner des conséquences importantes et durables sur les personnes impliquées directement et même indirectement, notamment des traumatismes physiques et émotionnels, des mesures disciplinaires à l'école, des poursuites et des conséquences judiciaires, et l'atteinte à la réputation en ligne de toutes les personnes concernées.



À ne pas oublier!

Tout le monde gagne à traiter les autres avec gentillesse. Lorsqu'on est méchant ou irrespectueux envers les autres, tout le monde y perd.



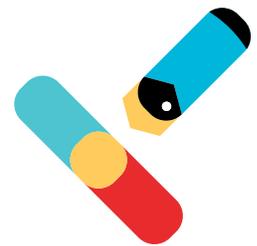


APPEL À L'ACTION

Que peux-tu faire?

Fais preuve de respect et de bienveillance en ligne

- La « Règle d'or » : traite les autres comme tu voudrais être traité.
- En tout temps, traite les autres avec dignité, empathie, gentillesse et respect.
- Générosité spontanée : aide tes amies et amis et tes camarades de classe lorsqu'elles et ils en ont besoin avec une publication gentille et spontanée – n'oublie pas que nous faisons tous partie d'une communauté.



Défenseure ou défenseur

Personne présente qui s'exprime ou agit pour défendre une autre personne ou une cause afin d'aider une personne dans le besoin.



Sois une « défenseure » ou un « défenseur », pas une « spectatrice » ou un « spectateur »

Spectatrice ou spectateur

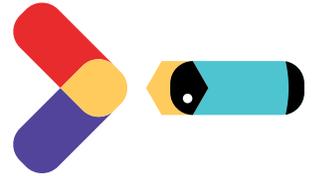
Personne présente qui n'agit pas ou refuse de se mêler d'une situation.

- Si tu connais l'intimidatrice ou l'intimidateur, tu peux l'aider à expérimenter la bienveillance en étant gentille ou gentil avec elle ou lui, par exemple en publiant quelque chose de positif à son sujet ou en l'invitant à se joindre à une communauté en ligne. Toutefois, tu ne devrais pas confronter une intimidatrice ou un intimidateur que tu ne connais pas, que ce soit en personne ou en ligne. Parles-en plutôt à un parent, à une tutrice ou un tuteur, ou à une ou un adulte de confiance.
- Si la personne qui est victime de cyberintimidation est une amie ou un ami, ou quelqu'un que tu connais, offre-lui du soutien en ligne et en personne (p. ex. : publie quelque chose de gentil à son sujet, répond à ses publications et partage-les d'une façon positive, demande-lui comment elle va, si elle a besoin d'aide, si tu devrais appeler quelqu'un pour elle ou si elle a seulement besoin de parler).
- Demande l'aide d'amies et d'amis; un groupe de personnes positives et serviables peut faire une différence énorme pour quelqu'un qui a été blessé par une cyberintimidatrice ou un cyberintimidateur; fais preuve d'empathie et de gentillesse, et rassure la personne.



Enregistre-le, signale-le, et ne le tolère pas

- Ne réponds pas et ne participe pas aux querelles en ligne. Cela pourrait brouiller les lignes, et il pourrait alors devenir difficile de savoir qui a tort.
- Prends des captures d'écran des messages ou des publications et montre-les à un parent ou à une tutrice ou un tuteur, ou à une ou un adulte de confiance, pour qu'elle ou il t'aide à mettre un terme à la situation.
- Si la situation se produit durant l'année scolaire, signale-la à ton 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 tu reçois des messages indésirables sur les médias sociaux ou des applications, tu peux les signaler directement au centre d'aide ou au service à la clientèle concerné.
- Signale les infractions criminelles (p. ex. : les menaces, les agressions, le harcèlement et l'exploitation) au service de police local.



Parles-en à quelqu'un

- Consulte une ou un adulte de confiance qui peut te défendre. Personne ne doit traverser cela tout seul.
- Tu peux toujours communiquer avec **Jeunesse, J'écoute** en textant au **686868**, ou en appelant au **1 800 668-6868**.

Amorcer la conversation

Si tu suspectes que quelqu'un est victime de cyberintimidation, comment peux-tu faire pour l'aider? Comment te sentirais-tu si quelqu'un interprétait quelque chose que tu as fait ou dit comme de la cyberintimidation?



ACTIVITÉ 1

Les activités sont une bonne façon de t'exercer et de mettre en pratique tes connaissances sur le sujet abordé dans la ressource.

Chasse au trésor dans les médias sociaux

Peux-tu trouver des exemples des points suivants dans tes profils en ligne?



Une publication mettant en valeur l'un de tes talents ou intérêts particuliers.

Une publication démontrant de la gentillesse.

Une publication mettant en lumière l'une de tes réalisations.

Une publication mettant en lumière une réalisation ou une contribution positive d'une autre personne.

Le partage d'une publication d'une ou d'un pair avec des commentaires et des mots-clics positifs.

Icons: thumbs up, heart, speech bubble, smiley face.

Réfléchis

As-tu eu de la difficulté à trouver des exemples des points précédents? Il n'est pas trop tard – une publication gentille ne prend que quelques minutes à rédiger, et quelques secondes à publier. Essaie de l'intégrer à tes habitudes sur les médias sociaux.



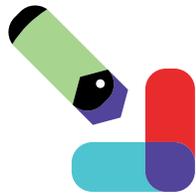
ACTIVITÉ

Respect et bienveillance en ligne – Affiche

Conçois ou dessine une affiche qui fait état des principales leçons que tu as apprises sur le respect et la bienveillance en ligne. Publie cette affiche sur tes comptes de médias sociaux pour promouvoir la sensibilisation à la cyberintimidation.



D POUR EN SAVOIR PLUS



Il existe d'excellents livres portant sur la cyberintimidation et l'intimidation en général, qui visent à poursuivre la conversation et l'apprentissage. Tu peux les trouver en ligne :

- *Stella, qu'est-ce que tu fais là? – Tome 1*, de Sandra Sirois
- *Eux*, de Patrick Isabelle
- *Dans l'ombre du silence : journal d'une adolescente victime d'intimidation*, de Alicia Pelletier
- *Un clic de trop*, de Rhéa Dufresne
- *#jeveuxquecaARRETE*, de Aline Apostolska et Marie-Josée Mercier

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.





Adaptation française : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques