

# Cyberharcèlement

**Le cyberharcèlement constitue une menace sérieuse et réelle pour les enfants et les jeunes qui utilisent au quotidien des plateformes numériques. Voici quelques outils pour**

Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement qui se manifeste au moyen des technologies du numérique. On peut y être confronté sur les réseaux sociaux, dans une messagerie, lors de sessions de jeu en ligne et sur les téléphones portables. Il s'agit d'un comportement répété et dont l'objectif est de susciter de la peur, de l'irritation ou de la honte chez les personnes ciblées. C'est par exemple ce qui se produit lorsque l'on propage des mensonges ou des photos gênantes d'une personne sur les réseaux sociaux, que l'on envoie des messages agressifs ou des menaces sur des plateformes de messagerie, ou encore que l'on s'empare du compte d'une personne et que l'on envoie des messages déplacés en son nom.

Le cyberharcèlement est souvent couplé à des actes de harcèlement hors ligne. Mais le cyberharcèlement laisse des traces qui peuvent être utiles pour y mettre un terme quand elles sont utilisées comme preuves.

## 1. Y a-t-il des outils en ligne pour aider les jeunes et les enfants à lutter contre le cyberharcèlement ?

Chaque réseau social a ses propres outils qui permettent de circonscrire qui peut voir ou commenter un post ou qui peut faire une demande de contact. Il est aussi possible de signaler des cas de cyberharcèlement. Il est souvent très simple de bloquer ou de mettre en sourdine un profil et de signaler du cyberharcèlement.

Chacun d'entre nous peut être un bouclier contre le cyberharcèlement. En parlant de ce phénomène, en dénonçant les auteurs de harcèlement, en entrant en contact avec des adultes de confiance ou en les sensibilisant, on contribue à remédier à ce problème. Chaque petit acte que l'on accomplit peut avoir des ré-

## 2. Suis-je la victime de cyberharcèlement ? Comment faire la différence entre une blague et du cyberharcèlement ?

Des amis peuvent plaisanter entre eux, mais il est parfois difficile de savoir si une personne est juste en train de s'amuser ou si elle essaie de blesser, particulièrement derrière un écran. Parfois, elle conclut par : « Non, mais je plaisantais » ou « ne prends pas cela au sérieux ». Mais si l'on se sent blessé ou que l'on a l'impression d'être l'objet de moqueries, c'est que la blague est allée trop loin. Si cela continue même après que l'on a demandé à la personne d'arrêter et que cela continue à faire mal, alors il se peut que ce soit du harcèlement.

## 3. Quels sont les effets du cyberharcèlement ?

Quand le harcèlement se produit en ligne, on peut avoir le sentiment d'être attaqué de toutes parts, même chez soi. On a même parfois l'impression qu'il n'y a aucune issue. Les effets peuvent être durables et se manifestent de plusieurs façons :

- **Mentalement** : on se sent touché, dans l'embarras, stupide ou même en colère
- **Emotionnellement** : on a honte ou on a moins d'intérêt pour les choses que l'on apprécie
- **Physiquement** : on est fatigué (perte de sommeil) ou on fait l'expérience de douleurs comme des maux de ventre ou de crâne

#### 4. À qui m'adresser si on me harcèle en ligne ? Pourquoi est-il important d'en parler ?

Quand on pense être harcelé, la première étape à accomplir est de demander de l'aide à une personne de confiance : ses parents, un proche au sein de la famille ou un autre adulte. A l'école, on peut par exemple se tourner vers un conseiller d'éducation ou son professeur préféré. Si l'on ne se sent pas à l'aise pour en discuter avec quelqu'un, il existe plusieurs ressources disponibles en ligne, comme [Net Ecoute](#). On peut aussi appeler le 3020, un numéro anonyme et gratuit.

Si le harcèlement a lieu en ligne, il est fortement recommandé de bloquer la personne à l'origine du harcèlement et de signaler son comportement sur la plateforme utilisée. Les réseaux sociaux ont l'obligation légale d'assurer la sécurité des utilisateurs. Il peut aussi être utile de rassembler des preuves (SMS, captures d'écran de posts, etc.) pour montrer ce qu'il s'est passé.

Pour que le harcèlement cesse, il faut pouvoir le repérer et c'est pour cela qu'il est primordial de le signaler. Cela permet aussi de montrer à la personne à l'origine du harcèlement que son comportement est inacceptable. En cas de danger immédiat, il faut contacter la police.

#### 5. Y a-t-il des sanctions au cyberharcèlement en France ?

Quand on est la victime de violence, quelle que soit la forme que prend celle-ci, on a le droit d'obtenir justice et de mettre l'auteur de cette violence face à ses responsabilités. En France, des lois existent contre le harcèlement et le cyberharcèlement. On peut donc obtenir des mesures protectrices qui mettent un terme au harcèlement.

#### 6. Les plateformes présentes sur Internet n'ont pas l'air de se soucier du cyberharcèlement. Quelle est leur responsabilité ?

De plus en plus d'acteurs d'Internet se préoccupent des problèmes occasionnés par le cyberharcèlement. Plusieurs ont mis en place des moyens pour le signaler et mieux protéger les internautes avec de nouveaux outils, des guides et des services dédiés.

Mais il est vrai qu'il faut aller plus loin. De nombreux jeunes font tous les jours l'expérience du cyberharcèlement et certains sont confrontés à des agressions terribles. Plusieurs ont fini par se suicider à cause de la gravité des attaques dont ils étaient victimes.

Les plateformes présentes sur Internet ont la responsabilité de protéger leurs utilisateurs, particulièrement les enfants et les jeunes.

#### 7. On me harcèle en ligne, mais j'ai peur d'en parler à mes parents. Comment aborder le sujet ?

En cas de cyberharcèlement, parler à un adulte en qui on a confiance et avec qui on se sent en sécurité est l'une des étapes les plus importantes.

Mais parler à ses parents n'est pas la chose plus facile pour tout le monde. Il y a néanmoins des choses que l'on peut faire pour lancer la conversation. Il faut par exemple choisir un moment où l'on sait que l'on disposera de leur attention pleine et entière. Il est alors bon d'expliquer à quel point le problème semble grave. Ils ne sont pas toujours au fait des technologies, donc ils pourront avoir besoin d'aide pour comprendre ce qu'il se passe.

Ils ne pourront peut-être pas apporter de réponse immédiate, mais ils voudront très probablement aider et ensemble, il sera possible de trouver une solution : deux cerveaux valent mieux qu'un. En cas d'incertitude, contacter d'autres personnes de confiance peut être une bonne façon de réagir. Il y a souvent des personnes désireuses d'aider auxquelles on ne pense pas de prime abord.

8. Comment aider des amis à signaler un cas de cyberharcèlement, surtout s'ils n'ont pas envie de le faire ?

N'importe qui peut être victime de cyberharcèlement. Si l'on constate qu'une personne que l'on connaît est concernée, il faut essayer de lui proposer de l'aide.

Il est avant tout nécessaire de l'écouter : pourquoi cette personne refuse-t-elle d'en parler ? Comment se sent-elle ? Elle doit savoir qu'on ne la force à rien, mais qu'il peut être important d'en parler à quelqu'un qui pourrait aider. Cette personne peut se sentir vulnérable, donc il faut veiller à faire preuve de gentillesse et de bienveillance envers elle. Il peut être utile de l'aider à préparer ce qu'elle pourrait dire et à qui. On peut d'ailleurs proposer de l'accompagner. Le point crucial, c'est qu'elle sache qu'on est là pour elle et qu'on veut l'aider.

Si cette personne ne veut toujours pas signaler le problème, il est alors possible de l'aider à trouver un adulte de confiance qui pourra gérer les choses au mieux. Dans certains cas, le cyberharcèlement peut avoir une incidence sur la vie d'une personne. Ne rien faire peut donner à cette personne le sentiment que tout le monde est ligué contre elle ou que personne ne se soucie de son sort. Les mots qu'on emploie peuvent faire la différence.

9. Être en ligne permet d'accéder à de nombreuses informations, mais cela signifie aussi que l'on peut être harcelé. Comment arrêter le cyberharcèlement sans pour autant renoncer à aller sur Internet ?

Il y a de nombreux avantages au fait d'être en ligne, mais comme beaucoup de choses dans la vie, il faut se protéger des risques que cela peut engendrer.

Si l'on est harcelé en ligne, il peut être pertinent de supprimer certaines applications ou de ne plus se connecter pendant un laps de temps qui permet de récupérer. Ne plus jamais aller sur Internet n'est pas viable sur le long terme : quand on n'a rien fait de mal, il n'y a pas de raison d'en être privé. Cela peut même encourager le mauvais comportement de personnes à l'origine de harcèlement. Pour créer l'Internet auquel nous aspirons, il faut faire plus que dénoncer le cyberharcèlement, il faut réfléchir à ce que l'on partage et à ce qui pourrait blesser les autres. C'est à chacun d'entre nous de faire attention aux autres, en ligne comme ailleurs.

10. Comment faire en sorte que l'on ne manipule pas mes informations personnelles et que l'on n'essaie pas de m'humilier sur les réseaux sociaux ?

Il faut y réfléchir à deux fois avant de publier quoi que ce soit en ligne, car cela peut rester sur la toile et être utilisé plus tard. Il ne faut pas divulguer son adresse postale, son numéro de téléphone ou le nom de son école.

Sur de nombreux réseaux sociaux, il est possible de régler ses préférences de confidentialité :

- On peut alors décider à qui son profil est accessible, qui peut envoyer des messages ou commenter un post
- On peut signaler des commentaires, des messages et des photos déplacés et demander leur suppression
- En plus de ne plus être « ami » avec une personne, on peut complètement bloquer des gens pour préserver son profil ou ne pas être contacté par ces personnes
- On peut aussi faire en sorte que les commentaires de certaines personnes ne soient apparents que pour elles sans pour autant les bloquer
- On peut supprimer des posts sur son propre profil ou les dissimuler à certaines personnes

Sur la plupart des réseaux sociaux, aucune notification n'est envoyée à une personne que l'on bloque ou que l'on signale.