

## Cyberharcèlement

Le cyberharcèlement peut toucher tout le monde et nous concerne tous. Le cyberharcèlement est en augmentation et entraîne des coûts de santé élevés. Les écoles doivent également se pencher sur cette question.

### L'avis de Formation Berne

1. Le harcèlement concerne tout le monde, l'ensemble de la population. Nous devons nous mobiliser ensemble contre ce fléau.
2. Ce qui est interdit hors ligne doit également l'être en ligne (insultes, menaces, chantage, diffamation, ...).
3. Le (cyber)harcèlement doit être traité au sein du groupe dans lequel il est apparu. Il en va de même à l'école. Les exigences sont élevées. Par conséquent, il faut des professionnels et des formations initiales et continues efficaces. Il faut également faire appel à des spécialistes externes et à des TSS.
4. Solution : investir dans la prévention, dès le plus jeune âge, chez les jeunes enfants.
5. Les adultes doivent clairement fixer des limites et ne pas tolérer toute forme de harcèlement.
6. Il faut briser la dynamique de groupe, le harcèlement ne doit pas être considéré comme quelque chose de « cool », cela ne doit pas être un avantage pour les auteurs.
7. Le harcèlement engendre des coûts de santé élevés. Il faut éviter cela.

### Faits / contexte

- *Définition du harcèlement : déséquilibre de pouvoir entre l'auteur et la victime. La victime ne peut pas se défendre elle-même.*
- James-Studie de la ZHAW en 2022 : deux adolescents sur cinq âgés de 12 à 19 ans ont déjà été victimes de propos diffamatoires ou insultants dans des chats. (James: Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz)
- Le cyberharcèlement augmente.
- Plus une personne passe de temps sur les réseaux sociaux, plus elle est exposée au risque de développer des troubles psychiques.
- Les victimes de harcèlement sont souvent sujettes à l'automutilation et aux pensées suicidaires.
- 30 % déclarent avoir déjà voulu s'en prendre à quelqu'un sur Internet (augmentation de 10 % au cours des 6 dernières années).
- Les adolescents utilisent aujourd'hui beaucoup plus souvent leurs appareils. Passer plus de temps sur Internet signifie plus de risques de cyberharcèlement.
- Il n'existe pas de définition unique du cyberharcèlement.

- Le (cyber)harcèlement n'est pas un conflit entre une personne A et une personne B (une confrontation a souvent l'effet inverse). Il ne peut pas non plus être abordé de cette manière. Il y a une dynamique en jeu. Les spectateurs ont un rôle décisif. Sans eux, la situation ne peut pas dégénérer.
- Le cyberharcèlement et le harcèlement ne sont pas dissociables. Le numérique n'est alors souvent que le prolongement de ce qui se passe dans le monde analogique. Le harcèlement est ponctué de pauses, ce qui n'est pas le cas du cyberharcèlement. Il se poursuit souvent 24 heures sur 24.
- Les filles sont deux fois plus souvent victimes, les garçons plus souvent auteurs.
- Selon une étude de l'Alliance contre le cyberharcèlement, un cinquième des harceleurs ont eux-mêmes été victimes de cyberharcèlement.
- Les poursuites pénales ne remplacent jamais le travail pédagogique.
- Comment reconnaître le cyberharcèlement : l'enfant se renferme sur lui-même, a du mal à se concentrer, ses notes se dégradent, il adopte des stratégies d'évitement, a des troubles du sommeil, des maux de ventre ou des maux de tête, est perturbé après avoir utilisé son téléphone portable, fait preuve d'absentéisme.
- Conseils (pour les parents) : garder son calme, poser des questions, établir un compte-rendu, conserver les preuves, bloquer l'agresseur, contacter l'école, demander de l'aide à des professionnels, demander conseil, maintenir un quotidien normal.
- En Suisse, la majorité pénale est fixée à 10 ans, le droit pénal des mineurs s'applique jusqu'à 18 ans.
- Raisons : l'économie de l'attention de notre époque (je suis quelqu'un si je me fais remarquer), l'utilisation antérieure des smartphones avec de nombreux contenus inadaptés à l'âge, les algorithmes proposent des contenus inappropriés (par des clics).
- En Europe, 25 % des personnes sont concernées par le harcèlement (à la fois auteurs et victimes).
- La Suisse se situe dans la moyenne en ce qui concerne la fréquence.
- La probabilité de subir du harcèlement moral diminue avec l'âge. Les jeunes enfants sont déjà concernés.
- Les auteurs sont de tous âges, les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes.
- Les intimidateurs ne sont généralement pas des personnes au caractère bien trempé.
- Le harcèlement est lié aux liens sociaux : applaudissements, reconnaissance ...
- Les automutilations et les pensées suicidaires sont beaucoup plus fréquentes chez les victimes de harcèlement. Près de 50 % d'entre elles ont des pensées suicidaires. Au cours des deux dernières années, les tentatives de suicide liées au harcèlement ont triplé. Le harcèlement n'est souvent pas le seul facteur de risque.
- Le harcèlement a un effet plus négatif que les maltraitances subies par le passé. Ces deux facteurs se renforcent mutuellement.
- Le harcèlement et la dépendance à Internet sont liés : Internet est un monde d'évasion pour les personnes qui vivent des expériences négatives dans le monde réel.

- Les victimes de harcèlement cherchent souvent de l'aide auprès d'adultes.
- Cyberharcèlement : espace non surveillé, 24 heures sur 24, rapide, auteur anonyme, réaction non perçue immédiatement.
- Le harcèlement a un coût. Exemple : grande école, 1000 élèves, environ 10 % de victimes de harcèlement. 100 élèves ayant subi un harcèlement grave. 5000 francs de frais de santé par cas. Un demi-million de frais de santé par école est causé par un harcèlement grave.
- Le harcèlement peut toucher tout le monde.
- Toute forme de différence est condamnée par les harceleurs. C'est également le cas dans le règne animal.
- L'approche « no blame » n'a pas de très bonnes bases scientifiques. Certaines parties trouvent un consensus. Important : les adultes doivent fixer des limites claires, communiquer et exiger.

(Source : déclarations de Michael Kaess, directeur et médecin-chef de la clinique universitaire de psychiatrie et de psychothérapie pour enfants et adolescents de Berne.)