

Ensemble, visons #ZéroIntimidation

Saviez-vous que
la cyberintimidation touche
chaque mois un million
de jeunes au pays?

Vous souhaitez aider les jeunes à combattre l'intimidation? Voici des conseils simples à donner aux jeunes qui sont victimes ou témoins de cyberintimidation. Vous trouverez aussi des conseils visant à promouvoir la gentillesse en ligne, parce qu'être gentil, c'est génial.





Conseils pour aider les jeunes qui sont témoins de cyberintimidation à agir :

- **Prêter main-forte** : Communique en privée avec la victime et offre-lui ton soutien ou demande-lui ce que tu peux faire pour l'aider.
- **Prendre position** :
 - Dénonce le contenu problématique ou la personne qui agit avec méchanceté.
 - Si c'est un de tes amis ou une de tes amies qui agit comme ça, parle-lui hors ligne et dis-lui de cesser.
 - Parle à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent ou un enseignant.
- **Procéder avec tact** :
 - Change de sujet et distrais la personne qui agit avec méchanceté : Demande-lui ce que les autres feront pendant le week-end ou partage un même drôle.
 - Pour que la victime puisse se tirer de la situation, procure-lui une excuse : Demande-lui de t'aider à faire ton devoir ou d'aller faire un tour avec toi.
 - Rappelle aux personnes en cause que la riposte peut envenimer les choses.
- **Donner l'exemple** :
 - Évite de te faire complice.
 - N'aime pas les publications blessantes et ne les partage pas.
 - N'oublie pas que ce que tu dis ou ce que tu fais en ligne peut avoir une incidence sur les sentiments des autres



Ce qu'un jeune doit faire lorsqu'il est victime de cyberintimidation :

- **Cesse** de parler à la personne qui agit avec méchanceté, car ça pourrait envenimer la situation.
- **Bloque** la personne pour l'empêcher de communiquer avec toi et dénonce-la si possible.
- **Enregistre** ce qui s'est passé et sauvegarde les preuves de ces agissements.
- **Parle** à un adulte en qui tu as confiance.



Faire preuve de gentillesse en ligne :

- Publie du contenu réconfortant et positif.
- Soutiens les autres en laissant des messages positifs.
- Sois respectueux, même si tu n'es pas d'accord.
- Réfléchis toujours avant de publier des propos et demande-toi si tu les dirais dans la vraie vie.

Pour en savoir plus sur la façon de soutenir les jeunes victimes de cyberintimidation, téléchargez le guide Aider nos jeunes à composer avec la cyberintimidation à telus.com/averti.