**Cyberintimidation en milieu de travail**

***Qu’est-ce que la cyberintimidation?***

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 :

* 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.
* Quelqu’un utilise des applications de messagerie pour envoyer des messages, des images ou des vidéos de nature blessante, abusive ou menaçante.
* Quelqu’un se fait passer pour une autre personne et envoie des messages désagréables en son nom ou en utilisant de faux comptes.

***Quels sont les effets possibles de la cyberintimidation?***

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 :

* Mentalement : vous vous sentez peu sûr·e de vous ou stupide, effrayé·e ou même en colère.
* Émotionnellement : vous avez honte ou vous vous désintéressez des choses que vous aimez.
* Physiquement : vous êtes fatigué·e ou présentez des symptômes tels que des maux d’estomac ou des maux de tête.

[Comment faire face à la cyberintimidation au travail (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=u9LHUM8_ROA) [en anglais]

Comment avez-vous été étiqueté·e négativement dans le passé?

Comment pouvez-vous apporter votre soutien à une personne en difficulté?

Laissez maintenant les gens poser leurs questions et exprimer leurs préoccupations.