

Le cyberharcèlement, c'est toute forme de harcèlement par voie numérique pour **dénigrer, insulter, intimider, menacer**

**LES VICTIMES DANS LE BUT
DE LES BLESSER.**



Le cyberharcèlement et le harcèlement classique vont très souvent de pair. Ce qui est spécifique au cyberharcèlement, c'est qu'avec internet il est possible de rester anonyme et derrière son écran, ce qui fait que les auteurs osent davantage.



QUELQUES FORMES DE CYBERHARCÈLEMENT :



Pirater un compte et diffuser au nom de l'utilisateur des messages de haine



Harceler via YouTube, Snapchat, TikTok, Instagram, ...



Créer un faux compte, une page avec des contenus et des photos blessants pour la victime



CONSÉQUENCES

POUR LA VICTIME



Pour la victime, le cyberharcèlement engendre un sentiment de détresse qui s'aggrave au fur et à mesure que le phénomène persiste.

La souffrance morale est parfois difficile à saisir dans son intensité mais on sait que les conséquences les plus dramatiques peuvent pousser un jeune au suicide.

Le cyberharcèlement conduit à plus d'introversion, à une perte de confiance en soi, à un sentiment de frustration ou de dépression.

POUR LE HARCELEUR

Pour le harceleur, adopter ce type de comportements peut entraîner des troubles comportementaux à un âge ultérieur.

Le harceleur va probablement développer l'idée que les rapports de force malsains sont normaux, que ses actes n'ont pas de réel impact, n'aura pas d'empathie car il ne voit pas les souffrances de sa victime.

La dépersonnalisation va pousser le harceleur à se déresponsabiliser de ses actes virtuels.





Repérer une victime de harcèlement



QUELQUES SIGNES :

- ➔ **PERTE D'ESTIME DE SOI**
- ➔ **PHOBIE SCOLAIRE VOIRE PHOBIE SOCIALE**
- ➔ **DÉPRESSION**
- ➔ **TROUBLES DU SOMMEIL, VOIRE ABSENCE DE SOMMEIL**
- ➔ **OU, INVERSEMENT, CHERCHE À FUIR DANS LE SOMMEIL**
- ➔ **TROUBLES ALIMENTAIRES**
- ➔ **MUTILATIONS CORPORELLES**
- ➔ **LE STRESS PERMANENT PEUT AMENER DES TROUBLES PHYSIOLOGIQUES**
(DOULEURS ARTICULAIRES, DES TROUBLES DIGESTIFS, DES MALADIES DE LA PEAU, DES PROBLÈMES CARDIAQUES ...)



Vous êtes parents,

Si votre enfant vous fait part d'harcèlement :

1) GARDEZ VOTRE CALME

Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour régler le problème et surtout, n'entreprenez rien sans son accord.

2) PRENEZ LE CYBERHARCÈLEMENT AU SÉRIEUX

Ecoutez-le, prenez-le au sérieux, félicitez-le de vous en avoir parlé et rassurez-le.

3) CONSERVEZ LES PREUVES (textos, captures d'écran, photos, ...)

N'effacez pas les messages de harcèlement. Ils peuvent servir de preuve pour identifier le harceleur ou pour le confronter avec son comportement.

4) NE LE PRIVEZ PAS D'INTERNET OU DE GSM

Cela ne solutionnera pas le problème et il pourrait le vivre comme une sanction.

5) CHERCHEZ DE L'AIDE

Vous n'êtes pas seul en tant que parent ! Faites appel à des tiers susceptibles de vous aider, tels que :

- L'école : la direction, l'accompagnateur, le titulaire de classe
- Le gestionnaire du site web (par ex. Facebook)
- D'autres parents qui ont vécu un cas de (cyber)harcèlement avec leur enfant
- Des sites web, des lignes d'écoute ...
- La police



ET SI MON ENFANT ÉTAIT UN HARCELEUR?

DANS CE CAS, LE JUGER ET LE GRONDER, SURTOUT AU DÉBUT, N'EST PAS TRÈS UTILE. IL FAUT D'ABORD MIEUX COMPRENDRE QUELLE EST LA RAISON QUI POUSSE L'ENFANT À SE COMPORTER DE CETTE FAÇON, PUIS LUI FAIRE COMPRENDRE QUE C'EST MAL. IL EST IMPORTANT D'ALLER À LA RACINE DU PROBLÈME ET DE LUI DEMANDER AUSSI S'IL EST MAL QU'IL FAIT.

LA PLUPART DU JEUNES NE SE COMPTE DE LA QU'ILS CAUSENT VICTIMES.

C'EST LE DÉBUT DE LA PHASE DE RÉCUPÉRATION AU COURS DE LAQUELLE L'ENFANT PASSE DU SENTIMENT DE CULPABILITÉ À L'EMPATHIE. SI CES ÉTAPES NE S'AVÈRENT PAS SUFFISANTES, L'INTERVENTION DE LA JUSTICE OU D'UN THÉRAPEUTE EST FONDAMENTALE.










TEMPS, CES RENDENT PAS SOUFFRANCE À LEURS



Vous êtes profs,

Le harcèlement à l'école trouve facilement un relais dans les nouvelles technologies et se poursuit en dehors de l'école. En tant que prof, essayez d'instaurer une communication ouverte à propos de cette problématique. Apprenez aux jeunes à être responsables et respectueux en ligne et surtout à bloquer, signaler, et parler s'ils font face à une situation difficile.

-  Créez une **ambiance positive** et de bien-être dans la classe ; **Intéressez-vous** à ce que vos élèves font sur l'ordinateur, leur téléphone portable ;
-  Abordez la **discussion** de manière positive ;
-  Élaborez des **règles « anti-harcèlement »** avec la participation des élèves et exposez-les en classe ;
-  Parlez de **responsabilité** et des **conséquences** que le harcèlement peut avoir, souvent les auteurs n'en ont pas conscience ;
-  Créez un **point de contact** où les élèves et les parents peuvent signaler un problème de harcèlement en toute confiance (Ex: boîte aux lettres anonyme) ;
-  **Informez les parents** en cas de problème ;
-  Continuez à vous informer pour **rester à jour** par rapport aux évolutions et à l'environnement des jeunes



ON TE HARCÈLE ?

HELP



- ➔ **IGNORE LES MESSAGES** que la personne envoie, elle comprendra que tu n'es pas une cible et y prendra tout de suite moins de plaisir !
- ➔ Si tu reçois des menaces de violence, **PRÉVIENS LA POLICE**. Les menaces de violence faites en ligne sont prises très au sérieux
- ➔ **ENREGISTRE TOUTES LES PREUVES** de cyberharcèlement. Captures d'écran, téléchargement des messages, mails, photos reçues, ...
- ➔ **ARRÊTE TOUT CONTACT**. Bloque son adresse email, son numéro de téléphone, bloque-la sur Facebook et autres réseaux, ...ou d'autres méthodes de contact entre vous deux.
- ➔ **PARLES-EN** à une personne de confiance (tes parents, un prof, un éduc, ...)
- ➔ Si tu n'oses pas en parler à quelqu'un que tu connais, tu peux appeler le **103**, c'est gratuit et tu pourras parler avec quelqu'un qui te rassurera et te donnera des conseils.

