

PARLEZ DE LA VIE PRIVÉE EN LIGNE AVEC VOTRE FAMILLE

IDENTIFIEZ VOTRE OBJECTIF

Vous avez besoin d'aide ou de les prévenir qu'ils pourraient être ciblés à leur tour ? Définir un objectif rend le dialogue plus facile.

PRÉPAREZ-VOUS À LA DISCUSSION

Préparez ce que vous allez dire pour être plus à l'aise, et partagez des preuves du cyberharcèlement, comme des captures d'écran.

EXPLIQUEZ POURQUOI VOUS UTILISEZ INTERNET

Vos proches ne comprennent peut-être pas pourquoi vous avez besoin d'être sur les réseaux sociaux pour faire votre travail. Expliquez-leur pourquoi c'est incontournable en tant que journaliste.

PENSEZ À LA TECHNOLOGIE

Vous pourriez avoir besoin d'expliquer des termes technologiques. Cela évitera les malentendus.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Certaines personnes veulent vous aider, mais ne savent pas comment. Dites-leur ce dont vous avez besoin, comme de documenter les menaces qui vous visent ou de vous apporter un soutien moral.

GARDEZ VOTRE CALME

Si la discussion devient difficile, souvenez-vous : le cyberharcèlement est une menace réelle. Ce n'est pas votre faute. Tournez-vous vers quelqu'un d'autre ou discutez-en à un autre moment. Si vous vous inquiétez pour la sécurité des membres de votre famille, aidez-les à mieux comprendre la situation.

PRÉPAREZ-VOUS À AIDER

Si vous sentez que les membres de votre famille devraient mieux protéger leurs comptes, souvenez-vous qu'ils ne savent pas forcément comment faire. Vous devrez leur expliquer.



INTERNATIONAL
WOMEN'S MEDIA
FOUNDATION



PEN
AMERICA