



BIEN-ÊTRE & SANTÉ MENTALE

Mon Avenir
CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

Bien-être et cyberintimidation

ANNÉE 2020, NUMÉRO 2

Un message pour vous...

Nous vous partageons dès maintenant la 2^e édition du Bulletin bien-être et santé mentale. Il faut dire que la situation actuelle nous pousse à agir rapidement afin d'assurer que tous, petits et grands, puissent surmonter cette période de stress sans trop de difficultés et avec résilience. Malgré les contraintes associées au confinement à la maison, il faut peut-être voir cette période comme un moment privilégié pour faire des activités en famille; activités qui sont trop souvent mises de côté à cause du manque de temps...

Étant donné que vos enfants vont passer beaucoup plus de temps devant leurs écrans, soit à des fins éducatives, soit pour socialiser, il devient donc pertinent de réviser avec vous les lignes directrices sur la sécurité en ligne ainsi que les stratégies et ressources en matière de cyberintimidation.

Si jamais votre enfant est victime de cyberintimidation, il existe plusieurs stratégies et ressources à connaître afin de les soutenir et les protéger, et nous allons vous en partager quelques-unes dans ce bulletin dédié au bien-être et à la santé mentale.

Bonne lecture!

Sujet d'aujourd'hui :

La cyberintimidation et la sécurité en ligne



Dans ce numéro :



Un message pour vous... ..1
Qu'est-ce que la cyberintimidation1
Stratégies et suggestions2
Bien-être et cyberintimidation...2
Ressources et liens2

Qu'est-ce que la cyberintimidation?

Afin de bien comprendre la cyberintimidation, il devient crucial de bien comprendre en quoi consiste l'intimidation :

- Un comportement visé envers une cible (la/les victimes) afin de lui causer de la détresse.
- Un geste intentionnel qui a pour but de nuire, d'isoler, de blesser, de menacer, de contrôler, de punir ou de minimiser la cible.
- La présence d'un déséquilibre des pouvoirs ou d'un rapport des forces par exemple de la part d'un individu ou de plusieurs personnes envers une cible, ou d'une personne en position d'autorité par rapport à une autre personne.
- Un comportement qui se répète et se reproduit au fil du temps.

Quand on ajoute la partie *cyber* au mot *intimidation*, les choses se compliquent un peu en raison du médium utilisé pour pratiquer l'intimidation. Le site web [Tel-Jeunes](#) la décrit très bien : « La cyberintimidation : c'est quand on utilise des outils technologiques pour intimider ou harceler une personne. Un jeune se sert par exemple d'un cellulaire, d'un ordinateur ou d'une tablette pour envoyer des messages blessants ou menaçants à quelqu'un sur les réseaux sociaux, sur des blogues, dans le dialogue des jeux en ligne ou sur des sites de vidéos. »

Évidemment, nos jeunes sont exposés à la technologie plus que jamais dans le monde actuel.

De ce fait, voici ce que nous vous proposons afin de les encourager à naviguer en toute sécurité (voir p. 2).

Stratégies et suggestions : Prévention face à la cyberintimidation

Ce n'est pas toujours facile d'accompagner son enfant dans le monde numérique actuel. Il y a tellement d'éléments et de facteurs à considérer. Voici quelques conseils et ressources pour vous appuyer dans votre accompagnement.

Conseils pour les parents

1. Expliquez ce qu'est la cyberintimidation à votre enfant.

2. Limitez le temps que votre enfant passe en ligne. Les recherches démontrent que plus un jeune passe de temps en ligne, plus il a de chance de s'y faire intimider. Vous pouvez par exemple imposer la règle de n'avoir aucun écran à table ainsi qu'un couvre-feu écran pour permettre aux appareils de se recharger, dans un endroit commun de la maison, et à votre enfant de faire des activités hors ligne. De plus, ceci aura l'avantage d'éviter que votre enfant ait accès à ses appareils électroniques, la nuit.

3. Vérifiez les comptes de votre enfant sur les médias sociaux ainsi que son compte Google Hangouts de mon-avenir afin de vous assurer que rien d'inapproprié ne s'y trouve. Vous pouvez suggérer à votre enfant de mettre les mots de passe des applications et des sites qu'il utilise dans une tirelire ou une boîte secrète. Ainsi, vous pourriez y avoir accès en cas d'inquiétudes sérieuses.

4. Considérez de placer les ordinateurs dans un endroit commun de la maison que vous pouvez appeler l'espace techno afin de vous permettre de jeter un oeil aux activités de votre enfant en ligne et de répondre à ses questions.

5. Enseignez à votre enfant la règle suivante lorsqu'il veut afficher un message en ligne : si tu n'oses pas le dire en personne ou si tu préfères que tes parents ne voient pas ton message alors ne l'affiche pas.

6. Enseignez à votre enfant de ne pas répondre aux messages intimidants ou provocants et d'arrêter tout échange où sont mentionnés des propos intimidants, provocants, inappropriés ou qui le rendent inconfortables.

7. Parlez à votre enfant tous les jours afin de vous informer de ce qu'il a vu et fait en ligne au courant de la journée. Encouragez-le à vous montrer tous les affichages en ligne qui le rendent inconfortables ou qu'il pense inappropriés, que ces messages s'adressent à lui ou à un autre enfant.

8. Appuyez votre enfant s'il est victime de cyberintimidation en l'aidant à bloquer l'accès aux personnes avec qui il ne veut pas communiquer sur les médias sociaux. Assurez-vous

de garder des copies de courriels et/ou des captures d'écran d'échanges inappropriés sur les médias sociaux. N'oubliez pas que vous pouvez toujours utiliser la fonction contrôle parental de l'appareil que votre enfant utilise afin de limiter les actions qu'il peut faire sur celui-ci.

Voici des liens vers des sites qui vous aideront à utiliser la fonction contrôle parental.

Pour appareil iPhone et iPad

Utilisation du [contrôle parental](#) sur l'iPhone, l'iPad ou l'iPod touch de votre enfant

Pour ordinateur Apple

Comment utiliser la fonction [ne pas déranger](#)

Configurer le [temps d'écran](#) pour un enfant sur Mac

Pour appareil utilisant le système Google Android

Gérer le temps que vous passez sur votre téléphone Android avec la fonctionnalité [Bien-être numérique](#).

Pour appareil ChromeBook

Connecter votre enfant à [son compte](#) sur son Chromebook

Pour appareil utilisant le système Microsoft Windows

Assurez la protection en ligne de votre famille dans [Sécurité Windows](#)

<https://support.microsoft.com/fr-fr/help/4013209/windows-10-protect-your-family-online-with-windows-security>

Bien-être et cyberintimidation

Nous sommes à l'ère numérique; il devient donc de plus en plus essentiel de préparer les enfants à ce monde. Les conversations sur la cyberintimidation et la cybersécurité que vous allez poursuivre avec vos enfants sont enrichissantes et contribuent à leur bien-être à long terme. Les enfants qui comprennent quels comportements sont inacceptables, en personne comme sur Internet, sont plus en mesure de reconnaître et de dénoncer des situations de risque et d'abus afin de maintenir leur sécurité. Ces apprentissages sur la sécurité et le bien-être font de vos enfants des personnes résilientes qui peuvent établir des limites personnelles et maintenir des relations saines. Les stratégies ci-dessus contribuent aussi au maintien d'une communication et relation saine entre parent et enfant.

La cyberintimidation a un impact sur la vie sociale, les études et l'équilibre psychologique. Heureusement, il existe différents moyens pour s'en sortir! Le moyen le plus efficace, comme parent, est de reconnaître la cyberintimidation et de prendre en considération que son enfant peut, tantôt être victime de cyberintimidation et, tantôt cyberintimider autrui. Comme parent, nous pouvons renforcer le bien-être et la résilience de notre enfant en l'aidant à tirer des leçons de cette expérience sans jeter la responsabilité sur lui ou une tierce personne.

Vous pouvez utiliser la technique **A-M-OU-R** :

Assurez-vous d'écouter votre enfant;

Montrez votre appui à votre enfant et portez-vous à sa défense;

Ouvrez la porte aux sentiments de votre enfant en les validant;

Recherchez des [ressources](#) ensemble.

Ressources et liens

Le Centre canadien d'éducation aux médias et à la littératie numérique : HabilosMédias

<https://habilomedias.ca/pour-parents>

Le Centre canadien pour la cybersécurité, Pensez cybersécurité

<https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/rsks/nln-ctvts/index-fr.aspx>

Le Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet, Cyberaide.ca. Prenez note que ce site vous mènera à deux autres excellentes ressources d'aide soit [parents cyberavertis.ca](https://www.cyberaide.ca/app/fr/internet_safety_for_children) et [Aidez-moi SVP.ca](https://www.cyberaide.ca/app/fr/internet_safety_for_children).

https://www.cyberaide.ca/app/fr/internet_safety_for_children

Le réseau pour la promotion des relations saines et l'élimination de la violence

<https://www.preynet.ca/fr/intimidation/parents>

La Gendarmerie royale du Canada, Centre de prévention du crime, Intimidation et cyberintimidation

<https://www.rcmp-grc.gc.ca/cycc-cpcj/bull-inti/index-fra.htm>