

Module 7. Cyberintimidation et sécurité en ligne



**Co-funded by
the European Union**

Ce module est conçu pour aider les parents à comprendre, identifier et prévenir le cyberharcèlement tout en favorisant la sécurité en ligne de leurs enfants. Grâce à cinq leçons détaillées, vous découvrirez la nature du cyberharcèlement, reconnaîtrez les signes avant-coureurs, mettrez en œuvre des stratégies de surveillance efficaces, établirez des limites appropriées et favoriserez une communication ouverte avec votre enfant sur ses expériences numériques.

Cyberintimidation vs intimidation traditionnelle

En tant que parents, il est crucial de comprendre l'évolution du harcèlement à l'ère numérique. Alors que le harcèlement traditionnel se limitait aux espaces physiques comme les écoles et les cours de récréation, le cyberharcèlement suit son cours. les enfants du monde entier grâce à leurs appareils.

La cyberintimidation est définie comme « un acte ou un comportement agressif commis par voie électronique par un groupe ou un individu, de manière répétée et durable, contre une victime qui ne peut se défendre facilement » (Smith et al., 2008). Il s'agit d'un abus de pouvoir systématique rendu possible par les technologies de l'information et de la communication (TIC), dont la prévalence atteint son apogée à l'adolescence (13-15 ans).

Envoi de menaces

Messages menaçants directs qui créent peur et anxiété, tels que : « Si tu n'arrêtes pas de parler à mes amis, je vais te pourrir la vie. Je te punirai pour ça ! »

Arguments de départ (flaming)

Lancer des disputes en ligne animées qui dégénèrent rapidement, comme poster des commentaires durs dans une discussion de groupe à l'école : « Tu es tellement stupide, tu n'as clairement aucune idée de ce dont tu parles ! »

Exclure quelqu'un

Retirer délibérément quelqu'un de groupes ou de conversations en ligne, lui donnant l'impression isolé et indésirable.

Se faire passer pour quelqu'un

Se faire passer pour quelqu'un d'autre en ligne pour causer du tort, par exemple en créant de faux comptes pour manipuler ou embarrasser les autres.

Révéler des informations privées

Partager des informations privées, des photos ou des conversations de quelqu'un sans son consentement, provoquant embarras et détresse.

Pêche à la traîne

Publier des commentaires incendiaires ou blessants spécifiquement pour contrarier la victime, comme des commentaires négatifs sur des publications sur les réseaux sociaux.

Principales différences entre l'intimidation traditionnelle et la cyberintimidation

Emplacement

L'intimidation traditionnelle se produit en personne dans des lieux physiques spécifiques, tandis que la cyberintimidation se produit en ligne et peut affecter un enfant n'importe où, même dans leur propre maison.

Exemple : Un enfant victime de moqueries en classe (traditionnel) contre un enfant qui reçoit des messages blessants sur les réseaux sociaux à la maison (cyber).

Anonymat

Dans le harcèlement traditionnel, l'agresseur est généralement identifiable. Dans le cyberharcèlement, l'agresseur peut rester anonyme grâce à de faux comptes, ce qui rend son identification plus difficile pour les victimes.

Exemple : Lorsqu'un enfant est bousculé à l'école, il sait qui l'a fait ; en ligne, de nombreux intimidateurs utilisent de faux comptes, laissant les victimes dans l'incertitude quant à la personne à qui s'adresser. adresse.

Taille de l'audience

L'intimidation traditionnelle n'est généralement constatée que par les personnes physiquement présentes, tandis que la cyberintimidation peut atteindre des centaines ou des milliers de personnes en quelques minutes (Slonje et Smith, 2007).

L'expérience de la victime

Le harcèlement traditionnel prend généralement fin lorsque la victime quitte les lieux. Le cyberharcèlement peut poursuivre les victimes partout, car les téléphones et Internet sont toujours accessibles.

Exemple : Un enfant victime de moqueries à l'école peut se sentir en sécurité à la maison, mais une victime de cyberintimidation peut continuer à voir des messages méchants même la nuit.

Plus de différences clés entre Harcèlement traditionnel et cyberintimidation

Répétition

Dans l'intimidation traditionnelle, la répétition est simple : il s'agit d'actes répétés en face à face.

Dans le cas de la cyberintimidation, un seul acte, comme le téléchargement d'une image nuisible, peut se propager largement lorsqu'il est partagé par d'autres (Slonje et al., 2012).

Exemple : Si quelqu'un appuie à plusieurs reprises sur un bouton d'appel d'urgence dans le couloir de l'école, un enfant dans le couloir de l'école se produit à un endroit précis. Mais si quelqu'un publie une photo choquante en ligne, elle peut être partagée par de nombreuses autres personnes, prolongeant ainsi le harcèlement bien au-delà de l'incident initial.

Déséquilibre des pouvoirs

Le harcèlement traditionnel implique souvent des différences de force physique ou psychologique. Dans le cyberharcèlement, un déséquilibre de pouvoir peut résulter de compétences techniques supérieures ou de l'anonymat (Vandebosch et Van Cleemput, 2008).

Exemple : Dans le harcèlement traditionnel, un enfant plus grand peut s'en prendre à un plus petit. Dans le cyberharcèlement, l'agresseur peut être un inconnu de la victime, ou le harcèlement peut survenir parce que l'agresseur a plus d'abonnés sur les réseaux sociaux que la victime.

Chevauchement entre l'intimidation traditionnelle et la cyberintimidation

De nombreux enfants victimes de harcèlement en personne le sont également en ligne. Les deux phénomènes se chevauchent souvent, en particulier chez les garçons (Gradinger et al., 2009). Un conflit qui débute en classe peut rapidement se propager sur les réseaux sociaux, créant un cycle de victimisation.

La cyberintimidation renforce le sentiment de « ne pouvoir s'échapper » et donne aux enfants le sentiment d'être encore plus impuissants ou piégés par rapport à d'autres types d'intimidation (Beane, 2008).

Le cyberharcèlement se déroulant dans des espaces virtuels, ses effets sont principalement psychologiques, affectant l'état mental, le bien-être, les émotions, la motivation et l'humeur générale de l'enfant. Contrairement au harcèlement traditionnel, qui peut laisser des traces physiques visibles comme des ecchymoses ou des blessures, l'impact du cyberharcèlement est souvent moins apparent, mais peut être tout aussi, voire plus, dommageable.

Reconnaître les signes de cyberintimidation

Les symptômes psychologiques de la cyberintimidation peuvent se manifester par des changements physiques ou comportementaux. Les parents doivent surveiller les changements dans l'état émotionnel ou le comportement de leur enfant (Vaillancourt et al., 2017).



Symptômes dépressifs

Des recherches montrent que la cyberintimidation Le harcèlement peut entraîner des symptômes dépressifs encore plus graves que le harcèlement traditionnel (Bonanno et Hymel, 2013 ; Perren et al., 2010). L'incertitude liée à l'identité de l'agresseur ou à la propagation d'informations compromettantes peut engendrer un sentiment de harcèlement permanent et des spirales de pensées négatives.



Émotions négatives

Des sentiments tels que la tristesse, la peur, la colère, l'impuissance et une détresse accrue est courante avec la cyberintimidation. La dynamique de pouvoir entre la victime et l'agresseur crée une impression d'être à la merci de l'agresseur, avec peu de contrôle sur la suite des événements (Li, 2005).



Problèmes de santé

Les sentiments négatifs peuvent se manifester sous forme de symptômes physiques somatisation. La constante la tension et l'inquiétude liées à la nature omniprésente de la cyberintimidation peuvent entraîner des maux de tête, maux d'estomac, nausées et problèmes digestifs (Låftman et al., 2013).



Changements dans le sommeil et l'alimentation

Des changements d'appétit ou de sommeil surviennent souvent lorsqu'un enfant est constamment anxieux ou tendu. Cauchemars, troubles du sommeil et manque d'appétit peuvent résulter du stress persistant lié à la cyberintimidation (Vaillancourt et al., 2017).



Évitement scolaire

La cyberintimidation peut affecter les résultats scolaires par l'absentéisme et les mauvaises notes (Kowalski et Limber, 2013). Les enfants peuvent exprimer leur réticence à aller à l'école par honte ou peur que les camarades de classe aient vu contenu en ligne embarrassant à propos d'eux.



Retrait à domicile

Les enfants peuvent devenir renfermés, passer moins de temps avec leur famille et éviter questions ou conversations. Ils peuvent sembler constamment préoccupés et « absents », perdant confiance dans la capacité de leurs parents à les aider (Brighi et al., 2012).

Changements de comportement numérique

Après avoir été victimes de cyberharcèlement, la plupart des enfants modifient leur comportement face aux activités numériques.

Certains cessent complètement d'accéder aux contenus en ligne qu'ils appréciaient auparavant, tandis que d'autres consultent de manière obsessionnelle les plateformes où le harcèlement a lieu. Soyez attentifs à :

- Cacher leur téléphone/ordinateur portable lorsque les parents s'approchent
- Réticence à discuter des activités en ligne
- Nervosité, tension, colère ou contrariété notables pendant ou après l'utilisation d'Internet
- Apparaître « nerveux » ou agité lors de la réception de notifications
- Vérification constante des appareils
- Refuser de laisser les autres voir leur écran

Dans les cas graves, des comportements autodestructeurs ou automutilations ont été associés au cyberharcèlement (John et al., 2018), souvent comme moyen de gérer la souffrance émotionnelle. Ces comportements peuvent prendre la forme de coupures, de brûlures ou d'ecchymoses, généralement sur les bras, les poignets, les cuisses ou la poitrine.

Étude de cas : Reconnaître les signes de Cyberintimidation

Le scénario suivant illustre comment le cyberharcèlement peut se manifester dans le comportement d'un enfant. En lisant ce texte, essayez d'identifier les signes avant-coureurs que les parents pourraient remarquer.

S. est un garçon de 15 ans, en 3e. Il adore l'école, a de bonnes notes et a un cercle d'amis proches. Il joue au tennis avec deux amis proches et montre des signes d'espoir dans ce sport. S. a un compte Facebook que ses parents ignorent, où il reste en contact avec ses amis et publie des photos du club de tennis.

Récemment, S. a accepté une demande d'amitié d'une personne se faisant passer pour un membre de son club de tennis. Après de longues conversations sur ses expériences tennistiques, l'inconnu a disparu et supprimé son compte. Peu après, un nouveau compte est apparu, regroupant des enfants du club de tennis et des camarades de classe de S.. Ce compte a commencé à publier de fausses allégations selon lesquelles S. soudoierait des entraîneurs et menacerait adversaires.



Signes avant-coureurs que les parents pourraient remarquer :

- Changement soudain d'attitude envers les activités auparavant appréciées (tennis)
- Diminution de la concentration et baisse des performances
- Vérification constante du téléphone et anxiété autour des notifications
- Retrait des interactions sociales et familiales
- Réponses courtes et dédaigneuses lorsqu'on les interroge (« tout va bien »)
- Déclarations fréquentes de maladie pour éviter l'école ou les activités
- Passer trop de temps seul dans sa chambre
- Semblant distrait ou « dans son propre monde »

Surveillance efficace en ligne

Activité

Les recherches montrent qu'encourager une communication ouverte entre parents et enfants est le facteur le plus important pour réduire le risque de cyberintimidation (Offrey et Rinaldi, 2014 ; Helfrich et al., 2020). Les discussions ouvertes et l'engagement actif envers l'utilisation des médias par les enfants s'avèrent plus efficaces que les stratégies de surveillance purement restrictives.

Les enfants doivent avoir l'assurance que leurs parents sont disponibles à tout moment et qu'ils peuvent demander de l'aide sans crainte lorsque quelque chose d'inquiétant survient.

Au-delà de la communication, la surveillance active sert de protection contre les risques en ligne tout en favorisant un comportement positif. Elle utilise des stratégies pédagogiques et communicationnelles qui permettent aux parents de superviser les activités en ligne de leur enfant sans paraître intrusifs (Wisniewski et al., 2015).



Co-utilisation

Développez votre digital et compétences techniques pour mieux comprendre votre enfant environnement en ligne. Obtenez-ils connaissent les plateformes qu'ils utilisent et se tiennent informés des tendances en ligne. Beaucoup d'enfants évitent d'aborder les réseaux sociaux avec leurs parents parce qu'ils les perçoivent comme déconnecté de la culture numérique actuelle.



Discussion en ligne Médias

Au-delà de la co-utilisation, il faut discuter médias en ligne et éducation enfants sur le potentiel risques. Les parents qui sont présents dans le monde numérique peuvent transmettre efficacement des connaissances. Discuter de ce que les enfants voient sur les réseaux sociaux les encourage à partager leurs propres idées sur activités en ligne.

Trouver le bon équilibre

S'appuyer uniquement sur une surveillance restrictive se retourne souvent contre eux. Lorsque les enfants ont le sentiment que leur vie privée est violée ou perçoivent une surveillance excessive, ils sont plus susceptibles de pratiquer le secret et moins susceptibles de divulguer leurs habitudes médiatiques. En revanche, il a été démontré qu'une combinaison de règles favorisant l'autonomie et de règles restrictives réduit le secret et favorise la divulgation dans les médias (Padilla-Walker et al., 2019).

À court terme, une surveillance restrictive, comme la fixation de limites de temps d'écran, peut donner des résultats positifs. Cependant, à long terme, elle risque de freiner la capacité des enfants à apprendre à utiliser les médias de manière autonome et responsable, les rendant ainsi vulnérables au cyberharcèlement (Helfrich et al., 2020).

Le modèle parental TECH

Parler

Parlez aux enfants de leur

utilisation des médias. Créez régulièrement

opportunités d'ouverture

discussion suren ligne

expériences, à la fois positives

et négatif. Demandez ouvertement-

questions terminées sur quoi

ils aiment en ligne et quoi

les concerne.

Règlement intérieur

Établir des règles de maison claires

autour des médias pour enfants

utiliser. Créez des limites qui

protéger tout en permettant

indépendance appropriée,

et impliquer les enfants dans

créer ces règles.



Éduquer

Sensibiliser les enfants aux risques associé aux médias

Utilisation. Aidez-les à comprendre les dangers potentiels sans susciter la peur.

Enseignez la pensée critique. compénces à évaluer en ligne contenu et interactions.

Co-utilisation

Utilisez activement les médias avec les enfants. Participez à leur univers numérique en vous renseignant sur les plateformes qu'ils utilisent, en comprenant le langage en ligne et en participant occasionnellement à leurs activités en ligne.

Comprendre le langage en ligne

Pour surveiller et interagir efficacement avec le monde en ligne de votre enfant, familiarisez-vous avec les termes et abréviations courants utilisés dans la communication numérique :

- BRB 3 Je reviens tout de suite
- FOMO3 Peur de manquer
Dehors
- IDC3IDon't Care
- Je sais, c'est vrai
- SMH3Secouant la tête
- TBH 3 Pour être honnête
- À mon avis/à mon humble avis 3 dans mon
Opinion/InMyHumble
Avis
- LMK 3 Faites-le moi savoir
- NGL 3 ne mentira pas
- Pour info3ForWhatIt's
Valeur
- TMI3TropMuch
Information
- YOLO 3 Tu ne vis que
Une fois
- RN 3 en ce moment
- GG3GoodGame (souvent utilisé
dans les jeux)
- JK 3 Je plaisante
- HBU3CommentVous
- IDK 3 Je ne sais pas
- TTYL3 Parle-toi plus tard
- OOTD 3 Tenue du jour
- Photo de profil PFP 3
- Message direct DM 3
- BFF 3 Meilleurs amis pour toujours
- FYI 3 Pour votre information
- SUS 3Suspect
- AFK 3 loin de
Clavier
- IRL 3 Dans la vraie vie
- TL;DR 3TropLong;Je n'ai pas
Lire
- Rizz - Capacité à charmer
quelqu'un
- Plafond / Pas de plafond 3 Faux / Vrai
- GOAT 3 Le plus grand de tous
Temps

Établir des règles familiales pour les activités en ligne

Activité

La création de règles familiales claires et cohérentes concernant l'utilisation de la technologie est essentielle pour promouvoir la sécurité en ligne tout en permettant aux enfants une indépendance appropriée. Ces règles doivent être élaborées de manière collaborative et expliquées clairement pour garantir la compréhension et le respect.



Limites de temps d'écran

Les preuves suggèrent une consommation excessive le temps passé en ligne est associé avec des symptômes dépressifs, de l'anxiété (Gunnell et al., 2016), un mauvais sommeil (Hale et Guan, 2014) et de la cyberintimidation (Walrave et Heirman, 2009).
Fixez des restrictions adaptées à l'âge tout en expliquant le raisonnement.

Exemple : « Vous pouvez jouer à des jeux vidéo pendant deux heures après avoir fini vos devoirs, et nous allons définir une minuterie comme rappel. »



Règle collaborative- Paramètre

Impliquer les enfants dans établir des limites concernant sites Web et médias sociaux. Cette approche collaborative favorise la responsabilisation et réduit la défensive tandis que réduire la probabilité de secret (Padilla-Walker et al., 2019).

Présentez-le comme une situation gagnant-gagnant :

les enfants profitent d'activités dans des limites convenues, tandis que les parents ont l'assurance que tout est sûr.



Confidentialité et sécurité Règles

Enseigner aux enfants comment utiliser Internet la sécurité en favorisant la sensibilisation et en développant l'esprit critique. Aide qu'ils comprennent que partage de certaines informations en ligne peut les rendre vulnérable à l'exploitation ou nuire.

Exemple : « Imaginez qu'un inconnu vous demande votre numéro de téléphone en personne. La même mise en garde s'applique en ligne. »

Règles importantes supplémentaires

Espaces « sans appareil »

Définissez des heures ou des endroits précis dans la maison où les appareils électroniques sont interdits, par exemple pendant les repas en famille ou dans les chambres la nuit. Assurez-vous que ces règles s'appliquent à tous les membres de la famille, y compris les parents, en démontrant qu'elles sont bénéfiques pour tous et non pas punitives (Nichols, 2018).

Exemple : « Pas de téléphone à table pour que nous puissions parler de notre journée. »

Contrôle parental

Installez un contrôle parental sur vos appareils et applications pour bloquer les contenus inappropriés, mais expliquez à votre enfant que ces outils sont là pour le protéger, et non pour l'espionner. Discutez et convenez ensemble de ces limites.

Exemple : utilisez des outils comme Google Family Link ou ScreenTime d'Apple. « Ces paramètres vous aideront à rester en sécurité en ligne et nous les examinerons ensemble. »

Exemple de conversation : collaborative

Établissement de règles

Le dialogue suivant montre comment les parents peuvent efficacement inciter leurs enfants à établir ensemble des règles technologiques :

Démarrer la conversation

Parent : « J'ai remarqué que tu étais très intéressé par les jeux vidéo ces derniers temps. Je veux m'assurer que tu puisses profiter de ces activités tout en restant en sécurité et en ayant du temps pour d'autres choses importantes comme l'école et le sommeil. Que dirais-tu d'établir des règles ensemble pour équilibrer tout ça ? »

Enfant : « Hmm, d'accord. Mais je ne veux pas arrêter de jouer avec mes amis. On s'amuse beaucoup. »

Trouver un terrain d'entente

Parent : « Je comprends tout à fait. Je ne dis pas que tu dois arrêter, mais qu'il faudrait fixer des limites pour que tu puisses continuer à profiter des jeux et des autres activités que tu aimes sans que ça ne prenne le dessus. Par exemple, pourquoi ne pas jouer à des jeux pendant deux heures après tes devoirs ? Comme ça, tu pourras passer du temps avec tes amis, et je saurai que tes devoirs sont réglés. Qu'en penses-tu ? »

Enfant : « Deux heures, ça me semble un peu court. Pouvons-nous "tu en fais trois le week-end ?" »

Parvenir à un accord

Parent : « Ça me paraît juste. Deux heures les soirs d'école et trois le week-end. Et on mettra un minuteur pour suivre, pour que ce soit plus facile à retenir. »

Cette conversation démontre plusieurs stratégies efficaces :

- Reconnaître les intérêts et les préoccupations de l'enfant
- Expliquer le raisonnement derrière les limites
- Inviter l'enfant à donner son avis et à faire des suggestions
- Être prêt à faire des compromis
- Terminer par un accord clair que les deux parties comprennent

En impliquant les enfants dans l'élaboration des règles, les parents les aident à développer leur autorégulation tout en s'assurant qu'ils en comprennent l'objectif. Cette approche collaborative favorise le respect des règles et une communication honnête sur les activités en ligne.

Encourager les enfants à parler de Expériences en ligne

Si les règles et la surveillance sont importantes, elles ne doivent jamais se transformer en restrictions rigides ni en surveillance excessive. Les parents ne peuvent raisonnablement pas surveiller leurs enfants en permanence. C'est là qu'une relation honnête et ouverte entre parents et enfants devient cruciale, permettant aux enfants de parler ouvertement de leurs problèmes et à ceux qui ne le font pas (Hinduja et Patchin, 2018).

Les recherches montrent que les règles de surveillance et d'activité en ligne fonctionnent mieux comme mesures préventives lorsqu'elles sont associées à une relation parent-enfant étroite et à un environnement familial chaleureux (Elsaesser et al., 2017).

Pourquoi les enfants ne parlent pas de la cyberintimidation

Préoccupations concernant le fossé générationnel

Les enfants peuvent avoir l'impression que leurs parents ne comprendront pas leurs expériences en ligne en raison de leur différence d'âge. Ils peuvent penser que leurs parents considéreraient le cyberharcèlement comme insignifiant ou sans importance, ou, à l'inverse, craindre que leurs parents restreignent complètement leur accès à Internet (Beane, 2008 ; Young et Tully, 2019).

Désir d'indépendance

Certains enfants estiment qu'ils doivent gérer les problèmes seuls (Juvonen et Gross, 2008). Ils peuvent ne pas considérer la cyberintimidation comme grave ou ne pas réaliser que ce qui se passe est répréhensible (Young et Tully, 2019).

Honte et embarras

Les enfants peuvent se sentir coupables de cyberintimidation et se sentir trop honteux pour en parler à qui que ce soit, y compris à leurs parents (Young et Tully, 2019). La dynamique de pouvoir victime-agresseur peut intensifier ces sentiments.

La peur d'être un « mouchard »

Les enfants apprennent très tôt à « rater » leurs pairs. Cette norme sociale peut les empêcher de signaler la cyberintimidation, car ils craignent jugement des amis pour avoir rompu la loyauté envers le groupe (Beane, 2008).

Stratégies pour encourager une communication ouverte

Pour aider les enfants à se sentir à l'aise pour discuter des problèmes en ligne, les parents peuvent :

- Montrez un réel intérêt pour leur vie numérique sans être intrusif
- Démontrer une ouverture à l'apprentissage des plateformes et des technologies
- Rassurez-les en leur disant que discuter des problèmes n'entraînera pas automatiquement des restrictions sur les appareils.
- Cultiver des principes moraux sains afin que les enfants reconnaissent les traitements injustes
- Créer un environnement chaleureux et encourageant où les enfants se sentent en sécurité pour partager leurs préoccupations
- Exprimez votre appréciation lorsque les enfants sont honnêtes (« Merci d'avoir partagé cela avec moi »)
- Expliquez la différence entre « dénoncer » et signaler un comportement nuisible.

Activités pratiques pour promouvoir

Sécurité en ligne

Participer à des activités pratiques avec votre enfant peut renforcer votre relation tout en développant ses compétences en matière de sécurité en ligne. Voici quelques exercices efficaces à essayer ensemble :



Exploration des médias sociaux

Passez 15 à 20 minutes à explorer une plateforme de réseaux sociaux utilisée par votre enfant. Renseignez-vous sur les tendances, les hashtags et le langage. Demandez à votre enfant d'expliquer les fonctionnalités que vous ne comprenez pas, ce qui lui permettra d'être l'expert. Cela témoigne de votre intérêt pour son univers numérique sans être un ~~parent~~ parent intrusif.



Scénarios « Et si »

Tout en explorant ensemble des activités en ligne, présenter des scénarios hypothétiques de cyberintimidation. Par exemple : « Et si quelqu'un vous envoyait un message disant que vous ne jouez pas bien et que vous devriez arrêter ? Comment réagiriez-vous ? » Écoutez ses pensées sans jugement et demandez-lui si lui ou son des amis ont rencontré des situations similaires.

Construire ensemble la résilience numérique

Ces activités répondent à des objectifs multiples :

- Ils démontrent votre volonté de comprendre le monde numérique de votre enfant
- Ils créent des opportunités naturelles pour discuter de la sécurité en ligne sans donner de cours magistral.
- Ils aident les enfants à s'entraîner à réagir aux problèmes potentiels avant qu'ils ne surviennent
- Ils renforcent votre disponibilité pour aider, quelle que soit la situation.

Lorsque vous discutez de ces situations, insistez sur le fait que vous les soutiendrez même s'ils ont commis des erreurs ou enfreint les règles. Les enfants doivent considérer les règles comme des orientations utiles, et non comme des outils de contrôle ou de punition.

Mentionnez que, quelle que soit la situation (par exemple, même s'ils ont enfreint certaines règles ou sont allés trop loin avec quelque chose), vous serez là pour eux, pour les écouter, les soutenir et les aider.

En combinant des limites claires avec un soutien chaleureux, vous créez un environnement dans lequel les enfants se sentent en sécurité pour discuter des défis en ligne et demander de l'aide en cas de besoin.

Comprendre l'impact de Cyberintimidation

Le cyberharcèlement peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale et physique des enfants. Comprendre ces conséquences permet aux parents de reconnaître la gravité du problème et d'y réagir de manière appropriée.

50%

Dépression supérieure Risque

Les recherches montrent que la cyberintimidation peut entraîner des niveaux de symptômes dépressifs encore plus élevés que l'intimidation traditionnelle (Bonanno et Hymel, 2013 ; Perrenetal., 2010).

24h/24 et 7j/7

Exposition constante

Contrairement à l'intimidation traditionnelle, la cyberintimidation peut suivre les victimes partout à travers leurs appareils, créant un sentiment d'absence d'échappatoire. (Kowalski et Limber, 2013).

60%

Impact académique

La majorité des élèves victimes de cyberintimidation connaissent une baisse de leurs résultats scolaires et augmentation de l'absentéisme

Le coût psychologique

L'impact psychologique de la cyberintimidation est particulièrement grave en raison de plusieurs facteurs :

Permanence

Le contenu numérique peut persister indéfiniment, créant un sentiment d'humiliation sans fin. Comme l'a exprimé une victime de cyberharcèlement : « Une fois qu'une chose est publiée sur Internet, elle ne disparaît jamais vraiment. Elles peuvent donc penser qu'elles ne pourront jamais échapper à ce sentiment. »
honte ou se remettre de l'humiliation.

Incertitude

Ne pas savoir qui est l'agresseur ni dans quelle mesure les informations compromettantes se sont propagées engendre une profonde anxiété. Cette incertitude rend le cyberharcèlement particulièrement pénible, car les victimes ne peuvent ni prévoir ni se préparer à ce qui va se passer. pourrait arriver ensuite.

Manifestations physiques

La détresse psychologique liée à la cyberintimidation se manifeste souvent physiquement par :

- Maux de tête et migraines
- Maux d'estomac et problèmes digestifs
- Troubles du sommeil et cauchemars
- Changements d'appétit
- Fatigue et manque d'énergie

Répondre à la cyberintimidation : un guide étape par étape

Si vous découvrez que votre enfant est victime de cyberharcèlement, une réponse réfléchie et mesurée est essentielle. Voici une approche globale pour gérer la situation :

Écoutez sans jugement

Créez un espace sûr pour que votre enfant puisse partager son expérience. Écoutez activement sans l'interrompre ni exprimer de choc qui pourrait le faire se fermer. Remerciez-le pour son courage de vous le dire.

Documentez tout

Avant de supprimer quoi que ce soit, collectez des preuves du cyberharcèlement. Prenez des captures d'écran des messages, publications ou images, en notant la date, l'heure et le contexte. Ces documents vous seront utiles si vous devez signaler la situation.

Signaler et bloquer

Aidez votre enfant à signaler l'intimidation à la plateforme où elle a eu lieu. La plupart des réseaux sociaux, plateformes de jeux et applications disposent de mécanismes pour signaler les comportements abusifs.

Bloquez ensuite la personne responsable pour éviter tout contact ultérieur.

Contactez les autorités compétentes

Si le cyberharcèlement implique des camarades de classe, informez-en la direction de l'établissement.

Pour les cas graves de menaces, de harcèlement ou de diffusion d'images privées, contactez les forces de l'ordre locales. De nombreuses juridictions disposent de lois spécifiques contre le cyberharcèlement.

Fournir un soutien émotionnel

Rassurez votre enfant : il n'est pas responsable du harcèlement. Envisagez un soutien professionnel, comme un conseiller ou un thérapeute, s'il présente des signes de détresse importante. Maintenez une communication ouverte tout au long du processus.

Ce qu'il ne faut pas faire

Lorsque vous répondez à la cyberintimidation, évitez ces erreurs courantes :

- Ne retirez pas immédiatement les appareils ou l'accès à Internet en guise de punition.
- Ne contactez pas directement l'intimidateur ou ses parents sans plan
- Ne minimisez pas la situation et ne dites pas à votre enfant de « simplement l'ignorer ».
- Ne promettez pas une confidentialité totale si des problèmes de sécurité nécessitent l'implication d'autres personnes.
- N'encouragez pas les comportements de représailles

N'oubliez pas que votre réponse montre à votre enfant comment gérer les conflits et l'adversité. En faisant preuve de calme et en faisant preuve de sens critique, vous lui enseignez des compétences essentielles tout en abordant la situation immédiate.

Stratégies préventives : construire Résilience numérique

Si la surveillance et la lutte contre le cyberharcèlement sont importantes, il est tout aussi crucial de donner aux enfants les compétences nécessaires pour naviguer en ligne en toute sécurité. La résilience numérique (la capacité à reconnaître, à réagir et à surmonter les difficultés en ligne) peut être développée grâce à des stratégies parentales réfléchies.



Enseigner la pensée critique

Aidez les enfants à évaluer le contenu et les interactions en ligne avec un œil critique. Expliquez-leur comment reconnaître les comportements suspects, les informations trompeuses et les tactiques de manipulation. Posez-leur des questions comme « Pourquoi quelqu'un pourrait-il publier cela ? » ou « Qu'attend-il de vous ? »



Développer l'estime de soi

Les enfants ayant une bonne estime de soi sont moins vulnérables au cyberharcèlement et mieux préparés à y faire face. Encouragez les activités qui renforcent la confiance hors ligne, valorisez les efforts plutôt que les résultats et aidez-les à développer un sentiment d'identité au-delà de la validation des réseaux sociaux.



Développer l'empathie

Discutez de l'impact des actions en ligne sur les autres. Aidez les enfants à comprendre que les communications numériques manquent de ton et d'expressions faciales, ce qui favorise les malentendus. Encouragez-les à réfléchir à la manière dont leurs propos pourraient être interprétés avant de les publier.

Compétences pratiques pour la sécurité en ligne

Gestion de la confidentialité

Apprenez aux enfants à gérer les paramètres de confidentialité sur toutes les plateformes. Revoyez régulièrement ces paramètres ensemble, car les plateformes mettent souvent à jour leurs paramètres fonctionnalités. Discutez des informations qui devraient rester privé (adresses, noms d'écoles, routines quotidiennes) et ce qui peut être partagé plus largement.

Sensibilisation à l'empreinte numérique

Aidez les enfants à comprendre que tout ce qui est publié en ligne contribue à leur empreinte numérique. Avant de publier, encouragez-les à demander : « Serais-je à l'aise avec un professeur ou Les futurs employeurs voient-ils cela ? » Cela encourage un comportement en ligne réfléchi.

Le rôle des écoles dans la prévention Cyberintimidation

Les écoles jouent un rôle essentiel dans la prévention et l'intervention en matière de cyberharcèlement. En tant que parents, comprendre comment collaborer efficacement avec les établissements scolaires peut créer un filet de sécurité plus complet pour votre enfant.

Politiques scolaires contre l'intimidation

La plupart des écoles ont mis en place des politiques anti-intimidation qui s'attaquent de plus en plus à la cyberintimidation.

parent, tu devrais :

- Demandez et examinez la politique anti-intimidation de votre école
- Comprendre comment l'école définit la cyberintimidation
- Apprenez les procédures de signalement des incidents
- Connaître les conséquences qui s'appliquent aux auteurs
- Comprendre le soutien disponible pour les victimes

Si la politique de votre école ne traite pas adéquatement de la cyberintimidation, envisagez de demander des mises à jour par l'intermédiaire des associations de parents d'élèves ou lors des réunions du conseil scolaire.



Établir Communication

Établir des relations avec les enseignants, les conseillers et administrateurs avant

En cas de problème, savoir à qui s'adresser et établir un bon contact facilite la résolution des problèmes.



Documenter les incidents

Si votre enfant est victime de cyberharcèlement de la part de ses camarades, documentez soigneusement tout avant de contacter l'école. Joignez des captures d'écran, des dates et tout élément pertinent.

contexte sur la façon dont le l'intimidation affecte votre l'éducation de l'enfant.



Collaboratif Approche

Travailler avec le personnel scolaire en tant que partenaires plutôt qu'en tant que adversaires. Renseignez-vous sur leurs perspective et les solutions proposées, tout en communiquant clairement vos attentes quant à la sécurité et au bien-être de votre enfant.

Considérations particulières pour différents Groupes d'âge

Les expériences et les vulnérabilités des enfants en ligne changent à mesure qu'ils se développent. Une prévention efficace de la cyberintimidation nécessite des stratégies adaptées à l'âge qui répondent aux défis spécifiques de chaque étape de développement.



École primaire (6 à 10 ans)

Les jeunes enfants débutent généralement leur parcours numérique par le biais d'applications éducatives, de jeux et d'interactions sociales limitées. À ce stade, une supervision directe est appropriée et attendue.

- Utilisez des appareils dans les espaces communs où vous pouvez facilement surveiller l'activité
- Utilisez des contrôles parentaux robustes et des navigateurs adaptés aux enfants
- Concentrez-vous sur l'enseignement des concepts de base de la sécurité sur Internet à travers des histoires et des exemples
- Limitez les interactions en ligne aux amis et aux membres de la famille connus



Collège (11-13 ans)

Cette période de transition coïncide souvent avec l'arrivée du premier smartphone et l'intérêt croissant pour les réseaux sociaux. Le risque de cyberharcèlement augmente considérablement durant ces années.

- Introduire progressivement plus d'indépendance tout en maintenant la surveillance
- Discuter de la dynamique sociale et de la pression des pairs dans les contextes numériques
- Enseigner des stratégies spécifiques de manipulation commentaires méchants ou exclusion
- Vérifiez régulièrement les paramètres de confidentialité ensemble
- Établir des limites de temps et un contenu clairs frontières



Lycée (14-18 ans)

Les adolescents ont besoin de plus d'autonomie tout en ayant besoin d'être encadrés. À cet âge, le cyberharcèlement peut impliquer des tactiques plus sophistiquées et avoir un impact émotionnel plus important.

- ♦ **Passer du suivi au mentorat**
- ♦ Discutez de questions complexes telles que la réputation numérique et ses conséquences à long terme
- ♦ Aborder les relations amoureuses et leurs dimensions en ligne
- ♦ Préparer les adolescents à l'université/au travail environnements dans lesquels ils géreront la présence numérique de manière autonome
- ♦ Se concentrer sur le développement du jugement interne plutôt que des règles externes

Ajuster votre approche

À mesure que les enfants grandissent, ajustez progressivement votre approche pour répondre à leurs besoins de développement :

- ♦ Évoluer des règles strictes vers des directives collaboratives
- ♦ Transition de la supervision directe aux contrôles périodiques
- ♦ Passer d'explications simples à des discussions nuancées
- ♦ **Passer de la gestion de leur présence numérique à des conseils sur l'autogestion**

N'oubliez pas que le développement varie considérablement d'un enfant à l'autre du même âge. Tenez compte de la maturité, du jugement et du tempérament de votre enfant pour déterminer les niveaux appropriés d'indépendance et de responsabilité en ligne.

Outils technologiques pour la sécurité en ligne

Si une communication ouverte demeure le fondement de la prévention du cyberharcèlement, les outils technologiques peuvent offrir des niveaux de protection supplémentaires. Ces outils doivent compléter, et non remplacer, les discussions continues sur la sécurité en ligne.



Applications de contrôle parental

Ces applications permettent aux parents de surveiller et de gérer l'utilisation des appareils de leurs enfants. Parmi les options les plus populaires, on trouve Google Family Link, Apple Screen Time, Qustodio et Net Nanny. Ces outils offrent généralement des fonctionnalités telles que le filtrage de contenu, la limitation de temps, le blocage d'applications et la géolocalisation.

Lorsque vous utilisez ces applications, soyez transparent avec votre enfant sur ce que vous surveillez et pourquoi. Présentez-le comme une mesure de sécurité plutôt que comme une simple surveillance.



Contrôles au niveau du réseau

Solutions basées sur un routeur comme Circle HomePlus ou eeroSecure protègent tous les appareils connectés à votre réseau domestique. Cette solution est particulièrement utile pour gérer l'accès à Internet des jeunes enfants.

Les fonctionnalités incluent généralement le filtrage de contenu, les limites de temps, les boutons de pause pour l'accès à Internet et les rapports d'utilisation. Ces outils affectent tous les appareils de votre réseau, ce qui les rend efficaces pour les familles avec plusieurs enfants.

Fonctionnalités de sécurité spécifiques à la plateforme

La plupart des plateformes populaires offrent des fonctionnalités de sécurité intégrées que les parents et les enfants doivent comprendre :

Réseaux sociaux

- Paramètres de confidentialité pour contrôler qui voit les publications
- Capacités de blocage et de mise en sourdine
- Mécanismes de signalement des contenus préjudiciables
- Options de filtrage des commentaires

Plateformes de jeu

- Restrictions de chat et contrôle parental
- Gestion de la liste d'amis
- Systèmes de signalement des joueurs abusifs
- Paramètres de contenu adaptés à l'âge

Applications de messagerie

- Blocage des indésirables contacts
- Signaler des informations inappropriées messages
- Paramètres de confidentialité pour les informations de profil
- Contrôles pour la participation aux discussions de groupe

Construire une culture numérique positive chez Maison

Au-delà des stratégies spécifiques de prévention du cyberharcèlement, créer une culture numérique positive au sein de votre famille peut favoriser des habitudes et des valeurs en ligne saines. Cette approche proactive contribue au développement des enfants.

en citoyens numériques responsables qui traitent les autres avec respect en ligne.

Modèle HealthyDigital

Habitudes

Les enfants apprennent en observant leurs parents. Démontrer utilisation appropriée de la technologie en suivant les mêmes règles que vous définissez pour vos enfants. Mettez appareils éloignés pendant les réunions de famille repas, évitez de vérifier téléphones pendant conversations et spectacles retenue dans ce que vous partagez à propos de vous-même et des autres en ligne.

Point fort positif

Utilisations

Présentation de la technologie peut être utilisé de manière constructive pour l'apprentissage, la créativité et lien social positif. Présenter les enfants à applications éducatives et créatives outils et plateformes où ils peuvent poursuivre des intérêts et développer des compétences.



Mettre l'accent sur le numérique Empathie

Aidez les enfants à comprendre que de vraies personnes avec de vrais sentiments existent derrière l'écran nomsandavatars. Discuter comment les commentaires en ligne peuvent impacter les autres et encourager les enfants à réfléchir : « Est-ce que je dirais cela à le visage de quelqu'un ? » avant publication ou envoi messages.

Promouvoir le numérique Équilibre

Encourager un mélange sain de activités en ligne et hors ligne. Créez des moments et des espaces sans technologie chez vous. Encouragez les loisirs, les sports et les interactions sociales en face à face qui aident les enfants à développer une identité épanouie au-delà de leur présence numérique.

Accord de citoyenneté numérique familiale

Envisagez de créer un accord familial de citoyenneté numérique définissant les valeurs et les attentes communes. Contrairement aux règles axées uniquement sur les restrictions, cet accord met l'accent sur les comportements positifs et la responsabilité partagée. Incluez des principes tels que :

- Nous traitons les autres en ligne avec le même respect que nous leur témoignons en personne
- Nous réfléchissons avant de publier, en considérant comment nos mots pourraient affecter les autres.
- Nous protégeons notre vie privée et respectons la vie privée des autres
- Nous équilibrons le temps passé devant un écran avec d'autres activités importantes
- Nous parlons ouvertement des expériences en ligne, à la fois positives et préoccupantes
- Nous défendons les autres qui sont traités injustement en ligne

Demandez à tous les membres de la famille, y compris les parents, de signer l'accord et de l'afficher à un endroit visible.

Réviser-le et mettez-le à jour périodiquement à mesure que les enfants grandissent et que la technologie évolue.

Célébrer la citoyenneté numérique

Reconnaissez et félicitez les enfants qui adoptent un comportement numérique responsable. Ce renforcement positif contribue à établir des normes et des valeurs saines autour de l'utilisation des technologies. Par exemple, félicitez votre enfant lorsqu'il :

- Rapport concernant le contenu qu'ils rencontrent en ligne
- Défend une personne victime de cyberintimidation
- Prenez des décisions réfléchies sur ce que vous devez partager ou ne pas partager
- Prendre volontairement des pauses technologiques
- Utiliser les outils numériques de manière créative ou pour apprendre

En mettant l'accent sur la citoyenneté numérique positive plutôt que sur le simple fait d'éviter les problèmes, vous aidez les enfants à développer une motivation intrinsèque pour un comportement en ligne responsable.