

# Comprendre et prévenir la cyberintimidation

Une formation



FONDATION

**Jasmin Roy**  
**Sophie Desmarais**

PROPULSÉE PAR



## Comment reconnaître la cyberintimidation

- D'abord, il faut comprendre que la cyberintimidation, qu'elle soit faite à répétition ou non, peut affecter la santé mentale, l'estime et la réputation de la victime.
- Sachez que dans certains pays, la cyberintimidation peut être considérée comme un acte criminel lorsqu'elle se manifeste sous forme de harcèlement, d'extorsion, de voyeurisme, de publication non consensuelle d'images intimes ou de haine.
- Tout le monde peut être victime de cyberintimidation, mais les femmes et les personnes marginalisées sont plus souvent ciblées.
- Surveillez les signes de cyberintimidation, comme les menaces, les insultes et l'envoi d'images intimes non sollicitées.

## Quoi faire pour éviter la cyberintimidation

- Ne mordez pas à l'hameçon de l'intimidateur ou de l'intimidatrice. Ne lui répondez pas.
- Documentez l'intimidation en prenant des captures d'écran des publications, messages ou courriels.
- Bloquez l'intimidateur ou l'intimidatrice de toutes vos plateformes en ligne pour éviter tout contact.
- Parlez de la situation à une personne de confiance.
- Évaluez le niveau de dangerosité et si les menaces ou le harcèlement sont sérieux, considérez demander l'aide des autorités appropriées, comme la police.
- Dénoncez la cyberintimidation aux autorités concernées, comme les plateformes de réseaux sociaux, les responsables de l'école ou l'employeur.
- Parlez à la personne qui vous intimide si vous la connaissez et êtes à l'aise, mais évitez toute forme de confrontation.
- Utilisez les réglages de confidentialité des réseaux sociaux pour prévenir la cyberintimidation et limiter l'accès des gens à votre contenu.
- Cherchez une aide professionnelle si la cyberintimidation affecte votre santé mentale, votre estime ou votre réputation.

### Ressources supplémentaires *\*Certaines ressources sont disponibles en anglais seulement*

<https://www.ditchthelabel.org/dealing-with-online-hate-a-toolkit/>

<https://www.ditchthelabel.org/9-tips-on-overcoming-cyberbullying/>

<https://www.ditchthelabel.org/how-to-speak-to-somebody-who-is-bullying-you/>

<https://www.ditchthelabel.org/what-to-say-someone-bullied/>

<https://www.ditchthelabel.org/staying-safe-while-gaming>