

# Ensemble, visons #ZéroIntimidation

Voici quelques conseils à suivre si tu deviens la cible de cyberintimidation. En outre, découvre comment tu peux intervenir si tu es témoin de cyberintimidation.

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.

\*Selon l'étude Les expériences de la cyberintimidation des jeunes Canadiens, qui révèle que 42 % des jeunes Canadiens ont été victimes de cyberintimidation au cours des quatre dernières semaines.





### Si tu es 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** les messages en prenant une saisie d'écran et signale la personne ou les messages à la plateforme de jeu ou de médias sociaux.
- **Parle** à un adulte en qui tu as confiance.



### Si tu es témoin de cyberintimidation :

- **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** :
  - 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.
- **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.



### Sois toujours sympathique 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.

---

Nous avons tous la capacité de contribuer à la création d'un monde plus accueillant et plus positif en ligne. Prends l'engagement de bonne conduite en ligne de TELUS Averti pour viser #ZéroIntimidation. Visite [telus.com/engagement](https://telus.com/engagement).