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.

Enseigner les bonnes cybermanières

Chaque famille a son propre code moral selon lequel elle définit ce qu’est un comportement acceptable, ce qui est bien ou mal et la façon correcte d'agir avec les gens. Les enfants apprennent ce code moral à la maison, par l’enseignement de leurs parents et d’autres membres de la famille. Toutes les familles sont différentes, mais elles veulent toutes que leurs enfants soient gentils, compatissants, respectueux et responsables.



Toutefois, les médias sociaux, les téléphones intelligents et les tablettes ont engendré un nouveau défi pour les parents. Ces éléments permettent l’accessibilité au monde virtuel partout, en tout temps, et le contenu sexuel ou violent inapproprié peut facilement tomber entre de mauvaises mains. Les parents n’ont cependant pas dit leur dernier mot; à l’instar des entreprises, ils ont élaboré leurs propres politiques familiales concernant les médias sociaux.

Créer votre politique familiale concernant les médias sociaux

Le fondement de toute politique sur les médias sociaux, qu’elle concerne le milieu de travail ou la maison, consiste à appliquer dans le monde virtuel les mêmes règles que dans le monde réel. La seule différence est qu’une faute commise en ligne est susceptible d’être vue par bien plus de gens et d’être bien plus difficile à réparer.

La clinique Mayo a publié une politique de 12 mots entourant les médias sociaux *(en anglais seulement)* afin de donner un point départ aux entreprises. Elle repose sur les principes suivants, qui peuvent s’appliquer à tous :

- *Dites la vérité et mêlez-vous de vos affaires!*
- *Ne mentez pas, ça ne se supprime pas!*
- *Ne volez pas et dénoncez!*

Les familles doivent cependant ajouter deux principes supplémentaires : *ne soyez pas méchant, restez vrai*. Pourquoi? Parce que la cyberintimidation et le *sextage* (l’envoi de messages et d’images sexuellement explicites, principalement entre appareils mobiles) sont un problème bien réel.

La cyberintimidation

Les intimidateurs ont toujours existé. Bien des gens se souviennent d’un enfant qui les a harcelés dans la cour d’école ou dans leur voisinage. De nos jours, les médias sociaux protègent l’anonymat des intimidateurs et leur permettent de répandre des commentaires haineux ou des photographies, non seulement entre les quatre murs d’une école, mais aussi dans le cyberespace, là où ils demeureront indéfiniment accessibles à tous.

Certes, les parents n’exercent aucun contrôle sur le comportement des autres enfants, mais ils peuvent enseigner aux leurs à dénoncer l’intimidation lorsqu’ils en sont témoins, pour ainsi ne pas en être complices, même involontairement. Après tout, ce sont ces spectateurs silencieux qui sont le plus complices de l’intimidation, mais qui ont également le pouvoir de mettre fin au cycle de la violence.

Dans son ouvrage intitulé *The Bully, the Bullied and the Bystander*, Barbara Coloroso cite les paroles d'un survivant de l'holocauste qui énonce trois actions qui transformeront un spectateur en témoin : surveiller, dénoncer et ne jamais fermer les yeux.

Le code moral et la politique sur les médias sociaux de votre famille devraient inciter les enfants à adopter le rôle de témoins qui dénoncent l'injustice.

Voici quelques suggestions pour vous mettre sur la bonne voie :

- **Parlez d'intimidation et de cyberintimidation avec vos enfants, quel que soit leur âge, en leur expliquant qu'il s'agit là de comportements inacceptables.**
  Dites-leur qu'il faut plus de courage pour dénoncer l'intimidation qu'en être le témoin. Toutefois, ils ne devraient pas mettre en jeu leur propre sécurité. S'ils se sentent en danger, ils devraient le signaler à un parent ou à un enseignant.
- **Expliquez la différence entre la dénonciation et la délation.**
  Lorsque la sécurité ou le mieux-être d'une personne est en jeu, il n'est pas question de délation.
- **Encouragez-les à soutenir la personne intimidée.**
  Un soutien verbal et émotionnel peut grandement aider la victime dans son processus de rétablissement.
- **Discutez avec eux de ce qu'ils affichent et partagent sur Internet.**
  Ensemble, leurs messages, leurs photographies et leurs vidéos forment leur empreinte virtuelle, qui restera à jamais dans le cyberespace.
- **Recommandez-leur de ne pas afficher ou envoyer de messages sous le coup de l'émotion.**
  Ceci pourrait avoir des conséquences regrettables pour les autres et pour eux-mêmes. Dites-leur de prendre une grande respiration et de retrouver leur calme avant d'exprimer leurs sentiments ou le fond de leur pensée aux autres, à la fois en personne et en ligne.
- **Appliquez une politique de tolérance zéro sur le clavardage et l'échange de messages texte à caractère sexuel.**
  Enseignez à vos enfants à mettre fin immédiatement à ce type de conversation, à bloquer le profil d'inconnus qui tentent de communiquer avec eux et à signaler les images et les messages inappropriés qu'ils reçoivent de gens qu'ils connaissent, comme leurs camarades de classe.
- **Prêchez par l'exemple.**
  Les enfants imitent les comportements des adultes qui sont présents dans leur vie. Alors, montrez-leur comment vous traitez les gens avec courtoisie et respect, et comment vous dénoncez les comportements qui blessent les autres.

© 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.