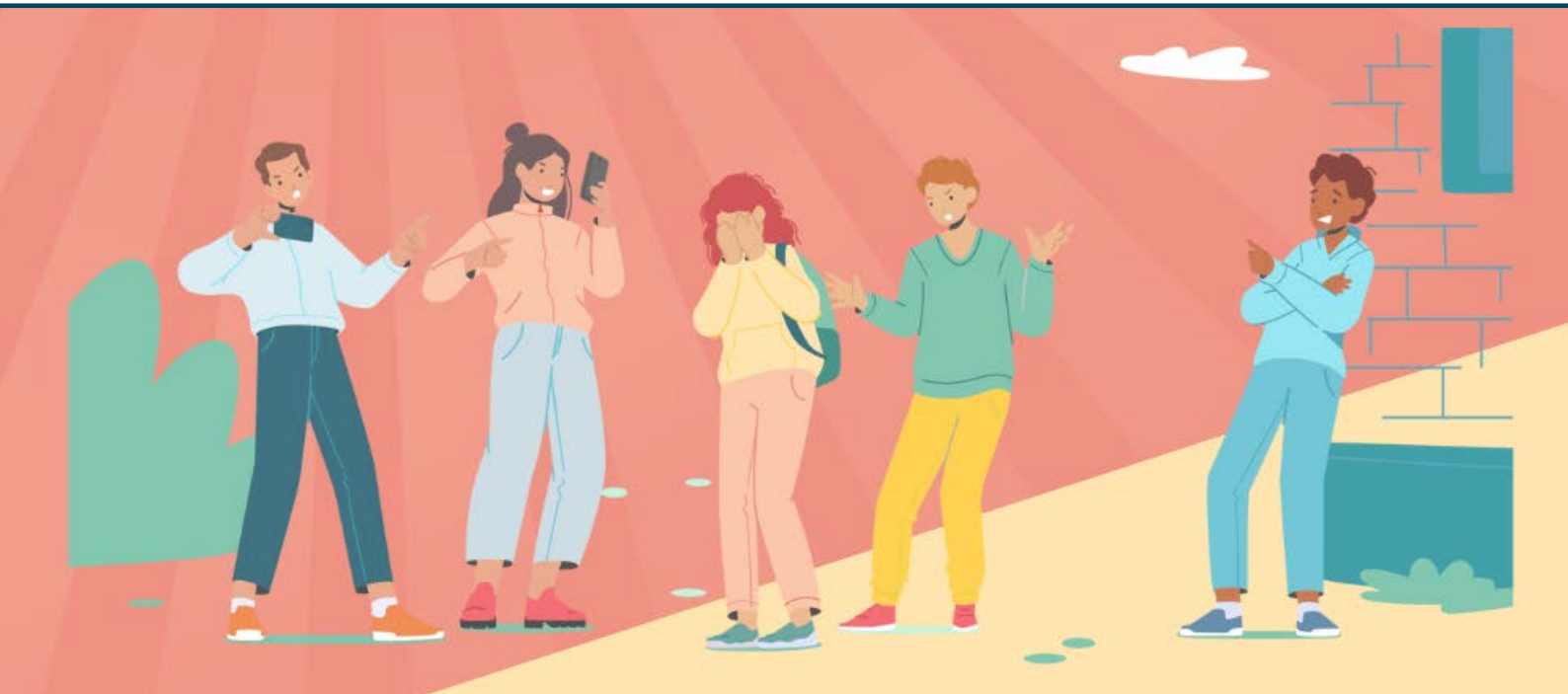


Mon enfant et les écrans

Informations pour les parents et professionnels de l'enfance



Journée "Non au harcèlement" : prévenir et agir contre le (Cyber)harcèlement

À l'occasion de la Journée "Non au harcèlement", le jeudi 7 novembre 2024, mon enfant et les écrans dédie sa newsletter au (cyber)harcèlement, en proposant des conseils pratiques pour en parler avec vos enfants.

Ce phénomène, en forte expansion avec l'utilisation croissante des réseaux sociaux et d'Internet, peut avoir des conséquences importantes sur le bien-être des jeunes. En tant que parents, votre rôle est crucial pour les sensibiliser, reconnaître les signes et intervenir si nécessaire.



JOURNÉE NON AU HARCÈLEMENT

Pour sensibiliser l'ensemble de la communauté éducative aux problématiques de harcèlement en milieu scolaire, une journée nationale de lutte contre le harcèlement est organisée chaque année en novembre. Cet événement est l'occasion de souligner l'importance cruciale de la prévention et de la lutte contre le harcèlement, afin de garantir aux élèves une scolarité épanouissante dans un environnement axé sur leur bien-être.

COMPRENDRE LE (CYBER)HARCÈLEMENT



Le (cyber)harcèlement peut prendre plusieurs formes :

- **Insultes ou moqueries** sur Internet à travers les réseaux sociaux, les applications de messagerie ou les jeux en ligne.
- **Diffusion de contenu humiliant** : photos, vidéos ou messages partagés sans consentement pour dénigrer une personne.
- **Usurpation d'identité** : création de faux profils ou propagation de fausses informations pour ternir la réputation d'une personne.
- **Exclusion en ligne** : laisser intentionnellement quelqu'un de côté dans des groupes ou des discussions pour l'isoler.

Le (cyber)harcèlement peut aussi être la continuité de harcèlement à l'école... et se manifester par des moqueries en ligne qui prolongent celles subies dans la cour de récréation. Les frontières entre le monde en ligne et hors ligne s'estompent, rendant difficile pour les enfants de trouver un répit. De plus, le (cyber)harcèlement peut affecter les jeunes à tout moment et en tout lieu, exacerbant ainsi le stress et les sentiments d'isolement.



QUELS SIGNES SURVEILLER ?

Les victimes hésitent parfois à en parler, par honte ou par peur. Soyez attentifs à des changements de comportement :

- Une baisse de confiance en soi,
- Des plaintes fréquentes de maux de tête ou de ventre,
- Des troubles du sommeil et d'appétit,
- De l'agressivité,
- Une baisse de motivation scolaire, ou un besoin soudain d'éviter l'école...





COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À SE PROTÉGER ?

FAVORISER LA COMMUNICATION



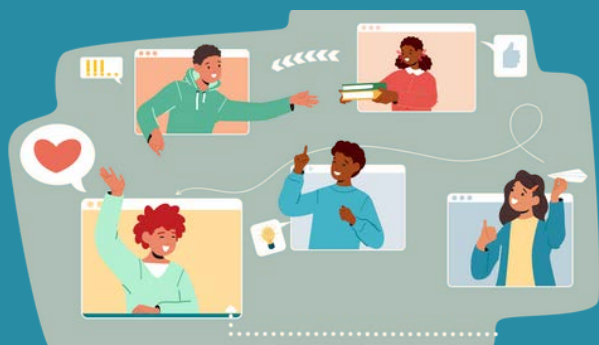
Incitez votre enfant à partager ses expériences quotidiennes. Posez-lui des questions ouvertes telles que "Qu'est-ce qui te rend heureux(se) à l'école ?" ou "Y a-t-il quelque chose qui te préoccupe en ce moment ?" Comment ça se passe avec tes amis ? Avec qui joues-tu ? Quelles sont tes activités numériques ?

CREEZ UN ESPACE DE DIALOGUE



Rassurez votre enfant en lui disant que, peu importe la situation, vous êtes là pour l'écouter sans jugement et sans crainte de sanctions. Et surtout, rappelez-lui l'importance de vous parler s'il rencontre une situation désagréable en ligne ou hors ligne.

RENFORCER L'ESTIME DE SOI



Aidez votre enfant à identifier ses qualités et ses atouts. Passez du temps ensemble à pratiquer des activités qui le valorisent, comme le sport, le dessin, ou même jouer avec lui à son jeu vidéo favori.

DISCUTER DES ECRANS



Éduquez-le sur les dangers du (cyber)harcèlement. Parlez de sa présence en ligne et encouragez-le à ne pas divulguer d'informations personnelles sensibles (adresse, numéro de téléphone, photos privées) sur Internet. Abordez les conséquences de chaque action en ligne. Apprenez-lui à se poser la question avant chaque publication : est-ce que ce qu'il dit ou fait pourrait lui nuire ou nuire à autrui ?



Mon enfant est victime de (cyber)harcèlement

Que faire ?



Ne pas culpabiliser

Expliquez à votre enfant qu'il n'est pas responsable de la situation et que vous êtes présent pour le soutenir et le protéger.

Briser le silence – Eviter qu'il s'isole

Incitez votre enfant à vous parler s'il est victime de quelque chose, ou à se confier à un proche de confiance, comme un ami, la famille ou un professeur.



Ne pas répondre

Apprenez à votre enfant l'importance de ne pas céder aux provocations répétées. Y répondre pourrait aggraver la situation. Bien que cela soit difficile, l'ignorance s'avère souvent plus efficace.

Conserver les preuves

Encouragez et aidez votre enfant à réaliser des captures d'écran des divers contenus publiés à son sujet (commentaires, photos, vidéos, etc.).



Bloquer et Signaler

Dites à votre enfant de bloquer les harceleurs et de signaler les contenus sur les différentes plateformes ainsi que sur le site de signalement Pharos.



Et prenez contact avec l'établissement scolaire, si votre enfant subit également ce harcèlement dans l'enceinte de l'école et que les auteurs sont ses camarades de classe.

Demander de l'aide



Rappelez à votre enfant qu'il est la victime dans cette situation. N'hésitez pas à solliciter l'aide de professionnels (médecins, psy, maisons des adolescents...) pour l'accompagner dans son processus de reconstruction.

Porter plainte si besoin

Faites savoir à votre enfant que le harcèlement est un crime punissable par la loi et n'hésitez pas à faire appel à cette dernière si besoin.

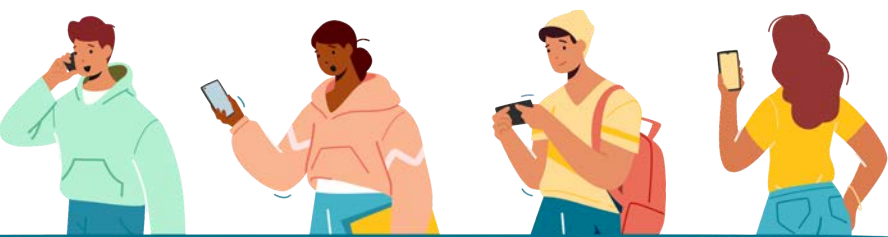


Le harcèlement par des propos ou comportements répétés altérant la santé d'une personne est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende s'il cause une incapacité totale de travail de huit jours ou moins. (Article 222-33-2-2 du Code pénal, loi 2014-873).

QUAND LES RÔLES S'INVERSENT : SENSIBILISER VOTRE ENFANT

Il est également important de se rappeler que votre enfant peut aussi être auteur d'une situation de (cyber)harcèlement, par exemple en propageant des rumeurs ou en relayant des messages blessants. Pour éviter ces comportements, discutez avec lui des notions de respect et de bienveillance qui sont aussi essentielles en ligne que dans la vie réelle.

Si votre enfant est témoin d'un (cyber)harcèlement, encouragez-le à ne pas rester silencieux. Lui rappeler l'importance d'en parler à un adulte de confiance car cela peut faire la différence pour mettre fin à une situation toxique ou éviter que ces situations dégénèrent.





AIDEZ VOTRE ENFANT À DEVENIR UN ACTEUR DU CHANGEMENT EN LIGNE

- **Prôner le respect des autres** ; Discutez avec lui de l'importance d'être un utilisateur bienveillant et d'intervenir lorsqu'il est témoin de situation inappropriée.
- **Favoriser le soutien entre pairs** : Expliquez-lui que défendre ses amis ou signaler des contenus nuisibles contribue à instaurer un environnement en ligne plus sécuritaire.
- **Prendre conscience de l'impact des mots** : Sensibilisez-le au fait que les commentaires ou partages peuvent causer du tort, même sans intention malveillante.



Protégez votre enfant du (cyber)harcèlement en lui expliquant la valeur inestimable du respect et de la bienveillance, tant dans le monde virtuel que dans la réalité. Incitez-le à vous alerter dès qu'il remarque les premiers signes de manque de respect, mépris ou de moquerie que ce soit à son encontre ou celui de ses camarades !



RESSOURCES UTILES

[# Guide :“\(Cyber\)Harcèlement – Mon enfant et les écrans](#)

[# Articles Conseils – Mon enfant et les écrans :](#)

[Fiche conseils – Victimes de harcèlement](#)

[Harcèlement : dans la tête d'un enfant harceleur !](#)

[Cyber\) harcèlement : comment protéger votre enfant ?](#)

[# Site Journée non au Harcèlement](#)

