

# CAHIER D'INFORMATION

L'INTIMIDATION ET LA CYBERINTIMIDATION



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

691, 2<sup>e</sup> avenue, Val-d'Or  
info@espaceabitibi.org  
(819) 824-3572

# NOTES



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence



# L'INTIMIDATION

## qu'est-ce que c'est?

La Loi sur l'instruction publique (article 13, paragraphe 1.1) définit ainsi l'intimidation : **« Tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberespace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser. »**

L'intimidation peut prendre diverses formes et se manifester dans différents contextes. Toute personne peut être touchée par l'intimidation, peu importe son genre ou ses caractéristiques personnelles. Elle peut en être l'auteur, le témoin ou la victime.

### » POUR DÉTERMINER QU'IL S'AGIT D'INTIMIDATION, IL FAUT :

- Inégalité des rapports de force;
- Geste généralement délibéré ayant pour effet de nuire ou de faire du mal;
- Caractère répétitif.

### FORMES QUE PREND L'INTIMIDATION:

#### » PHYSIQUE:

- Faire trébucher;
- Bousculer intentionnellement;
- Contraindre;
- Frapper;
- Etc.

#### » VERBALE:

- Insulter, se moquer, ridiculiser ;
- Menacer ;
- Faire des remarques sexistes, homophobes, transphobes ou racistes ;
- Faire des remarques discriminatoires basées sur l'âge ou sur d'autres caractéristiques personnelles ;
- Etc.

#### » SOCIALE:

- Propager des mensonges ou des rumeurs ;
- Dénigrer, humilier ;
- Regarder de manière méprisante ou menaçante ;
- Isoler, exclure ;
- Etc.

#### » MATÉRIELLE

- Détruire ;
- Vandaliser ;
- S'approprier le bien d'autrui (y compris des images dans le cyberespace) ;
- Etc.

L'intimidation verbale, sociale ou matérielle peut se faire par l'entremise des technologies de l'information et des communications (réseaux sociaux, messages textes, courriels, blogues, sites Web, etc.)

L'intimidation directe ou indirecte a des conséquences néfastes chez la personne ciblée pouvant affecter également les autres personnes impliquées et nuire au climat de leur environnement.



## L'ENFANT intimidé

**Tous les enfants** peuvent vivre de l'intimidation. Un enfant est souvent ciblé en raison d'une ou de plusieurs caractéristiques qui le distingue des autres, qui le rendent différent, envié ou vulnérable.

### » CARACTÉRISTIQUES DISTINCTIVES :

- L'apparence physique : petit ou grand, obésité ou très petit gabarit, traits du visage, couleurs des cheveux, de la peau, style vestimentaire;
- Orientation sexuelle différente de l'hétérosexualité;
- Handicap (physique, moteur, sensoriel, intellectuel), autre condition médicale (allergies) ou autres problèmes de santé;
- Les enfants qui ont des troubles intériorisés : dépression, troubles anxieux, faible estime personnelle;
- Traits de personnalité ou la manière de se comporter (timidité, bégaiement, tics, anxiété excessive, agitation, impulsivité, hyperactivité...);
- Caractéristiques sociales : origine ethnique, culturelle, socio-économique. Appartenance religieuse marginale par rapport au milieu dans lequel l'enfant se situe;
- Toutes autres caractéristiques qui font que l'enfant se distingue du reste du groupe, comme : « bollé », ceux qui ont des mauvais résultats scolaires, etc.

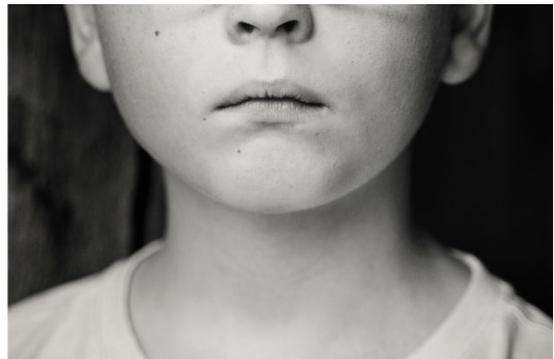
### QUI EST-IL?

#### » VICTIME PASSIVE

- Plus jeune, plus petit, plus faible que l'intimidateur;
- Il porte les caractéristiques psychologiques suivantes : plus sensible, plus prudent, plus silencieux et souvent plus anxieux;
- Il est non agressif et se retire plus vite de toute confrontation et pleure si attaqué;
- Il laisse émaner de lui-même une apparence de « vulnérabilité anxieuse ». L'intimidateur perçoit la peur qu'il dégage;
- Il acquiesce aux exigences de l'intimidateur et prend une posture de protection, soumise, même avant d'être attaqué;
- Sa position embarque la victime dans un processus qui s'amplifie : chaque agression amène le jeune à se soumettre encore plus vite;
- Il a peu d'ouverture envers les autres ou il n'initie pas la conversation. Il joue seul ou en parallèle des autres.

#### » VICTIME PROVOCANTE

- Il est agité, impulsif, hyperactif;
- Il se fâche facilement et se venge si attaqué;
- Il est lui-même intimidateur avec d'autres, des plus petits, des plus jeunes;
- Il constitue le type d'enfants le plus rejeté, détesté des enfants;
- Avec cet enfant, les adultes vont souvent tolérer qu'il soit intimidé, tellement il semble « avoir couru après »;
- Les difficultés majeures d'adaptation, à long termes, sont à prévoir;
- Anxieux, insécure, malheureux, mauvaise image de soi.





## RECONNAÎTRE l'enfant intimidé

Le stress chez l'enfant est habituellement lié à une situation nouvelle ou des moments difficiles, mais il peut arriver que la raison de son stress soit liée à l'intimidation.

Nous vous présentons ici une liste d'indices de stress. Pour qu'ils soient significatifs, on doit en compter deux ou trois. Ils peuvent apparaître en même temps ou l'un à la suite de l'autre. Chez un enfant qui ne vit pas dans un climat de violence depuis longtemps, on pourra remarquer un changement important dans son comportement.

**Ex. (1)** Un enfant qui, chaque lundi, présente du stress et redevient calme du mercredi au vendredi et recommence le lundi suivant (périodique).

**Ex. (2)** L'enfant qui éprouve des maux de tête chaque jour avant d'aller à l'école (quotidien).

### CES SIGNES DE STRESS PEUVENT SE CLASSER EN PLUSIEURS CATÉGORIES :

#### » LES RELATIONS INTERPERSONNELLES :

(Sociabilité, contact avec les autres, etc.)

- L'enfant qui s'isole ou qui a besoin d'être constamment entouré;
- Démonstre une soumission exagérée ou méfiance constante;
- Devient irritable, agressif, hyperactif ou apathique et indifférent;
- Démonstre tout à coup trop d'affection pour son entourage ou se coupe de tout lien affectif.

#### » LES PROBLÈMES PHYSIQUES :

- Malaises chroniques et maladies psychosomatiques;
- Douleurs abdominales et maux de tête;
- Vomissements, saignements de nez.

#### » LES PROBLÈMES ÉMOTIONNELS :

- Excès de colère;
- Hyperactivité;
- Phobies diverses et soudaines;
- Changements brusques d'humeur;
- Mutisme électif, l'enfant choisi de ne pas parler;
- Dépression;
- Sentiments de honte et de culpabilité.

#### » LES ACTIVITÉS ET HABITUDES :

- Régression scolaire, absentéisme ou besoin exagéré de réussir;

- Évitement des activités sociales ou parascolaires;
- Évitement de la cafétéria ou de la cour de récréation;
- Réticence à se rendre à l'école à pied ou en autobus;
- Manque de concentration;
- Évite d'utiliser son appareil mobile ou son ordinateur;
- L'enfant se fait de plus en plus discret au sujet de ses activités sur Internet et évite les conversations qui portent sur son ordinateur ou son appareil mobile.

#### » COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS

- Tentative de suicide, automutilation, prostitution, délinquance, consommation de drogue, d'alcool, etc.

#### » COMPORTEMENTS RÉGRESSIFS

- Enfant qui urine par terre ou volontairement à côté de la toilette, qui recommence à sucer son pouce, à mouiller son lit, etc.

#### » TROUBLES D'ALIMENTATION

- Enfant qui amasse de la nourriture dans sa bouche, qui crache constamment, boulimie, anorexie, etc.

#### » TROUBLES DU SOMMEIL

- Enfant qui ne veut plus se coucher, qui dort trop, qui fait des cauchemars, fatigue excessive, etc.



## COMMENT INTERVENIR

lorsque votre enfant vit de l'intimidation

### » QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT EST VICTIME D'INTIMIDATION

*N'oubliez pas que cela peut demander beaucoup de courage pour votre enfant de parler de sa situation, il est recommandé de :*

- Restez calme et attentif, votre enfant a besoin de réconfort.
- Montrez-lui que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution car vous prenez la situation au sérieux
- Prenez le temps de l'écouter. Laissez votre enfant s'exprimer sans l'interrompre.
- Ne le blâmez pas. Ne lui dites pas ce qu'il aurait dû faire ou non.
- Demandez-lui ce qu'il a tenté de faire pour que la situation cesse. En a-t-il parlé à un adulte de son école?
- Évaluez la situation avec lui (a-t-il la possibilité de modifier la situation en exprimant clairement ses limites? A-t-il des alliés? Jusqu' où va l'intimidation subie?).
- Surtout, ne l'incitez pas à la violence. Si le problème ne se règle pas par le dialogue, il faut demander de l'aide d'adultes de l'école ou à des personnes en situation d'autorité.
- Pour les prochaines étapes, informez votre enfant des démarches que vous allez entreprendre. Soyez attentif à ses réactions, s'il est réticent à ce que vous contactiez son école, tentez de cibler un membre du personnel avec qui votre enfant a un lien ou est plus à l'aise.
- Si le problème a lieu à l'école, parlez à un de ses professeurs, au personnel de l'école, ou à toute personne qui peut être au fait de la situation et qui peut aider votre enfant à la régler

- Voyez ce qu'ils ont fait ou ce qu'ils comptent faire.
- Demandez d'être tenu au courant de l'évolution de la situation, et informez-en votre enfant.
- Ne tentez pas de régler par vous-même la situation directement avec l'enfant intimidateur ou son parent.
- Si la direction de l'école ne répond pas ou ne réagit pas d'une façon satisfaisante pour votre enfant et vous, vous pouvez aviser la commission scolaire/le centre de services scolaires de la situation. Si cette démarche ne vous satisfait pas non plus, adressez-vous au protecteur de l'élève.
- Si le problème persiste et si vous sentez que votre enfant en est très affecté, demandez l'aide d'un psychologue, psychoéducateur ou travailleur social de l'école, du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSS-AT) ou d'un organisme près de chez vous.

### » QUE FAIRE D'AUTRE POUR AIDER MON ENFANT?

- Aidez votre enfant en lui donnant des trucs pour s'affirmer (se tenir droit, parler sans hésitation, avoir la tête haute). N'hésitez pas à faire des jeux de rôle avec lui.
- Aidez-le à conserver une bonne estime de lui-même et incitez-le à s'affirmer sans entrer dans le cercle de la violence et des paroles inadéquates.
- Encouragez votre enfant à se faire de nouveaux amis. Au besoin, consultez un professionnel (psychoéducateur, travailleur social ou autre) qui pourra travailler avec lui ses habiletés sociales.



## L'ENFANT intimidateur

### QUI EST-IL?

#### » CARACTÉRISTIQUES

- Il a un grand besoin de contrôler, de manipuler et de dominer;
- Il se sent facilement persécuté ou provoqué par les paroles des gens de son entourage;
- Bien souvent, les comportements d'intimidation sont entretenus par certaines formes de renforcement qui font vivre à l'intimidateur des sentiments positifs;
- Les jeunes qui intimident les autres expriment, par la violence, des problèmes avec lesquels ils sont eux-mêmes aux prises;
- Il a généralement les caractéristiques qui l'avantagent comme par exemple : fort physiquement, plus grand, plus gros, parle fort;
- Il peut être dominant par rapport à la position qu'il occupe socialement;
- Certains ont des habiletés sociales déficientes et n'arrivent pas à établir des relations positives;
- Ils sont impulsifs.

#### » INVERSEMENT DES RÔLES

*N'importe qui peut devenir agresseur s'il :*

- Vit un sentiment de frustration;
- Analyse faussement une situation;
- Est influencé par les pairs;
- Peut avoir du pouvoir sur les autres;
- Veut retrouver la position de pouvoir qu'il a perdu.

Certains enfants victimes d'intimidation peuvent à leur tour adopter des comportements harcelants envers les autres. Ils expriment leur frustration et leur révolte et ils cherchent à reprendre le contrôle en se plaçant dans une position de force. Ce n'est pas le résultat d'une réflexion éclairée mais un mécanisme de défense.



## RECONNAÎTRE l'enfant intimidateur

Plus il y a de signes, plus élevé est le risque qu'il soit intimidateur.

#### » COMMENT RECONNAÎTRE QUE NOTRE ENFANT EST INTIMIDATEUR?

- Ne respecte pas l'autorité;
- Affiche une supériorité à l'égard des autres;
- Tendance à rabaisser les autres;
- Ne se soucie pas des sentiments des autres;
- Manque de compassion;
- Manque de respect;
- Banalise les manifestations de violence;
- Tendance à mentir;
- Ne reconnaît pas sa responsabilité, tend à l'attribuer aux autres, ne se sent pas coupable;
- Utilise la colère pour s'exprimer;
- Semble dépressif;
- Démotivé;
- Ne semble pas éprouver de peur;
- Possède des biens ou de l'argent dont l'origine est floue;
- Est plus souvent en conflit avec un membre de la famille.



## COMMENT INTERVENIR lorsque votre enfant est intimidateur

Si vous êtes un parent aux prises avec un enfant qui fait de l'intimidation, vous devez lui faire savoir que vous prenez la situation très au sérieux et que vous ne tolérez pas de tels comportements. Si le message vient à la fois des parents et des intervenants scolaires, les chances de succès s'en trouveront augmentées. Le milieu familial demeure le meilleur endroit pour enseigner de bonnes valeurs. Les parents sont des modèles pour leur enfant et leur façon d'agir au quotidien doit être conforme à ces valeurs.

### » QUOI FAIRE?

- Enseigner à votre enfant à se soucier des autres et à les respecter. Il lui faut développer de la sensibilité face aux sentiments des autres. Il doit saisir que ses comportements d'intimidation entraînent de la souffrance.
- Discuter avec votre enfant d'exemples d'intimidation qu'il voit à la télévision, dans les jeux vidéo ou dans le quartier. L'aider à comprendre les conséquences de l'intimidation pour lui et pour les autres.
- Enseigner à votre enfant à percevoir les points positifs chez les autres et à accepter les différences.
- Passer plus de temps avec votre enfant et mieux contrôler ses activités. Savoir qui sont ses amis, où lui et ses amis passent leurs temps libres et à quoi ils s'occupent.
- Lui montrer comment gérer sa colère. Lui enseigner à identifier les signes de colère (respiration et battements cardiaques accélérés, poings et dents serrés, yeux mi-clos, etc.); à reprendre contrôle sur soi (par exemple : fermer les yeux, mettre ses mains sur ses oreilles, contrôler sa respiration, voir des choses positives dans sa tête, se dire de se calmer). Il doit arriver à exprimer sa colère de manière plus acceptable par des comportements d'affirmation. Il doit apprendre à exercer ses droits sans piétiner ceux des autres et satisfaire ses besoins affectifs autrement qu'en s'attaquant aux autres.
- Votre enfant doit apprendre à obéir et à respecter les règles. Il est primordial de mettre des limites claires, cohérentes et stables. Ces règles doivent être simples et affichées dans la maison. Il est important d'encourager votre enfant quand il se conforme aux règles, plutôt que de simplement le blâmer quand il ne le fait pas. Si votre enfant transgresse les règles, des conséquences raisonnables doivent être appliquées.
- Une bonne collaboration avec le milieu scolaire est nécessaire afin de bien encadrer les comportements de votre enfant. Le psychologue scolaire peut également aider votre enfant. Vous pouvez lui en parler.





## LES ENFANTS témoins

### SI VOTRE ENFANT EST TÉMOIN D'INTIMIDATION, IL A UN RÔLE À JOUER.

*Saviez-vous que lorsque des pairs interviennent, l'intimidation cesse en moins de 10 secondes dans 57% des cas?*

### LE RÔLE DES TÉMOINS EST PRIMORDIAL POUR CONTRER L'INTIMIDATION.

Il faut encourager un enfant à dénoncer la situation d'intimidation et au besoin l'accompagner dans sa démarche. Il faut lui expliquer l'importance de son rôle pour arrêter l'intimidation. Les intimidateurs ont besoin d'un auditoire car, sans celui-ci, ils ont moins de pouvoir.

#### » COMMENT UN TÉMOIN PEUT AIDER ?

- Inciter le jeune à ne pas rester passif devant les incidents;
- Le pousser à agir de façon à défendre la victime et à ne pas adopter une attitude pouvant « pousser » l'intimidateur à continuer;
- Suggérer à l'enfant de demander à l'intimidateur d'arrêter son comportement;
- Le sensibiliser à l'idée qu'il fait partie du problème s'il n'agit pas;
- L'inciter à réunir d'autres témoins pour aider la victime;
- Encourager le jeune à chercher de l'aide d'un adulte;
- L'amener à encourager la victime en lui offrant du réconfort;
- Inviter le témoin à entrer en relation avec le jeune intimidé, à être amical et en lui offrant de se joindre au groupe.

N'oublions pas que nous avons tous un rôle à jouer pour contrer l'intimidation. Il faut dénoncer l'intimidation parce qu'elle viole une règle sacrée de notre société : le droit à l'enfant d'être en sécurité et d'être protégé.



## LES CONSÉQUENCES de l'intimidation



### » POUR L'INTIMIDÉ :

- Évitement et retrait. Il fuit certains endroits, fait de l'absentéisme. Dans une étude, on note que 16% des étudiants du secondaire 2 disent que l'école est un endroit non sécuritaire, parfois ou souvent, et 20% des jeunes disent éviter certains endroits à l'école. Pour plusieurs d'entre eux, l'école est un endroit dangereux.
- Baisse de rendement scolaire, 90% des jeunes victimes rapportent qu'ils ont eu une perte de rendement.
- 15% de l'absentéisme serait relié à l'intimidation scolaire.
- Faible estime de soi, isolement.
- Différentes perturbations psychologiques. Souvent temporaires, parfois sévères. Ça peut mener au suicide et au meurtre.
- La plupart s'en remettent bien, mais se disent blessés.

### » POUR L'INTIMIDATEUR :

- 60% de ceux qui ont intimidé entre la 6<sup>e</sup> année et le secondaire 3 vont se retrouver avec une offense criminelle à l'âge de 24 ans (contre 10% de la population normale).
- 35 à 40% auront commis 3 délits ou plus.
- Une étude à long terme d'une cohorte de 518 enfants a révélé que ceux qui, à quarante ans étaient les plus agressifs et commettaient le plus de crimes étaient déjà, à l'âge de 8 ans, décrits par leurs pairs comme étant intimidateurs.
- Les intimidateurs se retrouvent de plus en plus isolés, acceptés seulement par des pairs ayant les mêmes problèmes, deviennent décrocheurs et perpétuent leurs comportements.



## COMMENT FAIRE la prévention de l'intimidation

### » COMMENT ENSEIGNER L’AFFIRMATION DE SOI À SON ENFANT

Agir en s'affirmant signifie simplement dire à une personne ce qu'on ressent – directement, respectueusement et franchement. L'enfant doit apprendre à avoir l'air confiant même s'il ressent de la peur face à l'intimidateur.

*Il est possible de pratiquer avec votre enfant à :*

- Présenter un langage corporel confiant : se tenir droit, la tête haute, les épaules droites, regarder droit devant lui quand il marche et regarder les gens dans les yeux;
- Utiliser un ton de voix assez élevé qui surprendra l'intimidateur;
- Être direct, respectueux et honnête :  
**Ex. (1)** Une réaction passive ✖ : « Tu peux garder la balle, j'irai jouer ailleurs »;

**Ex. (2)** Une réaction agressive ✖ : « Donne-moi cette maudite balle »;

**Ex. (3)** Une réaction affirmative ✔ : « S'il te plaît, rends-moi la balle ».

- Rester à bonne distance de l'intimidateur;
- Éviter tout contact physique;
- Utiliser les « message-en-je ».  
**Ex. (1)** « Je n'aime pas ce que tu dis (ou fais) et je veux que tu arrêtes ».

### » D’AUTRES SUGGESTIONS

- Rechercher les talents ou les qualités qui peuvent être développés chez votre enfant pour l'amener à avoir plus confiance en lui-même devant ses pairs à l'école.
- Encourager votre enfant à se faire de nouveaux amis. Un nouvel entourage pourrait lui donner « une nouvelle chance ».
- Encourager votre enfant à entrer en contact avec des élèves calmes et amicaux de la classe. Il sera peut-être nécessaire de faire appel au soutien d'un professionnel pour développer les habiletés sociales nécessaires.
- Inscrire votre enfant à des activités sportives qui pourraient l'aider à développer une meilleure image corporelle.
- Inscrire votre enfant à des activités de groupe qui lui permettront d'améliorer ses habiletés en relations interpersonnelles. Inviter les amis de votre enfant à la maison et leur présenter plusieurs activités à faire.
- Aider votre enfant à penser à des répliques pratiques (de type affirmatives) à utiliser lorsque les autres se moquent de lui.
- Échanger avec d'autres parents.

(la prévention – suite)

### » COMMENT DÉVELOPPER UNE SAINTE ESTIME DE SOI

Chaque enfant, peu importe ses limites physiques, intellectuelles ou émotionnelles, a le droit de savoir qu'il est accepté, sympathique, et profondément estimé. Quand les parents, d'autres adultes, et les pairs envoient des messages qu'un enfant a sa place, il est fort probable que l'enfant développera une saine estime de soi. Un enfant qui a une faible estime de soi ne ressent pas la même confiance. Les enfants qui sont continuellement les cibles d'abus des pairs développent parfois un doute d'eux-mêmes paralysant et une peur de la critique. Le doute de soi chez ces enfants devient envahissant.

- **Enseignez-lui à avoir une attitude positive.** Ne permettez pas à votre enfant de se déprécier.
- **Soyez spécifiques et généreux dans vos louanges.** Soulignez les succès de votre enfant et louangez-le pour avoir surmonté un défi difficile.
- **Soyez un chasseur de morosité.** Apprenez à votre enfant à penser de façon optimiste.
- **Utilisez l'humour.** Enseignez à votre enfant à prendre la vie un peu plus légèrement.
- **Encouragez votre enfant à prendre des risques raisonnables.** Apprenez à votre enfant la valeur d'avoir le courage de faire des erreurs.

### » COMMENT AIDER SON ENFANT À SE FAIRE DES AMIS

Les enfants qui ont des amis ont peu de difficultés avec l'intimidation, car les enfants qui intimident ont tendance à choisir des cibles qui sont socialement isolées. Plus que tout autre chose, le fait d'avoir de bons amis peut aider votre enfant à éviter l'intimidation.

- Se faire des amis demande du temps et des efforts
  - Soyez bon joueur; ce qui est important, c'est que les enfants apprennent que ce qui importe, c'est de donner le meilleur de soi-même, plutôt que la perfection.
  - Les activités structurées sont une des meilleures façons de se faire des amis. Les intérêts communs sont le moteur des amitiés naissantes.
  - Apprendre à faire des choses que les autres enfants aiment. Il arrive parfois que certains enfants ont de la difficulté à se faire des amis, en raison de leur manque d'intérêt pour les activités de leurs pairs. Essayez d'élargir les champs d'intérêt de l'enfant et l'encourager à pratiquer plusieurs activités, ainsi il se sentira plus à l'aise dans différents contextes sociaux.
- Ex.** Ligues sportives, les scouts, le théâtre pour les jeunes, les orchestres ou conservatoires de musique, cours d'arts martiaux.



## LA CYBERINTIMIDATION

Contrairement à l'intimidation en personne, la cyberintimidation peut être incessante. Elle peut atteindre une victime partout et en tout temps : seule dans sa chambre, au retour de l'école et même pendant des vacances en famille.

Puisqu'elle peut se propager rapidement et vise un vaste public, vous pourriez être surpris d'apprendre que la plupart des adolescents d'aujourd'hui ont été impliqués d'une façon ou d'une autre, soit à titre de cible, d'intimidateur, d'observateur silencieux ou de participant secondaire devenant ainsi une partie du problème, sans s'en rendre compte.

### » EXEMPLES DE CYBERINTIMIDATION

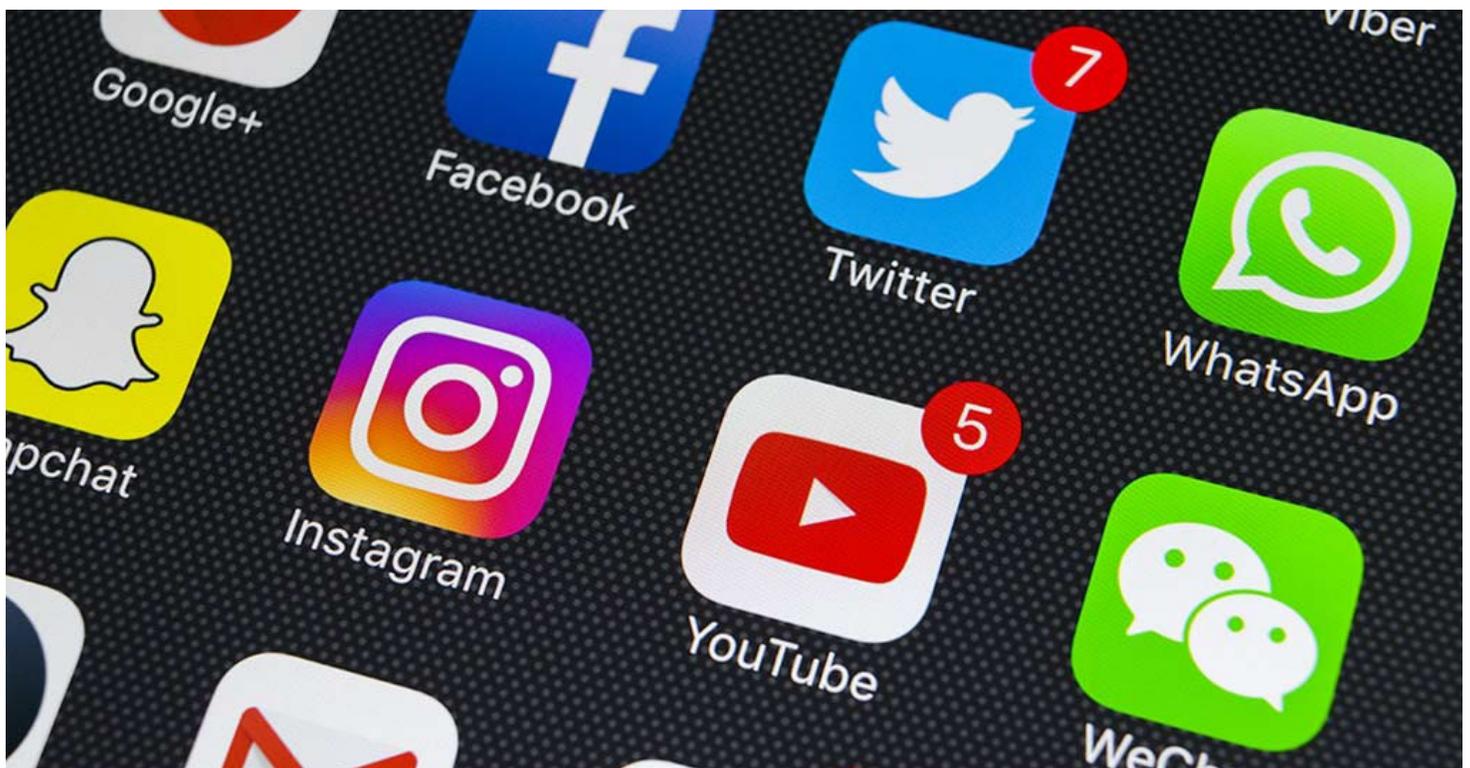
- Envoyer des courriels ou des messages textes blessants ou menaçants, ou afficher ce genre de commentaires sur la page de réseau social d'une personne.
- Faire circuler des rumeurs, des secrets ou des potins embarrassants au sujet d'une personne sur des réseaux sociaux, dans des courriels ou des messages textes.
- Prendre une photo ou une vidéo embarrassante d'une personne 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 ou d'humilier.
- Pirater le 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 se confie et qu'elle fournisse des renseignements personnels et partager 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.

### » QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT EST VICTIME DE CYBERINTIMIDATION

- Si vous avez des soupçons, trouvez une façon d'aborder le sujet lorsque vous passez du temps ensemble.  
**Ex.** Parler d'une histoire ou d'un article que vous avez lu. Posez-lui des questions telles que : *Quelles sortes de choses as-tu vues en ce qui concerne la cyberintimidation?*
- Rassurez votre enfant en précisant qu'il n'est pas seul, que tout ira bien et que vous réglerez la situation ensemble.
- Évitez de blâmer votre enfant qui fait l'objet d'intimidation ou de juger la façon dont il a réagi. Votre but est de l'aider à se sentir en sécurité et de renforcer sa confiance en lui.
- Dites à votre enfant de ne pas répondre aux messages de cyberintimidation et de ne pas les retransmettre.
- Demandez à votre enfant de bloquer la ou les personnes qui font de la cyberintimidation dans leurs comptes, c'est-à-dire le compte de courriel, les réseaux sociaux et les contacts. Le cas échéant, demandez à votre enfant de changer d'adresse de courriel et de numéro de téléphone cellulaire.

(la cyberintimidation– suite)

- Montez un dossier de preuves :
  - Ex. (1)** Regrouper l'ensemble des courriels, des messages textes et des affichages dans les réseaux sociaux ainsi que des messages téléphoniques, des photos et des historiques de messages instantanés choquants.
  - Ex. (2)** Enregistrez les dates et les heures de tous les événements, en plus de sauvegarder et d'imprimer les instantanés d'écran aux fins de signalement.
- Signalez les abus à votre fournisseur d'accès Internet, votre fournisseur de service mobile et les réseaux sociaux. La plupart ont des politiques « d'utilisation acceptable » et encouragent le signalement de la cyberintimidation.
- La plupart des réseaux sociaux tels que Facebook ont des politiques établies sur le signalement de la cyberintimidation et des contenus offensants.
- Signalez la cyberintimidation à l'école de votre enfant et sachez à qui la signaler. Si vous connaissez l'enseignant de votre enfant, vous pouvez d'abord en parler avec lui. Vous pouvez aussi vous adresser au directeur adjoint ou au directeur de l'école.
- Apprenez les mesures que l'école peut prendre lorsque la cyberintimidation est signalée.
- Signalez la cyberintimidation à la police et n'hésitez pas à communiquer avec cette dernière si l'intimidation concerne n'importe quel des comportements suivants ;
  - Toute menace de préjudice physique ou de violence;
  - L'envoi et la diffusion de photos sexuellement explicites ou intimes d'une personne de moins de 18 ans;
  - La traque d'une victime;
  - Le piratage de l'ordinateur d'une personne ou la création d'une fausse page de réseau social en utilisant le nom d'une autre personne.



(la cyberintimidation – suite)

### » QUELQUES TRUCS DE PRÉVENTION

- Enseignez-lui à ne pas afficher sur Internet ce qu'il ne voudrait pas montrer à tout le monde.
- Incitez-le à parler à un adulte dès qu'il se sent menacé.
- Gardez votre calme et instaurez un climat de confiance avec votre enfant.
- Inculquez-lui que ce qui se passe sur Internet est l'affaire de tous : s'il est témoin d'intimidation en ligne, il doit réagir. Soyez un modèle pour votre enfant en matière d'éthique en ligne.
- Placez l'ordinateur dans un endroit commun et accessible.
- Expliquez-lui qu'il ne doit pas divulguer de renseignements personnels (nom, âge, adresse, numéro de téléphone, mot de passe...).
- Encouragez-le à ne pas transmettre de messages, de photos ou de textes humiliants à ses amis et à ne pas répondre à des commentaires de cyberintimidation.
- S'il constate de la cyberintimidation sur un site tel que Facebook, montrez-lui comment il peut signaler les commentaires blessants.
- S'il connaît le cyberintimidateur personnellement, il peut lui envoyer un message pour lui dire qu'il n'est pas d'accord avec ce qu'il fait et lui demander d'arrêter.
- Il est possible que la chose la plus difficile à faire pour votre enfant soit de prendre position. En utilisant un langage neutre, il peut commenter le contenu de l'intimidateur en formulant quelque chose comme : « Je cache ce contenu ou je ne le suis plus parce que j'estime qu'il est blessant et j'encourage les autres à faire la même chose », ou dans le cas d'un cas de cyberintimidation qui perdure : « Je bloque cette personne, car je crois que ce qu'elle fait est blessant et j'espère que les autres feront comme moi ». Beaucoup d'enfants savent que la cyberintimidation est inacceptable et le diront après qu'une personne ait eu le courage de prendre position.
- Donnez à votre enfant des exemples de personnes qui ont pris position pour aider quelqu'un d'autre et qui ont obtenu des résultats positifs.



## RESSOURCES D'AIDE en lien avec l'intimidation

### **www.espacesansviolence.org**

Site du Regroupement des Organismes ESPACE du Québec. On y parle d'éducation, de sensibilisation et de prévention des agressions commises envers les enfants. Également disponible sur le site, la liste des organismes ESPACE au Québec.

### **www.teljeunes.com**

**1-800-263-2266**

Service d'intervention pour les jeunes via internet. Les jeunes ont accès à de l'information sur différentes problématiques de la jeunesse, une foire aux questions et un « clavardage » avec une intervenante – un intervenant. Ligne téléphonique aussi disponible.

### **www.ligneparents.com**

**1-800-361-5085**

Service téléphonique destiné aux parents. C'est gratuit, les intervenantes – intervenants sont des professionnelles-professionnels, c'est confidentiel, bilingue et accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

### **www.jeunessejecoute.ca**

**1-800-668-6868**

Ce site s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenantes-intervenants et leur permet d'obtenir du support et du réconfort. Une ligne téléphonique est aussi à la disposition des jeunes 24 heures sur 24.



### **Direction de la Protection de la Jeunesse (DPJ)**

**1-800-567-6405**

À toute heure du jour ou de la nuit.

Si vous croyez qu'un enfant ou un jeune vit une situation de négligence grave, qu'il est victime de mauvais traitements physiques, psychologiques, ou d'abus sexuel, d'abandon, ou qu'il a de sérieux problèmes de comportement (abus de drogues, tentative de suicide, fugues, délits), vous devez signaler cette situation à la DPJ. Les signalements sont confidentiels.

### **Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur**

**1-866-747-6626**

Si vous voulez porter plainte, vous pouvez vous adresser à la direction de l'école. Par contre, en cas d'insatisfaction à la suite de la plainte, vous pouvez vous adresser au centre de services scolaires et en dernier recours, aux Services à la clientèle du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

### **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse**

**1-800-361-6477**

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse a pour mission, entre autres, d'assurer la promotion et le respect des droits reconnus à l'enfant et à l'adolescent par la Loi sur la protection de la jeunesse et la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents.

### **www.educaloi.qc.ca**

Site ayant pour mission d'informer les citoyens du Québec sur la loi, leurs droits et leurs obligations.



## RESSOURCES D'AIDE en lien avec la cyberintimidation

### [habilomedias.ca/pour-parents](http://habilomedias.ca/pour-parents)

Ce site offre un accès, entre autres, à des conseils d'utilisation, à de l'information sur les moteurs de recherche de contrôle parental, un listing de sites sécuritaires et distrayants pour les enfants, des stratégies de prévention pour contrer les prédateurs sexuels sur le web.

### [parentscyberavertis.ca](http://parentscyberavertis.ca)

Ce site permet une mise à jour sur la vie numérique de vos enfants. Vous y trouverez de l'information sur les intérêts des jeunes, les risques auxquels ils sont confrontés et les mesures à prendre pour protéger vos jeunes sur Internet.

### [www.cliquezjustice.ca/vos-droits/sextage-qu-est-ce-que-la-loi-permet](http://www.cliquezjustice.ca/vos-droits/sextage-qu-est-ce-que-la-loi-permet)

Page expliquant qu'est-ce que le sextage, ce qui est permis, interdit, quelles sont les peines et quels sont les recours si quelqu'un a pris, publié ou partagé une photo.

### [www.tvanouvelles.ca/2019/05/21/des-applications-pour-initier-vos-enfants-a-la-cybersecurite](http://www.tvanouvelles.ca/2019/05/21/des-applications-pour-initier-vos-enfants-a-la-cybersecurite)

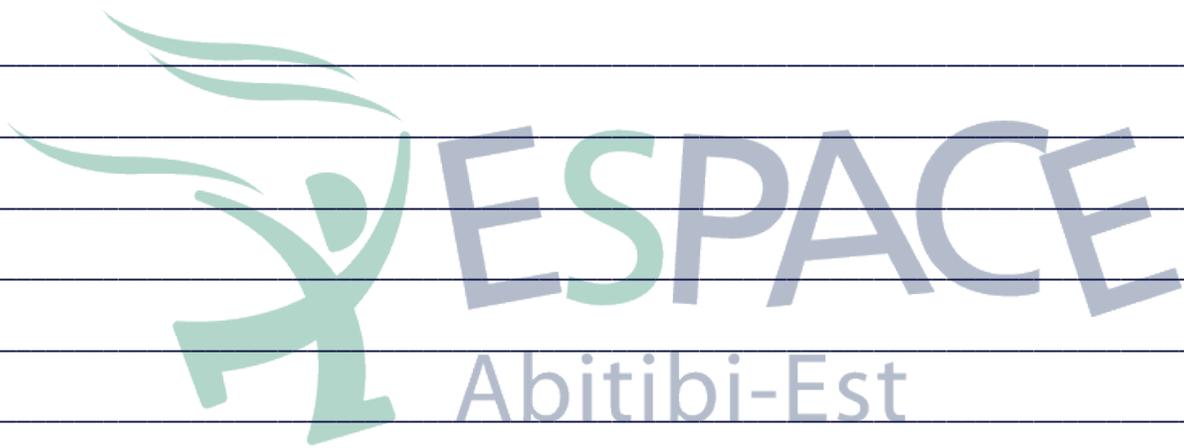
Article expliquant aux parents quand et comment initier les enfants à la technologie. On y voit cinq applications permettant de contrôler l'usage de la technologie de vos enfants.

### [AidezmoiSVP.ca](http://AidezmoiSVP.ca)

AidezMoiSVP.ca aide les adolescents à bloquer la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel et les accompagne en cours de route.



# NOTES



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

# NOTES



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

