SOMMAIRE

MODULE 1 : Guide de l'étudiant pour renforcer la résilience face au cyber-harcèlement 3

1. Définition du cyber-harcèlement
    1. Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?
    2. Différences et similitudes entre le cyber-harcèlement et le harcèlement traditionnel
2. Facteurs du cyber-harcèlement
    1. Facteurs de risque
    2. Facteurs de protection
    3. Comportements à risque en ligne
3. Conséquences du cyber-harcèlement
    1. Victime de cyber-harcèlement
    2. Auteur de cyber-harcèlement
    3. Conséquences juridiques 13
4. Stratégies d'adaptation et de prévention
    1. Comprendre et utiliser correctement les outils numériques
    2. Développer un réseau de soutien
    3. Développer des compétences psychosociales
    4. Être attentif aux signes de cyber-harcèlement

MODULE 1: Guide de l'élève pour renforcer sa résilience face au cyberharcèlement

1. Definition du Cyberharcèlement

1.1. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

La définition du cyberharcèlement fait actuellement l'objet d'un débat. Certains auteurs affirment qu'il s'agit d'un harcèlement traditionnel, mais qu'elle se produit par le biais d'appareils électroniques. D'autres considèrent que le cyberharcèlement devrait avoir sa propre définition car elle comporte des éléments spécifiques tels que l'anonymat et la diffusion.

L'une des définitions les plus récentes pourrait être la suivante :

« Un comportement nuisible intentionnel mené par un groupe ou des individus, répété dans le temps, utilisant la technologie numérique pour agresser une victime qui n'est pas en mesure de se défendre » (Campbell & Bauman, 2018).

- **L'intention de nuire** : le concept de cyberharcèlement implique une agression précisément en raison de cette intention de nuire. Il est parfois difficile de mesurer l'intention de nuire, étant donné qu'il n'est pas rare que certains auteurs de harcèlement interprètent leur comportement comme une « taquinerie non nuisible » ou un « jeu d'enfant ». À cela s'ajoute la difficulté pour les auteurs de brimades de comprendre la gravité de leurs actes, même lorsqu'ils savent qu'ils causent du tort. Cependant, il est généralement toujours perceptible pour les intimidateurs qu'un tel comportement est nuisible ou désagréable pour les autres. Cet élément marque la différence entre le cyberharcèlement et d'autres comportements qui peuvent être blessants pour les autres, mais qui ne sont pas agressifs. Cette intentionnalité permet de faire deux distinctions :
- **L'agression proactive** : lorsque cette agression est préméditée, « de sang-froid », planifiée dans un but précis. Le harcèlement en général peut être considérée comme une forme d'escalade du statut social par la domination des autres ou pour le plaisir de faire du mal. Ce type de comportement serait le type d'agression le plus identifiable.

- **L'agression réactive** : elle se produit en réponse à une provocation ou à une menace perçue et il s'agit généralement d'un comportement impulsif. Certains de ces comportements peuvent ne pas être définis comme du cyberharccèlement en raison de l'échange occasionnel de commentaires offensants entre pairs, par exemple. Toutefois, les personnes qui ont tendance à adopter des comportements de cyberharcèlement ont tendance à se livrer davantage à l'agression proactive et à l'agression réactive que les personnes qui ne se livrent pas au cyberharcèlement .

Questions à méditer : S'agirait-il de cyberharcèlement si une personne puissante adoptait un comportement répétitif qui blesse une autre personne sur le plan émotionnel, même si le mal n'était absolument pas intentionnel ? S'agirait-il de cyberharcèlement si une personne avait l'intention de faire du mal et que, quels que soient ses efforts, la victime présumée ne se sentait nullement blessée ?

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

● **Le déséquilibre des pouvoirs :** Au lieu d'être un cas isolé de comportement humain, le cyberharcèlement est causée par la dynamique de groupe et les facteurs contextuels. Ce déséquilibre de pouvoir se produit généralement chez les adolescents en raison de la supériorité numérique, de la force ou de l'attaque de la vulnérabilité d'une personne, entre autres. Dans le cas spécifique du cyberharcèlement, une forme de différence de pouvoir peut être due à une plus grande connaissance technologique ou à la possession d'outils qui vous placent dans une certaine position de supériorité. Nous faisons ici référence à la fois à l'équipement technologique et au matériel (comme les vidéos, les photos ou les informations confidentielles) susceptibles de nuire. Des questions telles que l'anonymat sont également pertinentes, puisque l'agresseur connaît l'identité de la victime, mais que la victime ne connaît pas l'identité de l'agresseur. Parmi les différents types de cyberharcèlement, il y a le harcèlement fondée sur les préjugés, qui vise des individus en raison de leur appartenance à un groupe social (ethnie, sexe, orientation sexuelle ou handicap). Le concept de déséquilibre des pouvoirs pose quelques problèmes de définition : qu'est-ce que le pouvoir, en quoi une attitude agressive à l'égard d'une personne est-elle exercée par le pouvoir par opposition à une autre personne qui n'est pas en position de pouvoir ? Si le pouvoir existe dans différentes dimensions, laquelle faut-il prendre en compte pour mesurer s'il s'agit ou non de cyberharcèlement ?

Questions à méditer : Pouvez-vous me citer trois situations dans lesquelles deux personnes interagissent de manière agressive sans qu'il y ait de différence de pouvoir ? Si une personne faible harcèle une personne très forte en ligne, cette différence de force physique doit-elle être prise en compte ? Comment fonctionne le pouvoir chez une personne qui est à la fois harceleur et harcelé ?

● **La répétition :** L'un des piliers pour considérer une attitude comme du harcèlement scolaire est qu'elle se prolonge dans le temps. Il a en effet été constaté que plus une relation de harcèlement dure, plus les victimes présentent des symptômes dépressifs ou anxieux par rapport aux élèves qui ne signalent que des incidents ponctuels. Cependant, le moment où l'on peut déterminer que le comportement est répétitif est quelque peu ambigu. Le nombre de comportements dans une période donnée est souvent utilisé, le seuil étant fixé à « 2 à 3 fois par mois ». Certains auteurs soulignent la nécessité de comprendre le concept de répétition également à travers la transmission répétée d'un même acte (par exemple, la diffusion de matériel explicite d'une personne dans une salle de classe), ainsi que de comprendre que le concept de répétition, comme le déséquilibre du pouvoir, peut être partagé dans le monde virtuel et à l'école.

Questions à méditer : Si une personne intimide 20 personnes, mais qu'elle le fait une personne à la fois à une semaine d'intervalle, peut-on dire qu'il s'agit d'un cyber harceleur ? Si vous obtenez des informations sensibles de quelqu'un et que vous les transmettez à quelqu'un qui les transmet à quelqu'un d'autre et ainsi de suite.... Doit-on vous considérer comme un cyberharceleur ?

● **L'espace virtuel** : la principale différence entre les brimades traditionnelles et le cyberharcèlement est la médiation des nouvelles technologies et du cyberespace qui génère des dynamiques différentes. Nous avons vu certaines d'entre elles dans les concepts clés précédents, mais nous développerons les différences dans la section « Différences et similitudes entre cyberharcèlement et le harcèlement traditionnel. Exemples de cyberharcèlement ».

Le cyberharcèlement peut prendre de nombreuses formes. Il peut s'agir de harcèlement (insultes ou menaces), de diffusion de rumeurs, d'usurpation d'identité, d'obtention d' informations et de ruse (gagner la confiance d'une personne et utiliser ensuite les médias en ligne pour diffuser ses secrets) ou d'exclusion (exclure une personne d'activités). Ces activités peuvent être réalisées par courrier électronique, messagerie instantanée, message texte, sites de réseaux sociaux tels que Facebook ou Tumblr, et autres sites web (Peebles, 2014).

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Although different studies have more or less flexible ways of measuring cyberbullying, approximately 23% of young people have experienced a cyberbullying event in their lifetime, while 15% are those who have committed cyberbullying behaviour (Hamm *et al*., 2015), being worse in the LGTBQ population (Abreu & Kelly, 2017).

Regarding the gender of the victim and the aggressor, different studies suggest that each gender has a different way of manifesting and feeling cyberbullying. For example, girls tend to attack more in the form of rumours, while boys tend to attack through insults. Girls are often attacked for their popularity or appearance, or through exclusion, while boys are more likely to receive homophobic comments or ridicule for their physical abilities. The most common form of cyberbullying is insults, name-calling, spreading rumours or pictures, but the most painful form of cyberbullying is often the dissemination of multimedia content such as photos or videos (Hamm *et al*., 2015; Marinoni *et al*., 2023).

Bien que différentes études utilisent des méthodes plus ou moins flexibles pour mesurer le cyberharcèlement, environ 23 % des jeunes ont vécu un événement de cyberharcèlement au cours de leur vie, tandis que 15 % ont commis un comportement de cyberharcèlement (Hamm et al., 2015), la situation étant pire dans la population LGTBQ (Abreu & Kelly, 2017).

En ce qui concerne le sexe de la victime et de l'agresseur, différentes études suggèrent que chaque sexe a une façon différente de manifester et de ressentir le cyberharcèlement. Par exemple, les filles ont tendance à attaquer davantage sous la forme de rumeurs, tandis que les garçons ont tendance à attaquer par le biais d'insultes. Les filles sont souvent attaquées pour leur popularité ou leur apparence, ou par l'exclusion, tandis que les garçons sont plus susceptibles de recevoir des commentaires homophobes ou des moqueries sur leurs capacités physiques. La forme la plus courante de cyberharcèlement est l'insulte, l'injure, la diffusion de rumeurs ou d'images, mais la forme la plus douloureuse de cyberharcèlement est souvent la diffusion de contenus multimédias tels que des photos ou des vidéos (Hamm et al., 2015 ; Marinoni et al., 2023).

1.2. Différences et similitudes entre la cyberharcèlement et le harcèlement traditionnel

Certains auteurs tendent à partager la même définition du harcèlement et du cyberharcèlement, en n'ajoutant que la composante virtuelle au cyberharcèlement. En effet, les personnes ayant des problèmes de harcèlement dans la vie réelle ont souvent aussi des problèmes de cyberharcèlement (certaines études rapportent jusqu'à 93%) et les prédicteurs de ce comportement, ainsi que les conséquences, sont souvent très similaires (Campbell & Bauman, 2018). Si cela peut être vrai dans la définition du concept, il existe une question plus complexe associée au cyberespace.

Le cyberespace implique un minimum de connaissances techniques pour disposer de tels équipements électroniques connectés à internet et l'utilisation de plateformes numériques. C'est pourquoi son émergence est fortement corrélée au nombre d'heures d'utilisation des téléphones portables ou des réseaux sociaux. Le cyberespace facilite également l'anonymat de l'agression, bien que normalement, à l'adolescence, les agresseurs savent qui sont leurs agresseurs. La distance physique fait que les agresseurs ne sont pas conscients des réactions de leurs victimes, ce qui crée moins de remords.

Bien que le cyberharcèlement n'implique généralement pas d'interaction physique, elle peut être plus douloureuse que le harcèlement traditionnel : alors que le harcèlement traditionnel se déroule généralement à l'école, la maison servant de refuge, le cyberharcèlement a souvent une portée illimitée et intemporelle.

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Dans le harcèlement traditionnel, il y a des professionnels institutionnels qui surveillent ce type de comportement, alors que dans le cyberespace, il n'y a pas ce type de personne. Vous n'avez que les outils offerts par la plateforme (souvent inefficaces) et le pouvoir d'en parler à un adulte, ce qui entre souvent en résonnance avec la peur des jeunes de perdre un certain statut social en étant désignés comme « dénonciateurs » (Peebles, 2014).

Nous illustrons ici certains des comportements de cyberharcèlement les plus courants afin de faciliter leur détection (Smith & Norman, 2021) :

- **Harcèlement** : insultes et menaces, souvent envoyées à une personne par le biais de canaux privés.
- **Dénigrement** : utilisation de rumeurs, de diffamation et de matériel altéré pour diffuser des informations sur une personne qui sont fausses et nuisent à sa réputation.
- **Révélation d'informations** : la révélation d'informations personnelles sensibles ou secrètes pour harceler ou exposer la victime visée.
- **Médisance** : Partager des informations pour nuire à la réputation/aux relations d'une personne.
- **L'usurpation d'identité** : Le fait d'utiliser le profil, le numéro ou le compte de quelqu'un d'autre pour prétendre être cette personne et agir en son nom.
- **Divulgation et supercherie** : une personne est amenée par la ruse à divulguer des secrets ou des informations confidentielles qui sont ensuite partagés avec d'autres personnes ou publiquement sans son consentement.
- **L'exclusion** : exclure d'autres personnes de groupes en ligne ou de communications et d'interactions numériques.
- **La filature** : une combinaison des comportements ci-dessus, la cible craignant pour sa propre sécurité ou celle d'autrui. Cette forme résulte souvent de sentiments amoureux déçus d'un ancien partenaire.
- **Insultes** : disputes enflammées et insultes mutuelles de deux personnes de force égale. Cette catégorie est largement contestée par les chercheurs en cyberharcèlement car elle ne remplit pas les critères de définition du déséquilibre de pouvoir.
- **Attaques délibérées**: attaques physiques intentionnelles, perpétrées dans le but de filmer l'attaque et de la diffuser ensuite en ligne.
- **Sextorsion** (non désiré): l'envoi de photos nues ou partiellement nues. Il ne s'agit pas en soi de cyberharcèlement, sauf si les adolescents reçoivent des photos non désirées de ce type ou si ces photos sont utilisées pour humilier, embarrasser ou faire chanter une personne, respectivement le destinataire.

Question à méditer : L'agression physique est un phénomène qui se produit presque exclusivement dans le cadre du harcèlement traditionnelle et non dans celui de cyberharcèlement. Pouvez-vous me citer des comportements qui se produisent presque exclusivement dans les réseaux sociaux et non dans le monde réel ?

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2. Les facteurs de cyberharcèlement

2.1. Les facteurs de risque

Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement qui se produit par le biais de médias numériques, tels que les réseaux sociaux, les applications de messagerie ou les courriels. Ce phénomène affecte à la fois les victimes, qui subissent le harcèlement, et les agresseurs, qui le perpètrent. Au fil des ans, la recherche a permis d'identifier des facteurs qui peuvent augmenter le risque de subir ou de participer au cyberharcèlement, ainsi que des facteurs qui peuvent protéger les adolescents de ces expériences négatives. Les facteurs de risque et de protection identifiés sont développés ci-dessous (Cortés et al., 2019 ; Yudes et al., 2020 ; Sorrentino et al., 2023).

a) **Utilisation fréquente de l'ordinateur et du téléphone portable** : Les adolescents qui passent beaucoup de temps à utiliser des appareils électroniques tels que les ordinateurs et les téléphones portables, sont plus susceptibles d'être exposés au cyberharcèlement. Plus ils passent de temps en ligne, plus ils ont l'occasion d'interagir avec d'autres internautes, dont certains peuvent être hostiles. En outre, l'utilisation excessive de ces appareils peut favoriser les comportements inappropriés en l'absence d'une surveillance constante.

b) **Perception élevée de l'anonymat sur les réseaux sociaux** : La conviction que l'anonymat est garanti sur les réseaux sociaux constitue un facteur de risque tant pour les auteurs que pour les victimes. Pour les auteurs, cet anonymat peut faciliter les comportements offensants, car ils se sentent moins responsables de leurs actes. Pour les victimes, cela les aide à partager des vidéos, des photographies et des informations personnelles sans se rendre compte de la facilité avec laquelle ce type de matériel peut se propager en ligne.

c) **Recherche de soutien et interaction continue sur les réseaux** : Les adolescents qui dépendent fortement de l'interaction sociale via les plateformes numériques peuvent être plus exposés au risque de victimisation. Le besoin d'acceptation ou de validation en ligne peut les conduire à s'exposer à des situations vulnérables, en particulier sur les réseaux où la surexposition et la compétition pour la popularité sont encouragées.

d) **Expériences de harcèlement traditionnel** : Les personnes qui ont subi des brimades en personne ou qui en ont été les auteurs sont plus susceptibles de s'engager dans des situations de cyberharcèlement. Cela peut être dû à la continuité des schémas comportementaux, où la victime et l'agresseur font passer les conflits de l'environnement physique à l'environnement virtuel. Pour les agresseurs, la technologie offre une nouvelle plateforme pour poursuivre le harcèlement, et pour les victimes, l'expérience de l'agression peut se répéter dans le cyberespace. En outre, la variable la plus prédictive du cyberharcèlement est le fait d'avoir été victime de harcèlement dans la vie réelle ou en ligne.

e) **L'absentéisme**: L'absentéisme scolaire est associé à une probabilité accrue d'implication dans des situations de cyberharcèlement. Les intimidateurs comme les victimes peuvent être absents de l'école pour diverses raisons liées au harcèlement. Pour les intimidateurs, la déconnexion de l'environnement scolaire peut augmenter la probabilité de rechercher une validation ou une diversion par le biais du harcèlement en ligne. Pour

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

les victimes, l'absentéisme peut être une conséquence du cyberharcèlement ou du harcèlement traditionnel.

f) **Faible estime de soi** : Le manque d'estime de soi est un facteur de risque majeur de cyber-victimisation. Moins confiants dans leurs compétences sociales et personnelles, ils peuvent ne pas savoir comment se défendre ou fixer des limites lorsqu'ils sont victimes de harcèlement, ce qui peut faire d'eux une cible facile pour les intimidateurs. Ce phénomène est souvent observé parce que les victimes montrent souvent qu'elles sont favorables au prototype de l'intimidateur, justifiant son comportement et se blâmant elles-mêmes en tant que victimes. Les intimidateurs ont aussi souvent une perception très négative d'eux-mêmes, ce qui entraîne de la colère et de la frustration dans leur vie quotidienne.

g) **Manque de compétences sociales** : Les adolescents qui manquent de compétences sociales adéquates sont également plus exposés au risque de cyberharcèlement. Ces compétences comprennent la capacité à communiquer efficacement, à résoudre des conflits ou à entretenir des relations positives avec leurs pairs. L'absence de ces compétences peut conduire à des situations d'isolement social qui, à leur tour, augmentent la probabilité d'être victime de harcèlement en ligne. Dans le cas des intimidateurs, il est possible de constater une difficulté à exprimer leurs émotions (alexithymie), un manque d'empathie et un désengagement moral et/ou une distorsion des conséquences de leur comportement. En outre, de nombreux cyberintimidateurs se sentent poussés par d'autres cyberintimidateurs à adopter ou à maintenir ce type de comportement.

h) **Appartenance à des groupes minoritaires ou marginalisés** : les adolescents qui font partie de groupes marginalisés ou qui sont considérés comme « différents » (en raison de leur race, de leur origine ethnique, de leur orientation sexuelle ou de toute autre caractéristique) sont plus susceptibles d'être victimes de cyberharcèlement. Les intimidateurs peuvent utiliser ces différences comme justification pour intimider, alimentant ainsi la discrimination et la haine.

i) **Faible interaction parentale** : le manque de contrôle ou de supervision parentale dans l'utilisation des appareils et des réseaux sociaux augmente le risque d'être à la fois victime et agresseur. Un style parental autoritaire peut enseigner aux adolescents que la bonne façon d'interagir est par la violence. De plus, le manque de communication ouverte avec les parents peut empêcher les victimes de signaler le harcèlement à temps.

j) **Consommation d'alcool ou de drogues** : les adolescents qui consomment des substances telles que l'alcool ou les drogues sont plus susceptibles d'adopter un comportement agressif en ligne. La consommation de substances peut altérer le jugement et augmenter l'impulsivité, ainsi qu'être une conséquence de faibles compétences sociales, conduisant à une illusion de maturité.

Questions à méditer : imaginons qu'un de vos amis soit victime de cyberharcèlement. S'il/elle ne vous l'avait pas dit, comment le/la reconnaîtriez-vous comme une victime ? Comment le/la reconnaîtriez-vous comme l'agresseur ?

2.2. Facteurs de protection

a) **Ne pas avoir d'ordinateur et passer le moins de temps possible en ligne** : L'absence ou l'utilisation limitée d'appareils électroniques est associée à une moindre exposition au cyberharcèlement. En

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

passant moins de temps en ligne, les adolescents sont moins exposés aux interactions en ligne, ce qui réduit considérablement le risque d'être victime ou auteur de cyberharcèlement. Cette déconnexion agit comme une barrière aux dynamiques hostiles qui peuvent se créer sur les plateformes numériques. Elle aide également à développer des compétences interpersonnelles telles que l'empathie et les valeurs morales.

b) **Forte perception que l'activité en ligne est publique et non privée** : La conviction que toutes les interactions en ligne peuvent être observées par d'autres agit comme un facteur de protection, principalement pour éviter les comportements agressifs. Lorsque les adolescents perçoivent que leurs actions en ligne peuvent être surveillées ou vues par d'autres (parents, amis, enseignants), ils ont tendance à être plus prudents dans leur comportement, ce qui réduit le risque de s'engager dans des activités de cyberharcèlement. De plus, cela les aide à ne pas partager d'informations sensibles sur eux-mêmes.

c) **Bonne estime de soi et résilience** : Avoir une estime de soi positive agit comme un facteur de protection contre le cyberharcèlement. Les adolescents ayant une bonne estime de soi sont plus aptes à résister au harcèlement, car ils ont confiance en eux et en leurs capacités. Ils sont également moins susceptibles de devenir des intimidateurs, car ils ne ressentent pas le besoin de rabaisser les autres pour se sentir validés.

d) **Compétences sociales développées** : Des compétences sociales bien développées, telles que l'empathie, la résolution de conflits et une communication efficace, sont essentielles pour éviter à la fois la cybervictimisation et le cyberharcèlement. Les adolescents dotés de ces compétences sont mieux à même de gérer les interactions en ligne de manière saine, en établissant des relations positives avec leurs pairs et en évitant les dynamiques hostiles.

e) **Surveillance et communication ouverte avec les parents** : Un environnement familial dans lequel les parents supervisent adéquatement l'utilisation de la technologie et maintiennent une communication ouverte avec leurs enfants peut protéger les adolescents contre le cyberharcèlement. Les adolescents qui se sentent soutenus par leurs parents sont plus susceptibles de partager s'ils sont victimes de harcèlement en ligne, ce qui facilite une intervention précoce. De plus, une supervision modérée de l'utilisation d'Internet peut empêcher l'accès à des situations à risque.

Question de réflexion : Quelle activité pourriez-vous faire avec vos amis ou votre famille pour renforcer chacun de ces facteurs de protection ?

- **1.2 Comportements à risque en ligne**

L'adolescence, en tant que période particulièrement critique du développement d'un individu, apporte avec elle la confrontation à de nouveaux comportements et identités, ainsi qu'une recherche d'activités excitantes. Dans ce contexte, les nouvelles technologies de l'information et de la communication présentent un vaste monde à explorer et avec lequel interagir. Dans cette recherche de nouvelles émotions, les adolescents peuvent se mettre dans des situations dangereuses.

Nous appelons comportements à risque en ligne tout type d'interaction sur Internet qui augmente considérablement la probabilité de conséquences négatives pour soi-même ou pour les autres, telles que la détresse, la victimisation, la détérioration des relations sociales ou le rendement scolaire. Il s'agit d'un large éventail de comportements qui affectent individuellement ou collectivement, en termes juridiques, sociaux, émotionnels... Chez les adolescents, les comportements à risque les plus étudiés sont l'utilisation problématique d'Internet et la cyberharcèlement (Gámez-Guadix, M. et al., 2016).

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Parfois, même sans adopter de comportement à risque, nous pouvons être harcelés par des collègues ou des inconnus. Voici une liste de conseils sur la façon d'éviter ce type de situation :

- Apprenez à limiter l'accès de votre compte de médias sociaux aux inconnus : chaque plateforme a son propre ensemble de limitations, mais il est généralement conseillé d'avoir un profil fermé, où le contenu privé ne peut être vu que par les personnes que vous connaissez. En plus de cela, il existe d'autres moyens de filtrer, comme empêcher les inconnus de vous envoyer des messages.
- Signalez les messages et les personnes offensants : Toutes les plateformes offrent différents outils pour vous protéger, vous et les autres, contre les comportements inappropriés. Signalez les commentaires, signalez les comptes qui se font passer pour d'autres personnes ou qui tentent de vous escroquer, bloquez les personnes qui vous envoient à plusieurs reprises des messages indésirables...
- Ne donnez pas vos informations personnelles sur des sites web non fiables : De nombreuses escroqueries ont besoin de vos informations personnelles pour voler votre argent ou vous faire du chantage avec des informations sensibles. De nombreux comptes de réseaux sociaux vous demandent certaines informations, mais il n'est jamais obligatoire de donner votre pièce d'identité, votre numéro de compte bancaire/carte de crédit (ou celui de vos parents). Il n'est même pas nécessaire de publier des photos de vous sur un réseau social. N'oubliez pas que toutes ces informations peuvent être utilisées par des inconnus pour vous traquer.
- N'ouvrez pas les fichiers ou les liens non fiables : De nombreuses escroqueries visant à voler votre compte de médias sociaux ou à infecter votre ordinateur/téléphone portable avec des virus commencent par vous demander d'ouvrir un fichier ou un lien. Cela se fait généralement par le biais de sites web ou de messages provenant d'inconnus. Il peut même arriver qu'un ami dont le compte a été volé vous écrive pour vous demander d'ouvrir un fichier suspect. En cas de doute, nous vous recommandons le site web VirusTotal, où vous pouvez entrer gratuitement le lien vers un site web ou télécharger un fichier pour savoir s'il est légitime ou non : https://www.virustotal.com/gui/home/upload
- Ayez une communication ouverte avec vos parents : Souvent, les adultes auront des réponses ou sauront comment résoudre des problèmes que nous ne serons pas en mesure de gérer. Leur parler de manière ouverte et honnête aide à résoudre le conflit. Si nous ne savons pas comment agir ou si nous avons des doutes sur quoi que ce soit, comme la légitimité d'un site web ou d'un contact sur nos réseaux sociaux, l'un des meilleurs outils est d'en parler à vos parents. Nous savons à quel point cette étape peut être difficile pour certains jeunes, notre alternative serait donc d'en parler à un enseignant de confiance de notre école.

Question de réflexion : Avez-vous déjà eu une interaction désagréable sur Internet ? Lequel des conseils énumérés ci-dessus aurait pu empêcher cette interaction ? Pouvez-vous en trouver d'autres ?

- **2. Conséquences du** cyberharcèlement

Malheureusement, le cyberharcèlement est un cercle vicieux qui s'alimente de lui-même. La plupart des personnes qui commettent des actes de cyberharcèlement sont également des victimes et comprennent cette façon d'interagir à travers les réseaux sociaux comme "normale". Ces dynamiques sont souvent maintenues dans le temps, il est donc normal qu'être un auteur ou une victime de cyberharcèlement soit la principale cause d'être un auteur ou une victime à l'avenir. La deuxième cause est d'être un auteur ou une victime de harcèlement traditionnelle dans les écoles.

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Déjà avec cela, nous pouvons voir comment il y a une normalisation de la violence comme forme d'interaction. Mais ce ne sont pas les seules conséquences du cyberharcèlement. Voici les conséquences les plus importantes du cyberharcèlement, tant pour les auteurs que pour les victimes (Barlett et al., 2023 ; Marciano et al., 2019) :

- **2.1. Victime de cyberharcèlement :**

a) **Anxiété**

L'anxiété, c'est comme avoir une inquiétude constante qui ne vous quitte pas. Quand quelqu'un est victime de cyberharcèlement, il peut commencer à se sentir nerveux tout le temps. La victime peut avoir peur chaque fois qu'elle reçoit une notification sur son téléphone ou qu'elle doit aller à l'école. Cette gêne s'étend à d'autres domaines en dehors d'Internet. Il peut avoir du mal à se concentrer sur ses devoirs ou avoir des difficultés à dormir.

b) **Dépression**

La dépression est plus que se sentir triste à cause d'une mauvaise journée. Les victimes de cyberharcèlement peuvent développer une dépression parce que le harcèlement constante a un impact important sur leur humeur. Ils peuvent commencer à se sentir inutiles, en raison de la dévalorisation par l'intimidateur. Ils peuvent perdre tout intérêt à faire des activités qui leur apportaient de la joie, comme aller à une activité parascolaire ou sortir avec un groupe d'amis.

c) **Estime de soi**

L'estime de soi est la façon dont nous nous voyons et nous valorisons. Le cyberharcèlement peut faire beaucoup de dégâts à l'estime de soi d'une personne. Quand quelqu'un reçoit constamment des messages ou des railleries négatives, il peut commencer à croire que ces messages sont vrais. La victime peut commencer à penser qu'elle est inutile, peu attrayante ou inintelligente. Elle peut commencer à douter de toutes ses capacités et à se sentir inférieure aux autres. De plus, certaines formes de cyberharcèlement mènent à l'exclusion sociale.

d) **Consommation de drogues**

Parfois, les personnes victimes de cyberharcèlement peuvent se tourner vers les drogues ou l'alcool pour échapper à leurs problèmes. Si les gens ont une faible estime de soi et ont du mal à s'intégrer avec des personnes de leur âge, ils peuvent être impliqués dans la consommation de drogues. D'autres personnes peuvent offrir leur amitié en échange de la consommation d'alcool ou de marijuana ensemble.

e) **Solitude**

Le cyberharcèlement peut donner à une personne un sentiment de grande solitude, même si elle est entourée de monde. La victime peut avoir l'impression que personne ne comprend ce qu'elle vit ou qu'elle n'a personne à qui parler du problème. Parfois, par peur ou par honte, la personne intimidée se retire de ses amis et de sa famille. Elle peut cesser de participer à des activités sociales ou éviter d'utiliser les réseaux sociaux où se produit le harcèlement.

f) **Mauvaise santé**

Le stress de le cyberharcèlement n'affecte pas seulement l'esprit, il peut aussi affecter le corps. Être constamment inquiet et effrayé peut affaiblir le système immunitaire, ce qui signifie que la personne tombe plus facilement malade. La victime peut ressentir des maux de tête, des problèmes d'estomac ou se sentir fatiguée tout le temps. Elle peut également négliger sa santé parce que l'anxiété détourne l'attention des soins à apporter à soi-même.

g) **Mauvaise hygiène de sommeil**

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Il est très important pour la santé d'avoir une bonne nuit de sommeil, mais les victimes de cyberharcèlement ont souvent du mal à dormir. Elles peuvent passer des heures à se retourner dans leur lit, à penser aux messages qu'elles ont reçus ou à s'inquiéter de ce qui se passera le lendemain. Elles peuvent également prendre l'habitude de vérifier constamment leurs appareils la nuit, de peur de manquer un message ou d'être angoissées à l'idée d'avoir reçu d'autres formes de harcèlement.

h) **Honte**

La honte est un sentiment puissant qui peut donner à la victime de cyberharcèlement l'envie de se cacher du monde. Elle peut avoir honte des choses que l'intimidateur a dites ou partagées à son sujet, même si elles ne sont pas vraies. Ce sentiment peut empêcher la personne de demander de l'aide, en pensant que c'est en quelque sorte de sa faute ou qu'elle devrait être capable de gérer la situation elle-même.

i) **Absentéisme**

Le cyberharcèlement peut donner l'impression d'aller à l'école comme un cauchemar. La victime peut commencer à sécher les cours pour éviter de rencontrer ses intimidateurs ou pour échapper aux regards et aux commentaires des autres élèves. Cela peut entraîner des problèmes scolaires, car la personne manque des cours importants ou change même d'école, ce qui peut entraîner une baisse des résultats scolaires et des problèmes de socialisation.

j) **Stress**

Le stress lié au cyberharcèlement, c'est comme être constamment en mode "combat ou fuite". Le corps et l'esprit sont toujours en état d'alerte, attendant la prochaine attaque. Cela peut être épuisant et affecter tous les aspects de la vie d'une personne. Un stress constant peut rendre difficile la concentration à l'école, l'appréciation des activités ou même l'exécution de simples tâches quotidiennes.

k) **Pensées et/ou comportements suicidaires**

Dans les cas extrêmes et très graves, le cyberharcèlement peut entraîner des pensées suicidaires, voire des tentatives de suicide. Cela se produit lorsque la victime a l'impression qu'il n'y a pas d'issue et que la douleur est trop forte pour être supportée. Il est très important de comprendre que ces pensées sont le résultat de l'intense douleur émotionnelle causée par le harcèlement, et non un reflet de la valeur de la personne.

Si vous avez déjà ces pensées, il est essentiel que vous demandiez de l'aide immédiatement. Parlez à un adulte de confiance, appelez une ligne d'assistance ou demandez une aide médicale d'urgence. N'oubliez pas : il y a toujours de l'espoir et de l'aide disponibles, même quand il semble qu'il n'y en ait pas.

Question de réflexion Pouvez-vous me citer un comportement observable pour chacune des conséquences du cyberharcèlement ?

- **2.2. Auteur de cyberharcèlement**

a) **Anxiété**

Vous avez peut-être déjà eu cette sensation d'être constamment sur les nerfs. Quand quelqu'un adopte un comportement de cyberharcèlement, son cerveau se met en mode conflit, ce qui génère une réponse d'alerte et de nervosité qui se normalise à chaque fois qu'il s'engage dans ces dynamiques. Le harceleur peut toujours craindre d'être découvert ou que quelqu'un se venge. Il peut également être stressant de mener une double vie, en agissant d'une manière en ligne et d'une autre

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

dans la vie réelle. Bien que se confier à quelqu'un en ligne puisse créer un faux sentiment de soulagement, à long terme, cela peut également se retourner contre l'auteur.

b) **Dépression**

La dépression est plus que de la tristesse. C'est comme s'il y avait un nuage gris au-dessus de vous tout le temps. Quand quelqu'un est cyber intimidateur, il peut commencer à se sentir mal dans sa peau. Cela se produit parce que, bien qu'au début il puisse se sentir puissant, avec le temps il commence à réaliser que ce qu'il fait est mal. La personne peut commencer à se sentir coupable ou honteuse de ce qu'elle a fait. Il arrive aussi souvent que des personnes déjà déprimées essaient de se sentir mieux en adoptant ces comportements puissants, mais cela provoque la dégénérescence de leur cercle social, les empêchant de créer des relations saines où elles pourraient sortir de leur dépression.

c) Consommation de drogues

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le cyberharcèlement peut être une échappatoire rapide et illusoire aux problèmes réels. Parfois, les cyber intimidateurs commencent à consommer des drogues ou de l'alcool à la recherche de ces émotions intenses qu'ils trouvent dans les conflits violents en ligne. Cela crée souvent un faux sentiment de maturité chez les adolescents.

d) Faible estime de soi

L'estime de soi, c'est ce que nous pensons de nous-mêmes. Quand quelqu'un est cyberintimidateur, son estime de soi peut diminuer considérablement. Bien qu'au début, il puisse se sentir puissant d'intimider les autres, avec le temps, il commence à se voir sous un jour négatif. Cela se produit parce que la personne réalise que ses actions ne sont pas bonnes et peut même se sentir exclue de certains domaines en raison de son comportement. De plus, comme ils utilisent des stratégies inefficaces pour résoudre leurs problèmes émotionnels, ils non seulement maintiennent ces problèmes, mais peuvent également se sentir inefficaces pour résoudre tout problème.

e) Mauvaise hygiène de sommeil

Il est très important pour la santé d'avoir une bonne nuit de sommeil, mais les personnes qui sont cyber intimidatrices ont souvent du mal à dormir. Le cyberharcèlement étant associée à une utilisation excessive d'Internet, les personnes qui sont cyber intimidatrices sont susceptibles de rester éveillées tard le soir sur leur téléphone portable ou à jouer à des jeux vidéo, ce qui contribue à exacerber des problèmes tels que la dépression ou l'anxiété.

f) Mauvaise santé

Le cyberharcèlement n'affecte pas seulement l'esprit, il peut aussi affecter le corps. Être stressé et inquiet tout le temps peut faciliter la tâche du corps pour tomber malade. Comme nous l'avons déjà mentionné, dormir ou prendre des drogues peut faciliter la rencontre de maladies qui auraient été facilement évitables.

g) Problèmes de comportement

Quand quelqu'un s'habitue à être agressif en ligne, il peut commencer à mal se comporter dans d'autres domaines de sa vie. Comme nous l'avons déjà vu, il existe une relation étroite entre le cyberharcèlement et le harcèlement à l'école. En étant plus agressifs dans leur comportement, ils ne s'adaptent pas dans certains environnements et ont tendance à créer un malaise pour les autres afin de renforcer cette dynamique. Lorsqu'on les interroge sur la justification de ces actes, beaucoup pensent qu'en agissant ainsi, ils élèvent leur statut social.

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Question de réflexion : Pouvez-vous me citer un comportement observable pour chacune des conséquences du cyberharcèlement ?

- **2.3. Conséquences juridiques**

En raison de la nature offensive et nuisible du cyberharcèlement, la législation de tous les pays s'est adaptée à ce nouveau phénomène afin de la poursuivre selon différentes approches. Dans certains endroits, le cyberharcèlement est punissable en vertu des mêmes lois que les autres crimes traditionnels, tels que les insultes, la diffamation, la persécution ou les discours de haine. Dans d'autres pays, le cyberharcèlement est devenue un crime distinct, avec des sanctions plus sévères et des procédures spécifiques.

Ceci a pour but de protéger les droits fondamentaux de l'individu tels que la dignité, la vie privée et la sécurité. Comme le harcèlement traditionnel, le cyberharcèlement a des conséquences désastreuses sur la santé mentale des gens, causant de l'anxiété et de la dépression et, dans les cas extrêmes, le suicide (Janković & Stošić, 2022).

Voici quelques exemples de pays qui poursuivent ces pratiques :

a) Angleterre : Au Royaume-Uni, le cyberharcèlement n'est pas criminalisé en tant qu'infraction distincte. Au lieu de cela, diverses lois s'appliquent, telles que la loi de 1997 sur la protection contre le harcèlement et la loi de 1988 sur les communications malveillantes, qui punissent la transmission de messages nuisibles.
b) États-Unis : Dans la plupart des États américains, le cyberharcèlement est un crime distinct. Dans des États comme la Louisiane et l'Arkansas, des amendes ou des peines de prison s'appliquent pour le harcèlement criminel de mineurs ou pour les communications électroniques visant à intimider ou à nuire à autrui.
c) Autriche : En 2016, l'Autriche a modifié son code pénal pour punir spécifiquement le cyberharcèlement, avec des peines pouvant aller jusqu'à un an de prison, et jusqu'à trois ans si la victime tente de se suicider à cause du harcèlement.
d) Italie : L'Italie a adopté une loi en 2017 interdisant le harcèlement en ligne, visant notamment à protéger les mineurs. Cette législation permet la suppression rapide des contenus offensants sur Internet, bien qu'elle n'impose pas de sanctions pénales directes aux harceleurs.
e) Allemagne : Le cyberharcèlement en Allemagne n'est pas criminalisé en tant qu'infraction distincte, mais est punissable en vertu des lois qui protègent contre l'insulte, la persécution ou la distribution non autorisée d'images. Toutefois, des efforts sont déployés pour adapter la législation à la réalité du harcèlement en ligne.
f) Espagne : Le code pénal espagnol ne criminalise pas spécifiquement le cyberharcèlement, mais met un accent particulier sur le délit de harcèlement criminel en ligne. Le harcèlement d'une personne se trouve à l'article 172 ter ; le sextorsion sans consentement à l'article 197.7 et le contact avec des mineurs pour commettre des infractions contre leur intégrité sexuelle à l'article 26.904 du code pénal.

4. Stratégies de gestion et de prévention

Que puis-je faire pour éviter d'être impliqué ?

Pour éviter d'être impliqué dans le cyberharcèlement, que ce soit en tant que victime, témoin ou agresseur, les études scientifiques recommandent :

4.1. Comprendre et utiliser correctement les outils numériques

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Soyez prudent quant à l'exposition publique :** Apprenez à protéger vos données personnelles, en particulier sur les réseaux sociaux, en utilisant des paramètres de confidentialité appropriés et en évitant de partager des informations personnelles, y compris des photos.
- **Limitez l'accès à vos publications :** Assurez-vous que vos publications ne sont visibles que par les personnes en qui vous avez confiance.
- **Évitez d'interagir avec des inconnus sur les réseaux sociaux et par téléphone :** Ils sont susceptibles de chercher la confrontation. N'hésitez pas à supprimer ou à bloquer les messages provenant d'inconnus ou de personnes ayant un comportement problématique. En ne les contactant pas, vous pouvez protéger votre vie privée ! Enfin, de nombreuses plateformes offrent la possibilité de signaler les comportements inappropriés, ce qui peut réduire l'exposition au cyberharcèlement.
- **Soyez prudent dans votre façon de communiquer :** Limitez l'utilisation de la messagerie instantanée, et en particulier évitez de copier et d'envoyer une conversation privée à d'autres personnes sans leur consentement, de répandre une rumeur, de relayer un message menaçant, d'envoyer des photos pour humilier quelqu'un, de partager un lien Internet pour se moquer de quelqu'un, de participer à des débats en ligne houleux.
- **Adoptez une communication en ligne respectueuse :** Assurez-vous que vos paroles ne peuvent pas être mal interprétées (ambiguïté, agressivité, provocation). L'ironie et l'humour ne sont pas facilement identifiables en ligne et peuvent souvent être interprétés comme de l'agression. La communication orale est le meilleur moyen de s'assurer que vos paroles sont comprises et de corriger les malentendus.

4.2. Développer un réseau de soutien

Beaucoup d'entre vous ont peur de signaler le cyberharcèlement à un adulte ou à une personne de confiance. Cependant, un soutien, à la fois en ligne et hors ligne, est essentiel pour faire face au stress généré par ces situations.

- **Soutien des amis, des enseignants et de la famille :** Avoir confiance en soi et en son entourage, qui peut être une source de soutien, est un moyen de réduire le risque d'être impliqué dans le cyberharcèlement, que ce soit en tant que victime ou agresseur.
- **Développer une variété de liens sociaux** (amis, équipe éducative), dans différents contextes (école, activités extrascolaires, jeux en ligne, etc.), mais aussi entretenir de bonnes relations avec sa famille est important pour pouvoir prévenir le cyberharcèlement.
- **La communication est essentielle !** Cela signifie exprimer ses sentiments, ses peurs et ses limites à une personne de confiance, mais aussi écouter ceux qui vous entourent, car vous êtes aussi une personne de confiance.
- **Apprendre un comportement prosocial :** Cela signifie se soucier des autres et offrir de l'aide et du soutien, à la fois en ligne et hors ligne, afin de réduire les comportements de cyberharcèlement. Une communauté soudée et bienveillante aidera à limiter les comportements perturbateurs.

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Promouvoir et pratiquer l'entraide en ligne ou hors ligne :** Que ce soit par le biais de messages d'encouragement ou en prenant position contre le harcèlement.
- **Montrer votre désaccord et vous désengager des groupes de discussion en ligne qui tolèrent ou véhiculent des messages irrespectueux.**

4.3. Développer des compétences psychosociales

Ces compétences permettent aux individus de mieux interagir en ligne, de gérer les conflits et de se protéger des situations à risque. Un certain nombre de compétences psychosociales peuvent être développées pour éviter d'être impliqué dans des situations de cyberharcèlement. Voici un aperçu des compétences qui limitent le risque de devenir un agresseur, une victime ou un témoin passif de cyberharcèlement et des facteurs qui encouragent leur développement :

- **Empathie :** Il a été démontré que les programmes éducatifs axés sur l'empathie sont efficaces dans la prévention du harcèlement. Ces programmes comprennent :
    - Comprendre et partager les émotions d'une autre personne nous permet de mieux percevoir l'impact que nos actions ou celles des autres peuvent avoir en ligne, réduisant ainsi la probabilité de devenir une victime ou un auteur de cyberharcèlement.
    - Prendre conscience des conséquences des mots ou des actions (partager une photo, par exemple) sur la personne qui reçoit le message ou qui va le lire : une blague peut parfois être perçue comme une moquerie, une insulte, une trahison, etc.
    - Participer à des exercices de jeux de rôle ou à des discussions qui encouragent le point de vue de l'autre personne contribue à renforcer cette compétence.
- **Pensée critique :** Savoir analyser l'information en ligne, évaluer sa véracité et prendre des décisions éclairées vous aidera à éviter de partager ou d'amplifier un contenu nuisible ou diffamatoire. Apprendre à évaluer les sources d'information et à poser des questions critiques sur la validité du contenu peut aider à éviter la diffusion de contenu nuisible.
    - Être capable de détecter et de résister à l'influence de la désinformation ou de la provocation. Cela évitera de réagir à un conflit de manière équilibrée sans devenir agressif ou soumis.
    - Observer le contexte dans lequel la communication a lieu (qui, quand, comment, pourquoi ces messages ?) pour identifier un éventuel problème ou mieux comprendre la situation. Des cours sur l'utilisation confiante et critique des outils numériques peuvent aider à mieux comprendre ou observer les situations problématiques en ligne.
- **Affirmation de soi et prise de décision :** Défendre vos droits ou ceux des autres sans être passif ou agressif vous permet de répondre calmement et efficacement à la provocation ou aux comportements abusifs sans recourir à l'agression ou à l'escalade du conflit.
    - Prendre conscience que l'inaction peut aggraver le problème ou le conflit : supprimer ou modifier un message ; s'excuser ; répondre en indiquant que vous n'êtes pas

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

d'accord avec ce qui est dit ; signaler un problème à une personne de confiance/un adulte, etc.

- **Résolution de problèmes et gestion des conflits :** Communiquer de manière non violente, par exemple, commencer par exprimer la situation qui vous dérange, puis apprendre à formuler vos besoins et vos limites de manière claire et respectueuse. Et, bien sûr, vous devez être prêt à écouter les personnes qui vous parlent de situations dans lesquelles vous êtes impliqué qui les dérangent et tenir compte de leurs sentiments. Cela vous aidera à résoudre les différends pacifiquement.
    - Gérer les désaccords et les tensions en ligne de manière constructive, plutôt que de laisser la situation dégénérer en harcèlement. Le désaccord entre les personnes est normal et légitime : vous avez le droit de ne pas être d'accord avec les autres tant que vous expliquez votre désaccord et que vous évitez les messages agressifs lorsque vous n'êtes pas d'accord.
- **Courage moral et capacité d'intervention :** Il est important d'intervenir lorsque vous êtes témoin de cyberharcèlement, plutôt que de rester un spectateur passif. Ce comportement prosocial est essentiel pour limiter l'impact du cyberharcèlement et protéger les victimes. Voici quelques clés pour réagir en tant que témoin :
    - L'intervention décourage souvent l'agresseur et soutient la victime. Si vous ne vous sentez pas prêt à agir seul, vous pouvez demander l'aide d'un adulte ou de vos amis.
    - Participez à des programmes qui encouragent les gens à prendre position contre l'injustice, même en ligne.
    - Entraînez-vous à des stratégies d'intervention, par exemple, signaler le harcèlement aux modérateurs ou soutenir la victime.
- **Utiliser vos émotions de manière appropriée :** Savoir reconnaître, comprendre et contrôler vos émotions peut vous aider à ne pas devenir un auteur ou une victime de cyberharcèlement. Les émotions telles que la colère ou la frustration peuvent conduire à un comportement impulsif en ligne, qui peut dégénérer en cyberharcèlement.
    - Pratiquer des techniques de gestion du stress, telles que la respiration profonde ou la pleine conscience, peut aider à mieux gérer les émotions négatives dans les situations de tension en ligne.
- **Maîtrise de soi :** Savoir inhiber les comportements impulsifs, comme ne pas répondre instantanément aux provocations en ligne, est essentiel pour éviter de participer à des échanges de plus en plus agressifs, qui peuvent facilement conduire au harcèlement criminel en ligne.
    - Cette compétence aide également les victimes à éviter de surréagir et de contribuer à l'escalade des conflits.
    - Apprenez à gérer l'impulsivité, par exemple en prenant le temps de réfléchir avant de répondre !

4.4. Être attentif aux signes de cyberharcèlement

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Il n'est pas toujours facile d'identifier une situation de cyberharcèlement. C'est pourquoi il est important de :

- **Reconnaître les signes de harcèlement :** Soyez attentif aux premiers signes de harcèlement, tels que les commentaires désobligeants ou répétés.
    - Intervenir rapidement, soit en se retirant de la situation, soit en signalant le comportement, peut empêcher la situation de s'aggraver.
- **Demander de l'aide rapidement :** Les victimes qui demandent rapidement l'aide de leurs amis, de leur famille ou des modérateurs de la plateforme ont plus de chances de mettre fin à la situation avant qu'elle ne s'aggrave.
    - Le rôle de ceux qui observent et comprennent la situation (appelés "témoins") est également essentiel pour mettre fin rapidement à ces situations : en cas de doute, l'aide d'un adulte peut aider à relayer la demande.
- **Sensibiliser les autres au cyberharcèlement :** En informant vos amis et votre famille des dangers du cyberharcèlement et de la manière de se protéger, vous contribuez à créer une culture en ligne plus sûre.
    - Il est également important de soutenir les victimes en soulignant la gravité de la situation.

Le cyberharcèlement est un phénomène complexe, mais un certain nombre de stratégies validées par la recherche peuvent contribuer à le prévenir.

En développant des compétences dans l'utilisation des outils numériques, en adoptant une communication respectueuse et en utilisant les outils de sécurité disponibles, il est possible de réduire considérablement le risque d'être impliqué dans des situations de cyberharcèlement.

En outre, les compétences psychosociales telles que la régulation émotionnelle, l'empathie, l'affirmation de soi et la pensée critique jouent un rôle fondamental dans la prévention du cyberharcèlement. La recherche scientifique montre qu'en cultivant ces compétences, les individus deviennent non seulement plus résistants aux situations de cyberharcèlement, mais aussi plus enclins à adopter un comportement de soutien en ligne.

La vigilance, l'éducation et la sensibilisation restent les éléments clés de cette lutte.

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Projet subventionné par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.
Projet n° : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237