

Les bons réflexes face au cyberharcèlement

1. Ne pas réagir dans l'émotion

- ☐ Ne pas répondre à chaud aux messages violents, moqueurs ou menaçants.
- ☐ Éviter toute forme d'escalade verbale ou de justification.
- ☐ Se rappeler que l'auteur cherche souvent une réaction émotionnelle.

2. Capturer les preuves

- ☐ Faire des captures d'écran des messages, commentaires, publications ou images reçues.
- ☐ Noter les dates, heures, pseudonymes et plateformes utilisées.
- ☐ Conserver tous les éléments dans un dossier sécurisé, même si c'est difficile émotionnellement.

3. Bloquer et signaler

- ☐ Utiliser les fonctions de blocage sur les réseaux sociaux ou messageries (Instagram, Snapchat, WhatsApp, Discord...).
- ☐ Signaler les contenus ou profils via les options prévues sur chaque plateforme.
- ☐ La plupart des réseaux disposent d'un centre de signalement que vous pouvez activer en quelques clics.

4. En parler à une personne de confiance

- ☐ Ne pas rester seul(e) : parler à un adulte de confiance, un enseignant, un proche, un responsable RH...
- ☐ En milieu scolaire ou professionnel, contacter les référents harcèlement ou la direction.
- ☐ Un regard extérieur permet souvent de prendre du recul et d'agir efficacement.

5. Déposer plainte ou signaler aux autorités

- ☐ Le cyberharcèlement est punissable par la loi (jusqu'à 3 ans de prison et 45 000€ d'amende en cas de circonstances aggravantes).
- ☐ En cas de menaces, d'usurpation d'identité ou de diffusion de contenus intimes : Déposer plainte ou utiliser le portail de signalement

6. Demander le retrait des contenus

- ☐ Vous pouvez exiger le retrait d'un contenu nuisible vous concernant auprès :
 - ☐ De l'auteur,
 - ☐ De la plateforme concernée,
 - ☐ Ou en vous faisant accompagner par une structure

7. Se protéger émotionnellement

- ☐ Se faire accompagner par un professionnel si la situation pèse trop lourd (psychologue, cellule d'écoute...).
- ☐ Couper temporairement certaines notifications pour préserver votre équilibre mental.
- ☐ Se rappeler que ce que vous vivez n'est pas de votre faute.

8. Prévenir pour ne pas subir

- ☐ Renforcer les paramètres de confidentialité sur ses comptes.
- ☐ Refuser les inconnus, vérifier qui peut commenter, taguer ou vous écrire.
- ☐ Utiliser des pseudonymes différents selon les plateformes sensibles.