Sommaire

MODULE 3 : Guide des parents pour développer la résilience face au cyberharcèlement

1. Définition du cyberharcèlement
   1.1. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?
   1.2. Différences et similitudes entre le cyberharcèlement et le harcèlement traditionnel
2. Identifier les symptômes à la maison
   2.1. Changements de comportement et d'état émotionnel
   2.2. Changements dans l'utilisation des appareils électroniques et des réseaux sociaux
   2.3. Changements dans les relations sociales et les performances scolaires
3. Intervention directe
   3.1. Utilisation sûre des réseaux sociaux et des applications de messagerie
   3.2. Procédures pour signaler et bloquer les contenus inappropriés
4. Intervention indirecte
   4.1. Guide d'utilisation sûre des réseaux sociaux et des applications de messagerie pour les parents
   4.2. Procédures pour signaler et bloquer les contenus inappropriés (contrôle parental)

MODULE 3 : Guide des parents pour développer la résilience face au cyberharcèlement

1. Définition du cyberharcèlement

1.1. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Il existe actuellement un débat sur la définition du cyberharcèlement. Certains auteurs affirment qu'il s'agirait du harcèlement traditionnel mais qui se produit via des appareils électroniques. D'autres considèrent que le cyberharcèlement devrait avoir sa propre définition car il comporte des éléments spécifiques tels que l'anonymat et la diffusion.

Une des définitions les plus récentes pourrait être la suivante :

"Un comportement nuisible intentionnel effectué 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 voir dans cette définition, il y a quatre facteurs clés dans le cyberharcèlement (Smith & Norman; 2021) :

- L'intention de nuire
- Le déséquilibre de pouvoir
- La répétition
- L'espace virtuel

L'intention de nuire : Le concept de cyberharcèlement implique une agression précisément à cause de cette intentionnalité de nuire. Il est parfois difficile de mesurer l'intention de nuire, étant donné que, souvent, certains harceleurs interprètent leur comportement comme des "taquineries inoffensives" ou "jouer à provoquer".

Le déséquilibre de pouvoir : Contrairement à un cas isolé de comportement humain, le cyberharcèlement 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 sur la vulnérabilité d'une personne, entre autres.

La répétition : Un des piliers pour considérer une attitude comme du harcèlement est qu'elle soit 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 enfants qui ne signalent que des incidents ponctuels.

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'espace virtuel : La principale différence entre le harcèlement traditionnel et le cyberharcèlement est la médiation des nouvelles technologies et du cyberespace qui génère des dynamiques différentes.

Le cyberharcèlement peut prendre de nombreuses formes. Il peut inclure le harcèlement (insultes ou menaces), la diffusion de rumeurs, l'usurpation d'identité, des révélations, et la tromperie (gagner la confiance d'un individu puis utiliser les médias en ligne pour diffuser ses secrets) ou l'exclusion (exclure un individu des activités).

- **1.2. Différences et similitudes entre le cyberharcèlement 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 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

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

- **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.
- **Sextorsion** (non désiré) : l'envoi de photos de nu ou partiellement nu. Cela n'est pas en soi du cyberharcèlement, 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 se produit presque exclusivement dans le harcèlement traditionnel et non dans le cyberharcèlement. 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. Identifier les symptômes à la maison

2.1. Changements de comportement et d'état émotionnel

Lorsqu'un enfant est victime de harcèlement ou de cyberharcèlement, des changements notables dans son comportement et son état émotionnel apparaissent souvent comme des indicateurs primaires. Le harcèlement, qu'il soit physique ou numérique, peut affecter significativement la santé mentale d'un enfant, entraînant une augmentation des niveaux d'anxiété, de dépression ou d'irritabilité. Les parents peuvent observer que leur enfant devient renfermé, montre des signes de tristesse ou connaît de fréquentes sautes d'humeur**.** Fredrick et Demaray (2018) soulignent que les enfants victimes de harcèlement présentent souvent une détresse émotionnelle, comme des sentiments persistants d'impuissance ou une faible estime de soi, qui peuvent se manifester par un isolement de la famille et des amis. De plus, les enfants peuvent se plaindre de symptômes somatiques, tels que des maux de tête ou des maux de ventre, comme expressions physiques du stress ou de la peur de retourner à l'école. Les victimes de cyberharcèlement sont particulièrement sujettes à l'instabilité émotionnelle. Étant donné que le cyberharcèlement peut être envahissant et

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

continu, les victimes peuvent avoir l'impression qu'il n'y a pas de répit, ce qui accentue leur détresse émotionnelle. Hinduja et Patchin (2018) signalent que les victimes de cyberharcèlement souffrent souvent de troubles du sommeil, de fatigue et d'anxiété chronique en raison de l'exposition persistante au harcèlement en ligne. Les parents doivent être attentifs aux signes de problèmes de santé mentale, tels qu'une tristesse prolongée, des difficultés de concentration, voire des pensées suicidaires, car ils peuvent être des indicateurs essentiels de difficultés plus profondes causées par le harcèlement.

- ## 2.2. Changements dans l'utilisation des appareils électroniques et des réseaux sociaux

Un changement significatif dans la façon dont un enfant interagit avec les appareils électroniques peut être un autre signe clé de harcèlement ou de cyberharcèlement. Si un enfant commence à éviter son téléphone ou son ordinateur, devient secret sur ses activités sur les réseaux sociaux, ou supprime ses comptes de réseaux sociaux, ces comportements pourraient indiquer qu'il tente d'échapper au harcèlement en ligne. Aura (2022) note que les victimes de cyberharcèlement montrent souvent des signes de peur ou d'anxiété lorsqu'elles reçoivent des notifications sur leur téléphone ou des messages en ligne, ce qui les amène à cacher leurs appareils ou à éviter de les utiliser complètement. À l'inverse, une utilisation accrue ou obsessionnelle des médias sociaux, surtout tard dans la nuit, pourrait indiquer que l'enfant vérifie constamment ses comptes pour y trouver des commentaires ou des menaces nuisibles.

Dans les cas de cyberharcèlement, la nature 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 des interactions en ligne peut rendre difficile la déconnexion pour les enfants. Les victimes peuvent ressentir un besoin continu de surveiller leur présence en ligne pour éviter de nouvelles attaques, ce qui entraîne un épuisement et une détérioration de leur bien-être général. Verywell Health (2022) souligne également que les victimes peuvent créer de nouveaux comptes ou profils pour échapper à leurs bourreaux, bien que cela ne leur apporte souvent pas de soulagement durable. Les parents doivent rester attentifs à ces changements de comportement et engager la conversation sur les expériences en ligne de l'enfant, en insistant sur l'importance de pratiques numériques sûres.

- ## 2.3. Changements dans les relations sociales et les performances scolaires

Une baisse des relations sociales et des performances scolaires est un autre symptôme courant du harcèlement ou du cyberharcèlement. Les victimes peuvent commencer à s'écarter des amis ou des activités sociales qu'elles appréciaient auparavant, choisissant plutôt de s'isoler par peur ou par embarras. StopBullying.gov (2023) identifie le retrait social comme un signe clé de victimisation, notant que les enfants peuvent soudainement perdre des amis ou éviter complètement les situations sociales. Cet isolement non seulement augmente leur détresse émotionnelle, mais les prive également du soutien social nécessaire pour faire face au harcèlement.

Sur le plan scolaire, les enfants victimes de harcèlement présentent souvent une baisse notable de leurs résultats. Ils peuvent perdre tout intérêt pour le travail scolaire, éprouver des difficultés à se concentrer ou manquer complètement les cours. Fridh et al. (2015) soulignent que l'absentéisme est

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

une réponse courante au harcèlement, car les victimes peuvent se sentir trop anxieuses ou physiquement malades pour se rendre régulièrement à l'école. La combinaison de la détresse émotionnelle et de la réduction de l'engagement scolaire peut créer une boucle de rétroaction négative, où de mauvais résultats conduisent à davantage de harcèlement, exacerbant les difficultés de l'enfant.

Les parents doivent être attentifs à ces changements dans le comportement social et les résultats scolaires. Si leur enfant commence à éviter ses amis, semble se désintéresser de ses loisirs ou des activités scolaires, ou si ses notes commencent à baisser, il est peut-être temps de déterminer si le harcèlement ou le cyberharcèlement pourrait en être la cause sous-jacente.

3. L'intervention directe

3.1. Utilisation sûre des réseaux sociaux et des applications de messagerie

L'utilisation croissante des réseaux sociaux et des applications de messagerie chez les adolescents apporte à la fois des opportunités et des risques, en particulier en ce qui concerne le cyberharcèlement. À titre préventif, il est essentiel d'enseigner aux enfants comment naviguer en toute sécurité sur ces plateformes afin de réduire leur exposition au harcèlement en ligne et de promouvoir une citoyenneté numérique responsable. Cette éducation devrait couvrir non seulement les compétences techniques, telles que le réglage des paramètres de confidentialité, mais aussi les compétences émotionnelles et sociales qui encouragent l'empathie et un comportement en ligne respectueux.

3.1.1. Paramètres de confidentialité et de sécurité

L'un des éléments clés d'une utilisation sûre des médias sociaux est de s'assurer que les enfants comprennent comment gérer leurs paramètres de confidentialité et de sécurité sur diverses plateformes. De nombreux sites de réseaux sociaux et applications de messagerie ont des paramètres par défaut qui rendent les informations personnelles et les publications des utilisateurs visibles au public, ce qui augmente potentiellement leur vulnérabilité au cyberharcèlement. Méndez et al. (2019) soulignent comment l'intelligence émotionnelle aide les adolescents à réguler leur comportement en ligne, réduisant ainsi la probabilité de s'engager dans le cyberharcèlement et d'en être victime. Cela correspond à l'importance des paramètres de confidentialité, car les enfants peuvent apprendre à limiter leur exposition aux contenus nuisibles. De plus, Livingstone et al. (2011) soulignent le rôle de la culture numérique dans l'amélioration de la compréhension de la sécurité en ligne par les enfants, y compris la gestion de la confidentialité.

3.1.2. Empreintes numériques

Un autre concept essentiel est la permanence des empreintes numériques. Une fois qu'un élément est partagé en ligne, il est souvent impossible de le supprimer complètement. Les adolescents doivent comprendre que leurs actions en ligne et le contenu partagé peuvent avoir des conséquences durables, même s'ils sont supprimés. Mocanu et al. (2022) expliquent comment les

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

traces numériques, une fois partagées, peuvent être exploitées dans le cyberharcèlement, soulignant encore davantage l'importance d'un comportement en ligne prudent. Cela soutient la nécessité d'enseigner aux enfants les conséquences à long terme de leurs empreintes numériques.

- **3.1.3. Empathie et étiquette numérique**

L'empathie et un comportement responsable en ligne sont essentiels pour prévenir le cyberharcèlement. Hinduja et Patchin (2018) affirment que la promotion de l'empathie par le biais de programmes d'alphabétisation numérique peut réduire considérablement le harcèlement en ligne en sensibilisant à l'impact réel des actions en ligne. Une formation à l'étiquette numérique peut aider les enfants à comprendre comment communiquer avec respect et à éviter de participer à des comportements en ligne nuisibles comme le trolling et la diffusion de rumeurs. Livingstone et al. (2011) soutiennent également cette idée en soulignant comment les programmes d'alphabétisation numérique peuvent favoriser une culture de respect et d'empathie en ligne.

- **3.1.4. Mesures de sécurité**

Il est essentiel d'éduquer les enfants sur la sécurité des mots de passe, la reconnaissance des escroqueries par hameçonnage et la protection des informations personnelles en ligne. Faryadi (2011) explique que le fait de trop partager ou de ne pas protéger ses comptes en ligne peut rendre les enfants plus vulnérables au cyberharcèlement et à d'autres formes de harcèlement en ligne. De même, Staksrud & Livingstone (2009) soulignent l'importance des mesures de sécurité, notant qu'un manque de sensibilisation à la sécurité numérique est souvent corrélé à un risque accru de cyberharcèlement.

3.2. Procédures pour signaler et bloquer les contenus inappropriés

En plus des pratiques sécuritaires, les enfants doivent être dotés des connaissances et des outils nécessaires pour faire face aux contenus inappropriés et au cyberharcèlement lorsqu'ils se produisent. La plupart des plateformes de réseaux sociaux et des applications de messagerie offrent aux utilisateurs des mécanismes pour signaler les comportements inappropriés et bloquer les harceleurs, mais les enfants sous-utilisent souvent ces outils en raison d'un manque de sensibilisation ou de confiance en leur efficacité.

- **3.2.1. Mécanismes de signalement**

Des outils de signalement sont disponibles sur presque toutes les plateformes de médias sociaux, telles que Facebook, Instagram et TikTok, et permettent aux utilisateurs de signaler les contenus qui enfreignent les règles de la communauté, tels que le harcèlement, les discours haineux ou les contenus explicites. Livingstone et al. (2011) soulignent que les enfants doivent connaître et avoir confiance en ces outils pour gérer les risques en ligne, y compris le cyberharcèlement. Alors que Fredrick et Demaray (2018) se concentrent sur la victimisation par les pairs et la santé mentale, l'intégration de sources comme Livingstone et al., qui soutiendrait plus directement la nécessité d'une éducation autour des outils de signalement.

- **3.2.2. Bloquer les harceleurs**

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 fonctions de blocage permettent aux utilisateurs de couper le contact avec une personne qui adopte un comportement de harcèlement ou d'autres comportements inappropriés. Hase et al. (2015) expliquent comment le cyberharcèlement envahit l'espace personnel de la victime, faisant du domicile, généralement un lieu de refuge, une autre voie de victimisation. Enseigner aux enfants à bloquer les harceleurs peut leur donner un sentiment de contrôle et de protection. En outre, Hinduja et Patchin (2018) soulignent que l'éducation des enfants à l'utilisation des outils de blocage peut réduire efficacement les dommages émotionnels causés par le cyberharcèlement persistant.

- **3.2.3. Transmettre les problèmes aux autorités scolaires**

Bien que les plateformes de médias sociaux traitent les signalements de cyberharcèlement, il est essentiel que les enfants sachent quand et comment transmettre les problèmes graves aux autorités scolaires ou aux forces de l'ordre. Fridh et al. (2015) soulignent que le soutien des écoles et des parents joue un rôle crucial dans l'atténuation des effets du cyberharcèlement. Cela correspond à la nécessité de mettre en place des procédures de signalement claires dans les écoles, afin que les enfants se sentent soutenus et en sécurité lorsqu'ils signalent un harcèlement en ligne grave.

- **3.2.4. Participation des parents**

Les parents jouent un rôle essentiel dans la surveillance et le soutien des activités en ligne de leurs enfants. Ortega-Barón et al. (2019) soulignent l'importance d'impliquer les parents dans les efforts de prévention du cyberharcèlement, notant que les conseils parentaux sont essentiels pour aider les enfants à gérer les conflits en ligne. Une communication ouverte entre les parents et les enfants est essentielle pour s'assurer que les enfants se sentent à l'aise pour parler de leurs expériences en ligne.

- **3.2.5. Désintoxication numérique et soutien en matière de santé mentale**

Encourager les enfants à faire des pauses dans les médias sociaux, ou à s'engager dans une désintoxication numérique, peut aider à réduire le fardeau émotionnel d'une interaction en ligne constante. Méndez et al. (2019) suggèrent que les enfants capables de s'éloigner de leurs appareils pendant les périodes de stress sont mieux à même de gérer les impacts émotionnels du cyberharcèlement. De même, Hinduja et Patchin (2018) soulignent l'importance de fournir un soutien émotionnel aux enfants touchés par le cyberharcèlement, notant que les ressources en matière de santé mentale telles que le conseil peuvent aider à atténuer les risques de dépression et d'idées suicidaires liés au cyberharcèlement.

4. L'intervention indirecte

• 4.1. Guide pour une utilisation sûre des réseaux sociaux et des applications de messagerie pour les parents

Dans un monde de plus en plus numérique, les parents jouent un rôle essentiel en guidant leurs enfants vers une utilisation sûre des réseaux sociaux et des applications de messagerie. Les adolescents sont fréquemment actifs sur des plateformes telles qu'Instagram, TikTok, WhatsApp et Snapchat, qui, bien qu'utiles pour la communication et l'engagement social, présentent également des risques importants, notamment le cyberharcèlement, les violations de la vie privée et l'exposition

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

à des contenus inappropriés. Les parents doivent être équipés des connaissances et des outils nécessaires pour aider leurs enfants à naviguer en toute sécurité sur ces plateformes.

- **4.1.1. Fixer des limites et surveiller l'utilisation**

L'une des façons les plus efficaces pour les parents d'aider leurs enfants à utiliser les médias sociaux en toute sécurité consiste à fixer des limites et à surveiller l'utilisation. Cela implique d'établir des lignes directrices claires sur les plateformes que les enfants peuvent utiliser, le temps qu'ils passent en ligne et les personnes avec lesquelles ils peuvent communiquer. Méndez et al. (2019) soulignent l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la capacité des adolescents à gérer les interactions en ligne et à naviguer dans les situations sociales sans recourir au harcèlement ni en devenir victimes. Les parents peuvent les aider en favorisant ces compétences à la maison, en guidant leurs enfants dans la reconnaissance des signaux émotionnels et le respect des limites dans leurs interactions en ligne. Outre le fait de guider leurs enfants, les parents doivent comprendre les risques liés au partage excessif d'informations sur les médias sociaux. Les adolescents partagent souvent des informations personnelles en ligne sans se rendre compte des conséquences potentielles, notamment le vol d'identité ou l'exploitation. Faryadi (2011) avertit que le partage excessif d'informations peut rendre les enfants vulnérables au cyberharcèlement et à d'autres formes de harcèlement en ligne. Les parents devraient sensibiliser leurs enfants à l'importance de la protection des informations personnelles, telles que les numéros de téléphone, les adresses et les détails de l'école, et les aider à ajuster les paramètres de confidentialité de leurs comptes de médias sociaux afin de limiter la visibilité aux contacts de confiance uniquement.

- **4.1.2. Plateformes adaptées à l'âge et filtres de contenu**

Une autre considération importante est de s'assurer que les enfants utilisent des plateformes adaptées à leur âge. De nombreux sites de réseaux sociaux ont des exigences d'âge minimum afin de protéger les jeunes utilisateurs contre l'exposition à des contenus inappropriés ou à des interactions avec des inconnus. Les parents doivent vérifier que leurs enfants respectent ces directives et envisager d'utiliser des filtres de contenu pour bloquer l'accès aux sites web ou aux matériels inappropriés. Mocanu et al. (2022) soulignent l'importance de limiter l'accès aux plateformes à haut risque et de s'assurer que les enfants sont protégés contre les contenus nuisibles qui peuvent exacerber des problèmes tels que le cyberharcèlement. Les parents devraient également engager des discussions régulières sur l'éthique des interactions en ligne et le comportement responsable. Hinduja et Patchin (2018) affirment que l'empathie et le respect sont des facteurs clés dans la réduction du cyberharcèlement, car la compréhension de l'impact émotionnel du comportement en ligne peut dissuader les interactions nuisibles. En adoptant une communication respectueuse à la maison et en encourageant un dialogue ouvert sur les expériences en ligne, les parents peuvent contribuer à créer une culture d'empathie et de responsabilité qui s'étend à la vie numérique de leurs enfants.

- **4.2. Procédures pour signaler et bloquer les contenus inappropriés (contrôle parental)**

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 parents doivent être proactifs en aidant leurs enfants à comprendre les mécanismes disponibles pour signaler et bloquer les contenus inappropriés. De nombreuses plateformes de réseaux sociaux et applications de messagerie sont dotées d'outils intégrés qui permettent aux utilisateurs de signaler les contenus offensants ou de bloquer les personnes qui se livrent à des actes de harcèlement ou de cyberharcèlement. En apprenant aux enfants à utiliser ces fonctions, les parents leur donnent les moyens de contrôler leurs interactions en ligne et de se protéger contre les dangers.

- **4.2.1. Comprendre les mécanismes de signalement**

Sur des plateformes comme Facebook, Instagram, TikTok et WhatsApp, les utilisateurs peuvent signaler les contenus inappropriés directement aux modérateurs de la plateforme. Fredrick et Demaray (2018) suggèrent que le fait d'apprendre aux enfants à utiliser ces outils leur donne un sentiment d'autonomie lorsqu'ils rencontrent des contenus nuisibles. Les parents doivent guider leurs enfants à travers les étapes du signalement, notamment en leur expliquant comment sélectionner le type de violation (par exemple, harcèlement, cyberharcèlement, contenu explicite) et comment soumettre un signalement.

- **4.2.2. Bloquer les utilisateurs**

Le blocage est un outil essentiel pour gérer les interactions négatives en ligne. Lorsque les enfants sont harcelés ou cyberharcelés par le biais d'applications de messagerie ou de médias sociaux, le blocage de l'agresseur peut leur apporter un soulagement immédiat. Hase et al. (2015) soulignent que l'un des aspects les plus préjudiciables du cyberharcèlement est la nature envahissante du harcèlement, qui peut suivre les victimes jusque dans leur domicile par le biais de messages constants. Enseigner aux enfants comment bloquer les utilisateurs indésirables les aide à reprendre le contrôle de leur environnement en ligne et à couper tout contact avec les harceleurs.

- **4.2.3. Logiciel de contrôle parental**

De nombreux parents trouvent utile d'utiliser un logiciel de contrôle parental pour surveiller et gérer les activités en ligne de leurs enfants. Ces outils permettent aux parents de fixer des limites au temps que leurs enfants passent sur les médias sociaux, de surveiller les personnes avec lesquelles ils communiquent et de bloquer l'accès à certains sites web ou applications. Ortega-Barón et al. (2019) suggèrent que l'implication des parents, combinée à des outils techniques, peut réduire considérablement le risque d'exposition à des contenus nuisibles et au cyberharcèlement. Les outils de contrôle parental tels que Net Nanny, Qustodio et Norton Family offrent des capacités de surveillance et de blocage qui donnent aux parents une plus grande vue d'ensemble des interactions en ligne de leurs enfants, tout en permettant une certaine flexibilité au fur et à mesure que les enfants grandissent.

- **4.2.4. Communication ouverte**

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

Bien que les outils de contrôle parental soient efficaces, ils doivent être complétés par une communication ouverte entre les parents et les enfants. Fridh et al. (2015) soulignent l'importance de créer un environnement favorable où les enfants se sentent à l'aise pour parler de leurs expériences en ligne, y compris de toute interaction négative. Les parents doivent indiquer clairement à leurs enfants qu'ils peuvent s'adresser à eux s'ils sont victimes de cyberharcèlement ou exposés à des contenus inappropriés, et qu'ils les aideront à résoudre le problème.

- **4.2.5. Reconnaître les signes du cyberharcèlement**

Il est également essentiel que les parents reconnaissent les signes du cyberharcèlement, qui peuvent inclure des changements de comportement, tels que le retrait des activités sociales, l'anxiété liée à l'utilisation d'appareils numériques ou une baisse soudaine des résultats scolaires. Méndez et al. (2019) soulignent le lien entre l'intelligence émotionnelle et la résilience face au harcèlement. Les parents peuvent favoriser la résilience émotionnelle en apprenant aux enfants à gérer leurs émotions et à demander de l'aide en cas de besoin.

- **4.2.6. Soutien en matière de santé mentale**

Si un enfant est victime de cyberharcèlement, les parents doivent s'assurer qu'il a accès à un soutien en matière de santé mentale. Hinduja et Patchin (2018) affirment que le cyberharcèlement peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale, notamment la dépression et les idées suicidaires. Les parents devraient collaborer avec les écoles pour s'assurer que des systèmes de soutien appropriés, tels que des conseillers ou des professionnels de la santé mentale, sont disponibles pour aider les enfants à gérer et à surmonter l'impact émotionnel du 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