



[La cyberintimidation]

Ce que c'est et comment l'arrêter

Pour les jeunes de 16 à 17 ans

Numéro de catalogue PS9-15/3-2021F-PDF
ISBN 978-0-660-37311-9



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

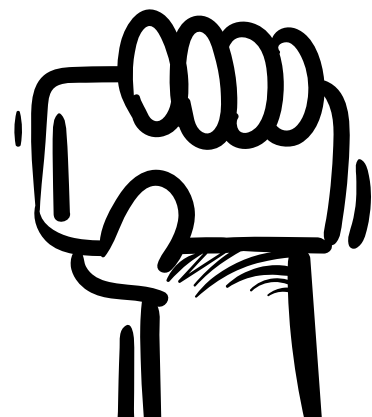
Canada



[Ensemble, nous pouvons dire #NonALaCyberintimidation]

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.

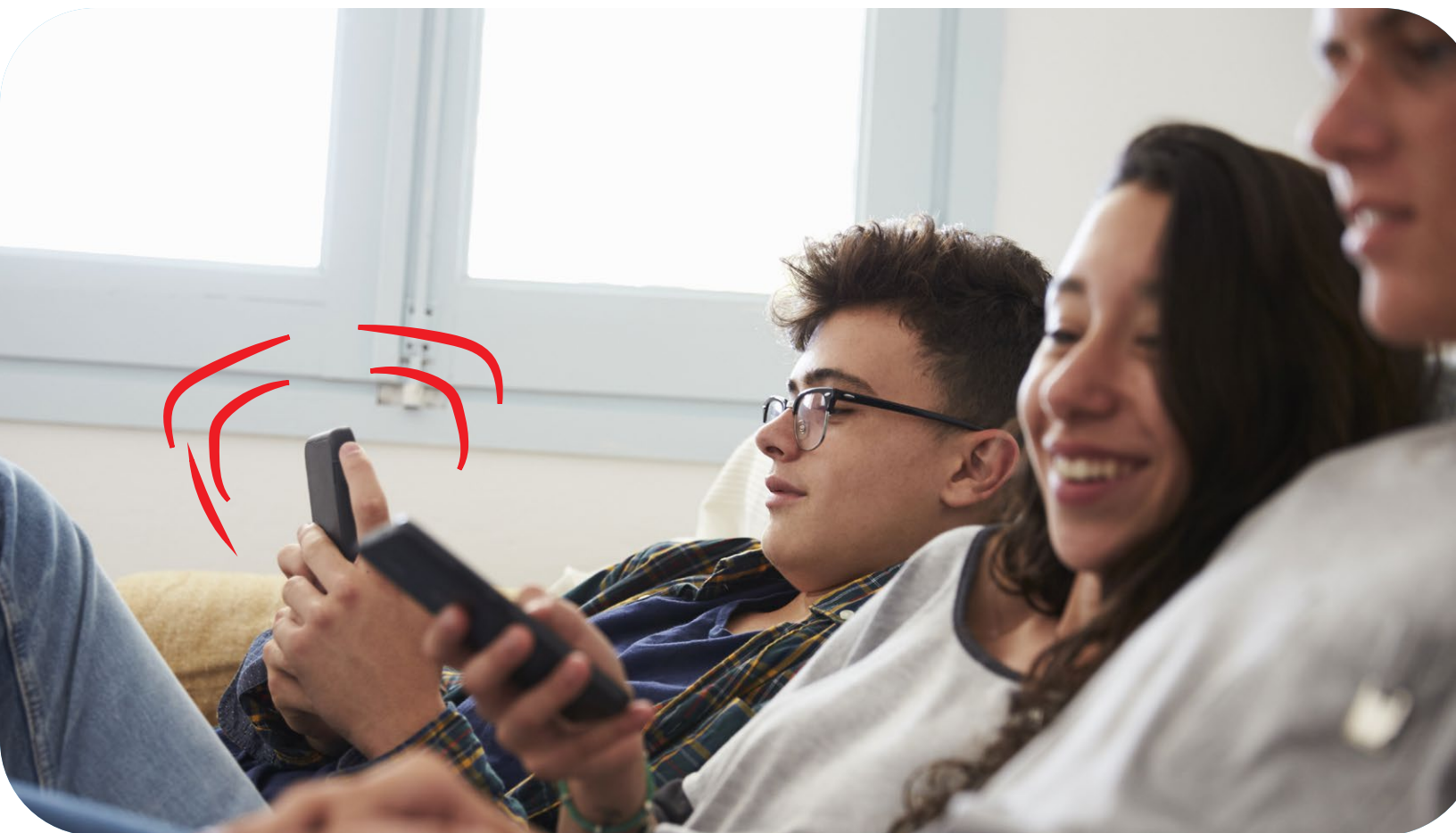


[Qu'est-ce que la cyberintimidation ?]

Tu sais déjà ce qu'est l'intimidation. La cyberintimidation, c'est tout simplement l'intimidation en ligne. C'est lorsqu'une personne est méchante avec une autre personne, qu'elle essaie de la menacer, la blesser ou l'humilier en ligne.

Elle peut prendre les formes suivantes :

- Se moquer de quelqu'un ou de son apparence
- Partager des images à caractère sexuel d'une autre personne
- Menacer, harceler, exclure une personne ou se mettre à plusieurs contre elle
- Dire du mal de quelqu'un, trahir ses secrets, répandre des rumeurs ou raconter des mensonges
- Créer un sondage qui se moque d'une personne
- Se faire passer pour une autre personne et projeter d'elle une image négative
- Faire des captures d'écran et partager des choses qui auraient dû être temporaires



[Comment cela touche-t-il les jeunes ?]

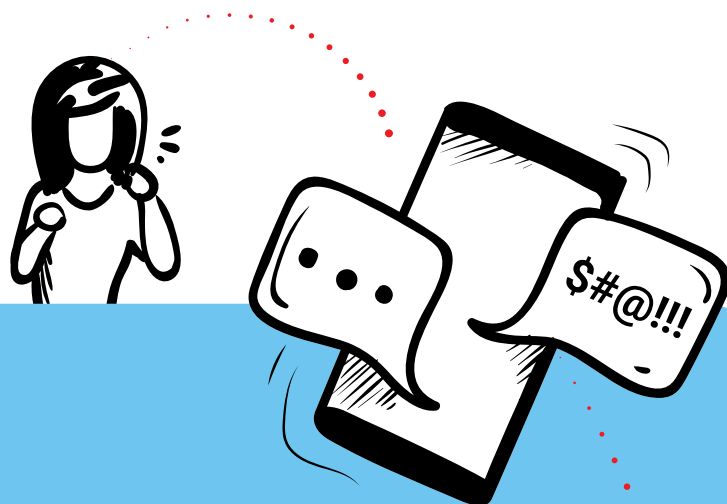
La cyberintimidation comporte de réels dangers, car il n'y a aucun endroit sûr en ligne. Elle peut te toucher partout et en tout temps et elle peut être vue par beaucoup de personnes.

Si tu es victime de cyberintimidation, tu pourrais :

- Avoir un sentiment d'isolement, de solitude ou de désespoir
- Avoir une mauvaise image de toi-même, et voir tes amitiés compromises
- Avoir de la difficulté à t'alimenter, à dormir ou à être efficace à l'école, dans tes activités ou au travail
- Tenter de te faire du mal ou même essayer de te suicider

Ceux qui font de la cyberintimidation pourraient :

- Compromettre leurs amitiés et leur réputation
- Avoir des problèmes avec la justice, y compris une peine de prison
- Limiter leurs études et possiblement même leur carrière



[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
- Sache que tout ce que tu publies en ligne (y compris des images) est accessible à tous

Si tu es victime de cyberintimidation :

- Ne réponds pas et ne réplique pas avec un message méchant
- Conserve tous les messages afin de pouvoir les montrer à un adulte
- 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 ou à l'application
- Communique avec la police si tu te sens physiquement en danger ou qu'un crime a été commis

- Apprends à activer les réglages de confidentialité et ne partage pas tes mots de passe
- Ne partage pas tes renseignements personnels ni des photos de toi ou de quelqu'un d'autre nu

- Consulte [AidezMoiSVP.ca](https://aidezmoisvp.ca) pour avoir de l'aide pour supprimer des images compromettantes en ligne

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



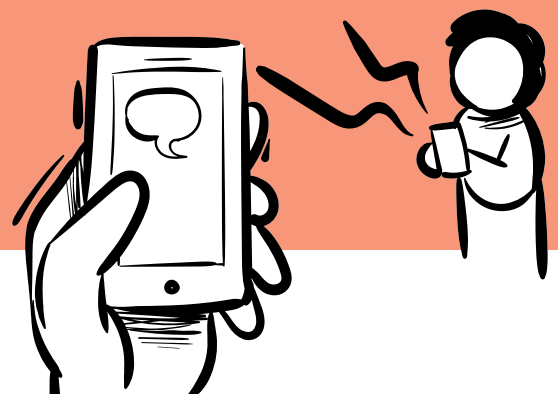
[Qu'est-ce qu'une réputation en ligne ?]

Comme dans tous les autres aspects de ta vie, ta réputation en ligne est ce que les autres voient et pensent de toi en fonction de ce que tu dis ou de ce que tu fais en ligne – et elle peut déterminer comment les autres te traitent.

Qu'est-ce qui fait ta réputation ?

Lorsque tu es en ligne, tu laisses des traces de ce que tu fais ou de ce que tu dis. Ces traces sont souvent permanentes. Les choses qui forment ta réputation en ligne comprennent :

- Les histoires, vidéos et images que tu publies ou partages avec d'autres
- Les opinions que tu émetts ou les commentaires que tu fais
- Ce que tu aimes et 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
- Les choses que tu achètes ou que tu évalues en ligne



[Comment peut-elle te toucher ?]

Tes amis, tes enseignants, tes voisins, tes parents, tes employeurs... Si des personnes s'intéressent à toi, ils peuvent te trouver en ligne. Avoir une bonne réputation en ligne t'aidera à trouver des amis, des liens, et de nouvelles possibilités. Par contre, si tu fais de la cyberintimidation ou tu tiens ou es d'accord avec des propos négatifs ou inappropriés, cela peut :

- Donner aux autres une image négative de toi
- Terminer, changer ou limiter tes amitiés ou relations avec les autres
- Te valoir des commentaires négatifs ou de la cyberintimidation
- Faire en sorte que tu te sentes isolé, ou que tu aies du ressentiment, du désespoir ou des regrets
- Limiter tes relations sociales, tes études, tes possibilités d'emploi futures et ton crédit

[Comment peux-tu la protéger ?]

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

- Réfléchis bien avant de publier quelque chose : est-ce que ce que tu dis, montres, aimes ou partages 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, tes enseignants ou tes futurs employeurs le voyaient ?
- Protège ta vie privée : mets régulièrement à jour les réglages de confidentialité de tes réseaux sociaux, utilise des mots de passe robustes et ne les partage 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
- Fais le ménage : supprime les comptes que tu n'utilises plus et, si cela est possible, les commentaires négatifs que tu as publiés
- Donne une image de toi positive : publie des histoires ou des commentaires valorisants ou encourageants, ou sur des sujets ou des causes qui te passionnent
- Demande de l'aide : si tu as fait une erreur ou es préoccupé, si tu te sens menacé ou si tu es victime de cyberintimidation, parles-en à tes parents ou à un autre adulte en qui tu as confiance

[Sextage et sextorsion]

La sexualité suscite fort probablement ta curiosité. C'est tout à fait naturel, et ça fait partie du processus de développement normal de toute personne, mais ça peut entraîner des conséquences inattendues si tu n'es pas vigilant, et peut même faire de toi la cible de personnes qui veulent profiter de toi.

Qu'est-ce que le sextage ?

Le sextage consiste à créer, envoyer ou partager des messages, images ou vidéos à caractère sexuel avec des amis, des personnes que tu connais ou même des étrangers en ligne ou en utilisant un appareil connecté. Il peut s'agir d'envoyer des images de toi ou de quelqu'un d'autre nu, de partager une vidéo de personnes nues ou ayant des relations sexuelles ou d'envoyer un message décrivant des actes sexuels.

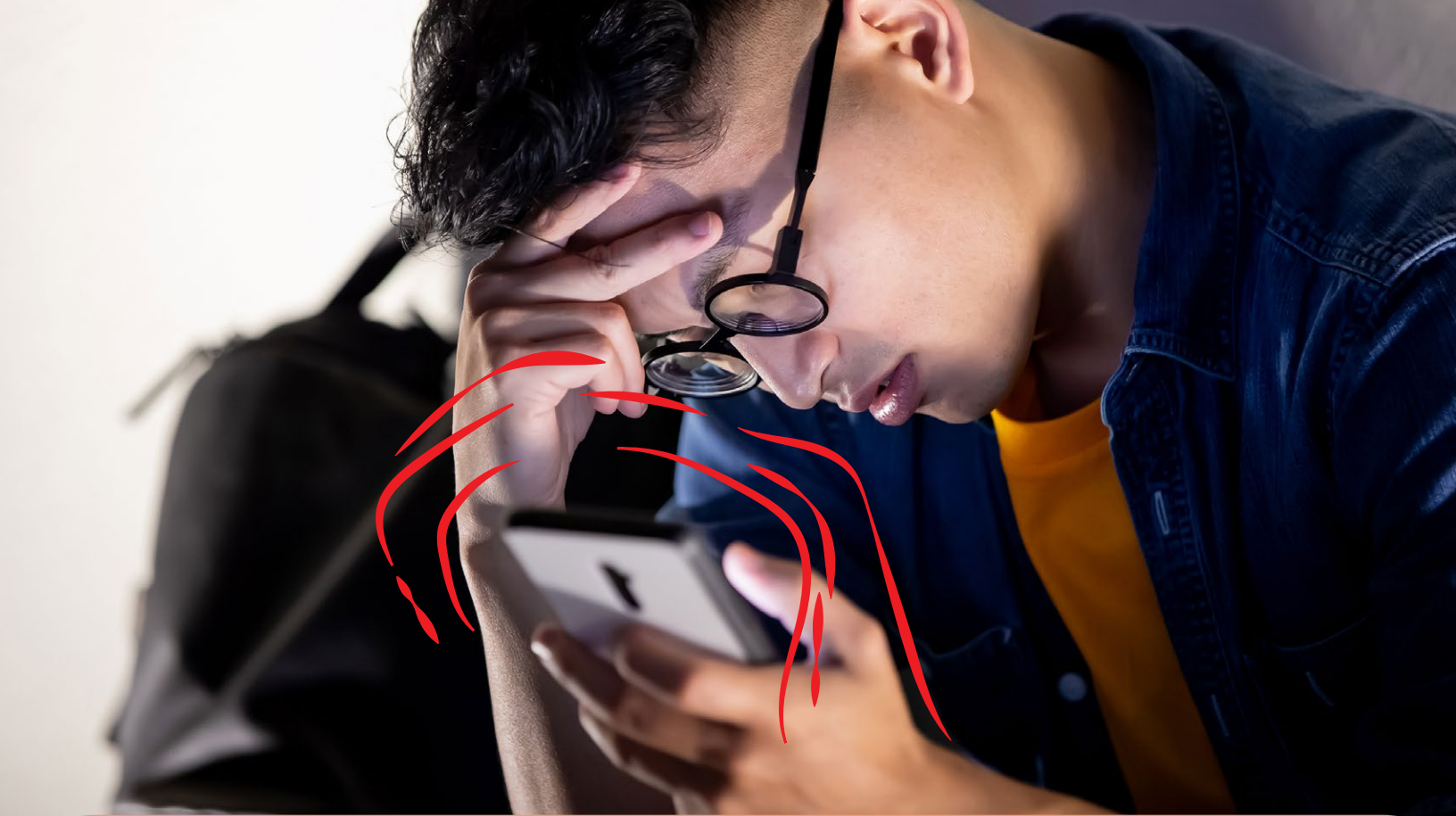
Personne n'a le droit d'exercer de la pression sur toi pour t'amener à partager des images de toi nu. Ça peut paraître inoffensif quand c'est avec ton copain ou ta copine, mais souviens-toi qu'une fois que l'image est envoyée, tu ne peux pas savoir qui pourrait la voir.

Quelles peuvent être les conséquences pour toi et pour tes amis ?

Aux mains des mauvaises personnes, ces images peuvent faire beaucoup de tort, à toi et aux autres :

- Tu peux devenir la cible de personnes qui feront des pressions ou tenteront de te forcer dans des situations à caractère sexuel contre ton gré
- Cela peut être extrêmement troublant si ces images sont vues ou commentées par d'autres personnes
- Cela peut changer la façon dont les gens te perçoivent ou agissent avec toi et modifier ta façon de voir le monde
- Cela peut compromettre ta santé mentale et ton estime de soi
- Cela peut avoir un effet négatif sur ton éducation, ta carrière et tes projets futurs
- Dans de nombreux cas, il est illégal de créer ou de partager des contenus sexuellement explicites avec des jeunes de moins de 18 ans





Qu'est-ce que la sextorsion ?

En termes simples, la sextorsion est une forme de chantage. C'est quand quelqu'un menace d'envoyer une photo ou une vidéo intime de toi à tes amis, ta famille, ou à d'autres personnes si tu refuses de lui envoyer de l'argent ou d'autres images intimes, ou si tu refuses de faire ce qu'il veut.

Que peux-tu faire ?

Tu n'as aucun contrôle sur ce que font les autres. Alors, il vaut mieux éviter de te retrouver dans une telle situation :

- Apprends à reconnaître une relation saine, axée sur l'amour, le respect et la bienveillance, plutôt que la manipulation, l'intimidation ou la pression
- Bloque immédiatement la personne et cesse toute communication
- Refuse de céder aux menaces — n'envoie pas d'autres images de personnes nues et ne lui donne pas d'argent
- Conserve la correspondance pour la montrer aux personnes qui t'aideront
- Si tu reçois des contenus à caractère sexuel, ne les partage pas avec d'autres personnes — ça pourrait leur faire du mal
- Demande l'aide d'un parent, d'un enseignant ou d'une autre personne en qui tu as confiance
- Dénonce la situation au [Cyberaide.ca](https://www.cyberaide.ca)
- Visite [AidezMoiSVP.ca](https://www.aidezmoisvp.ca) pour retirer des images compromettantes de l'Internet



[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](https://www.jeunessejecoute.ca)

Texto 686868

Téléphone 1-800-668-6868

AidezMoiSVP

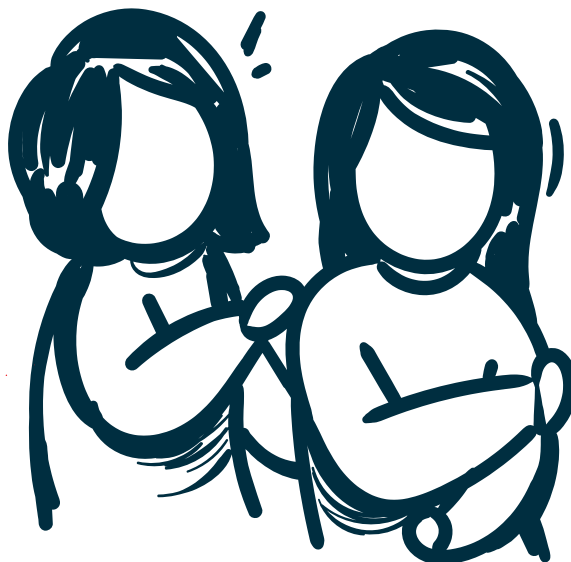
AidezMoiSVP peut t'aider à retirer des photos ou des vidéos de toi à caractère sexuel en ligne. Le site t'offre aussi des conseils et t'appuie si tu es victime de cyberintimidation ou si tu aides un ami qui est dans cette situation.

aidezmoisvp.ca

Cyberaide.ca

Cyberaide est la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet. Si tes photos à caractère sexuel ont été partagées ou si tu es victime de sextorsion, tu peux le signaler ici.

cyberaide.ca





[#NonALaCyberintimidation]



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada