

# La bienveillance en ligne



Semaine de la sensibilisation à l'intimidation et de la prévention - 20 au 26 nov. 2022

## Les trois indispensables de la cybersécurité

1. Traiter les autres comme on voudrait être traité
2. Réfléchir avant de publier ou d'envoyer un message
3. Dénoncer immédiatement l'intimidation



## Cyberintimidation

La cyberintimidation, c'est blesser ou humilier intentionnellement quelqu'un en ligne. Les conséquences peuvent être graves et de longues durées, car il n'y a pas d'espace sûr. La cyberintimidation peut survenir n'importe quand et n'importe où, et rapidement vu par un grand nombre de personnes.

### Exemples de cyberintimidation

- Envoyer des courriels ou des messages haineux ou menaçants
- Diffuser des photos de quelqu'un de nature gênante ou sexuelle
- Se faire passer pour quelqu'un d'autre en utilisant son nom
- Raconter des potins, des secrets, des rumeurs ou des mensonges

### Effets sur la victime

- Sentiment de solitude, tristesse, peur, frustration, colère
- Perceptions négatives de soi, de ses amis et de sa vie
- Volonté d'éviter l'école, les activités et tout autre endroit où elle peut être reconnue



## Que peut-on faire?

### Opter pour la prudence



- **Protéger sa vie privée:** Régler les paramètres de confidentialité sur les médias sociaux et ne pas divulguer ses informations ou ses mots de passe
- **Savoir qui sont ses amis:** Choisir attentivement qui on accepte et restreindre ce que les amis d'amis ou le public peuvent voir ou accéder
- **Demander de l'aide:** En cas d'erreur, d'inquiétude ou de cyberintimidation, en parler à un parent ou à un adulte de confiance

### Faire preuve de bienveillance

- Ne pas envoyer ou publier de messages blessants
- Traiter les gens avec respect
- Complimenter les autres de manière constructive et appropriée

### Si tu es victime de cyberintimidation

- Ne réplique pas par des méchancetés
- Bloque la personne et cesse toute communication avec elle
- Préviens un parent, un adulte de confiance, l'école, le site ou l'appli, ou la police

### Si tu es témoin de cyberintimidation

- N'aime pas et ne partage pas les messages – cela pourrait empirer la situation
- Si tu connais l'intimidatrice ou l'intimidateur et te sens à l'aise de le faire, dis-lui qu'il n'y a pas de place pour la cyberintimidation
- Demande de l'aide à un adulte de confiance



### Ressources:

L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme  
 Qu'est-ce que la cyberintimidation?  
 Passer à l'action