

## Module 2 — Identifier le cyberharcèlement

# Introduction

Sur Internet, tout semble facile : communiquer, partager, rire, débattre...

Mais parfois, les mots ou les gestes dépassent les limites, et un comportement apparemment “drôle” ou “banal” devient du cyberharcèlement.

Pour lutter contre ce phénomène, il faut d’abord savoir le reconnaître.

Ce module vous aide à identifier les signes du cyberharcèlement, que vous soyez victime, témoin, ou simple utilisateur du numérique.

## 1. Reconnaître un acte de cyberharcèlement

Un acte devient du cyberharcèlement lorsqu’il réunit trois éléments principaux :

La répétition : les attaques se produisent plusieurs fois (messages, posts, moqueries, menaces).

L’intention de nuire : le but est de blesser, d’humilier ou d’exclure la victime.

Un rapport de force : la victime ne parvient plus à se défendre seule, souvent face à un groupe.

Même un simple “like” ou “partage” sur un contenu humiliant peut encourager le harcèlement.

## 2. Les formes les plus fréquentes sur Internet

Le cyberharcèlement peut prendre plusieurs visages, parfois difficiles à repérer.

**Voici les formes les plus courantes :**

- Insultes et moqueries : messages, commentaires ou tags blessants.
- Diffusion de rumeurs : propagation d’informations fausses ou privées.
- Usurpation d’identité : création d’un faux profil pour ridiculiser quelqu’un.
- Publication de photos ou vidéos sans accord : souvent utilisées pour humilier.
- Exclusion numérique : ignorer ou exclure une personne d’un groupe en ligne.
- Menaces ou chantage : pression exercée pour obtenir quelque chose ou faire peur.

Tous ces comportements peuvent être poursuivis par la loi, notamment s’ils visent un mineur.

### 3. Les signaux d'alerte à observer

**Certaines réactions peuvent révéler qu'une personne subit du cyberharcèlement :**

- Elle devient plus silencieuse ou évite les conversations.
- Elle supprime ses comptes ou change souvent de pseudo.
- Elle montre des signes de stress ou d'angoisse après l'utilisation du téléphone.
- Elle passe beaucoup de temps à lire des messages sans y répondre.
- Elle perd le goût de sortir, de voir ses amis ou d'aller en cours.

Ces signes ne doivent jamais être ignorés.

Même si la personne ne parle pas, le mal-être est souvent visible.

### 4. Cyberharcèlement ou simple conflit ?

Il est important de distinguer un désaccord ponctuel d'une situation de harcèlement :

- Un conflit est isolé et réciproque (deux personnes se disputent, puis passent à autre chose).
- Le cyberharcèlement est répété, déséquilibré et destructeur (une personne subit, l'autre exerce un pouvoir).

Si le comportement se répète et provoque de la peur ou de la honte, il s'agit de cyberharcèlement.

## Les chiffres clés à retenir

**Environ 18 %** des collégiens déclarent avoir été exposés à une cyberviolence (messages blessants, moqueries, rumeurs, etc.).

**Près de 1 adolescent sur 8 (12 %)** reconnaît avoir déjà participé à du cyberharcèlement.

**1 famille sur 4** en France a été confrontée au cyberharcèlement d'un enfant ou adolescent (**8-18 ans**).

**Près de 70 %** des jeunes victimes évoquent des troubles du sommeil, de l'appétit ou un sentiment d'isolement.

## En résumé

- Reconnaître le cyberharcèlement, c'est le premier pas pour le stopper.
- Chacun peut apprendre à identifier les comportements toxiques et à agir avant qu'ils ne fassent trop de mal.

Voir, c'est savoir. Savoir, c'est agir.