

Cyberharcèlement-intimidation : c'est quoi ? Que faire ?

Le cyberharcèlement-intimidation est une forme de harcèlement-intimidation (regarde le document 1 Harcèlement-intimidation entre jeunes : C'est quoi ? Que faire ?) **via les technologies numériques et/ou les réseaux sociaux, ce qui signifie qu'il n'y a pas de limite ni dans l'espace ni dans le temps. Cela peut se dérouler 24h/24 et 7j/7. Ça amplifie la diffusion des rumeurs, moqueries et insultes ainsi que la perte de contrôle de l'image de la cible. Par contre, le cyberharcèlement-intimidation laisse des traces qui permettent d'identifier ses autrices et auteurs (empreinte numérique).**

Tout le monde peut devenir très vite une autrice ou un auteur de cyberharcèlement-intimidation. Il y a une forte croyance de l'anonymat (derrière un pseudo) et le fait d'être caché-e derrière un écran ou au travers des réseaux sociaux peut soit donner l'impression d'une distance avec la personne qui est ciblée, soit amener à se dire que c'est « juste un commentaire, pas plus », ou encore « juste un like ».

Le savais-tu ?

- ✓ Liker 1x, c'est participer
- ✓ Commenter 1x, c'est participer
- ✓ Partager 1x, c'est participer
- ⇒ Une seule fois suffit car accumulé, ça fait beaucoup !

Beaucoup de situations de cyberharcèlement-intimidation impliquent des personnes qui sont fréquentées dans la vie (à l'école, au sport, etc.) car souvent, ça commence en présentiel.

Que faire ?

En tant que cible ou témoins ?

- ✓ En parler à un-e adulte de confiance
- ✓ Faire des captures d'écran et les garder comme preuves (ne pas les transmettre à part à la police)
- ✓ Supprimer les messages
- ✓ Bloquer la ou les personnes
- ✓ Ne pas répondre

Ressources

Dans ton école, il y a plusieurs professionnel·le·s qui sont là pour toi :

- Corps enseignant
- Médiatrice, médiateur scolaire
- Infirmière, infirmier scolaire
- Educatrice, éducateur en milieu scolaire
- Psychologue scolaire
- Etc.

De manière générale :

- ✓ Ne pas rester seul·e
- ✓ En parler à une personne de confiance
- ✓ Si tu ne sais pas à qui t'adresser, tu peux écrire sur [ciao.ch](https://www.ciao.ch) (12-20 ans) ou sur [ontecoute.ch](https://www.ontecoute.ch) (18-25 ans)
- ✓ Tu peux aussi appeler des professionnel·le·s qui répondent en toute confidentialité au 147, ligne d'aide 24/24 et 7/7

Ressources supplémentaires

- [Site « Reste cool, sois prudent » de conseils destinés aux parents et aux enfants](#)
- [Site de l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire](#)
- [Action Innocence](#)
- [Division prévention criminalité de la Police cantonale vaudoise](#)
- [Votre police.ch](https://www.votre-police.ch)