

| <b>Cyberbullying in the Workplace</b>  | <b>Cyberintimidation en milieu de travail</b>   |
|--|---|
| <i>What is cyberbullying?</i>  | <i>Qu'est-ce que la cyberintimidation?</i>  |
| <p>Bullying is when someone repeatedly harms, annoys, intimidates or embarrasses another person. Cyberbullying is no different to conventional bullying, but is carried out using digital technologies. Cyberbullying can occur on social media, but also on messaging apps, gaming platforms and mobile phones. Here are a few examples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Someone spreads lies about a person on social media or posts embarrassing photos or videos of them.</li> <li>• Someone uses messaging apps to send hurtful, abusive or threatening messages, images or videos.</li> <li>• Someone impersonates someone else and sends nasty messages in their name or using fake accounts.</li> </ul> | <p>On parle d'intimidation quand quelqu'un blesse, agace, intimide ou met mal à l'aise une autre personne de manière répétée. La principale différence entre l'intimidation classique et la cyberintimidation est que cette dernière est pratiquée à l'aide de technologies numériques. Elle peut se produire dans les médias sociaux, mais aussi dans des applications de messagerie, sur des plateformes de jeux et des téléphones portables. Voici quelques exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelqu'un répand des mensonges à propos d'une personne dans les médias sociaux ou publie des photos ou des vidéos gênantes de la personne.</li> <li>• Quelqu'un utilise des applications de messagerie pour envoyer des messages, des images ou des vidéos de nature blessante, abusive ou menaçante.</li> <li>• Quelqu'un se fait passer pour une autre personne et envoie des messages désagréables en son nom ou en utilisant de faux comptes.</li> </ul> |
| <i>What effects can cyberbullying have?</i>  | <i>Quels sont les effets possibles de la cyberintimidation?</i>   |
| <p>When bullying takes place online, it can feel as if you're constantly being attacked, even when you're at home. This creates a feeling of powerlessness, a sense that there is no escape. This can affect a person in several ways:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentally: You feel insecure or stupid, frightened or even angry.</li> <li>• Emotionally: You feel ashamed or lose interest in things you actually love.</li> </ul>   | <p>Quand l'intimidation se passe en ligne, on peut avoir l'impression d'être constamment attaqué, même quand on est chez soi. Cela crée un sentiment d'impuissance, l'impression qu'il n'y a pas d'issue. Cela peut affecter une personne de plusieurs manières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentalement : vous vous sentez peu sûr·e de vous ou stupide, effrayé·e ou même en colère.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Physically: You are tired or experience symptoms such as stomach aches or headaches.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Émotionnellement : vous avez honte ou vous vous désintéressez des choses que vous aimez.</li> <li>Physiquement : vous êtes fatigué·e ou présentez des symptômes tels que des maux d'estomac ou des maux de tête.</li> </ul> |
| <a href="#">How to Deal with Cyberbullying at Work (youtube.com)</a>   | <a href="#">Comment faire face à la cyberintimidation au travail (youtube.com) [en anglais]</a>  |
| <p>How have you been negatively labeled in the past?</p>   | <p>Comment avez-vous été étiqueté·e négativement dans le passé?</p>  |
| <p>How can you provide support when someone is struggling?</p>   | <p>Comment pouvez-vous apporter votre soutien à une personne en difficulté?</p>  |
| <p>Open floor to questions or concerns</p>   | <p>Laissez maintenant les gens poser leurs questions et exprimer leurs préoccupations.</p>   |