

Où trouver de l'aide ?

Si tu es **confronté(e)** à une situation de (cyber)harcèlement,
si tu es **témoin** ou si tu as besoin de parler,
voici des **ressources** pour t'aider :

A qui en parler ?

Tu peux voir un adulte de confiance **de l'école** (enseignant, infirmier, directeur, surveillant, psychologue, CPE ...) ou **à l'extérieur** (parents, famille, autre adulte, ...).

Si tu es **témoin**, tu peux également aider en :

Refusant de partager les contenus
Soutenant la personne visée
Signalant la situation

Même un petit geste peut changer la situation.

Tu peux commencer par écrire ce qui se passe sur une feuille ou en parler à un ami.

Appelle le 3018

Cyberharcèlement ↔ Harcèlement scolaire

Tu peux appeler ce numéro gratuitement.
Des adultes sont là pour t'**écouter** et t'**aider**,
même si tu n'es pas sûr(e) de ce que tu veux dire.
Il existe une **application et tchat en ligne** si tu préfères par message.

Il est **anonyme**, **confidentiel** et **ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 23h**.



Une règle importante

Le téléphone et l'ordinateur ne sont pas le problème.
Ce sont des **outils**.

Le problème, ce sont les **comportements violents**.

Internet et les réseaux sociaux peuvent être utiles pour
apprendre, discuter et s'entraider.

Tu peux aussi demander de l'aide à des associations locales, qui t'accompagneront
et s'adapteront à tes besoins.



Demander de l'aide, ce n'est pas dénoncer.
C'est se protéger.

DERRIÈRE L'ÉCRAN :

comprendre et agir
face au cyberharcèlement



Internet et les réseaux sociaux permettent
de communiquer, jouer et partager.

Mais parfois, ils peuvent aussi être utilisés pour
se moquer, exclure ou humilier quelqu'un.

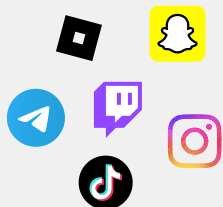
Reconnaître ces situations permet de se protéger
et d'aider les autres.
Les reconnaissez-vous toutes ?



Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Le **cyberharcèlement** est une forme de harcèlement qui se déroule via internet et les outils numériques, par exemple :

- ◆ Réseaux sociaux
- ◆ Messageries et groupes de discussion
- ◆ Jeux en ligne
- ◆ Plateformes de partage de vidéos
- ◆ SMS



Les formes les plus fréquentes

Le cyberharcèlement peut prendre plusieurs formes :



Messages insultants ou humiliants



Partage de photos ou vidéos sans autorisation



Rumeurs diffusées en ligne



Exclusion d'un groupe ou d'une discussion



Faux comptes ou usurpation d'identité

Le cyberharcèlement est puni par la loi.

Publier, partager ou envoyer des messages pour harceler quelqu'un peut être sanctionné par la justice.

Pourquoi les conflits peuvent s'aggraver en ligne

Les mécanismes du cyber

◆ La viralité

Un message ou une photo peuvent être partagés très rapidement et vus par beaucoup de personnes.

◆ La distance derrière l'écran

Certaines personnes osent dire des choses qu'elles ne diraient pas en face.

◆ Les malentendus

Sur internet, on ne voit ni le ton, ni le visage, ni les gestes. Une blague peut être mal comprise et devenir blessante.

◆ Les émotions

Certains messages sont faits pour provoquer une réaction. Quand un message nous met en colère ou nous blesse, cela peut donner envie de répondre immédiatement.

Exemple de situation

Une personne demande une photo intime en privé. Elle fait ensuite une capture d'écran et menace :

"Si tu ne fais pas ce que je veux, je publie la photo."

C'est une forme de **chantage avec images intimes**, appelée **sextorsion**.

L'imprudence n'est jamais une autorisation à la violence.
Personne ne mérite d'être (cyber)harcelé.

