

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - 2024-25

SÉCURITÉ EN LIGNE



L'IMPORTANCE DE RELATIONS SAINES ET LA SÉCURITÉ EN LIGNE

La présence en ligne des jeunes devient de plus en plus importante. Les applications permettent aux jeunes de communiquer avec leurs amis.es, ainsi que de faire la connaissance avec d'autres jeunes de la C.-B. et même à travers le monde. Avec cette possibilité, ajoute aussi la possibilité de dangers. Les jeunes adolescents.es sont en quête identitaire et alors iels cherchent à trouver des gens qui ressemblent à la personne qu'iels veut devenir. Cette quête les rend plus vulnérables à l'exploitation en ligne.

L'aspect anonyme qu'offrent les réseaux sociaux et l'internet fait en sorte que les jeunes peuvent se sentir à l'aise de discuter de sujets qu'iels, parfois, auraient de la difficulté à faire en personne. Par contre, cet aspect est aussi une source d'inquiétudes et de dangers puisqu'iels ne sauront pas toujours avec qui iels discutent en ligne. D'où vient l'importance de vous, comme parents/tuteurs.trices, familiariser avec les applications qu'utilisent les jeunes ainsi que de discuter des bonnes pratiques à avoir en ligne.

Ci-dessous, vous trouverez 6 applications couramment utilisées par les jeunes ainsi qu'une courte description de leur fonctionnement.

Les applications couramment utilisées par les ados :



Omegle: site internet de messagerie et vidéo conférence instantanée avec des personnes au hasard



Twitch: un service de diffusion de contenu vidéo en direct (similaire à Youtube)



TikTok: une application de partage de vidéos. Il est possible de créer des vidéos ou simplement les regarder



Instagram: une application, un réseau social et un service de partage de photos et de vidéos



Snapchat: une application de partage de photos et vidéos



Discord: logiciel de messagerie instantanée



LA CYBERINTIMIDATION

La cyberintimidation est un fléau qui est de plus en plus important et présent dans la vie des jeunes. Lorsqu'on parle de cyberintimidation, on fait référence à tout geste d'intimidation qui est fait dans le cyberspace (internet, réseaux sociaux).

Elle peut prendre plusieurs formes, par exemple, faire circuler des rumeurs sur une personne sur les réseaux sociaux, envoyer des messages blessants ou mettre des commentaires blessants sous des publications ou des photos, partager une image intime d'une autre personne.

La possibilité d'anonymat qu'offrent internet et les réseaux sociaux rend la cyberintimidation difficile à gérer et à contrôler. En effet, avec l'impression d'anonymat, certains jeunes sentent qu'ils risquent moins de conséquences. De plus, le fait de ne pas voir l'autre réagir fait en sorte qu'ils sont encore moins conscients des impacts que leurs gestes peuvent avoir (INSPO, 2023).

COMMENT SAVOIR SI UN JEUNE EST VICTIME DE CYBERINTIMIDATION ?

Les jeunes victimes de cyberintimidation peuvent sembler de mauvaise humeur lorsqu'ils sont en ligne, évitent les ordinateurs/appareils ou les éteignent lorsqu'un adulte approche, sont réticents à aller à l'école, semblent effacés, anxieux ou déprimés. Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important d'en discuter avec le jeune en question.

PRÉVALENCE DE LA CYBERINTIMIDATION

Selon une enquête de Statistique Canada, 1 jeune sur 4 (25%) âgé de 12 à 17 ans a été victime de cyberintimidation dans la dernière année (Hango, 2023).



Cette étude a aussi révélé que le risque de subir de la cyberintimidation était plus élevé chez :

- Les jeunes non binaires: **52 %**
- Les jeunes ayant une attirance pour des personnes du même genre: **33 %**
- Les jeunes des Premières Nations vivant hors réserve: **34 %**
- Les jeunes bénéficiant de mesures d'adaptation scolaire: **27 %**

D. Hango, 2023, « Les préjudices subis en ligne par les jeunes et les jeunes adultes : La prévalence et la nature de la cybervictimisation », Regards sur la société canadienne, produit no 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.

COMMENT RÉAGIR SI VOTRE ENFANT VOUS DIT QU'IL EST VICTIME DE CYBERINTIMIDATION :

- Il est important de rester calme.
- De prendre le temps de le remercier de la confiance qu'il a en vous pour qu'il vous en parle.
- Ne pas le culpabiliser parce qu'il ne vous en a pas parlé plus tôt.
- Ne pas lui couper l'accès à internet. Bien que le jeune se fasse intimider sur internet, il a tout de même besoin de rester connecté au monde virtuel, puisque ce monde représente une partie de sa vie sociale. Lui couper l'accès à internet pourrait avoir comme effet pervers de l'isoler davantage.
- Adopter une attitude d'ouverture pourrait s'avérer rassurant pour le jeune. En lui demandant comment il se sent, comment il aimerait que vous l'aidiez. Il sentira que vous le soutenez, que vous l'écoutez sans le juger et sans que vous agissiez à sa place.

AIDER SON JEUNE À :

RECONNAÎTRE UNE SITUATION MALSAINE

- Quelqu'un qui lui demande sans cesse des photos ou des vidéos intimes ;
- Quelqu'un qui utilise la pitié ou la culpabilité pour obtenir quelque chose ;
- Quelqu'un qui utilise des images ou des informations partagées en confiance pour essayer de les mettre dans l'embarras ou de leur causer du tort ;
- Quelqu'un qui ne semble pas accepter de se faire dire non (insistance) ;
- Quelqu'un qui semble partager des choses personnelles trop rapidement ;
- Quelqu'un qui leur offre de l'argent ou des cadeaux pour les convaincre de faire quelque chose qui les rend mal à l'aise.

ASTUCES POUR ÉTABLIR DES LIMITES DIGITALES AVEC SON ADO :

Les limites personnelles sont toutes aussi importantes en personne qu'elles sont en ligne et sur les réseaux sociaux. Vous pouvez établir des limites en discutant avec votre jeune de la façon dont iels interagissent avec les gens sur les médias sociaux, avec qui iels discutent, partagent des images/vidéos, jouent aux jeux vidéos, etc. De plus, les limites digitales incluent aussi d'établir des bons moments pour l'utilisation ainsi que la quantité de temps passé sur les appareils électroniques. Bref, ce qui est important avec l'établissement de limites digitales est que vous et votre jeune soyez en accord sur les limites décidées. Nous encourageons toujours le pouvoir du choix et le développement de l'esprit critique des jeunes et ces conversations font place à ceux-ci.

SORTIR D'UNE SITUATION MALSAINE

- Direct : « Jamais. » « Je ne veux pas mes photos partout en ligne »
- Utiliser une blague : L'humour peut alléger l'inconfort et aide à changer le sujet.
- Un excuse : Trouver une raison fausse pour quitter. « Je dois y aller, aurevoir. » « Ma mère surveille mon cell alors je peux pas faire ça. »
- Ignorer : Personne ne t'oblige de répondre, la personne qui t'écrit ne peut pas te forcer à participer à la conversation. Tu n'as aucune obligation de lui parler.
- Affirme toi : La persistance de l'autre est un signe de contrôle malsain. Soit ferme dans ta réponse et, si cela ne fonctionne pas, arrête de répondre.
- Bloque les : L'option existe toujours pour bloquer ou supprimer l'individu. Il est important d'enregistrer les messages au cas où vous auriez besoin de montrer la communication à l'école et/ou à la police.
- Faire un signalement : La plupart des sites sociaux et des applications disposent d'un mécanisme de signalement qui peut être utilisé pour signaler un comportement inapproprié d'un autre utilisateur.



ET SI JE NE SUIS PAS AU COURANT DES HABITUDES EN LIGNE DE MON/MA JEUNE ?

Il est toujours une bonne idée de se familiariser avec les habitudes de son/sa jeune sur internet. Voici des suggestions de points à discuter pour mieux connaître leurs habitudes :

- Le réglage des paramètres de confidentialité des applications que votre jeune utilise.
- Comment iel a rencontré les personnes qui sont ses amis.es sur les réseaux sociaux ainsi que les façons dont iel communique.
- Les raisons principales qu'iel utilise l'internet ? (ex : jeux vidéos, clavardage, partage de photos, etc.).
- Le genre d'information qu'iel devrait partager ou pas dans ses messages, publications, photos ou vidéos.
- L'internet n'est pas privé. Même s'iel croit que les vidéos, photos, messages sur Snapchat sont supprimés, ce n'est pas toujours le cas.
- Est-ce qu'iel s'est déjà senti.e mal à l'aise dans une situation en ligne? Qu'est-ce qu'iel a fait ?

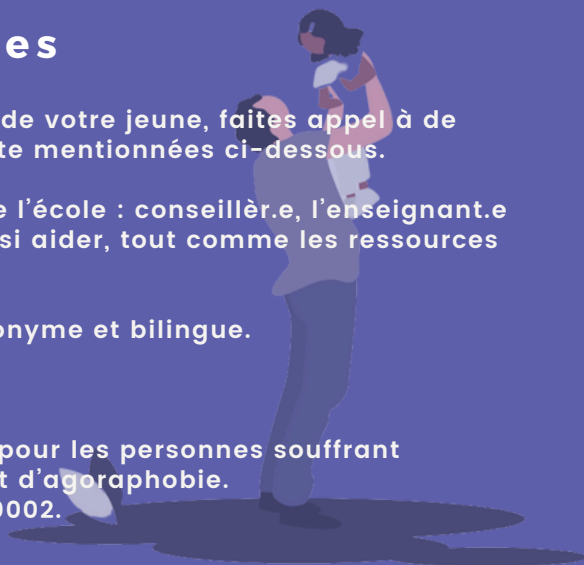
Inspiré et adapté de : https://protectchildren.ca/pdfs/C3P_ParentingintheDigitalWorld_fr.pdf

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- Phobies-Zéro : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Être parent d'ados à l'ère numérique](#)
- [Pause ton écran](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Parenting in the digital world](#)
- [Parents and screen time role-modelling](#)

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada