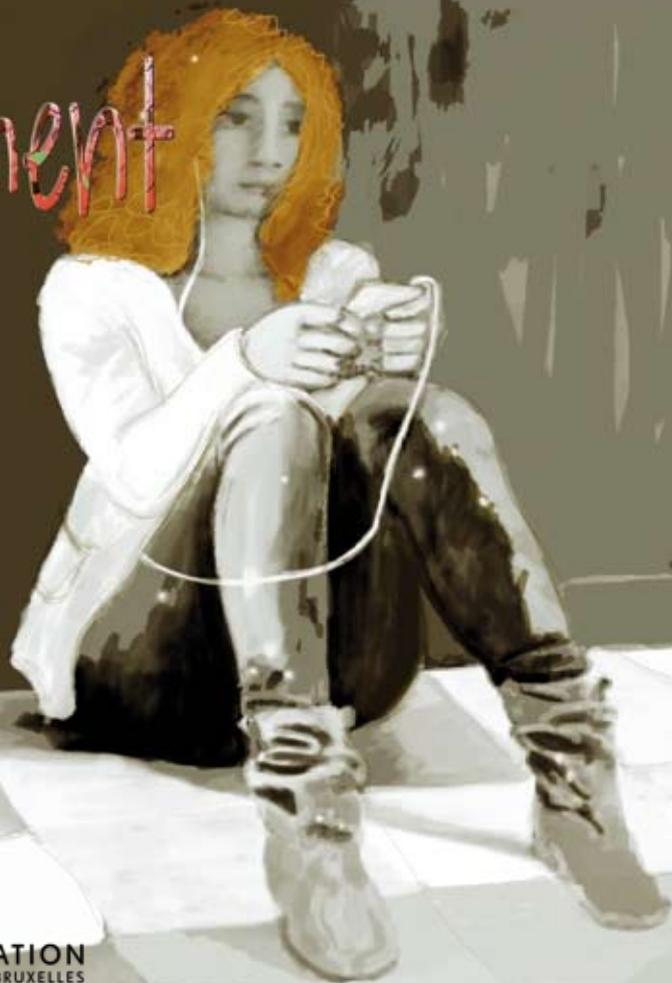


Cyber Harcèlement

*Petits meurtres
entre «amis»*

● EXCLUSION, INCLUSION ○



«Ça, c'était le téléphone de ma fille Louise. Ce que vous voyez ici, ce sont quelques-uns des centaines de messages qu'elle recevait chaque jour. Du genre : "t'es un déchet", "tu serais jolie si tu te pendais ;-)", "je te hais" ou "même dans le noir, t'es moche".

Elle a d'abord essayé de les ignorer en espérant que **cela s'arrête. Mais ça ne s'est jamais arrêté.** Aujourd'hui, les messages ne la touchent plus. **Le 3 septembre 2014, Louise s'est suicidée.**

Ces mots sont ceux de Bernard Altenhoven¹, le père de Louise. Cette Namuroise avait 16 ans. Au cours des cinq derniers jours de sa vie, elle a reçu 600 messages de haine...

Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente
Texte Pascale Gruber/Question Santé
Graphisme Carine Simon/Question Santé
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Editeur responsable Bernadette Taeymans, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2016/3543/8

Nos remerciements vont à Mme Taous Hassaini, qui nous a permis d'organiser, en avril 2016, un débat consacré au thème de cette brochure, avec Sylvie, Fabienne, Edwine, Anna, Romain, Damien, Florian, Jefferson, Rocco, Michaël, Yves, Enryk, Jason... Ces adultes étaient en formation au sein du «Groupe de remobilisation sociale» du service d'insertion du CPAS de Morlanwelz. Merci à Eric Yvergnaux (Question Santé) qui a assuré cette animation. Merci, aussi, au Pr Benoit Galand pour son aide à la compréhension du phénomène de cyberharcèlement, ainsi qu'à Pascal Minotte.

LA NAISSANCE D'UN « HÉROS »



«Vous me connaissez. Vous me connaissez de près. Dans ce cas, vous pensez peut-être de bien trop près, hélas'. Souvent, vous travaillez pour moi. Vous contribuez à mon **immense succès planétaire.** Grâce à vous, je navigue sur les réseaux sociaux, les SMS, les twitt, les messages, les blogs... Je rôde et je frappe **via toutes les technologies de la communication et de l'information** : c'est avec elles que je suis apparu et que j'ai pu grandir, m'établir, prospérer. En quelques années seulement, j'ai bâti un royaume solide. On me craint. On a raison de le faire : je suis le **CYBERHARCÈLEMENT.**»



Le cyberharcèlement est un peu le frère (de sang) d'un phénomène dont on parle beaucoup : le harcèlement. Il est son alter ego, son compagnon de route, son prolongement naturel, son débouché logique. Tous deux partagent les mêmes «valeurs». Mais leur manière de sévir est différente, avec d'autres vecteurs à leur violence.

Messages humiliants, menaçants, d'insultes, diffusion de rumeurs, textos méchants ou bien à caractère sexuel (sexting), diffusion d'images intimes, de vidéos dégradantes et/ou violant la vie privée... voilà comment le cyberharcèlement murmure à nos oreilles.

Aborder le thème du cyberharcèlement, n'est-ce pas évoquer les relations qui nous unissent – ou qui nous séparent ?

PARLONS DE MOI, IL N'Y A QUE ÇA QUI M'INTÉRESSE

«En moi, bien sûr, il y a beaucoup de vous. Mais qui suis-je vraiment ? Grosso modo, toutes les définitions me concernant m'accordent des qualités identiques à celles du harcèlement. Comme lui, j'affiche **une volonté de nuire**, avec des propos ou des actes blessants. Comme lui, pour que j'existe, il faut que les relations entre les interlocuteurs soient marquées par un rapport de forces et par **la domination** de l'un (ou des uns) sur l'autre. Enfin, on considère généralement que mes **manifestations** doivent être **répétées**. Néanmoins, cette caractéristique n'est pas forcément essentielle : elle peut être remplacée par la **capacité de diffusion** de mes messages vers un large public ou bien dans le temps.

Comme pour le harcèlement, rien n'empêche d'être **à la fois auteur et victime** de mes activités. Je n'ai pas de préjugés : j'accepte tout le monde, et je profite du fait que peu de cyberharcelés se confient, ou bien qu'ils le font tardivement.

En quoi suis-je différent du harcèlement ? Pour m'exprimer, j'utilise les technologies de la communication. Elles servent de médiation à mes activités et à mes **offensives d'écrasement et de discrimination.**»



En pratique, le cyberharcèlement peut être direct, avec des manifestations physiques (l'envoi d'un virus, la modification d'un mot de passe), verbales (via les courriels ou les forums), non-verbales (publication d'images, de photos) ou sociales (exclusion d'un groupe en ligne). Il se manifeste aussi sous des formes indirectes, lors d'usurpation de l'identité d'une victime, ou lorsqu'il lance des campagnes de dénigrement et de rumeurs...

Les récits de victimes démontrent que le cyberharcèlement est capable de démarrer comme un feu de paille. Dans un témoignage paru sur Internet², une étudiante raconte : «Il suffit qu'il y en ait un qui mette quelque chose de méchant : d'autres, derrière leur écran, qui s'ennuient, en rajoutent. Et c'est parti pour une demi-heure d'insultes». Au choix : «T'es moche». «T'es grosse». «Sale lesbienne». «Va te pendre». La délicatesse incarnée...

De plus, ces **intrusions indésirables** peuvent être répétées **sans répit**, quel que soit l'endroit où harceleur et harcelé se trouvent. Le cyberharcèlement annihile les cloisons entre les espaces de vie (l'école, le club de sport, le travail...) et de temps, puisque certains de ses messages peuvent rester indéfiniment sur Internet, visibles ou accessibles par un grand nombre de personnes, partout dans le monde. En conséquence, ses victimes le considèrent comme **plus invasif encore que le harcèlement**, en particulier quand l'auteur reste anonyme.

Au Canada, en 2013, une jeune fille, Rehtaeh Parsons, s'est suicidée : la vidéo du viol qu'elle avait subi deux ans plus tôt était réapparue sur Internet.

En fait, malgré la distance créée par les écrans, «la cyberviolence est une **violence de proximité**», rappelle le Pr Catherine Blaya (Université Nice Sophia Antipolis)³.

Dernière «cerise sur la toile» : le cyberharcèlement a trouvé un moyen du genre pervers afin de s'imposer. Pour «séduire», faire tomber les résistances, multiplier les adeptes et apparaître comme un phénomène «normal», il se fait passer pour un joyeux luron. «C'est pour rire», entend-on à son propos. Bien joué ! Car du coup, celui ou celle qui ne serait pas amusé par ses manifestations passe pour un rabat-joie. Et risque de se faire humilier davantage encore...

Comment et pourquoi le langage de la Toile adopte-t-il un vocabulaire et des manières qui banalisent le cyberharcèlement ?

Pourrait-on éviter que la liberté d'expression totale ou presque, et en tout cas peu filtrée sur le Net, conduise trop souvent au pire ?

Comment y parvenir ?



HASTA LA MUERTE !



«Un grand nombre de mes conséquences s'avèrent très semblables à celles du harcèlement. Chez les plus jeunes, mes agressions répétées peuvent provoquer des changements d'attitudes, de l'agressivité, un isolement, un refus d'aller à l'école, une baisse des résultats ou un décrochage scolaire, l'éloignement d'anciens amis, du mutisme, une perte de sommeil, des pensées négatives ou morbides, une baisse de l'estime de soi, de l'anxiété, de la dépression, le suicide...»

Les nombreuses incursions du cyberharcèlement portent **atteintes à tous les aspects de la vie, à la santé physique et psychologique, au fonctionnement de la victime et, souvent, à sa réputation.** De plus, **le sentiment d'insécurité, de peur et d'anxiété des cyberharcelés** est souvent accru par diverses caractéristiques de ce phénomène : son caractère imprévisible (va-t-il frapper ce jour-ci et, dans ce cas, sous quelle forme ?), la dissémination possible des messages, leur éventuel caractère permanent, tout comme l'anonymat des harceleurs. Après tout, chacune des personnes croisées par la victime peut être son coupeur de tête...

Les attaques des cyberharceleurs changent aussi la vie des internautes sur un autre point. Ainsi que le détaille le psychologue et psychothérapeute Pascal Minotte⁴, les écrans sont censés nous aider à nous sentir moins seuls, soit parce qu'ils nous permettent de contacter les autres, soit parce qu'ils créent une ambiance, l'illusion d'une présence. Or, le cyberharcèlement renvoie à la «solitude» et au sentiment d'être seul contre tous les autres...

*Sans les réseaux sociaux, est-on «mort» socialement ?
Dans ce cas, comment expliquer que l'on en soit arrivé là ?*

DES VICTIMES SI LOINTAINES...

«Contrairement au harcèlement, mes 'praticants' ne voient pas directement les dégâts qu'ils provoquent. Du coup, c'est comme si cette **distance entre l'agresseur et l'agressé** (y compris via un possible anonymat du harceleur) contribuait à développer un **sentiment d'impunité** et conduisait à aller plus loin dans la violence. Elle facilite probablement aussi l'expression d'idées, de propos, d'actes ou de pensées qui, dans la vie courante, n'auraient pas cours. C'est vraiment formidable : avec moi, le crime devient invisible.»

Certains spécialistes estiment que les cyberharceleurs sous-estiment les effets de leurs actes. Le Pr Catherine Blaya (Université Nice Sophia Antipolis)⁵ parle d'un effet cockpit : celui qui lâche la bombe ne voit pas les morts... De fait, ont assuré les participants (tous adultes) à un focus groupe⁶ sur le cyberharcèlement, «Il est plus facile de parler derrière un écran qu'en face de la personne, sans y être confronté. On n'a aucun retour, c'est virtuel, comme un jeu. On se sent plus fort. Y compris lorsqu'on veut rabaisser quelqu'un qui se la pète de trop. Ou se moquer. Ou se venger.»

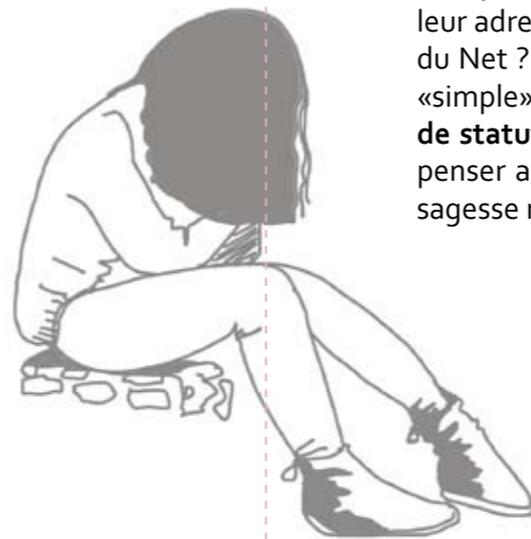
*Doit-on se plier à un rire qui écrase, qui désigne un bouc-émissaire, qui transfère ses haines, ses peurs, ses colères, ses aigreurs, ses jalousies sur d'autres ?
Pour quelles raisons le cyberharcèlement a-t-il pu prendre une telle place dans nos sociétés ?*



MON BEAU TERRAIN DE CHASSE

«Vous fréquentez les lieux où je sévis: les téléphones portables, les ordinateurs, les smartphones, les blogs, les twitt, les messageries instantanées, les réseaux sociaux, les forums, les chats, les courriels. J'adore votre assiduité, car elle me donne la chance de vous rencontrer, de vous repérer, de vous habituer à ma présence, et de vous capter un jour ou l'autre, dans un sens ou dans l'autre. Moins vous pouvez vous passer des écrans, plus je me réjouis. Actuellement, j'ai de quoi être heureux: un bon nombre de jeunes assurent qu'ils stressent dès qu'ils ne sont pas connectés. Cela dit, je ne suis guère exigeant: un rien suffit à mon bonheur. Un 'like', juste un 'like' à un message désagréable ou haineux, fait vibrer mon cœur (de pierre?).

Un autre élément contribue à mon développement. Mon public chéri me donne, spontanément, du grain à moudre. Ainsi, sur le Net, les jeunes publient énormément **d'informations concernant leur vie privée**. Voilà de quoi alimenter mon inspiration et stimuler ma croissance. Ces ingénus ignorent-ils les dangers du Net? N'auraient-ils jamais entendu parler de moi? Sous-estimerait-ils ma puissance de nuisance? Dans ce cas, je n'ai qu'un vœu: pourvu que ça dure!»



La connexion permanente au net, via les smartphones, tout comme les applications rendant possible l'anonymat, ont facilité plus encore la diffusion du cyberharcèlement. Au risque parfois de le banaliser, en particulier parmi les jeunes? Ou de les inciter à en être les complices ou les spectateurs (plus ou moins) passifs?

Au cours d'un focus groupe consacré au cyberharcèlement⁷, les participants, tous adultes, ont montré qu'ils ne se faisaient guère d'illusions: «Les **réseaux sociaux**, c'est devenu une **drogue**», ont-ils assuré⁸. Or, même si ce constat concerne aussi les adultes, les jeunes accros au Net sont sans doute plus particulièrement exposés à se mettre en situation de danger...

Ainsi, une étude menée en 2012 montre que 88 % des jeunes postent des photos personnelles, 68 % leur adresse mail, 67 % le nom de leur école, 10 % leur numéro de portable. Ignorent-ils les risques du Net? Pourquoi n'entendent-ils pas les mises en garde probablement souvent répétées? C'est «simple»: pour les adolescents présents sur les réseaux sociaux, les **gains en terme de prestige et de statut social semblent plus importants que les risques courus**... Alors, impulsivement, sans penser aux conséquences, ils publient, ils parlent, ils s'exposent. En clair, ils nient les paroles de sagesse rappelant que tout ce qui est placé sur Internet sera impossible (ou presque) à effacer.

Cela dit, bon nombre d'adultes ne sont guère plus prudents... Les participants du focus groupe ont confirmé qu'à côté des adolescentes qui postent leur photo les montrant en mini-jupe et un joint au bout des lèvres, bon nombre de majeurs racontent leur vie sur Facebook. Mais vraiment toute leur vie, y compris ce que les internautes ne devraient pas savoir. D'autres prennent des photos indiscrettes et les balancent. Or, sur la Toile, les images, y compris les plus trash, peuvent subsister pendant des années... L'un des participants l'a expliqué on ne peut plus clairement : «Ce n'est pas Facebook qui met des commentaires. On lui donne de quoi se nourrir et, finalement, le réseau social est pourri !».

Comme le souligne le psychologue Pascal Minotte, le principe de base du réseau repose sur le **dévoilement de l'intimité**, mise sur la sellette. De plus, pour **exister sur Internet**, ne faut-il pas être dans la surenchère, l'insulte, ce qui fait le buzz ? Le piège est posé, prêt à fonctionner. Il ne reste plus qu'à y tomber...

*Les technologies de l'information
occupent une place déterminante dans nos vies.*

Prenons-nous le temps de réfléchir à ce qu'elles nous apportent et à ce qu'elles nous coûtent ?

Sommes-nous tous assez informés des dérives qui en découlent ?

LAISSEZ VENIR À MOI... 

«Souvent, quand on parle de moi, on s'inquiète essentiellement pour les jeunes pousses, jugées faciles à convaincre, à déstabiliser, à perturber. Ce n'est pas faux. Mais comme je ne manque pas de générosité, je distribue sans compter et n'hésite pas à multiplier mes proies, choisies dans d'autres milieux.»

En 2012⁹, **34,3% des jeunes belges** ont reconnu avoir été victimes au moins une fois de cyberharcèlement. Et **21,2%** admettaient avoir été **les auteurs de telles pratiques**. Selon d'autres enquêtes¹⁰, entre 12 et 18 ans, 1 jeune sur 3 prétendait avoir été sa victime une fois dans sa vie, et 1 sur 5 avouait avoir été un harceleur. Ils étaient entourés par 76% de témoins non impliqués et/ou non réactifs.

Dans notre pays, l'enquête HBSC 2015¹¹ montre aussi que les jeunes ayant reçu des textos ou des messages méchants ou moqueurs ont bien davantage de risques de voir publiées également des photos d'eux peu flatteuses ou inappropriées (26%). Une recherche menée par le Pr Catherine Blaya a révélé qu'**un grand nombre des élèves victimes en ligne l'étaient aussi en milieu scolaire**. Comme un mauvais jeu aux prolongations permanentes...

Mais ce n'est pas tout. Dans l'Union européenne, **1 femme sur 15** a déjà été victime de cyberharcèlement¹², avec un risque plus élevé entre 18 et 29 ans. Certains pays, comme le Canada,

ont développé des programmes d'éducation sur la sécurité des jeunes filles en ligne, afin de tenter de protéger ces dernières contre la cyberviolence, les abus et comportements sexuels à risque et les cyberprédateurs¹³.

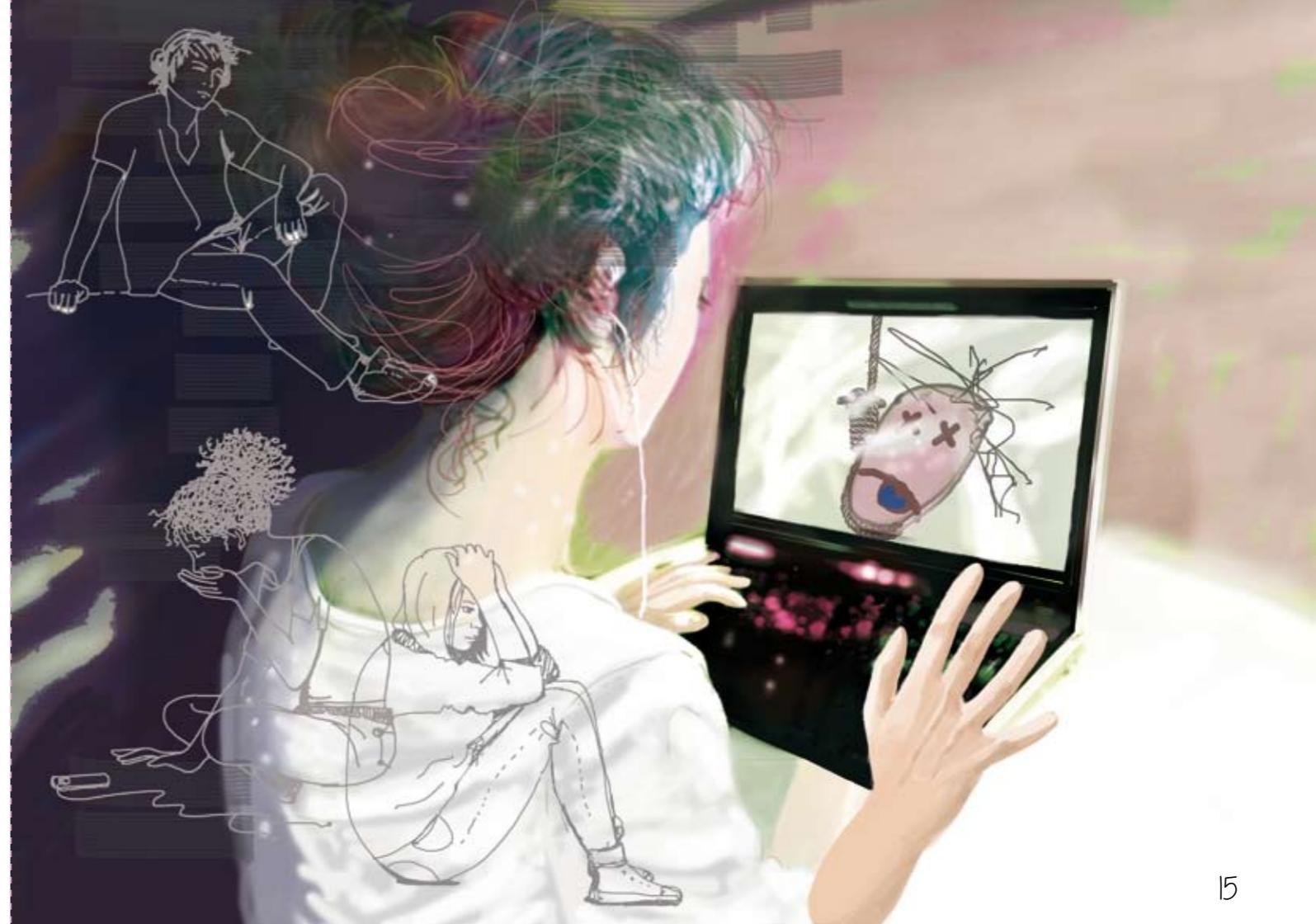
Au final, comme l'ont détaillé les participants du focus groupe sur le harcèlement¹⁴ «**personne n'est à l'abri** : tout le monde peut être cyberharcelé du jour au lendemain». De plus, «même si certains ne sont pas ou plus connectés, on peut parler d'eux sur le Net», rappellent-ils. Parmi les cibles les plus évidentes à leurs yeux, les participants citent «les personnes trop grosses, handicapées, celles d'une autre 'race' ou homosexuelles...»

Un grand nombre de conseils et de mesures destinés à contrer le cyberharcèlement s'adresse aux jeunes.

Négligerait-on les adultes ?

Sont-ils indemnes de ce phénomène ?

Savent-ils comment y faire face ?



UNE « VEDETTE » SURÉVALUÉE ?



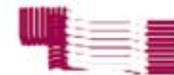
«Incontestablement, les médias participent à ma notoriété, puisqu'ils exposent régulièrement mes conséquences les plus marquantes : celles qui mènent au suicide. De plus, il se pourrait également que des parents ou des adultes inquiets, angoissés, dépassés par le phénomène Internet ou englués dans des préjugés négatifs à l'égard des jeunes (tous suspectés du pire), noircissent le problème. C'est aussi cela qui est 'drôle' avec moi : on me voit partout, même où je ne suis pas. En revanche, il arrive que les adultes (y compris parmi les professionnels de l'enseignement) m'ignorent ou minorent mon action. Alors que, tel un chat avec des souris, je m'amuse pleinement avec leurs enfants (ou leurs élèves). Ou avec leurs proches.»

Les chercheurs et spécialistes assurent que, contrairement aux «on-dit», le cyberharcèlement n'augmente pas vraiment, et que le nombre de ses manifestations n'explose pas¹⁵ : seul **un meilleur repérage** contribuerait à augmenter la réputation de ce phénomène. Cela dit, à partir du moment où l'on qualifie de cyberharcèlement toute expression de conflit, de situations difficiles, de rapports de force ou de «zone grise» ne signifiant pas obligatoirement un épisode de harcèlement, on risque de brouiller les cartes.

En fait, il s'agit de **repérer le cyberharcèlement sans hurler au loup inutilement et sans qualifier de victimes des personnes qui ne le sont pas**. Et de ne pas passer à côté des situations qui «comptent», c'est-à-dire celles ayant un impact profond et délétère sur les victimes.

Certains jugements «moraux» ne risquent-ils pas d'empêcher, à tort, toute empathie à l'égard des victimes, par exemple sous prétexte que leurs comportements en matière de sexualité (ou d'addiction) expliqueraient ou «justifieraient» un cyberharcèlement ?

QUI S'Y FROTTE S'Y PIQUE...



«Ai-je grandi par hasard ? Ces dernières années, j'ai senti qu'un air favorable, un courant porteur, un grand vent décapant (et souvent haineux) allaient servir ma cause. C'est ainsi que peu à peu, il est presque devenu banal – ou même 'tendance' – de se moquer, de rabaisser, de casser ceux qui ne vous ressemblent pas. Ou ceux qui, pour des raisons les plus diverses et parfois les plus anodines, ne vous plaisent pas. Sur les réseaux sociaux, les digues se sont rompues. Les langues (de vipères ?) se sont déliées et l'anonymat a servi fidèlement ma cause. Depuis lors, sans faillir, je renouvelle le genre de la délation.»

Le «plaisir» désuet mais fastidieux des messages réalisés à partir de consonnes et de syllabes découpées laborieusement dans les journaux, puis envoyés sans signature, a été remplacé par un «jeu» où il suffit de **quelques secondes pour tenter de salir ou de détruire quelqu'un**.

Ainsi que l'ont expliqué les participants du focus groupe¹⁶, «le cyberharcèlement est aussi une façon de passer son temps, de s'amuser, de constater que l'on a tout gagné quand l'autre réagit». Mais, de «l'amusement» au «bashing» (un dénigrement collectif à l'égard d'une personne ou d'un sujet), la frontière est souvent mince, et si facile à franchir... Du coup, – est-ce vraiment un hasard ? – certains sites ont compris que le bashing pouvait leur rapporter gros. Et ils en ont fait leur «spécialité».

«Pourquoi s'inscrit-on sur certains réseaux sociaux comme le sulfureux Ask.fm dont l'agressivité de certains échanges et, parfois, les situations de harcèlement sont connues ?», interroge le psychologue Pascal Minotte. Avec plus de 60 millions d'utilisateurs dans le monde au début de 2014, ce réseau social est une plate-forme de questions-réponses, et un réseau privilégié par les adolescents. Partout où Ask.fm est populaire, les cas de harcèlement, d'exposition de la vie très privée des jeunes et la publication de contenus trash se multiplient. Il est vrai que chacun peut participer en restant anonyme...

Au final, les comportements qui, sur la Toile, amènent à **mentir, à stigmatiser, à vilipender, à exclure, à véhiculer de la haine** ne surprennent presque plus...

Derrière un écran, jusqu'où osons-nous aller ?

L'anonymat serait-il un tremplin pour le 'no limit', avec ce que cela peut apporter en visibilité (grâce aux liens sur Facebook et Twitter) et en popularité ?

Pourquoi les nouvelles technologies agissent-elles comme un désinhibiteur ?

MON RÔLE SUR LA TERRE ET SUR LES ONDES

«Les spécialistes tentent parfois de me rabaisser. Ils prétendent que je ne suis qu'une forme de harcèlement parmi d'autres. Admettons... Cela m'empêche-t-il de révéler la dimension de la violence qui existe entre les individus, y compris parmi les jeunes ?»

Condamner le cyberharcèlement sur un plan moral, est-ce suffisant ou même efficace ? Le psychologue et psychothérapeute Pascal Minotte¹⁷ explique que le cyberharcèlement traduit **les difficultés des personnes et des adolescents** manquant singulièrement de ressources **au niveau relationnel...**



En quoi le cyberharcèlement peut-il être un révélateur de nos failles et des violences qui sous-tendent nos relations ?

COMME UN VENT DE RÉVOLTE



«Je ne voudrais pas me poser en victime... mais il ne faudrait pas croire que je n'ai pas d'ennemis. Le législateur en fait partie, puisque je suis censé être hors la loi. De plus, dans la société et parmi les internautes, des voix s'élèvent aussi pour dire que je vais trop loin. Je prendrais trop de place. Je serais un imposteur. Tu parles ! Je le dis clairement : si on commence à me critiquer, à révéler mes soi-disant mauvais côtés ou même à préférer, sur certains sites, perdre des visiteurs plutôt que de me tolérer, ce n'est vraiment plus du jeu.»

Légalement, envoyer des e-mails ou des SMS haineux, se faire passer pour quelqu'un d'autre, envoyer la photo de quelqu'un sans autorisation, pirater l'ordinateur de quelqu'un, tenir des propos racistes, diffuser des mots de passe etc., constituent autant d'actes interdits par la loi. Ces pratiques sont pénalement punissables, et les sanctions peuvent concerner les parents de mineurs impliqués. Cela dit, les condamnations ne se bousculent pas...

A défaut de voir passer le glaive de la justice «légale», dans «la société civile», des personnes tentent cependant de faire reculer le cyberharcèlement, par exemple en ternissant la réputation des sites qui le laissent proliférer (et qui, souvent, en tirent profit).

PLUS DE ÇA, PAS DE ÇA



Le 3 janvier 2016, le collectif Féministes contre le cyberharcèlement a lancé une campagne incitant Twitter à s'engager contre le sexisme décomplexé de certains internautes via le hastag #TwitterAgainstWomen (#TwitterContreLesFemmes, en français). L'objectif de ce hastag ? Mettre fin à l'impunité de tous ceux (et ils sont nombreux !) qui envoient des tweets ouvertement misogynes, incitant à la violence physique et sexuelle envers les femmes. Dans un communiqué, le collectif a dénoncé le silence «complice» du site. Celui-ci, en faisant preuve «de laxisme dans sa modération», laisserait prospérer «la culture du viol et la normalisation de la violence misogyne et raciale» sur le Web. En effet, les attaques visent souvent des jeunes femmes noires ou maghrébines.

Le 9 mai 2016, sur le site Internet de la chaîne France 3 Nord Pas-de-Calais, les journalistes ont publié un article pour exprimer leur dégoût face aux très nombreux commentaires haineux (supprimés au fur et à mesure) laissés par les internautes sous un article consacré à la mort d'un migrant pakistanais de 24 ans, sur la rocade portuaire de Calais. France 3 a ensuite banni définitivement plusieurs dizaines de personnes de sa page Facebook.

*Pour quelles raisons est-il si difficile d'obtenir le «droit à l'oubli» sur le Net ?
Pourquoi certains propos – et certains internautes – ne font-ils pas l'objet de mesures de rétorsion
de la part des sites qui les abritent ?*

Jusqu'où peut aller l'impunité de ceux qui récoltent de l'argent grâce à ces réseaux?

VERS LA FIN DE MON MONDE ?



«Je le sais, certains veulent ma mort. Ils se mobilisent pour m'affaiblir, diminuer mon influence, prévenir et empêcher ma venue, en particulier chez les jeunes. Par chance pour moi, la route suivie par mes ennemis risque d'être longue. Même si, je le concède, ils disposent sans doute des connaissances et des clés qui permettraient de m'affaiblir grandement...»

Comment éviter que les internautes deviennent victimes de cyberharcèlement ? Les spécialistes de ce phénomène sont persuadés que la **prévention** se situe au niveau des **compétences en matière d'usage et de compréhension des règles de base d'utilisation des médias**. Au-delà de ces connaissances, ils rappellent qu'il s'agit aussi d'apprendre à écouter sa sonnette d'alarme intérieure. Et à ne pas minimiser la gravité d'une situation de cyberharcèlement. A cet égard, la peur ressentie par la victime constitue souvent un bon indicateur.

En pratique, il est préférable de protéger ses informations personnelles, de **gérer avec sagesse** les paramètres de confidentialité des sites et des réseaux sociaux. Apprendre à respecter la vie privée, le droit à l'image, à **réfléchir aux conséquences** avant de publier, tout cela fait également partie des moyens de tenir le cyberharcèlement à distance.

Par ailleurs, il importe de prendre conscience du fait qu'on perd le contrôle d'une photo ou d'un film à partir du moment où ces derniers sont placés sur Internet ou partagés avec quelqu'un. Or cela

risque de nuire un jour... Bien sûr, il est recommandé de **ne pas «alimenter le troll»** (et donc de ne pas répondre à ceux qui propagent le cyberharcèlement) : plus qu'une règle, ce principe devrait être un réflexe.

En cas de cyberharcèlement, il est conseillé de changer de numéro de téléphone, d'adresse courriel, de **bloquer les appels et les expéditeurs indésirables**. Si le cyberharcèlement se produit sur un chat public, mieux vaut **prévenir le modérateur** (ou le fournisseur d'accès ou l'opérateur mobile, selon le mode de cyberharcèlement), ou **demandeur la fermeture du compte du harceleur** s'il poursuit ses activités.

Les internautes doivent également connaître l'importance de **sauvegarder des traces** du passage d'un cyberharceleur, grâce à des MSN, des captures d'écran de sessions ou de photos indésirables, avec leur date et l'heure de diffusion.

Après des jeunes, les spécialistes insistent pour dire et répéter qu'en cas de cyberharcèlement, il est conseillé de **faire appel à un adulte de confiance...** Et de ne pas hésiter, lorsque le cas paraît sérieux, à **avertir la police** (et/ou l'école).

Une partie de l'information (consultable sur de nombreux sites ou via des numéros gratuits¹⁸) destinée à lutter contre le cyberharcèlement s'adresse directement aux parents et aux éducateurs. Elle tente de leur faire comprendre que la **diabolisation du Net est inefficace**. Le dialogue serait une meilleure prévention, avec des stratégies qui incluent l'information sur les risques du Net et une culture du rejet du cyberharcèlement, dans le cadre d'une politique globale contre le harcèlement.

Une telle approche, qui devrait être portée et soutenue par les **équipes éducatives**, suppose une **formation systématique de ces dernières**. Néanmoins, pour le moment, nombre d'entre elles continuent à se déclarer incompetentes et démunies dans ce domaine...

Puisque l'on sait qu'un grand nombre de jeunes harcelés à l'école sont, également cyberharcelés, les établissements scolaires peuvent-ils considérer que ce qu'il se passe en dehors de leurs murs ne les concerne pas ?

FAMILLES, ADULTES, JE VOUS HAIS !

«Je le sais bien : un grand nombre d'adolescents (et même d'adultes) cyberharcelés trouvent un jour les moyens de réagir, y compris en prenant du recul et en apprenant à développer d'autres vies (et d'autres relations) que celles proposées par Internet. Sur la Toile, ils adoptent de nouveaux usages, font preuve de davantage de discernement, de sélection ou de prudence. Certains harceleurs font de même. Bref, ils grandissent. Et ils m'abandonnent pour toujours. Mais moi, je ne renonce pas. Je le sais, d'autres proies sont là. Attendez-moi, écoutez-moi !»



On assure souvent que **le climat d'insécurité et de compétition** dans lequel les enfants et les adolescents grandissent contribue à la présence ou au développement du cyberharcèlement, miroir et révélateur de nos sociétés. On dit aussi parfois que, pour le faire reculer, les familles et les éducateurs devraient tout mettre en œuvre afin de **renforcer l'estime de soi des jeunes** sous leur responsabilité, tout comme leur sens de l'empathie.

Concrètement, afin d'éviter les ravages parmi les plus jeunes, le psychologue Pascal Minotte suggère aux parents de rester proactifs, en signifiant régulièrement leur disponibilité pour discuter des difficultés, mais sans être trop intrusif. Le psychologue souligne également un autre point, essentiel : ce n'est pas avec des discours moralisateurs que l'on viendra à bout du cyberharcèlement. Après tout, comme il le rappelle, «se faire piéger sur Internet n'est pas une faute morale».

Enfin, on entend dire aussi que c'est **en sensibilisant aux préjugés et aux discriminations** que l'on parviendra à diminuer les discours haineux qui nourrissent ce phénomène. Comme le soutient Pascal Minotte, «les moqueries sur les réseaux sociaux sont une nuisance. Mais elles posent le problème de fond de **notre tolérance à la différence, de notre capacité à prendre en considération le vécu des autres, leur sensibilité, leur souffrance**». Voilà peut-être, finalement, le seul vrai «bon côté» du cyberharcèlement : nous pousser à ouvrir les yeux, et à (se) poser les bonnes questions...

« Dans la grande chaîne de la vie
Où il fallait que nous passions
Où il fallait que nous soyons
Nous aurons eu mauvaise partie (...)»

«Quand les hommes vivront d'amour», Félix Leclerc

Autour de cette thématique :

- «Je ne suis pas un zéro. Chronique d'un phénomène : le harcèlement à l'école.» Question Santé, 2015.
- «Facebook, un ami qui vous veut du bien ?» Question Santé, 2011.



- 1 La Libre Belgique, 14 avril 2016. Clip pour l'action #No Hate Network (Internet sans haine), dans un projet commun mené par le fournisseur d'accès Internet et mobile Voo, la Police fédérale, via le commissaire Olivier Bogaert de la Computer crime unit (CCU), et le père de Louise. Voir : www.letelephonedelouise.com
- 2 Reportage paru dans Libération, le 5/11/15.
- 3 Dans l'article : «La cyberviolence doit-elle être prise au sérieux par les équipes éducatives ? Exploration du lien entre la cyberviolence et le climat scolaire», publié dans l'ouvrage «Les violences en milieu scolaire. Définir, prévenir, agir», sous la direction de Claire Beaumont, Benoit Galand, Sonia Lucia (Editions Hermann).
- 4 «Dévoreurs d'écrans. Comprendre et gérer nos appétits numériques», Editions Mardaga, octobre 2015.
- 5 Dans l'article : «La cyberviolence doit-elle être prise au sérieux par les équipes éducatives ? Exploration du lien entre la cyberviolence et le climat scolaire», publié dans l'ouvrage «Les violences en milieu scolaire. Définir, prévenir, agir», sous la direction de Claire Beaumont, Benoit Galand, Sonia Lucia (Editions Hermann).
- 6 Focus groupe organisé le 12/4/2016 par Question Santé dans le «Groupe de remobilisation sociale» du service Insertion du CPAS de Morlanwelz.
- 7 Focus groupe organisé le 12/4/2016 par Question Santé dans le «Groupe de remobilisation sociale» du service Insertion du CPAS de Morlanwelz.
- 8 Focus groupe organisé le 12/4/2016 par Question Santé dans le «Groupe de remobilisation sociale» du service Insertion du CPAS de Morlanwelz.
- 9 Citée dans la Campagne Yapaka 2013 «Stop cyberhate».
- 10 Site de la RTBF le 29 novembre 2013 et «Dossier pédagogique 'Stop au cyberharcèlement'», publié par Child Focus (septembre 2010).
- 11 Health behaviour school-aged children. <http://sipes.ulb.ac.be>
- 12 Selon www.unwoman.org
- 13 <http://www.lesfillesetlacybersecurite.ca>
- 14 Focus groupe organisé le 12/4/2016 par Question Santé dans le «Groupe de remobilisation sociale» du service Insertion du CPAS de Morlanwelz.
- 15 Selon le Conseil supérieur d'éducation aux médias, 8 mai 2014.
- 16 Focus group organisé le 12/4/2016 par Question Santé dans le «Groupe de remobilisation sociale» du service Insertion du CPAS de Morlanwelz.
- 17 Auteur de «Dévoreurs d'écrans. Comprendre et gérer nos appétits numériques », octobre 2015, Editions Mardaga.
- 18 Parmi eux : www.stopcyberhate.be, www.childfocus.be, www.sosjeunes.be, www.inforjeunesbruxelles.be. Il est également possible de contacter Ecoute-Enfants (Tél : 103, numéro d'appel gratuit), ou bien le n° vert gratuit 0800 95 580 d'Ecole et parents, les services de médiation scolaire, les centres PMS, les équipes mobiles, les centres PSE, etc.

«La liberté d'expression, le 'no limit', j'adore. Cela tombe bien : cette brochure me donne la parole. Elle me permet à moi, le cyberharcèlement, de m'exprimer et de plaider ma cause. Ici, je peux clamer mes différences et mes spécificités face au harcèlement. Enfin, je peux dire comment et pourquoi je fonctionne. Je parle de mes victimes mais, aussi, de ceux qui 'travaillent' pour moi, souvent en restant anonymes. J'aime cet anonymat. Il fait bien mes affaires, puisqu'il pousse souvent à se 'lâcher'... et pas pour le meilleur.

On me craint surtout pour mes effets sur les jeunes. C'est vrai : ils sont des proies de choix. Mais, en réalité, quel que soit l'âge, à mes yeux, votre ticket reste toujours valable. Et peut-être plus encore si vous êtes une femme, ou une personne d'une autre religion, d'une autre couleur, d'une autre sexualité, ou 'différente'...

On me présente comme un monstre. Je serais le loup garou des écrans, du Net et des réseaux sociaux. En réalité, que suis-je ? Pour mieux me connaître, tournez les pages. Avec moi, passez derrière l'écran... À vos risques et périls.»

Cette brochure s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.be
Edition 2016