Artificial intelligence and digital educational tools for the prevention of cyber-bullying

AI@MEDIATORS



Co-funded by
the European Union

IES CAP DE L'HORTA

Alicante

idec

IIS IPIA ITE VINCENZO DE FRANCHIS

Universidad de Alicante

15 years 2008-23 CRC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Sommaire

- MODULE 2 : Guide de l'enseignant pour renforcer la résilience face au cyber-harcèlement

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. Identifier les symptômes en milieu scolaire
    1. Introduction
    2. Changements de comportement (signes d'anxiété ou de dépression)
    3. Changements dans l'interaction avec les pairs
    4. Changements dans le rendement scolaire et commentaires de la famille
    5. Le rôle de la famille, du soutien social et de la régulation des émotions
    6. Stratégies de détection et d'intervention précoces
    7. Le rôle de la technologie et de la culture numérique
3. Intervention directe
    1. Communiquer avec les parents
    2. Communiquer avec les élèves concernés
    3. Orientation
4. Intervention indirecte
    1. La première recommandation concerne le développement des compétences en matière de compréhension et d'utilisation des outils numériques.
    2. Une deuxième recommandation concerne le développement d'un réseau de soutien.
    3. La troisième recommandation issue de la littérature scientifique concerne la nécessité de développer des compétences psychosociales.
    4. Promouvoir le climat scolaire

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

MODULE 2 : Guide de l'enseignant pour renforcer la résilience face au cyber-harcèlement

1. Définition du cyber-harcèlemen

1.1. Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?

Il existe actuellement un débat sur la manière de définir le cyber-harcèlement. Certains auteurs affirment qu'il s'agirait de harcèlement traditionnel, mais qu'il se produit par le biais d'appareils électroniques. D'autres considèrent que le cyber-harcèlement devrait avoir sa propre définition, car il possède des éléments spécifiques tels que l'anonymat et la diffusion.
L'une des définitions les plus récentes pourrait être la suivante :
"Comportement nuisible intentionnel mené par un groupe ou des individus, répété dans le temps, utilisant la technologie numérique pour agresser une victime qui est incapable de se défendre" (Campbell & Bauman, 2018).
Comme nous pouvons le constater d'après la définition, il existe quatre facteurs clés dans le cyber-harcèlement (Smith & Norman ; 2021) :

- Intention de nuire : le concept de cyber-harcèlement implique une agression précisément en raison de cette intentionnalité de nuire. Il est parfois difficile de mesurer l'intention de nuire, étant donné que fréquemment, certains harceleurs interprètent souvent leur comportement comme des "taquineries non nuisibles" ou un "jeu pour provoquer". À cela s'ajoute la difficulté pour les harceleurs de comprendre la gravité de leurs actes, même lorsqu'ils savent qu'ils causent du tort. Cependant, il est généralement toujours perceptible pour les harceleurs qu'un tel comportement est nuisible ou désagréable pour les autres. Cet élément marque la différence entre le cyber-harcèlement et d'autres comportements qui, envers les autres, peuvent être blessants, mais ne sont pas agressifs. Au sein de cette intentionnalité, nous pouvons trouver deux distinctions :
    - Agression proactive : lorsque cette agression est préméditée, "de sang-froid", planifiée dans un but précis. Le harcèlement en général peut être considéré comme une forme d'escalade du statut social par la domination des autres ou par le plaisir de faire du mal. Ce type de comportement serait le type d'agression le plus identifiable.
    - Agression réactive : se produit en réponse à une provocation ou une menace perçue et est généralement un comportement impulsif. Certains de ces comportements peuvent ne pas être définis comme du cyber-harcèlement en raison de l'échange occasionnel de commentaires offensants entre pairs, par exemple. Cependant, les personnes qui ont tendance à adopter des comportements de cyber-harcèlement ont tendance à adopter davantage d'agressions proactives et d'agressions réactives

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

que les personnes qui ne se livrent pas au cyber-harcèlement.

Questions de réflexion : Serait-ce du cyber-harcèlement si une personne puissante adoptait un comportement répétitif qui blessait émotionnellement une autre personne, même si le préjudice était totalement involontaire ? Serait-ce du cyber-harcèlement si une personne avait l'intention de nuire et que, peu importe ses efforts, la victime présumée ne se sentait pas blessée de quelque manière que ce soit ?

- **Déséquilibre de pouvoir** : Contrairement au fait d'être un cas isolé de comportement humain, le cyber-harcèlement est causé par des dynamiques de groupe et des 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 cyber-harcèlement, une forme de différentiel 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. Ici, nous faisons référence à la fois à l'équipement technologique et au matériel (tel que des vidéos, des photos ou des informations confidentielles) qui pourraient causer du tort. Les questions telles que l'anonymat sont également pertinentes, car l'agresseur connaît l'identité de la victime, mais la victime ne connaît pas l'identité de l'agresseur. Parmi les différents types de cyber-harcèlement, il existe le harcèlement fondé sur des préjugés, qui est dirigé contre des individus en raison de leur appartenance à un groupe social (ethnicité, sexe, orientation sexuelle ou handicap). Le concept de déséquilibre de pouvoir pose quelques problèmes dans la définition du concept : qu'est-ce que le pouvoir, comment une attitude agressive envers un individu est-elle exercée à partir du pouvoir par opposition à une autre qui n'est pas au pouvoir ? Si le pouvoir existe dans différentes dimensions, laquelle prenons-nous en compte pour mesurer s'il s'agit de cyber-harcèlement ou non ?

Questions de réflexion : Pouvez-vous me citer trois situations dans lesquelles deux personnes interagissent de manière agressive l'une avec l'autre sans qu'il y ait de différence de pouvoir ? Si une personne faible harcèle une personne très forte en ligne, faut-il tenir compte de cette différence de force physique ? Comment le pouvoir fonctionne-t-il chez un individu qui est à la fois harceleur et harcelé en même temps ?

- **Répétition** : L'un des piliers pour considérer une attitude comme du harcèlement est qu'elle est soutenue dans le temps. Il a été constaté que plus une relation de harcèlement dure longtemps, plus les victimes présentent des symptômes dépressifs ou anxieux par rapport aux élèves qui ne signalent que des incidents isolés. Cependant, il est quelque peu ambigu de savoir quand nous pouvons déterminer que le comportement est répétitif. Le nombre de comportements sur une période donnée est souvent utilisé, le point de coupure étant de "2 à 3 fois par mois". Certains auteurs soulignent la nécessité de comprendre le concept de répétition également à travers la transmission répétée du 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 de pouvoir, peut être partagé dans le monde virtuel et à l'école.

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

Questions de réflexion : Si une personne harcèle 20 personnes, mais le fait une personne à la fois à une semaine d'intervalle, pouvons-nous dire qu'elle est un 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... Devriez-vous être considéré comme un cyber-harceleur ?

- **Espace virtuel** : la principale différence entre le harcèlement traditionnel et le cyber-harcèlement est la médiation des nouvelles technologies et du cyberespace qui génère d'autres dynamiques différentes. Certaines d'entre elles ont été vues dans les concepts clés précédents, mais nous développerons les différences dans la section "Différences et similitudes entre le cyber-harcèlement et le harcèlement traditionnel. Exemples de cyber-harcèlement".

Le cyber-harcèlement peut prendre de nombreuses formes. Il peut s'agir de harcèlement (insultes ou menaces), de propagation de rumeurs, d'usurpation d'identité, de révélation et de tromperie (gagner la confiance d'un individu, puis utiliser les médias en ligne pour diffuser ses secrets) ou d'exclusion (exclure un individu des 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).

Bien que différentes études aient des manières plus ou moins souples de mesurer le cyber-harcèlement, environ 23 % des jeunes ont vécu un événement de cyber-harcèlement au cours de leur vie, tandis que 15 % sont ceux qui ont eu un comportement de cyber-harcèlement (Hamm et al., 2015) ; ces chiffres sont plus élevés dans la population LGTBQ (Abreu & Kelly, 2017).

En ce qui concerne le genre de la victime et de l'agresseur, différentes études suggèrent que chaque genre a une manière différente de manifester et de ressentir le cyber-harcèlement. Par exemple, les filles ont tendance à attaquer davantage sous 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 le biais de l'exclusion, tandis que les garçons sont plus susceptibles de recevoir des commentaires homophobes ou d'être ridiculisés pour leurs capacités physiques. La forme la plus courante de cyber-harcèlement est les insultes, les injures, la propagation de rumeurs ou de photos, mais la forme la plus douloureuse de cyber-harcèlement est souvent la diffusion de contenu multimédia tel que des photos ou des vidéos (Hamm et al., 2015 ; Marinoni et al., 2023)

1.2. Différences et similitudes entre le cyber-harcèlement et le harcèlement traditionnel

Certains auteurs ont tendance à partager la même définition du harcèlement et du cyber-harcèlement, n'ajoutant que la composante virtuelle au cyber-harcèlement. En effet, les personnes ayant des problèmes de harcèlement dans la vie réelle ont souvent aussi des problèmes de cyber-harcèlement (certaines études font état de 93 %) et les facteurs prédictifs de ce comportement, ainsi que les conséquences, sont souvent très similaires (Campbell & Bauman, 2018). Bien que cela puisse 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 avoir un tel équipement électronique connecté à Internet et l'utilisation de plateformes numériques. C'est pourquoi son émergence est fortement corrélée au nombre d'heures d'utilisation des téléphones mobiles ou des

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

réseaux sociaux. Le cyberespace facilite également l'anonymat dans l'agression, bien que normalement à l'adolescence, les agresseurs savent qui sont leurs agresseurs. La distance physique signifie que les agresseurs ne sont pas conscients des réactions de leurs victimes, ce qui leur donne moins de remords.

Bien que le cyber-harcèlement n'implique généralement pas d'interaction physique, il peut être plus douloureux que le harcèlement traditionnel : alors que le harcèlement traditionnel se déroule généralement à l'école, le domicile étant un refuge sûr, le cyber-harcèlement a souvent une portée illimitée et intemporelle.

Dans le harcèlement traditionnel, il existe des professionnels de l'institution qui veillent à ce type de comportement, alors que dans le cyberespace, il n'y a pas une telle figure. Vous n'avez que les outils offerts par la plateforme (souvent inefficaces) et le pouvoir de le dire à un adulte, ce qui est souvent médiatisé par la peur des jeunes de perdre un certain statut social en étant désigné comme un "lanceur d'alerte" (Peebles, 2014).

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

- **Harcèlement** : insultes et menaces, souvent envoyées à une personne par des canaux privés
- **Dénigrement** : l'utilisation de rumeurs, de diffamation et de matériel altéré pour diffuser des informations sur une personne qui sont fausses et nuisibles à sa réputation.
- **Divulgation** : révéler des informations personnelles sensibles ou secrètes pour harceler ou exposer la victime visée
- **Médisance** : Partage d'informations pour nuire à la réputation/aux relations d'une personne
- **Usurpation d'identité** : L'acte d'utiliser le profil, le numéro ou le compte de quelqu'un d'autre pour se faire passer pour cette personne et agir au nom de cette personne.
- **Révélation et tromperie** : une personne est amenée à divulguer des secrets ou des informations confidentielles qui sont ensuite partagées avec d'autres ou publiquement sans son consentement.
- **Exclusion** : exclure les autres des groupes en ligne ou des communications et interactions numériques.
- **Filature** : une combinaison des comportements ci-dessus, la cible craignant pour sa propre sécurité ou celle des autres. Cette forme résulte souvent de sentiments romantiques déçus d'un ancien partenaire.
- **Insultes**: disputes animées et insultes mutuelles de deux personnes de force égale. Cette catégorie est largement contestée par les chercheurs sur le cyber-harcèlement, car elle ne remplit pas les critères de définition du déséquilibre de pouvoir.
- **Attaques** délibérées: attaques physiques intentionnelles, qui sont perpétrées dans le but de filmer l'attaque et de la diffuser ensuite en ligne.

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

- **Sextorsion** (non désiré) : l'envoi de photos de nu ou partiellement nu. Cela n'est pas en soi du cyber-harcèlement, à moins que des adolescents ne reçoivent des photos de ce type non désirées ou que ces photos ne soient utilisées pour humilier, embarrasser ou faire chanter une personne, respectivement le destinataire.

Question de réflexion : L'agression physique est quelque chose qui se produit presque exclusivement dans le harcèlement traditionnel et non dans le cyber-harcèlement. Pouvez-vous me citer l'un de ces comportements qui se produisent presque exclusivement dans les réseaux sociaux et non dans le monde réel ?

2. 2. Identifier les symptômes en milieu scolaire

2.1. Introduction

Dans un contexte scolaire, l'identification précoce des symptômes de harcèlement et de cyber-harcèlement est essentielle pour prévenir les dommages à long terme pour les élèves. Les éducateurs, les parents et les pairs doivent rester vigilants dans la reconnaissance des changements de comportement, des relations entre pairs et de la réussite scolaire qui peuvent signaler une victimisation. Ces symptômes peuvent se manifester subtilement, comme une anxiété accrue, une dépression, un repli social ou une baisse de l'engagement scolaire. Étant donné que le harcèlement se produit souvent dans des espaces cachés - à la fois physiques et numériques - il est essentiel de favoriser une communication ouverte et de créer un environnement de soutien où les élèves se sentent en sécurité pour signaler leurs expériences. La compréhension de ces indicateurs est la première étape vers une intervention efficace et la garantie du bien-être de tous les élèves (Fredrick & Demaray, 2018 ; Mocanu et al., 2022).

2.2. Changements de comportement (signes d'anxiété ou de dépression)

2.2.1. Anxiété liée au harcèlement

L'anxiété est une réponse fréquente chez les élèves victimes de harcèlement. Ces élèves peuvent présenter une nervosité, une agitation ou une irritabilité accrues. Ils peuvent manifester des comportements d'évitement, tels que le fait de manquer les cours ou d'éviter certains endroits de l'école où le harcèlement se produit (Salmivalli, 2010). Des symptômes physiques accompagnent souvent l'anxiété, notamment des maux de tête fréquents, des maux d'estomac ou d'autres troubles psychosomatiques. Ces symptômes peuvent servir de mécanismes d'adaptation pour éviter les situations stressantes liées au harcèlement (Hase et al., 2015).
Dans les cas de cyber-harcèlement, l'anxiété peut être plus prononcée en raison de l'accessibilité constante des plateformes numériques. Les victimes peuvent ressentir un besoin incessant de surveiller leur présence en ligne, ce qui entraîne un stress accru et des difficultés à se détacher du harcèlement (Hinduja & Patchin, 2018). Cette anxiété persistante peut entraver la capacité d'un élève à se concentrer en classe et à participer aux activités quotidiennes, l'isolant davantage de ses pairs (Salmivalli, 2010)

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

2.2.2. Dépression liée au harcèlement

La dépression est un autre indicateur essentiel de la victimisation par le harcèlement et le cyber-harcèlement. Les élèves peuvent présenter des signes de tristesse persistante, de désespoir ou de manque d'intérêt pour les activités qu'ils appréciaient auparavant (Fridh et al., 2015). Ces changements émotionnels peuvent entraîner un retrait des interactions sociales, une participation réduite aux événements scolaires et une baisse générale de l'enthousiasme pour l'apprentissage. Le cyber-harcèlement intensifie souvent les symptômes dépressifs, car le harcèlement peut être implacable et public, ce qui rend difficile pour les victimes de trouver un répit (Hase et al., 2015). L'effet cumulatif du cyber-harcèlement répété peut entraîner une dépression grave, pouvant potentiellement conduire à des idées suicidaires ou à des tentatives de suicide si elle n'est pas traitée rapidement (Hinduja & Patchin, 2018 ; Zhu et al., 2024).

2.2.3. Changements de comportement et détresse émotionnelle

Au-delà de l'anxiété et de la dépression, les victimes de harcèlement peuvent présenter des changements de comportement plus larges, révélateurs d'une détresse émotionnelle. Il peut s'agir de :

- Irritabilité ou colère accrue : Les victimes peuvent devenir plus facilement frustrées ou manifester des comportements agressifs en réponse à leur détresse.
- Changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil : Des fluctuations importantes de l'appétit ou des troubles du sommeil peuvent signaler un trouble émotionnel sous-jacent.
- Baisse des soins personnels : Négliger l'hygiène personnelle ou l'apparence peut refléter une perte d'estime de soi et un désespoir accru.

Ces changements de comportement sont souvent liés aux symptômes émotionnels de l'anxiété et de la dépression, créant un ensemble complexe de détresse qui peut gravement nuire au bien-être général d'un élève (Zhu et al., 2024).

2.3. Changements dans l'interaction avec les pairs

2.3.1. Retrait et isolement

Les victimes de harcèlement se retirent souvent de leurs cercles sociaux comme mesure de protection contre de nouvelles victimisations. Ce retrait peut se manifester par :

- Évitement des activités de groupe : Réticence à participer à des sports, des clubs ou des projets de groupe.
- Isolement pendant les pauses : Passer le déjeuner ou la récréation seul pour éviter les interactions avec les harceleurs.
- Communication réduite : Engagement limité dans les conversations avec les pairs, les enseignants et les membres de la famille.

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

L'isolement social non seulement exacerbe les sentiments de solitude, mais diminue également le réseau de soutien sur lequel les victimes comptent pour faire face au harcèlement (Mocanu et al., 2022). Arató et al. (2022) confirment que des réseaux de soutien social solides peuvent agir comme un tampon contre le bilan émotionnel du harcèlement.

2.3.2. Problèmes de confiance et difficultés relationnelles

Le cyberharcèlement peut gravement nuire à la capacité d'un étudiant à faire confiance aux autres, à la fois en ligne et hors ligne. Les victimes peuvent développer un sentiment accru de paranoïa, craignant que n'importe qui puisse être un harceleur potentiel ou que leurs activités en ligne soient constamment surveillées (Zhu et al., 2024). Cette méfiance peut entraîner des difficultés à former et à entretenir des amitiés, car les victimes peuvent devenir méfiantes ou sur la défensive dans les interactions sociales. De plus, la nature publique du cyberharcèlement peut entraîner des rumeurs et des commérages généralisés, isolant davantage les victimes de leurs pairs et créant un environnement d'hostilité et de peur (Fredrick & Demaray, 2018).

2.3.3. Comportements passifs et soumis

Les victimes de harcèlement peuvent présenter des comportements passifs ou soumis dans les contextes sociaux. Cette passivité peut résulter d'une diminution de l'estime de soi et d'un manque de confiance en leur capacité à se défendre (Faryadi, 2011). De tels comportements peuvent rendre les victimes plus vulnérables à davantage de harcèlement, car leur réticence à s'affirmer peut être perçue comme une faiblesse par les harceleurs. De plus, ces élèves peuvent devenir trop complaisants, évitant les conflits à tout prix et ne se défendant pas eux-mêmes ou les autres, ce qui peut perpétuer le comportement de harcèlement et entraver le développement de compétences saines en matière d'auto-défense (Salmivalli, 2010).

2.4. Changements dans les performances scolaires et les commentaires de la famille

2.4.1. Baisse des performances scolaires

Le harcèlement et le cyberharcèlement peuvent nuire considérablement aux performances scolaires d'un élève. La détresse émotionnelle causée par la victimisation entraîne souvent :

- Diminution de la concentration : Difficulté à se concentrer sur les leçons et les devoirs en raison d'une préoccupation pour les incidents de harcèlement.
- Notes plus basses : Une baisse des résultats scolaires alors que les élèves ont du mal à suivre le rythme des cours.
- Absentéisme accru : Absences fréquentes pour éviter le harcèlement ou en raison de symptômes psychosomatiques liés à l'anxiété et à la dépression (Fredrick & Demaray, 2018 ; Faryadi, 2011).

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

Pour les victimes de cyberharcèlement, le fait que le harcèlement en ligne se déroule 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 peut perturber les habitudes de sommeil, entraînant de la fatigue et une réduction du fonctionnement cognitif pendant les heures de classe. Cet état d'alerte constant peut encore diminuer les performances scolaires et l'engagement (Ferrer-Cascales et al., 2019).

2.4.2. Impact sur l'engagement scolaire

Les élèves victimes montrent souvent un manque d'intérêt pour les activités scolaires et un désengagement général de l'environnement académique. Ce désengagement peut se manifester par :

- Une participation réduite : Moins d'implication dans les discussions en classe, le travail de groupe et les activités parascolaires.
- Une motivation plus faible : Une diminution du désir d'exceller sur le plan scolaire ou de poursuivre des objectifs éducatifs.
- Une mauvaise gestion du temps : Difficultés à organiser et à terminer les devoirs à temps en raison de distractions émotionnelles (Hase et al., 2015).

Ces facteurs contribuent collectivement à une spirale descendante des résultats scolaires, ce qui rend difficile pour les victimes de se rétablir sur le plan scolaire, même si le harcèlement est traité.

2.4.3. Commentaires et observations de la famille

Les familles jouent un rôle crucial dans l'identification et la réponse au harcèlement. Les parents et les tuteurs peuvent remarquer plusieurs changements dans le comportement et les performances scolaires de leur enfant, notamment :

- Changements émotionnels : Irritabilité accrue, sautes d'humeur ou signes de dépression à la maison.
- Symptômes physiques : Rapports fréquents de maux de tête, de maux d'estomac ou d'autres plaintes physiques inexpliquées.
- Changements de comportement : Retrait des activités familiales, réticence à discuter des expériences scolaires ou une baisse notable des soins personnels (Buelga et al., 2017).

Les parents peuvent également observer une utilisation excessive des appareils numériques par un enfant, soit pour surveiller ou éviter le harcèlement en ligne, ce qui peut signaler une implication dans le cyberharcèlement (Faryadi, 2011). Une communication ouverte entre les familles et les écoles est essentielle pour traiter efficacement ces signes et fournir le soutien nécessaire à la victime (Fredrick & Demaray, 2018).

2.5. Le rôle de la famille, du soutien social et de la régulation émotionnelle

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

2.5.1. Communication familiale, cohésion et adaptabilité

La dynamique familiale influe considérablement sur la vulnérabilité d'un élève au harcèlement et au cyberharcèlement. Une communication familiale efficace, caractérisée par un dialogue ouvert, une écoute active et un soutien émotionnel, constitue un facteur de protection contre la victimisation (Buelga et al., 2017). Les familles qui favorisent des liens émotionnels solides et la cohésion sont mieux équipées pour soutenir leurs enfants, les aidant à surmonter les défis sociaux et à renforcer leur résilience contre le harcèlement (Arató et al., 2022).

À l'inverse, une communication familiale dysfonctionnelle, marquée par des conflits, un manque de soutien ou un évitement, augmente le risque de perpétration et de victimisation du harcèlement. Les adolescents issus de familles conflictuelles peuvent présenter des comportements agressifs comme forme d'adaptation ou peuvent être plus susceptibles de devenir victimes en raison d'un manque de soutien (Ortega-Barón et al., 2019).

2.5.2. Systèmes de soutien social

Le soutien social des pairs, des enseignants et de l'ensemble de la communauté scolaire joue un rôle crucial dans l'atténuation des effets du harcèlement. Les élèves qui se sentent connectés et soutenus par leurs pairs et leurs éducateurs sont moins susceptibles de ressentir une détresse émotionnelle grave à la suite d'incidents de harcèlement (Mocanu et al., 2022). La création d'un réseau de soutien solide peut aider les victimes à se sentir moins isolées et plus habilitées à demander de l'aide (Fredrick & Demaray, 2018). Les écoles peuvent améliorer le soutien social grâce à des programmes de tutorat par les pairs, des services de conseil de soutien et la création d'environnements inclusifs où tous les élèves se sentent valorisés et respectés (Buelga et al., 2017).

2.6. Stratégies de détection et d'intervention précoces

2.6.1. Importance de la vigilance et de la communication

Reconnaître tôt les signes de harcèlement et de cyberharcèlement est primordial pour atténuer leurs effets négatifs. Les éducateurs, les parents et les pairs doivent être formés pour identifier les changements comportementaux, sociaux et scolaires qui peuvent indiquer qu'un élève est victime de harcèlement. Des lignes de communication ouvertes entre les élèves, les enseignants et les parents sont essentielles pour la détection et l'intervention précoces. La création d'un environnement sûr et favorable où les élèves se sentent à l'aise de signaler le harcèlement est essentielle (Fredrick & Demaray, 2018). La détection précoce nécessite une vigilance constante et une compréhension des signes subtils de détresse, tels que les changements d'humeur, de comportement ou de performance scolaire (Mocanu et al., 2022).

2.6.2. Interventions et programmes en milieu scolaire

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 écoles doivent mettre en œuvre des programmes complets de lutte contre le harcèlement qui traitent à la fois le harcèlement traditionnel et le cyberharcèlement. Ces programmes doivent comprendre :

- Des ateliers éducatifs : Enseigner aux élèves les effets du harcèlement et l'importance de l'empathie et du respect.
- Des systèmes de soutien par les pairs : Mettre en place des programmes de tutorat par les pairs pour fournir un soutien aux victimes et promouvoir des interactions positives entre les pairs.
- Services de conseil : Fournir un accès à des professionnels de la santé mentale qui peuvent soutenir les victimes et traiter les problèmes sous-jacents qui contribuent au comportement de harcèlement.
- Pratiques réparatrices : Utiliser des approches de justice réparatrice pour traiter les incidents de harcèlement, en se concentrant sur la réparation des dommages et le rétablissement des relations plutôt que sur des mesures punitives (Hase et al., 2015).

2.6.3. Participation et soutien de la famille

Les familles jouent un rôle crucial dans le soutien aux victimes de harcèlement. Les écoles doivent faire participer les familles aux efforts de lutte contre le harcèlement en :

- Fournissant des ressources : Offrir aux parents des informations sur la reconnaissance des signes de harcèlement et des stratégies pour soutenir leurs enfants.
- Facilitant la communication : Encourager une communication régulière entre les parents et les enseignants pour surveiller et traiter les incidents de harcèlement.
- Impliquabt les parents dans les programmes : Inclure les parents dans les initiatives de lutte contre le harcèlement en milieu scolaire afin de créer une approche unifiée de la prévention et de l'intervention (Buelga et al., 2017).

2.6.4. Conseil et soutien en santé mentale

Fournir un conseil et un soutien en santé mentale est essentiel tant pour les victimes que pour les auteurs de harcèlement. Les victimes bénéficient d'une thérapie qui les aide à renforcer leur résilience et à élaborer des stratégies d'adaptation, tandis que les auteurs peuvent avoir besoin de conseil pour traiter les problèmes sous-jacents tels que l'agression ou le manque d'empathie (Hase et al., 2015). Les écoles doivent s'assurer que les services de santé mentale sont accessibles et que les élèves sont encouragés à demander de l'aide en cas de besoin (Fredrick & Demaray, 2018).

2.6.5. Promouvoir un climat scolaire positif

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

Un climat scolaire positif, caractérisé par le respect mutuel, l'inclusion et des relations solides entre les élèves et les enseignants, peut réduire considérablement l'incidence du harcèlement. Les écoles doivent s'efforcer de créer un environnement où tous les élèves se sentent en sécurité et valorisés, et où le harcèlement n'est pas toléré. Les stratégies visant à promouvoir un climat scolaire positif comprennent :

- Des politiques inclusives : Mettre en œuvre des politiques qui promeuvent la diversité et l'inclusion, et découragent activement les comportements discriminatoires.
- Des activités engageantes : Organiser des activités à l'échelle de l'école qui favorisent le travail d'équipe, la collaboration et le respect mutuel entre les élèves.
- Des évaluations régulières : Effectuer des enquêtes et des évaluations régulières pour surveiller le climat scolaire et identifier les domaines à améliorer (Fredrick & Demaray, 2018).

2.7. Le rôle de la technologie et de la littératie numérique

2.7.1. Comprendre le paysage numérique

À l'ère numérique, il est essentiel de comprendre le rôle de la technologie dans le harcèlement. Le cyberharcèlement utilise diverses plateformes numériques telles que les médias sociaux, les applications de messagerie, les forums en ligne et les communautés de joueurs pour harceler et intimider les victimes. Les éducateurs et les parents doivent être conscients des différentes formes de cyberharcèlement et des technologies qui le facilitent (Hase et al., 2015). Une sensibilisation continue aux nouvelles plateformes et aux tendances de la communication en ligne est essentielle pour garder une longueur d'avance sur le problème.

2.7.2. Éducation à la littératie numérique

La promotion de la littératie numérique chez les élèves est essentielle pour prévenir et contrer le cyberharcèlement. Les programmes de littératie numérique doivent enseigner aux élèves comment utiliser la technologie de manière responsable, reconnaître les comportements de cyberharcèlement et comprendre les conséquences du harcèlement en ligne. Les éléments clés de l'éducation à la littératie numérique comprennent :

- Des pratiques en ligne sûres : Éduquer les élèves sur la façon de protéger leur vie privée, de sécuriser leurs comptes en ligne et d'éviter de partager des renseignements personnels.
- La reconnaissance du cyberharcèlement : Enseigner aux élèves à identifier diverses formes de cyberharcèlement, notamment les insultes, le harcèlement, l'exclusion et l'usurpation d'identité.
- Des mécanismes de signalement : Informer les élèves sur la façon de signaler les incidents de cyberharcèlement aux autorités scolaires, aux plateformes en ligne ou aux organismes d'application de la loi.

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

- De l'empathie et du respect : Encourager les élèves à développer de l'empathie et du respect pour les autres dans les interactions en ligne, en favorisant une communauté numérique positive (Buelga et al., 2017).

2.7.3. Surveillance et supervision

Tout en respectant la vie privée des élèves, les parents et les éducateurs doivent mettre en œuvre des stratégies de surveillance et de supervision appropriées pour détecter et prévenir le cyberharcèlement. Cela peut comprendre :

- Des entrevues régulières : S'engager dans des conversations régulières avec les élèves au sujet de leurs activités et expériences en ligne.
- Des contrôles parentaux : Utiliser des outils de contrôle parental pour surveiller et limiter l'accès des élèves à certaines plateformes ou contenus en ligne.
- Des systèmes de surveillance scolaire : Mettre en œuvre des systèmes de surveillance à l'échelle de l'école pour suivre les interactions en ligne et identifier les incidents potentiels de cyberharcèlement (Hase et al., 2015).

Les écoles et les parents doivent trouver un équilibre entre la protection et la vie privée, en favorisant un environnement favorable où les élèves peuvent exprimer leurs préoccupations (Faryadi, 2011).

3. Intervention directe

3.1. Communiquer avec les parents

Les parents, les familles et les frères et sœurs ont un rôle clé à jouer dans la promotion d'un comportement civil en ligne (UNESCO, 2016).

Pour cette raison, il est important de :

- travailler avec eux pour résoudre la situation de manière durable.
- proposer des campagnes médiatiques pour sensibiliser et éduquer les parents sur la meilleure façon de protéger leurs enfants en ligne et de développer un comportement prosocial.
- rencontrer les parents des élèves touchés par le cyberharcèlement (auteurs, victimes et témoins) pour les informer de la situation, les soutenir et les rassurer sur le fait que leur enfant sera protégé à l'école.
- écouter les parents et essayer de comprendre la situation et les sentiments des élèves/parents concernés.

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

- communiquer avec les parents pour les sensibiliser aux raisons possibles de l'action de leur enfant ; les sensibiliser aux conséquences de la situation ; réfléchir avec les parents aux actions à entreprendre pour arrêter le cyberharcèlement (qui peut faire quoi, comment, etc.), en tenant compte des effets de chacune de ces actions possibles.

Par exemple, les programmes d'enseignement nationaux français suggèrent de mener des entretiens avec les parents des élèves, quel que soit le rôle de leur enfant dans la situation (auteur, victime, témoin). Les informations fournies par les personnes interrogées doivent être consignées par écrit, soit dans un rapport, soit sur une fiche d'entretien contenant les questions posées. La tenue d'un registre écrit permet d'assurer un suivi approprié auprès des personnes concernées, de déterminer qui est responsable de quoi et de conserver une trace des différentes actions menées.

Recevoir les parents, les accueillir et les informer de la situation, sans les rendre responsables de la situation (sans chercher de coupable), et essayer de leur parler est une première étape essentielle pour travailler ensemble. Il est ensuite important d'expliquer aux parents les conséquences des actes commis, les sanctions possibles pour les enfants responsables du cyberharcèlement et les mesures de réparation et de soutien pour chacun des enfants touchés par la situation. Enfin, il convient de rappeler aux parents le rôle protecteur de l'école et la mobilisation de toutes les personnes impliquées pour remplir ce rôle ; cela contribue à créer une relation de confiance mutuelle.

Voir : https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435

3.2. Communiquer avec les élèves concernés

Il est important d'entendre ce que chaque élève touché par la situation a à dire, afin de pouvoir comprendre la situation et prendre les meilleures mesures possibles. Leur permettre de raconter l'histoire de leur propre point de vue et d'expliquer leurs sentiments les aidera à prendre conscience de la situation et permettra aux adultes de cerner les problèmes de la situation.

Les programmes d'enseignement nationaux français recommandent également de conserver une trace écrite des informations fournies par les personnes interrogées, soit sous la forme d'un rapport, soit d'une fiche d'entretien contenant les questions posées. La tenue d'un registre écrit permet d'assurer un suivi approprié auprès des personnes concernées, de déterminer qui est responsable de quoi et de conserver une trace des différentes actions menées.

Faciliter l'expression

Pour aider les élèves à s'exprimer et à partager leurs ressentis, vous pouvez mettre en place une boîte où chacun pourra déposer un mot sur ce qu'il a vu ou ressenti concernant le harcèlement ou ses craintes liées à une situation vécue. Permettre aux auteurs, victimes ou témoins de s'exprimer anonymement peut aussi les aider à parler plus facilement (UNESCO, 2016).

Une autre manière d'encourager les élèves à s'exprimer est de mettre à disposition un numéro de téléphone qu'ils peuvent contacter anonymement pour obtenir de l'aide.

Enfin, il est recommandé de consacrer du temps pour discuter avec les victimes afin de les aider à se sentir reconnues, à briser leur isolement et leur sentiment de honte, et à leur montrer qu'elles sont

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

comprises par d'autres ayant vécu des expériences similaires (Stassin, 2023). Soyez à l'écoute et apportez votre soutien aux victimes et aux témoins qui osent parler.

Responsabiliser les élèves, les faire réfléchir, ne pas les culpabiliser

La méthode de la « préoccupation partagée » peut être utilisée : elle consiste à recevoir individuellement les élèves auteurs de cyberharcèlement et à leur exposer les faits sans les blâmer, tout en leur faisant prendre conscience du problème que rencontre la victime. Ils seront ainsi amenés à proposer eux-mêmes des solutions pour y remédier et éviter que cela ne se reproduise (Senden, M. & Galand, B., 2019). Vous les amènerez à présenter des excuses sincères à la victime et à s'engager à changer leur comportement. Une étude de Li (2010) montre qu'une excuse sincère peut réduire la sévérité émotionnelle du cyberharcèlement pour la victime, à condition que l'auteur modifie effectivement son comportement.

En développant des actions de médiation et de justice réparatrice, vous encouragerez la communication entre les différents protagonistes. Un médiateur, neutre et formé à la communication non violente ou à la lutte contre le cyberharcèlement, pourra réunir les auteurs et les victimes afin de permettre à chacun d'exprimer son point de vue, de prendre conscience des effets de la situation et de trouver ensemble des solutions. L'objectif est que chacun puisse s'exprimer à tour de rôle, identifier les faits communs et finalement convenir de solutions acceptées par tous (Senden, M. & Galand, B., 2019).

3.3. Orienter

Votre rôle consiste aussi à orienter les auteurs et les victimes vers des conseillers ou des professionnels de santé qui pourront les aider à comprendre les causes de leur comportement et à apprendre à le gérer. Une étude de Hemphill et Tollit (2013) indique que les auteurs de cyberharcèlement qui bénéficient d'un accompagnement thérapeutique pour améliorer leur gestion émotionnelle sont plus enclins à abandonner ces comportements. Les programmes de prévention devraient être étendus aux lieux fréquentés par les jeunes, tels que les bibliothèques, les centres communautaires et les maisons de jeunes (Chehab et al., 2016).

- Avec quels partenaires pouvez-vous collaborer au sein de votre école ?
- Quels partenaires de santé extérieurs pourraient aider les adolescents auteurs ou victimes de cyberharcèlement ?

La littérature scientifique met en avant l'importance d'une approche multifactorielle pour lutter contre le cyberharcèlement. Les victimes doivent éviter de réagir de manière impulsive, documenter les incidents et chercher de l'aide. Les témoins doivent intervenir activement ou anonymement, tandis que les auteurs de cyberharcèlement doivent reconnaître leurs actes, présenter des excuses et chercher de l'aide pour changer.

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

4. Intervention indirecte

Que peuvent faire les professionnels de l'éducation pour prévenir l'implication des élèves dans le cyberharcèlement ?

Les études scientifiques menées à ce jour sur le cyberharcèlement chez les adolescents ont mis en lumière plusieurs recommandations pour prévenir ces situations.

4.1. Développer les compétences des jeunes en matière numérique (compréhension et usage)

Une étude publiée dans le *Journal of Adolescence* montre que les individus qui maîtrisent mieux les outils numériques sont moins susceptibles d'être victimes ou auteurs de cyberharcèlement (Slonje, Smith, & Frisen, 2013).

Vous pouvez également encourager les élèves à communiquer de manière respectueuse en ligne, en leur apprenant à identifier les commentaires susceptibles d'être mal interprétés.
Encouragez-les à éviter les comportements agressifs ou provocateurs qui, même s'ils semblent anodins, peuvent facilement dégénérer en cyberharcèlement (Patchin & Hinduja, 2010). De même, incitez-les à éviter les commentaires ambigus qui peuvent prêter à confusion et mener à des conflits en ligne.
Vous pouvez aussi leur permettre de limiter ou de signaler les comportements à risque sur les réseaux sociaux.

Selon une étude publiée dans le *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, les jeunes identifient la messagerie instantanée comme un espace particulièrement propice au cyberharcèlement :

- envoi de messages non désirés par des inconnus,
- copie et transmission de conversations privées sans autorisation,
- propagation de rumeurs,
- messages menaçants,
- modification de photos à des fins humiliantes,
- création de sites internet pour se moquer de quelqu'un,
- publication ou partage de contenus inappropriés sans le consentement des personnes concernées, etc. (Vandebosch & Van Cleemput, 2008).

Wenting et al. (2024) soulignent également que l'un des principaux obstacles à la lutte contre le cyberharcèlement chez les adolescents réside dans leur méconnaissance des indicateurs permettant de l'identifier.

Par exemple, en leur enseignant à mieux communiquer à distance (communication écrite) et à reconnaître les comportements à risque et leurs conséquences :tenir compte du contexte dans lequel un message est envoyé, déterminer si un commentaire est une plaisanterie entre amis ou non, identifier l'effet d'un message sur la personne qui le reçoit, etc.

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

Aidez les élèves à comprendre les conséquences de l'inaction, la peur du conflit, des représailles et l'influence des normes sociales.

Enfin, sensibilisez-les aux effets de l'exposition publique et encouragez-les à la limiter. Il est recommandé de restreindre l'accès aux publications aux seules personnes de confiance et d'éviter les interactions avec des inconnus susceptibles de chercher la confrontation. Il est suggéré de supprimer et de bloquer, sans les lire, les messages provenant d'utilisateurs inconnus ou adoptant un comportement problématique, que ce soit sur les réseaux ou sur leur téléphone. Enfin, de nombreuses plateformes permettent de signaler les comportements inappropriés. Fournir aux élèves des informations précises sur l'accès à ces outils dans leur pays ou région peut faire partie de votre rôle.

4.2. Développer un réseau de soutien

Les études montrent que peu d'élèves victimes de cyberharcèlement en parlent à un adulte (parent ou éducateur) pour diverses raisons : peur de perdre leurs accès à Internet, crainte d'être perçus comme immatures, conviction qu'apprendre à gérer ce type de situation est une étape nécessaire, etc. Pourtant, le soutien social, en ligne comme hors ligne, est essentiel pour surmonter le stress engendré par ces situations.

Le soutien des pairs, des enseignants et de la famille constitue un facteur de protection important pour limiter le risque d'implication dans le cyberharcèlement, que ce soit en tant que victime ou agresseur. De plus, les élèves victimes de cyberharcèlement font face à ces situations et à leurs conséquences négatives de manière plus efficace lorsqu'ils bénéficient d'un soutien fort (Arató, Zsidó, Rivnyák et al., 2022).

- Il est donc essentiel de permettre aux élèves de développer des liens sociaux variés à l'école, aussi bien entre pairs qu'avec l'équipe éducative.

L'apprentissage des comportements prosociaux, en particulier en ligne, constitue un second facteur de protection. Les recherches montrent que les agresseurs manquent souvent de compétences sociales et que le développement de ces compétences aide également les victimes à mieux comprendre ce qu'elles vivent.

- Promouvoir le soutien mutuel en ligne, que ce soit par des messages d'encouragement ou en prenant position contre le harcèlement, permet de réduire les comportements de cyberharcèlement.

4.3. Développer des compétences psychosociales

Les compétences psychosociales jouent un rôle fondamental dans la prévention du cyberharcèlement. Elles permettent d'améliorer les interactions en ligne, de mieux gérer les conflits et de se protéger des situations à risque. Le développement de certaines de ces compétences à l'école pourrait être une clé dans la lutte contre le cyberharcèlement. Voici un aperçu des compétences qui réduisent le risque d'être impliqué dans le cyberharcèlement, que ce soit en tant qu'auteur, victime ou témoin passif, ainsi que les facteurs favorisant leur développement.

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

A. Régulation émotionnelle

Il s'agit de la capacité à reconnaître, comprendre et maîtriser ses émotions de manière appropriée. Une mauvaise gestion des émotions, comme la colère ou la frustration, peut conduire à des comportements impulsifs en ligne qui dégénèrent en cyberharcèlement.

Des études montrent que la régulation émotionnelle est un facteur clé pour réduire la probabilité de devenir un cyberharceleur (Heiman & Olenik-Shemesh, 2022).

Comment la développer ?

- Pratiquer des techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde ou la pleine conscience.
- Encourager les agresseurs à exercer un leadership positif et des comportements prosociaux (Chehab et al., 2016).
- Apprendre aux élèves à s'affirmer de manière positive et à éviter que des situations tendues ne dégénèrent en harcèlement.
- Donner à l'élève victime la possibilité de créer des liens avec des pairs prosociaux qui peuvent décourager les intimidateurs (Chehab et al., 2016).

B. Empathie

L'empathie est la capacité de comprendre et de partager les émotions d'une autre personne. Développer cette compétence 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 cyberintimidation.

Des études montrent que l'activation de l'empathie cognitive prévient le renforcement du comportement de cyberintimidation par les spectateurs (Barlińska et al., 2015), et que l'empathie cognitive et émotionnelle réduit le comportement de cyberintimidation parce qu'elle favorise la compréhension des conséquences négatives sur les autres (Zych et al., 2019).

Comment la développer ?

Créez des jeux de rôle ou des séances de discussion qui encouragent les gens à découvrir le point de vue de l'autre et à comprendre ce qu'il peut vivre. Les programmes éducatifs axés sur l'empathie se sont révélés efficaces pour prévenir le harcèlement (Ghasemian et Venkatesh, 2017)

C. Pensée critique

La pensée critique permet d'analyser les informations en ligne, d'évaluer leur véracité et de prendre des décisions éclairées, évitant ainsi de partager ou d'amplifier du contenu nuisible.

Selon Kowalski et Wingate (2023), publié dans *Cyberbullying in children and adolescents*, les personnes dotées d'une forte capacité de réflexion critique sont moins susceptibles de participer à des comportements d'intimidation en ligne ou d'en être victimes, car elles peuvent détecter et résister à l'influence de la désinformation ou de la provocation.

Comment la développer ?

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

- Proposer des exercices où les élèves apprennent à évaluer la fiabilité des sources d'information.

D. Affirmation de soi

L'affirmation de soi est la capacité à défendre ses droits ou ceux des autres sans être passif ou agressif. En ligne, cela vous permet de répondre calmement et efficacement aux provocations ou aux comportements abusifs sans avoir recours à l'agression ou à l'escalade du conflit.

Une étude d'Avşar et Alkaya (2017), parue dans *Journal of Pediatric Nursing*, a montré que les adolescents ayant des compétences d'affirmation de soi étaient moins susceptibles d'être victimes de cyberharcèlement, car ils étaient capables de répondre de manière équilibrée à un conflit sans devenir agressifs ou soumis.

Comment développer l'affirmation de soi ? Développer les compétences de communication non violente (c'est-à-dire apprendre aux élèves à observer sans juger, puis à formuler un sentiment, puis à exprimer un besoin et enfin à proposer une solution ou à faire une demande claire et précise) ; apprendre aux élèves à formuler leurs besoins ou leurs limites de manière claire et respectueuse.

E. Résolution de problèmes et gestion des conflits

Des compétences en gestion des conflits permettent d'éviter qu'une situation ne dégénère en harcèlement.

Un article publié dans *l'International Journal of Behavioral Development* par Kowalski et al. (2014) montre que les compétences en matière de résolution des conflits constituent un facteur de protection contre la cyberintimidation. Les jeunes qui savent comment résoudre les conflits de manière pacifique sont moins susceptibles de recourir au harcèlement pour résoudre un problème.

Comment développer les compétences en matière de résolution de problèmes et de gestion des conflits ? Les programmes d'éducation sociale et émotionnelle, ainsi que les exercices de résolution de conflits en groupe, peuvent enseigner des techniques de négociation et de médiation.

F. Contrôle de soi

La maîtrise de soi concerne la capacité à inhiber les comportements impulsifs, comme répondre instantanément à une provocation en ligne. C'est essentiel pour éviter de participer à des échanges de plus en plus agressifs, qui peuvent facilement déboucher sur du cyberharcèlement.
Une étude parue dans *Journal of Youth and Adolescence* (2018) de Patchin et Hinduja montre que les personnes ayant une bonne maîtrise de soi sont moins susceptibles d'adopter des comportements impulsifs qui pourraient les amener à devenir des auteurs de cyberharcèlement. Cette compétence permet également aux victimes d'éviter de réagir de manière excessive et de contribuer à l'escalade des conflits.

Comment développer la maîtrise de soi ? Les techniques de gestion de l'impulsivité, comme prendre le temps de réfléchir avant de réagir, peuvent être renforcées par la pratique de la pleine conscience ou par des programmes d'éducation comportementale.

G. Courage moral

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 courage moral est la capacité d'intervenir lorsqu'on est témoin de cyber-harcèlement, plutôt que de rester spectateur passif. Ce comportement prosocial est essentiel pour limiter l'impact de la cyberintimidation et protéger les victimes.

Selon Kowalski et al. (2014), la perpétration de cyber-harcèlement est associée à un désengagement moral. Une étude publiée dans le *Journal of school violence* indique que le désengagement moral est fortement associé au cyber-harcèlement (Bussey et al., 2014). Les personnes qui développent des compétences d'intervention en tant que spectateurs jouent un rôle crucial dans la réduction du cyber-harcèlement, car leur intervention dissuade souvent l'auteur et soutient la victime.

Comment développer le courage moral ? La participation à des programmes qui encouragent la prise de position contre l'injustice, même en ligne, ainsi que la pratique de stratégies d'intervention (par exemple, le signalement du harcèlement aux modérateurs ou le soutien à la victime) peuvent contribuer à renforcer cette compétence.

4.4. Promouvoir le climat scolaire

Les professionnels de l'éducation ont un rôle à jouer dans le climat scolaire général de l'établissement. Par leur travail en équipe, leur communication avec les élèves et les parents, le développement d'une confiance mutuelle entre eux et les élèves mais aussi de valeurs citoyennes, ils créeront un environnement propice aux apprentissages et favorable à la cohésion entre les élèves.

- Instaurer un environnement scolaire inclusif et respectueux.

Vous pouvez par exemple désigner certains adultes de l'école comme référents harcèlement pour aider et conseiller les familles et le personnel de l'école (MEN, 2016)

Votre discours envers les élèves, sans humiliation, influencera l'inclusion de chacun et la manière dont les élèves eux-mêmes interagiront avec vous et entre eux. Par exemple, faites attention au vocabulaire que vous utilisez ; pensez à développer l'exemplarité et à mettre en valeur tous les comportements exemplaires des élèves.

- Promouvoir les valeurs démocratiques et la tolérance à l'égard de la diversité.

Pensez à promouvoir le travail des élèves, leurs compétences et à les amener à communiquer entre eux. Par exemple, vous pouvez mettre en place une journée nationale spécifique pour lutter contre le (cyber)harcèlement. Les élèves peuvent préparer des affiches et des vidéos pour une exposition à l'école ; les parents peuvent être invités à assister à l'exposition pour être informés et suggérer d'autres moyens d'action (Stassin, 2023).

Vous pouvez également renforcer le sentiment d'appartenance des élèves en les amenant à répondre à ce type de questions : « Quels sont pour vous les groupes les plus importants auxquels vous participez / dans lesquels vous vous investissez / ceux dont vous attendez le plus ? en termes de reconnaissance / de soutien identitaire, d'aide, de solidarité / ceux qui vous manqueraient le plus s'ils venaient à disparaître, à vous expulser ou à prendre un chemin que vous ne pourriez pas suivre ? » (Marneffe et Lambotte, 2023).

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

Enfin, les valeurs de tolérance et d'ouverture doivent être véhiculées à travers vos propres discours, manières d'être et de faire, au sein de l'établissement scolaire.

Des activités de coopération ou des jeux amicaux, évitant l'esprit de compétition et permettant aux élèves d'apprendre à vivre ensemble, doivent être développés et promus au sein de l'école. Par exemple, vous pouvez les amener à un jeu (à créer) pour lequel ils gagneront des points lorsqu'ils adopteront une communication respectueuse et bienveillante ; vous pouvez jouer avec eux, ce qui facilitera les liens de confiance et vous permettra de montrer l'exemple.

Le cyber-harcèlement est un phénomène complexe, mais plusieurs stratégies fondées sur la recherche peuvent aider à la prévenir. En développant des compétences 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 cyberintimidation. 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 de la cyberintimidation. La recherche scientifique montre qu'en cultivant ces compétences, les individus deviennent non seulement plus résistants aux situations de cyberintimidation, mais aussi plus enclins à adopter des comportements prosociaux en ligne. La formation continue à ces compétences, que ce soit par le biais de programmes éducatifs, d'une pratique personnelle ou d'une prise de conscience collective, est une étape essentielle dans la création d'environnements en ligne plus sûrs et plus respectueux. La vigilance, l'éducation et la sensibilisation restent donc 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