

Annexe 1

La cyberintimidation, j'agis! – Notes pour l'animateur

La cyberintimidation

Extrait du site Web Tel-Jeunes :

« La cyberintimidation est une forme d'intimidation pratiquée en se servant de la technologie pour intimider, humilier ou blesser quelqu'un. »

Particularités de la cyberintimidation :

- Répétitive
- Sentiment d'anonymat et d'invincibilité des intimidateurs
- Effet-écran (impossible de voir les réactions des intimidés)
- Un seul acte de cyberintimidation peut être partagé et se multiplier instantanément. Il peut donc devenir public et rejoindre un nombre illimité de personnes.

Formes de cyberintimidation

La sécurité publique du Canada recense [les formes courantes de cyberintimidation suivantes](#) :

- Envoyer des courriels ou des messages textes blessants ou menaçants, ou afficher ce genre de commentaires sur la page de réseau social d'une personne.
- Faire circuler des rumeurs, des secrets ou des potins embarrassants au sujet d'une personne sur des réseaux sociaux ou dans des courriels ou des messages textes.
- Prendre une photo ou filmer une vidéo embarrassante d'une personne à l'aide d'une caméra numérique et l'envoyer à d'autres personnes ou l'afficher sur Internet à son insu ou sans sa permission.
- Afficher sur Internet des anecdotes, des images, des blagues ou des bandes dessinées dont le but est d'embarrasser une personne ou de l'humilier.
- Pirater le compte de courriel d'une personne et envoyer des contenus blessants à d'autres en se faisant passer pour cette personne.
- Utiliser le mot de passe d'une autre personne pour accéder à son compte de réseau social et y afficher des contenus embarrassants ou choquants.
- Tromper une personne afin qu'elle s'ouvre et qu'elle fournisse des renseignements personnels et fournir ensuite ces renseignements à un vaste public.
- Créer des sondages sur Internet et coter les personnes de façon négative et blessante.
- Dans les jeux sur Internet, porter sans cesse préjudice au personnage d'un joueur, se liguier contre un joueur ou utiliser des renseignements personnels pour proférer des menaces directes.

Buts possibles de la cyberintimidation

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Embarrasser• Humilier• Tourmenter• Menacer | <ul style="list-style-type: none">• Harceler• Prendre du pouvoir sur une autre personne• Se défouler• Se venger |
|---|--|

Effets de la cyberintimidation

- Exclusion
- Vulnérabilité
- Impuissance
- Trahison
- Peur
- Frustration

Comment agir pour prévenir la cyberintimidation ?

Comment se protéger et reprendre le contrôle :

- Ne pas répondre
- Retirer son intimidateur de ses contacts sur les médias sociaux
- Bloquer son intimidateur pour l'empêcher de reprendre contact
- Vérifier et modifier ses paramètres de confidentialité sur les médias sociaux
- Changer ses comptes sur les médias sociaux
- Conserver les messages
- En parler à quelqu'un

Cyberappréciation – Branché sur le positif

- Communiquer :
 - Utiliser des messages clairs en prenant compte des perceptions et des interprétations des autres.
 - Clarifier la situation en personne.
- Empathie :
 - Être conscient.e des sentiments éprouvés par les autres lors d'une publication.
 - Être conscient.e de l'ampleur que peuvent prendre nos publications.
- Gestion des émotions
 - Accueillir ses émotions et les reconnaître.
 - Prendre le temps pour réfléchir avant de réagir.
- Estime de soi
 - S'accorder de la valeur
 - Se permettre de s'affirmer positivement
 - Avoir des réactions réfléchies
 - Résister à l'influence négative des autres