



# [ La cyberintimidation ]

Ce que c'est et comment l'arrêter

Pour les jeunes de 12 à 13 ans

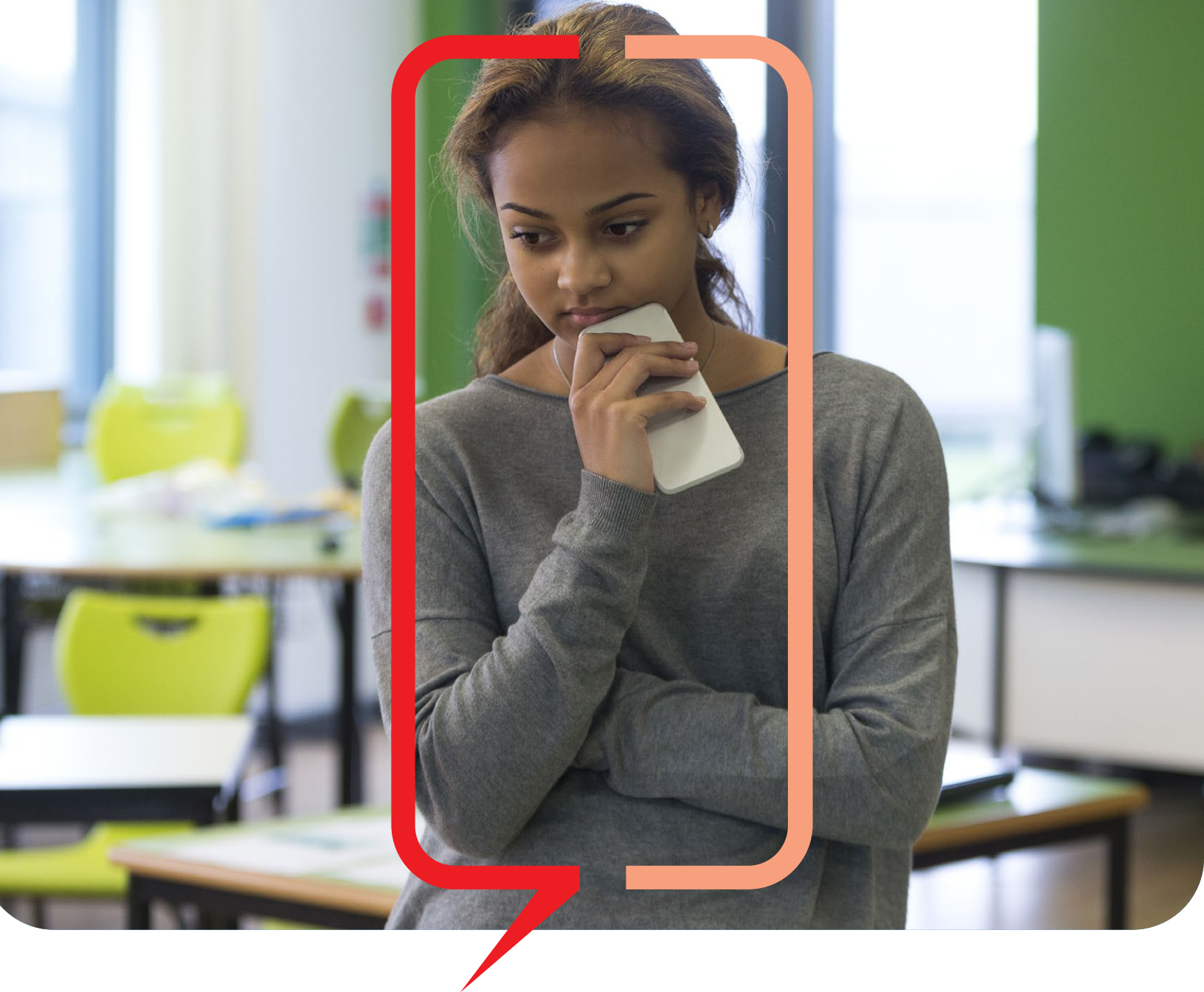
Numéro de catalogue PS9-15/1-2021F-PDF  
ISBN 978-0-660-37291-4



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

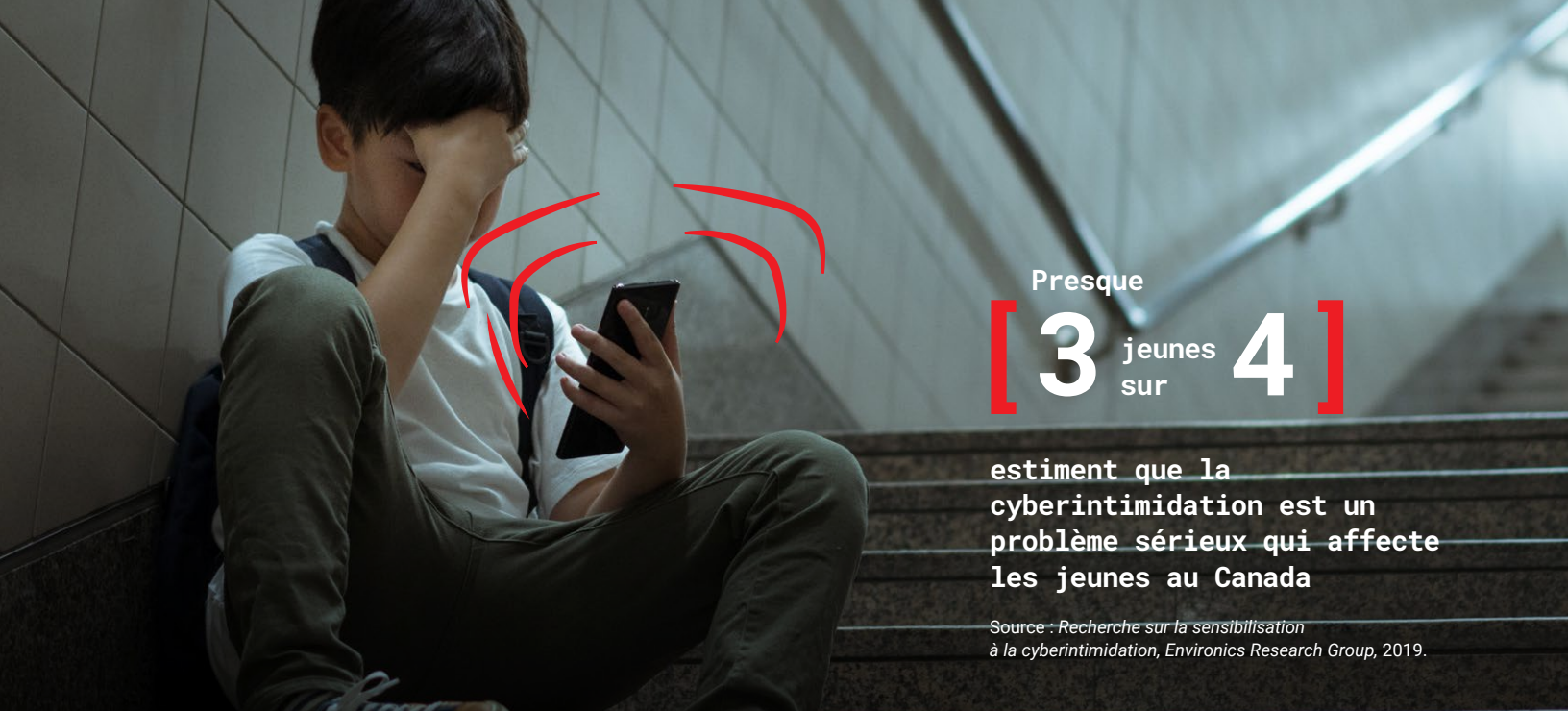
Canada



## **[ Ensemble, nous pouvons dire #NonALaCyberintimidation ]**

Tu passes beaucoup de temps en ligne, que ce soit pour l'école, communiquer avec tes amis ou t'amuser. Peut-être as-tu ton propre appareil, comme un téléphone ou un ordinateur portable.

Si tu es actif en ligne, tu as probablement vu ou entendu parler de gens qui ont été victimes de cyberintimidation, et peut-être même en as-tu été victime toi aussi. Si cela ne t'a pas encore touché, sache que la cyberintimidation peut parfois être brutale. Voici comment tu peux te protéger et réagir si cela t'arrive à toi ou à une personne que tu connais.



Presque  
[ 3 jeunes sur 4 ]

estiment que la cyberintimidation est un problème sérieux qui affecte les jeunes au Canada

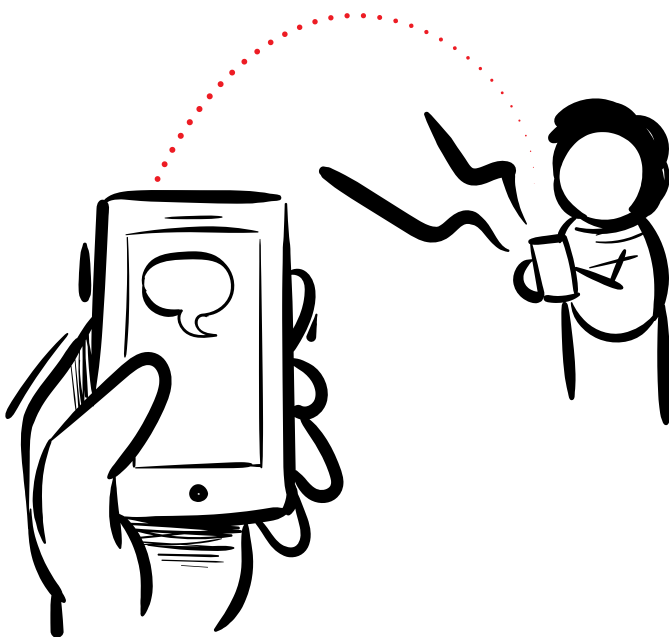
Source : Recherche sur la sensibilisation à la cyberintimidation, Environics Research Group, 2019.

## [ Qu'est-ce que la cyberintimidation ? ]

Tu as appris ce qu'est l'intimidation et que ce n'est pas bien. C'est la même chose pour la cyberintimidation, sauf qu'elle se produit en ligne. Lorsqu'une personne est méchante envers une autre, qu'elle essaie de la menacer, de la blesser ou de l'humilier en ligne, c'est de la cyberintimidation.

**Cela peut prendre les formes suivantes :**

- Se moquer de quelqu'un ou les insulter
- Partager des images gênantes ou à caractère sexuel d'une autre personne
- Dire du mal de quelqu'un, trahir ses secrets, répandre des rumeurs ou raconter des mensonges
- Exclure volontairement quelqu'un d'un groupe de discussion
- Se liguier en groupe contre quelqu'un dans un jeu vidéo

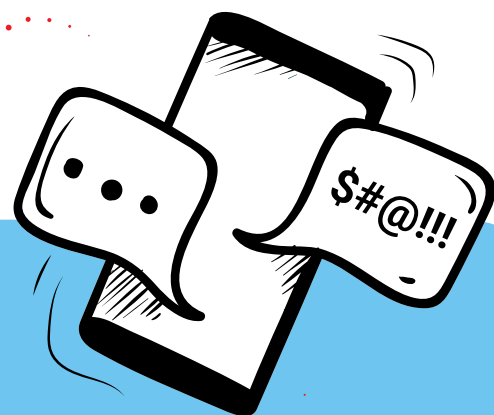


## [ Comment peut-elle te toucher ? ]

La cyberintimidation comporte de réels dangers, car il n'y a aucun endroit sûr en ligne. Elle peut te toucher partout et en tout temps et elle peut être vue par beaucoup de personnes.

Si tu en es victime, tu peux :

- Te sentir seul, triste, effrayé, frustré ou en colère
- Avoir une mauvaise image de toi-même, de ta vie et de tes amitiés
- Tenter d'éviter l'école, de participer à des activités ou d'aller aux endroits où l'on te connaît
- Vouloir te faire du mal



## [ Où se fait la cyberintimidation ? ]

La cyberintimidation peut se produire dès que tu parles avec d'autres personnes en ligne.



Réseaux sociaux  
et applications



Courriel



Jeux multijoueurs



YouTube et diffusion  
en continu



Textos, clavardage ou  
messagerie instantanée





## [ Que peux-tu faire ? ]

### **Pour prévenir la cyberintimidation :**

- N'envoie et ne partage rien qui puisse blesser une autre personne
- Traite toutes les personnes que tu rencontres en ligne avec respect

### **Si tu es victime de cyberintimidation :**

- Ne réponds pas et ne réplique pas avec un message méchant
- Bloque la personne ou cesse tout contact avec elle
- Parles-en à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance
- Dénonce la situation à un adulte, à ton école, au site, à l'application ou à la police

### **Si tu vois que quelqu'un est victime de cyberintimidation :**

- N'aime pas et ne partage pas les messages : cela peut empirer les choses
- Si tu connais l'intimidateur, explique-lui que tu n'es pas d'accord avec la cyberintimidation
- Dis à la personne victime de cyberintimidation que tu es là pour elle et que tu veux l'aider
- Parles-en à un adulte en qui tu as confiance pour qu'il t'aide à régler la situation



## [ Qu'est-ce qu'une réputation en ligne ? ]

Comme ta réputation à l'école ou à la maison, ta réputation en ligne est ce que les gens pensent de toi en fonction de ce que tu dis et de ce que tu fais en ligne – et elle peut déterminer comment les autres te traitent.

### Comment se forme-t-elle ?

Lorsque tu es en ligne, tu laisses des traces de ce que tu fais ou de ce que tu dis que les autres peuvent voir. Les choses qui forment ta réputation comprennent :

- Les histoires, vidéos ou images que tu publies ou partages
- Ce que tu aimes ou n'aimes pas, ce avec quoi tu es d'accord ou en désaccord
- Les commentaires et statuts que tu publies à propos de toi et des autres
- Les commentaires et statuts que les autres publient sur toi

## [ Comment peut-elle te toucher ? ]

Si tu as une bonne réputation en ligne, elle t'aidera à trouver des amis, des liens, et de nouvelles possibilités. Mais si ta réputation en ligne comprend des propos mesquins, gênants ou blessants, cela peut :

- Donner aux autres une image négative de toi
- Te faire sentir seul ou rejeté par les autres
- Terminer ou changer tes amitiés
- Te valoir des commentaires négatifs ou de la cyberintimidation
- Limiter les possibilités qui s'offrent à toi dans le futur



## [ Comment peux-tu la protéger ? ]

Il y a de nombreuses façons d'améliorer et de protéger ta réputation en ligne :

- Réfléchis bien avant de publier quelque chose : est-ce que ce que tu fais va ridiculiser ou blesser quelqu'un d'autre ?
- Dis-toi que ce sera vu par tout le monde : ce que tu t'apprêtes à mettre en ligne pourrait ne pas rester privé, alors comment te sentirais-tu si tes amis, tes parents ou tes enseignants le voyaient ?
- Protège ta vie privée : active les réglages de confidentialité sur tes médias sociaux et ne partage tes mots de passe avec personne
- Connais bien tes amis : n'accepte pas n'importe qui, réduis ta liste d'amis et restreins l'accès des amis de tes amis et du public
- Demande de l'aide au besoin : si tu as fait une erreur ou es préoccupé, si tu te sens menacé ou tu es victime de cyberintimidation, parles-en à tes parents ou à un autre adulte en qui tu as confiance

## [ Ressources ]

Tu n'es pas seul dans ta lutte contre la cyberintimidation.  
Voici quelques ressources si tu as besoin d'aide :

### **Jeunesse, J'écoute**

Service gratuit de consultation confidentielle, d'information, de référence et d'appui pour les jeunes accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**JeunesseJecoute.ca**

**Texto 686868**

**Téléphone 1-800-668-6868**

### **AidezMoiSVP**

AidezMoiSVP peut t'aider à retirer des photos ou des vidéos de toi à caractère sexuel qui ont été affichées en ligne. Le site t'offre des conseils et t'appuie si tu es victime de cyberintimidation ou si tu aides un ami qui est dans cette situation.

**aidezmoisvp.ca**



[ #NonALaCyberintimidation ]



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada