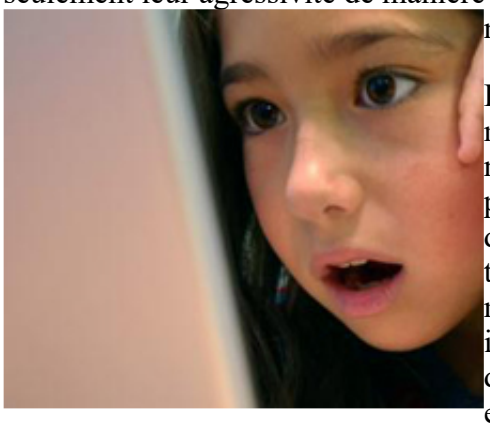
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La cyberintimidation : comment protéger vos enfants sur Internet

Avec les téléphones cellulaires, la messagerie texte, les blogues et les réseaux sociaux, les jeunes d'aujourd'hui sont plus calés que jamais en matière de technologie. Si l'intimidation a toujours été un sérieux problème pour toutes les générations, la technologie a donné à nos enfants un tout nouveau moyen de se tourmenter les uns les autres. Désormais, les « petites brutes » ne manifestent plus seulement leur agressivité de manière physique : elles n'ont ni taille, ni sexe, et torturent les enfants qui naviguent dans le cyberespace.



La cyberintimidation est un grave problème, car il est difficile d'y mettre un frein, elle est souvent anonyme, elle se produit devant un nombre illimité de témoins et elle suit l'enfant jusque dans sa propre chambre. Les répercussions de l'intimidation électronique durent beaucoup plus longtemps que celles de l'intimidation traditionnelle. Les images et les messages vicieux, vulgaires ou menaçants peuvent laisser l'enfant et ses parents impuissants, mais il existe des moyens de prévenir la cyberintimidation et d'identifier le problème lorsqu'il se présente. Lorsque votre enfant est en ligne, protégez-le contre les dangers du monde virtuel.

Fixez des limites. Bien que la technologie puisse être une seconde nature pour votre enfant, vous devez fixer des limites. Vous pourriez, par exemple, le laisser s'inscrire à un réseau social, mais exiger de faire partie de ses contacts, et qu'il fasse partie des vôtres. Assurez-vous que l'ordinateur est placé dans un espace familial. Si vous jugez que votre enfant a le sens des responsabilités, vous pourriez assouplir les règles et lui permettre d'installer l'ordinateur portable dans sa chambre, de temps à autre. Si votre enfant a un téléphone cellulaire, évitez les forfaits illimités de messagerie texte. Consacrez plutôt un montant mensuel raisonnable à sa messagerie texte, ce qui vous permettra de surveiller son utilisation. Même si votre enfant se met en colère et vous accuse d'envahir sa vie privée, demeurez ferme et rappelez-lui que l'accès à la technologie est un privilège et non un droit.

Soyez ouvert d'esprit. Expliquez à votre enfant ce qu'est la cyberintimidation et quels sont les comportements acceptables et inacceptables en ligne. S'il est victime d'intimidation, faites-lui comprendre qu'il doit ignorer l'agresseur et communiquer immédiatement avec un adulte et, surtout, que vous ne lui ferez pas de reproches et qu'il ne perdra pas le droit d'utiliser l'ordinateur s'il vous dit ce qui se passe. Ces craintes empêchent souvent les enfants de demander de l'aide.

Sachez reconnaître les signes de danger. L'insomnie, des maux de tête, de la nervosité, une dépression, des maux d'estomac, un retrait social, de mauvais résultats scolaires et des excuses pour ne pas aller à l'école peuvent signaler que votre enfant est victime d'intimidation. De longues périodes en ligne ou son refus d'utiliser l'ordinateur pourraient aussi indiquer la présence d'un problème. Si vous remarquez l'un de ces signes, prenez la situation au sérieux et parlez à votre enfant.

Expliquez-lui la différence entre les renseignements personnels et les renseignements publics. Montrez à votre enfant que ce qu'il met en ligne demeure dans le cyberespace pour toujours. Il suffit d'appuyer sur un bouton pour que ses messages à des amis, ses textos, ses photos et ses conversations privées en ligne soient transmis à une multitude de personnes. Aidez-le à comprendre que s'il ne veut pas que le monde entier voie quelque chose, il ne doit pas l'afficher en ligne. Rappelez à votre enfant de

ne jamais donner son mot de passe et de le changer fréquemment. La cyberintimidation prend souvent la forme d'un vol d'identité et peut gravement nuire à la réputation d'une personne.

Ravivez son sens moral. Nous tentons d'inculquer à nos enfants la différence entre le bien et le mal, mais nous omettons parfois de leur rappeler que les mêmes règles s'appliquent aux ordinateurs et aux téléphones cellulaires. Souvent, les cyberintimidateurs ne réalisent pas à quel point ils sont blessants, car ils ne voient pas la douleur ou l'expression faciale de la victime. Il est facile de transmettre des insultes par messagerie texte, il suffit d'appuyer sur la touche d'envoi. Apprenez à votre enfant que personne n'a le droit de blesser quelqu'un d'autre, quelle que soit la façon dont il s'y prend. Ainsi, il sera moins susceptible de participer à la cyberintimidation, à regarder passivement quelqu'un se faire blesser moralement ou à laisser l'intimidation se poursuivre.

Agissez. Si vous croyez que votre enfant est victime d'intimidation, écoutez attentivement et évitez de banaliser l'expérience. Ne le sermonnez pas; l'humiliation et la douleur émotionnelle durable qu'entraîne l'intimidation sont bien réelles et ne devraient pas être balayées sous le tapis. Votre enfant devrait bloquer l'intimidateur de toutes formes de communication et enregistrer les images ou les messages blessants. Communiquez avec la direction de l'école de votre enfant afin de la mettre au courant du problème et, si les offenses sont suffisamment graves, envisagez de communiquer avec les autorités locales.

Grandir, cela n'est jamais facile, mais les jeunes sont maintenant aux prises avec de nouveaux défis sociaux créés par la technologie. En fixant clairement des limites, en surveillant les comportements inquiétants et en soulignant que la morale s'applique à tous les aspects de la vie, vous pourrez assurer la sécurité de votre enfant, autant dans le monde réel que dans le monde virtuel.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.