

CYBERINTIMIDATION

Soutenir votre ado



Prioriser le soutien émotionnel

- **écoutez sans jugement**

créez un espace sûr pour que votre adolescent(e) puisse s'exprimer.

Rassurez-le/la en lui disant que ce n'est pas sa faute

- **validez ses sentiments**

reconnaissez ses émotions. Des phrases comme "C'est normal de se sentir bouleversé(e)" sont cruciales

- **rassurez-le/la**

nous affronterons cela ensemble. Tu n'es pas seul(e)

- **recueillir des preuves et documenter**

prenez des captures d'écran ou des photos de tous les messages, publications ou images de cyberintimidation. Notez les dates, les heures et les plateformes.

Ces preuves sont vitales pour le signalement





Chercher un soutien externe

■ action en justice

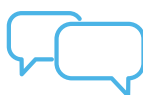
si des menaces, du contenu sexuel, des discours de haine ou de l'intimidation persistante et grave sont impliqués, signalez-le à la police

■ soutien professionnel

envisagez un psychologue ou un thérapeute si la cyberintimidation affecte le bien-être mental de votre adolescent(e) (anxiété, dépression). L'aide professionnelle peut être inestimable

■ organisations spécialisées

contactez des organisations comme Sors de ta bulle pour des conseils d'experts et des ressources



■ maintenir un dialogue ouvert

discutez régulièrement avec votre adolescent(e) de ses expériences en ligne et de son bien-être émotionnel. Favorisez un environnement où il/elle se sent à l'aise de partager