

La bienveillance en ligne

Les trois indispensables de la cybersécurité:

1. Traiter les autres comme on voudrait être traité.
2. Réfléchir avant de publier ou d'envoyer un message.
3. Dénoncer immédiatement les situations problématiques.

Cyberintimidation

La cyberintimidation, c'est blesser ou humilier intentionnellement quelqu'un en ligne. Les conséquences peuvent être graves et de longues durées, car il n'y a pas d'espace sûr. La cyberintimidation peut survenir n'importe quand et n'importe où, et rapidement vu par un grand nombre de personnes.

La cyberintimidation peut se produire n'importe où en ligne: par courriel, par message texte, dans les jeux en ligne ou sur les médias sociaux comme TikTok, YouTube, Twitch, Instagram et Snapchat.

Exemples de cyberintimidation:

- Envoyer des courriels ou des messages haineux ou menaçants.
- Diffuser des photos de quelqu'un de nature gênante ou sexuelle.
- Se faire passer pour quelqu'un d'autre en utilisant son nom.
- Raconter des potins, des secrets, des rumeurs ou des mensonges.

Effets sur la victime:

- Sentiment de solitude, tristesse, peur, frustration, colère.
- Perceptions négatives de soi, de ses amis et de sa vie.

- Volonté d'éviter l'école, les activités et tout autre endroit où elle peut être reconnue.

Que peut-on faire?

Faire preuve de bienveillance

- Ne pas envoyer ou publier de messages blessants.
- Traiter les gens avec respect.

Opter pour la prudence:

- **Protéger sa vie privée:** Régler les paramètres de confidentialité sur les médias sociaux et ne pas divulguer ses informations ou ses mots de passe.
- **Savoir qui sont ses amis:** Choisir attentivement qui on accepte et restreindre ce que les amis d'amis ou le public peuvent voir ou accéder.
- **Demander de l'aide:** En cas d'erreur, d'inquiétude ou de cyberintimidation, en parler à un parent ou à un adulte de confiance.

Si tu es victime de cyberintimidation

- Ne réplique pas par des méchancetés.
- Bloque la personne et cesse toute communication avec elle.
- Préviens un parent, un adulte, l'école, le site ou l'appli, ou la police pour obtenir de l'aide.

Si tu es témoin de cyberintimidation

- N'aime pas et ne partage pas les messages – cela pourrait aggraver la situation.
- Si tu connais l'intimidatrice ou l'intimidateur et te sens à l'aise de le faire, dis-lui qu'il n'y a pas de place pour la cyberintimidation.
- Demande de l'aide d'un parent, ou une personne adulte.



/ {MOI}
NUMÉRIQUE

JJEE JEUNESSE, J'ÉCOUTE
Appelle le: 1 800 668-6868 (sans frais)
Texte : 686868.

Financé par :

Ontario 

Pour plus d'informations : www.CyberSensibilisationM12ON.ca

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario 2025