



## CYBERINTIMIDATION : ENTRAVE À LA SOLIDARITÉ

La haine et la désinformation ne permettent pas aux travailleurs et travailleuses de forger leur pouvoir ni de tisser des liens de solidarité entre eux.

Quand des cyberintimideurs attaquent à l'aide de propos ignobles et haineux, quand des réseaux sociaux servent à étiqueter, accuser et détourner l'attention des véritables enjeux, quand des guerriers du clavier passent des heures en ligne à s'en prendre à autrui sans jamais communiquer une attitude positive au travail ou dans leur milieu, le résultat de leurs actions nous affaiblit tous.

Il ne faut surtout pas s'y tromper : la pensée critique est nécessaire pour établir le pouvoir de la classe ouvrière et créer un syndicat dynamique. Il s'agit là de la base du respect et de la liberté. Les insultes et la violence n'en font pas partie. L'analyse critique menée sous l'angle de la classe ouvrière renforce les droits et les conditions de travail de l'ensemble des travailleurs et travailleuses. Ces échanges peuvent se dérouler dans le respect pour atteindre un objectif commun. La participation, la coopération et l'honnêteté des échanges et des analyses reflètent des pratiques et des valeurs qui nous aident à trouver un terrain d'entente pour aller de l'avant, tous ensemble. C'est une lutte incessante, ponctuée de victoires et de défaites.

C'est donc tout le contraire de la cyberintimidation, où l'auteur cherche à imposer le plus petit dénominateur commun, à lancer l'insulte la plus grave, et à présenter comme étant des faits avérés des opinions et des propos mensongers ou trompeurs à propos des autres. Malheureusement, l'insécurité, les rancœurs non réglées et autres blessures peuvent en inciter certains à écrire sans réfléchir et ainsi servir les intérêts de ceux et celles qui tentent de nous diviser.

Quand une personne en attaque une autre sur Internet, elle ouvre la porte aux ragots, aux sous-entendus et aux rumeurs, et pareil comportement sert les intérêts de la classe dirigeante. De telles divisions plaisent aux grandes sociétés, qui visent à exploiter et à diviser les travailleurs et travailleuses pour réaliser des profits encore plus grands.

La cyberintimidation est un geste de cruauté. Souvent le repaire des lâches, les réseaux sociaux sont utilisés pour attaquer de façon anonyme ou critiquer tout le monde sans preuves de ce qui est avancé. Les affirmations sont souvent fictives et à moitié vraies. Les intimidateurs s'activent en secret, où ils n'ont de compte à rendre à personne.

Qu'il s'agisse de promotion de la haine, de détournement cognitif (*gaslighting*), de ragot ou de trollage, le résultat est sérieux. La cyberintimidation peut avoir des conséquences psychologiques graves, voire tragiques.

Elle peut entraîner la dépression, du stress, de l'insomnie et un sentiment d'isolement. La victime se sent blessée, en colère, apeurée, impuissante, honteuse et même coupable.

Elle peut aussi se sentir responsable de quelque chose qu'elle n'a pas commis. Les conséquences peuvent affecter sa santé physique, et nuire à ses relations interpersonnelles. Dans le pire des cas, les conséquences peuvent faire ressurgir des traumatismes et même causer des pensées suicidaires. La victime peut recevoir un message à toute heure du jour ou de la nuit, dès qu'elle allume son ordinateur. Il n'y a aucun endroit sûr où se réfugier, car le danger se trouve en ligne.

.../2



Le cyberespace fonctionne en continu, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et partout, même chez soi. La cyberintimidation remplace les gestes importants de solidarité, comme l'empathie, la compassion et le soutien mutuel, dont nous sommes tous capables.

La cyberintimidation est la marque de commerce de l'intimidateur classique. La personne agit en secret, ni vue ni connue. L'anonymat du cyberespace complique son identification. Cependant, quand les projecteurs se braquent sur lui, il a tendance à se faire tout petit.

Le cyberintimidateur ne voit pas la réaction de sa victime, alors il va souvent beaucoup plus loin que s'il s'adressait à elle en personne. Il importe que la victime sache qu'elle n'est pas seule, qu'elle peut conserver sa dignité et surmonter cette épreuve.

### Si vous êtes victime de cyberintimidation :

- Ce n'est pas de votre faute. Le problème, c'est l'intimidateur, pas vous.
- Voyez la situation sous un autre angle. L'intimidateur est une personne malheureuse, centrée sur elle-même et frustrée qui veut vous faire ressentir ces mêmes émotions.
- Évitez de ressasser le tout et de relire sans cesse ses messages. Personne n'a le droit de s'en prendre à votre beauté intérieure ni à votre droit d'être vous-mêmes. Connaissiez-vous vous-mêmes, et soyez fiers des gestes nobles que vous avez posés.
- Trouvez des moyens de gérer le stress pour éviter de vous laisser bouleverser par une mauvaise expérience. L'exercice, la méditation, la pensée positive, la relaxation musculaire et les exercices de respiration sont de bons moyens de gérer le stress causé par l'intimidation. Accordez-vous du temps pour faire des activités que vous aimez et qui suscitent chez vous un sentiment de bonheur.

- Ne répondez pas aux messages de l'intimidateur, car c'est exactement ce qu'il souhaite obtenir de votre part : une réaction. Ne lui donnez pas ce pouvoir.
- Adressez-vous à une déléguée ou un délégué social pour lui expliquer la situation et ce que vous ressentez.

### Intimideurs : l'aide existe!

La recherche indique que les intimideurs présentent certains des facteurs suivants :

- Risque accru de toxicomanie (alcool ou drogues);
- Risque accru de prendre part à des engueulades et à des bagarres;
- Deux fois plus susceptibles que les autres d'avoir un casier judiciaire;
- Risque accru de violences envers leurs enfants ou leur conjoint ou conjointe.

Les intimideurs doivent réfléchir à leur comportement. Il existe des endroits qui proposent des services-conseils de maîtrise de la colère. Notre régime d'avantages sociaux comprend ce type de services.

Il se peut que, vous aussi, ayez été victimes d'intimidation et vous soyez sentis seuls et sans défense. Si vous intimidez autrui, pensez aux conséquences que l'intimidation a eues sur vous.

D'une manière ou d'une autre, nous sommes tous dans le même bateau, et le véritable changement peut se produire lorsque tout le monde fait preuve d'empathie, de respect et de dignité.

Solidarité,



Dave Bleakney  
2<sup>e</sup> vice-président national

2019-2023 Bulletin n° 172

/bt sepb 225  
/map scfp 1979

