

# 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](https://telus.com/averti).