

Si vous êtes victime de harcèlement !

Suivez les sept règles d'or suivantes :

- 1 savoir** où se trouve le bouton de **signalement** sur vos sites préférés.
- 2 Réfléchir** – à deux fois avant d'envoyer un message qui pourrait être offensant ou mal compris, et avant de réagir à un message qui vous dérange. Plus vous restez calme, plus vos actions auront d'impact !
- 3 Faire une capture d'écran** – afin d'avoir des preuves à portée de main en cas de besoin, sachez comment réaliser une capture d'écran (sur téléphone, tablette ou PC).
- 4 Bloquer** – toute personne ou comportement que vous trouvez blessant, offensant ou menaçant.
- 5 Signaler** – au fournisseur de la plateforme et/ ou au numéro vert **2511** tout personne ou comportement ne respectant pas les règles de bonne conduite. Signalez aussi sur **www.cyberconfiance.ma**, et demandez de l'assistance.
- 6 Confiez-vous** – à quelqu'un en qui vous avez confiance, que ce soit un ami, un parent, un enseignant ou adressez-vous à une association compétente. Partager un problème allègera la charge.
- 7** En cas d'incident grave, **porter plainte** auprès des autorités compétentes (Police, Gendarmerie).

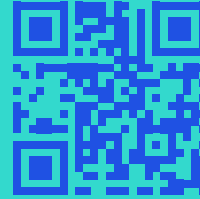
Signalez tout contenu inapproprié,
photos et vidéos de violence et
d'exploitation sexuelle d'enfants

sur Internet via le portail :

www.cyberconfiance.ma

Ou appelez le numéro de téléphone :

2511



Le cyberharcèlement, la cyberintimidation

1



copyright EMC & CdE 2021

MAC SUP

A propos

Le cyberharcèlement est un acte de violence commis en ligne à l'encontre d'une personne et qui se répète au fil du temps, souvent sous des formes différentes : les injures, verbales ou autres, les tentatives délibérées de mettre une personne dans l'embarras, les menaces physiques, le chantage sexuel ou la traque, etc. C'est une forme de cyberintimidation.

Plus de 20 % de personnes sont victimes de cyberharcèlement, et la moitié ne connaissent pas l'auteur des faits. Les jeunes adultes sont les plus exposés, plus fréquemment sur les réseaux sociaux mais aussi via les messageries (WhatsApp, SMS, etc.).

Les garçons et les filles réagissent souvent différemment au cyberharcèlement et à la cyberintimidation. Les signes extérieurs des victimes de tels actes sont la dépression, l'anxiété, une faible estime de soi, des difficultés à s'adapter socialement, l'isolement. Les auteurs de cyberharcèlement souffrent aussi souvent d'une anxiété accrue et d'un risque d'échec scolaire, et peuvent présenter d'autres comportements délinquants.

Que faire ?

Pour se protéger contre les comportements agressifs en ligne, il faut se doter d'une « bonne dose » de résilience, d'empathie et de bien-être social. Comment ? **Vous devez tous apprendre à :**

- Utiliser un pseudo afin de limiter les informations que vous donnez sur vous-même en ligne.
- Ne jamais publier d'informations ou de données personnelles (vos photos privées par exemple).
- Ne jamais échanger ni interagir avec le cyberharceleur.
- Maîtriser les paramètres de confidentialité des outils et plateformes numériques et prendre garde à votre propre comportement !
- Garder la preuve numérique du cyberharceleur (capture d'écran par exemple).
- Signaler le cyberharceleur au fournisseur de la plateforme.
- Briser le silence et en parler à vos parents, tuteurs, enseignants, ou toute autre personne de confiance et/ou au numéro vert 2511.
- Comprendre vos droits et responsabilités en ligne, et ceux des autres.



Vous les parents ou enseignants !

Pour aider vos enfants à surmonter les défis, vous pouvez :

- Créer une atmosphère positive à la maison ou en classe et encourager le plaisir et le rire pour surmonter la peur et la méfiance;
- Être à l'écoute des enfants, et leur montrer que chaque problème a une ou plusieurs solutions;
- Faire preuve d'empathie, et agir calmement et positivement en toute situation.

