

Conseils pour gérer le harcèlement lorsque nous sommes en ligne

Le COVID-19 a déclenché un grand changement qui a conduit de nombreuses personnes à affluer vers les espaces sociaux en ligne. Bien qu'il existe de nombreux avantages à Internet, il y a toujours des risques, parmi lesquels le harcèlement et la méchanceté. Être aimable envers les autres et envers nous-mêmes a toujours été primordial, mais c'est particulièrement important maintenant.

1. Respectez les autres

Les mêmes règles s'appliquent maintenant qu'avant la pandémie - traitez les autres comme vous voulez être traité.

- Que la gentillesse soit toujours votre guide.
- Aidez les enfants à réfléchir avant de répondre, de partager ou de faire quoi que ce soit. Encouragez-les à respirer ou à s'éloigner de l'écran pendant un certain temps avant de répondre.
- Rappelez aux enfants que les choses que nous publions en ligne ne sont jamais vraiment privées, même si nous utilisons des paramètres de confidentialité. Tous ceux avec qui nous sommes connectés peuvent partager ce que nous faisons ou disons en ligne.



2. Respectez les règles des autres

Certains enfants pourraient ou non être autorisés à utiliser certaines applications en même temps que d'autres.

- Chaque famille a ses propres règles et valeurs, et les enfants ne devraient pas s'en servir contre les autres.
- Encouragez l'empathie. Rappelez aux enfants de penser à ce qu'ils ressentiraient si la situation s'inversait, où ils seraient les seuls à ne pas pouvoir y participer.

3. Passer à l'action

Si quelqu'un est méchant envers vous ou quelqu'un que vous connaissez, vous pouvez :

- Convenir d'être en désaccord. Des opinions différentes sont acceptables. Tout n'a pas besoin d'être un argument.
- Ignorer-les. Portez votre attention sur quelqu'un ou autre chose.
- Bloquer ou désactiver la personne sur l'application, si cela est disponible.
- Signalez-les. De nombreuses applications vous permettent de signaler une publication, une personne ou un groupe spécifique. Consultez le Centre de recherche sur la cyberintimidation pour obtenir une liste complète et à jour des sources de signalement.
- Soutenez les autres qui sont touchés. Dites quelque chose de gentil et encouragez-les à ignorer, bloquer ou signaler.
- Répandez la gentillesse. Consultez les autres, faites un compliment ou dites-leur que vous les manquez. Si nous le faisons tous, Internet pourrait être un endroit plus positif.



4. Soyez gentil avec vous-même

Prendre soin de soi-même comprend l'éloignement des écrans lumineux des appareils.

- Encouragez les enfants à faire des pauses pendant un certain temps.
- Rappelez aux enfants que leur valeur n'est pas égale au nombre de likes, d'abonnements ou de commentaires qu'ils reçoivent sur leurs propres publications.
- Aidez les enfants à devenir résilients. C'est une compétence importante qu'ils peuvent développer pour que la méchanceté de quelqu'un d'autre n'ait pas d'effet sur eux. Le Centre de recherche sur la cyberintimidation a d'excellents conseils sur la façon de procéder avec sa méthode ABC. Il s'agit d'un cadre simple pour aider les enfants à recadrer l'adversité (A), leur croyance (B) sur la raison pour laquelle cela s'est produit et la conséquence (C) de celle-ci. Un ami qui ne répond pas à son texte peut ne pas être en colère contre lui, et il n'a pas besoin d'en être triste. Ils pourraient plutôt considérer que leur ami est occupé et peuvent choisir de les contacter à nouveau plus tard.
- Pensez aux livres et aux films comme une autre façon d'aider à enseigner l'empathie et la résilience.

5. Soyez prêt

L'espoir est qu'un enfant ne soit jamais confronté à la cyberintimidation, mais si cela se produit malheureusement. Préparez-vous en vous posant les questions suivantes :

- Que feriez-vous s'ils étaient harcelés ?
- Que feriez-vous s'ils intimidaient d'autres enfants ?

Ce ne sont pas des temps normaux; les choses ont changé pour toujours. Cependant, une chose qui n'a pas changé est l'importance de la façon dont nous traitons les autres et nous-mêmes, et comment nous enseignons aux enfants à agir et à réagir dans les moments difficiles.

