

**INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX, JEUX EN LIGNE :  
ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT  
EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

**La famille Arobaz vous présente  
LE GUIDE DES BONNES PRATIQUES**



**Audrey**



**Arnaud**



**Arthur**



**Alice**



*by Groupama*



**Chers Parents,**

Vous trouverez dans ce guide **des informations et des conseils pour accompagner vos enfants** et les aider à avoir un comportement respectueux et responsable sur internet.

C'est un monde nouveau pour eux et c'est aussi de **nouveaux dangers** qui apparaissent. Néanmoins, il ne faut pas oublier qu'il y a aussi **beaucoup de points positifs** : l'accès aux connaissances, le partage, la sociabilisation avec leurs pairs, etc...

*Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi cette étape nous inquiète autant en tant que parents ?*

*Nous n'avons pas été confrontés aux dangers d'internet quand nous étions jeunes. Nous devons accompagner nos enfants dans cette nouvelle étape sans l'avoir vécue nous-même à leur âge. Pas si simple !*

Interdire pourrait être une solution, mais est-ce la meilleure ? **La solution ne réside-t-elle pas dans le dialogue entre vous et vos enfants ?**

Nous espérons que ce guide vous aidera à aborder tous ces sujets avec vos enfants pour avancer pas à pas avec eux.



# SOMMAIRE

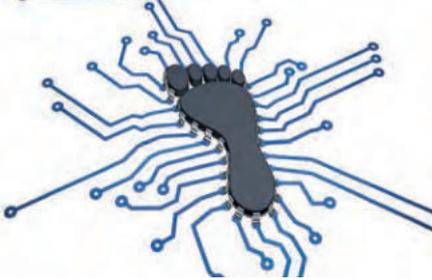
<b>DÉMARRER SA VIE NUMÉRIQUE</b> .....	<b>4</b>
<b>PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES</b> .....	<b>6</b>
<b>LE CONTRÔLE PARENTAL</b> .....	<b>8</b>
<b>LES RÉSEAUX SOCIAUX</b> .....	<b>10</b>
<b>LES JEUX VIDÉOS</b> .....	<b>14</b>
<b>LE CYBERHARCÈLEMENT</b> .....	<b>18</b>
<b>LA GESTION DU TEMPS</b> .....	<b>22</b>
<b>SUR INTERNET TOUT N'EST PAS VRAI</b> .....	<b>24</b>
<b>LE COMPORTEMENT SUR INTERNET</b> .....	<b>26</b>
<b>QUIZ</b> .....	<b>28</b>



# DÉMARRER SA VIE NUMÉRIQUE



Lorsqu'on commence à avoir une adresse mail (notamment lorsqu'elle dévoile le nom et le prénom), à utiliser internet, c'est le début de la vie numérique.



Quand on navigue sur internet, on laisse des traces : les clics, les informations qu'on donne quand on s'inscrit sur un site etc...

**La trace numérique**, c'est la trace de tout ce que l'on publie sur internet et elle est **très difficile à effacer**. Certaines informations ou photos peuvent également être **utilisées contre nous pour nuire à notre réputation** par exemple.



Les cookies sont de petits fichiers chargés d'enregistrer nos habitudes pour connaître nos préférences. **Ces informations peuvent être vendues à des marques pour nous proposer des publicités.**



# LES AROBAZ EN VACANCES



- Papa j'aimerais bien poster une photo de moi à la plage sur snap !
- Je te te déconseille de le faire ma chérie.
- Mais pourquoi ?? J'adore mon maillot de bain fraise et mon matelas gonflable en forme de pizza !!!
- Tu sais, une fois que ta photo est postée, des personnes malveillantes peuvent l'utiliser contre toi. Tu pourrais l'envoyer par sms à tes meilleures copines, c'est plus sûr.

## Mémo pour les ados !

### POUR T'ÉVITER DE FAIRE OU DIRE QUELQUE CHOSE QUE TU POURRAIS REGRETTER

C'est simple, tout ce que tu fais ou dis sur internet, sur les réseaux sociaux, sur les jeux en ligne, c'est enregistré quelque part, et c'est très compliqué à supprimer, alors il est important de ne pas faire n'importe quoi.

**Pour protéger ton intimité, partage tes secrets uniquement avec tes amis, lorsque tu les vois. Sur internet, il y a toujours un risque que ton secret soit exposé aux yeux de tous.**



# PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES



**Les données personnelles, c'est quoi ?**  
**C'est toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable.**

Nom, photo, adresse, numéro de téléphone... **Les informations qui permettent d'identifier une personne sont des données personnelles.**

Elles font partie de la vie privée de chacun. **Des lois existent pour les protéger sur internet.**

## LES MOTS DE PASSE ET LES PSEUDOS

Il est important d'aider votre enfant à construire des pseudos et mots de passe sûrs.

Un pseudo fiable ne doit donner **aucune indication sur le nom, le prénom, la localisation géographique ou encore l'âge** de votre enfant.

Un mot de passe fiable doit comporter des chiffres, des lettres et des caractères spéciaux en évitant les mots de passe évidents utilisant un prénom ou une date de naissance.

Il est important de connaître les pseudos et mots de passe de votre enfant. De la même façon que vous savez où se trouve votre enfant lorsqu'il joue avec ses amis, vous devez savoir où il va sur internet. **Entretenez le dialogue avec votre enfant pour le protéger au mieux.**



## DANS LA CHAMBRE D'ARTHUR



- Alors Arthur, tu veux choisir quoi comme pseudo ?
- Arthur2008Colmar ?
- Ah non, ça ce n'est pas un bon pseudo, il donne trop d'informations sur toi. Tu pourrais choisir le nom d'un héros de dessin animé en y ajoutant ton chiffre préféré et un caractère spécial par exemple !
- Sangoku\_07 !
- Parfait !

### Mémo pour les ados !

#### POUR SÉCURISER TES DONNÉES PERSONNELLES

- Renseigne uniquement les champs obligatoires dans les formulaires.
- Refuse les cookies autant que possible.
- Utilise un moteur de recherche sécurisé comme Qwant Junior par exemple.
- Choisis un pseudo plutôt que ton vrai nom dans tes discussions en ligne.
- Choisis des mots de passe compliqués pour tes différents comptes et communique les uniquement à tes parents, à personne d'autre !



# LE CONTRÔLE PARENTAL

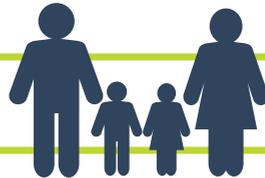


Le contrôle parental est un système de filtre ou de surveillance pouvant être mis en place par les parents pour restreindre et contrôler l'utilisation qu'ont leurs enfants de smartphones, tablettes, ordinateurs...

Le contrôle parental est une aide pour gérer le contenu auquel votre enfant a accès et son temps d'écran. Il permet de **protéger votre enfant de certains contenus** et images qui ne sont pas adaptés à son âge et pourraient le choquer. Le contrôle parental est **indispensable pour une bonne utilisation d'internet** par votre enfant. Il permet également de **vous protéger de sites qui pourraient contaminer votre ordinateur** par le biais de virus.



<https://www.>



Toutefois le contrôle parental ne suffit pas et ne doit pas vous empêcher de surveiller la navigation de votre enfant. Le Ministère de l'Intérieur met à votre disposition un site internet permettant de signaler des contenus ou des comportements illicites : [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)

Rappelez-vous que le contrôle parental est un outil utile mais **la clé c'est de réussir à dialoguer avec vos enfants**, à les accompagner pour qu'ils aient un comportement responsable.



## DANS LA CHAMBRE D'ALICE



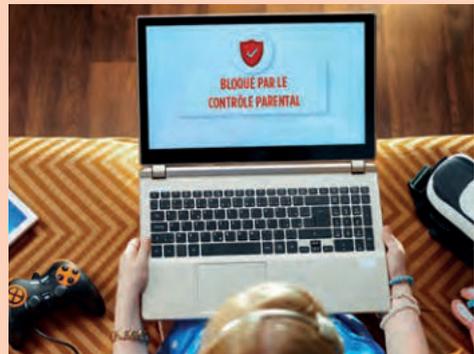
- Maman, pourquoi je n'ai pas accès à cette vidéo, c'est bloqué par le contrôle parental !
- Eh bien si c'est bloqué Alice, c'est qu'il y a une raison. Certains contenus sur internet ne sont pas du tout adaptés à ton âge et pourraient te choquer ! Avec le contrôle parental, tu peux naviguer en étant plus sereine. Mais on n'est jamais trop prudent, je préfère que tu restes dans le salon quand tu es sur internet, comme ça je garde un œil sur toi !

### Mémo pour les ados !

Sur internet, tu peux tomber sur des photos ou des vidéos choquantes, qui peuvent faire peur. Si ça t'arrive, parles-en à tes parents, ce n'est pas un sujet tabou ! Vous trouverez ensemble les solutions pour que ça n'arrive plus.

En ce qui concerne le temps d'écran, tu peux proposer à tes parents d'utiliser des applications comme Family Link, par exemple.

### POUR DÉCOUVRIR SANS ÊTRE CHOQUÉ



## LES ADOS LES ADORENT !

Les réseaux sociaux des ados sont Snapchat, Tiktok, Instagram et YouTube. Il y a aussi Discord et Twitch, qui sont des réseaux sociaux plus orientés sur le thème des jeux vidéos.

**Vous remarquerez que Facebook n'y figure pas. Pourquoi ?  
Parce que nous y sommes, nous les parents !**



**INSTAGRAM** : Ce réseau social **c'est leur « vitrine »**. C'est aussi là qu'ils vont suivre leurs marques préférées, leurs stars préférées. Instagram, c'est un peu le « culte de soi ». Cela pose toute la question de la représentation de soi, notamment avec les filtres qui donnent une image sublignée, différente de la réalité. C'est le réseau social dans lequel ils sont le plus souvent en compte public, **ce qui implique qu'ils s'exposent à des commentaires d'inconnus.**

**CONSEILLEZ À VOTRE ENFANT DE RESTER EN COMPTE PRIVÉ.**



**TIKTOK** : Dans ce réseau social on trouve beaucoup de contenu vidéo. Tiktok, c'est fun ! On imite les stars, on fait des saynètes, des challenges etc... Sur Tiktok, on peut rencontrer le soucis de l'hypersexualisation, beaucoup de jeunes vont imiter des stars, parfois se dévêtir. Les pédophiles le savent et peuvent être présents sur ce réseau.

**CONSEILLEZ À VOS ENFANTS DE BIEN PARAMÉTRER LEUR COMPTE EN AUTORISANT UNIQUEMENT LEURS AMIS À RÉAGIR À LEUR CONTENU, ENVOYER DES MESSAGES OU FAIRE DES DUOS.**



# LES RÉSEAUX SOCIAUX



**YOUTUBE :** Ici, c'est surtout de la consommation de vidéos : humour, jeux vidéos, influenceurs... à force de cliquer de vidéo en vidéo, ils peuvent être amenés à visionner du contenu non adapté ou être exposés à des fake news. **CONSEILLEZ À VOS ENFANTS DE LIMITER LEUR TEMPS D'ÉCRAN, DE VISIONNER LES VIDÉOS DANS UNE PIÈCE COMMUNE ET INSTALLEZ UN CONTRÔLE PARENTAL. SACHEZ QU'IL EXISTE AUSSI YOUTUBE KIDS QUI PERMET D'OBTENIR UN CONTENU PLUS ADAPTÉ.**



**SNAPCHAT :** C'est un système d'images éphémères de quelques secondes, ce système donne l'impression qu'on peut partager des choses plus osées, des «bêtises», alors qu'à tout moment il est possible de faire des captures d'écran. Il y a également le système des flammes qui a tendance à rendre les ados accros. **PARLEZ À VOTRE ENFANT DE LA TRACE NUMÉRIQUE, DES PERSONNES MALVEILLANTES QUI POURRAIENT SE SERVIR DE CE QU'IL POSTE CONTRE LUI.**

**Tous les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans.**

Il suffirait donc de leur interdire mais est-ce la meilleure solution ? Parlez-en avec votre enfant. Pourquoi veut-il s'inscrire ? Quelles sont ses attentes ? Pourquoi ce réseau social plutôt qu'un autre ? **Dressez avec lui le portrait du réseau social avec ses atouts et ses dangers.**





- Papa, je suis trop dégoûté !
- Mais pourquoi Arthur, que se passe-t-il ?
- J'ai posté une photo de moi et quelqu'un a mis un commentaire en disant que je suis trop moche ! Tu trouves que c'est vrai papa, je suis moche ?
- Mais ça va pas ?? Bien-sûr que non ! Tu sais, certaines personnes utilisent les réseaux sociaux comme un défouloir... Ils pensent que tout est permis derrière un écran, mais tu n'as pas à accepter ça ! Je te propose qu'on passe ton compte en privé, et qu'on le paramètre bien pour te protéger au maximum d'accord ?
- Ok papa.





### Mémo pour les ados !

#### POUR COMMUNIQUER SANS ÊTRE EMBÊTÉ

- Utilise un pseudo et un avatar (tu protégeras ainsi ton nom et ta photo).
- Accepte en «ami» uniquement des gens que tu connais.
- Utilise les paramètres pour décider qui peut voir, qui peut commenter, etc...
- Désactive la géolocalisation.
- Mets ton compte en privé.
- Réfléchis bien avant de publier une photo de toi : une fois qu'elle est postée, elle t'échappe, et elle peut être utilisée à des fins négatives contre toi.
- Filtre les commentaires : tous les réseaux sociaux proposent cette option, on peut choisir soi-même certains mots clés qu'on ne souhaite pas voir.
- Connecte-toi avec ton âge réel : certains paramètres seront mis d'office.



# LES JEUX VIDÉOS

## LEVEL UP!

Les jeux vidéos ont souvent mauvaise réputation mais ils développent certaines compétences : **créativité, logique, ténacité, réflexion... à condition de bien doser le temps de jeu !**

Définir à l'avance le temps que l'on consacre aux jeux vidéos nous permet d'accepter plus facilement d'arrêter.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La moyenne d'âge des joueurs de jeux vidéos en France est de plus de 40 ans ! **Une bonne raison de jouer avec son enfant pour découvrir ses jeux préférés, son univers etc.**

Tous les jeux ne sont pas adaptés aux enfants. Il est important de se référer au « PEGI » (Pan European Game Information). C'est un système d'évaluation européen des jeux vidéos, créé pour aider les consommateurs à s'informer de chaque type de jeux vidéos à l'aide de différents logos exposés sur leur boîte d'origine. C'est ce qui va nous aider à savoir si le contenu est adapté à l'âge de notre enfant.



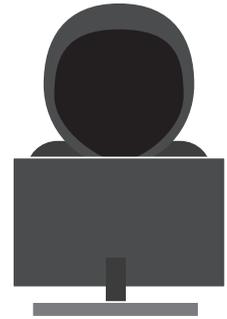
# LES JEUX VIDÉOS



**12**<sup>TM</sup>

Par exemple, un jeu PEGI 12 signifie souvent qu'on peut discuter avec d'autres personnes en ligne. L'enfant prend le risque de discuter avec des adultes, des inconnus... qui peuvent en profiter pour obtenir des informations sur lui.

D'une manière générale, il est recommandé d'éviter les jeux, sites ou applications qui proposent de discuter en ligne. **Ils sont souvent fréquentés par des adultes, et ne sont pas toujours sécurisés.**



Fixer les règles avec votre enfant permettra de le faire adhérer beaucoup plus que si les règles lui sont imposées. **Des applications existent pour vous permettre de personnaliser vos « bonnes pratiques » en famille**, vous pouvez ainsi créer votre propre charte familiale, pas seulement pour les jeux vidéos, mais pour l'usage des écrans en général.



## LES JEUX VIDÉOS (SUITE)



- Arthur, c'est la dernière fois que je le répète, tu arrêtes de jouer, on mange !!!!!
- Ouiiii, 5 minutes je suis en pleine partie !
- Ca fait plusieurs fois que je te le dis. Maintenant, ça suffit.
- Ohhhhhhh, mais je te dis juste 5 minutes !
- Bon, j'en ai assez qu'on se fâche sans arrêt. Finis ta partie et pendant le repas, je te propose qu'on fixe des règles ensemble, qu'en penses-tu ?
- OK maman ! Ça y est j'ai fini ! Pour les règles je pense que 5h de jeu par jour ce serait bien !
- Pardon ?!
- Mais non, je rigole !





### Mémo pour les ados !

#### POUR JOUER SEREINEMENT

- Consulte le logo PEGI. S'il indique un âge supérieur au tien, tu risques d'être choqué ou surpris par le contenu.
- N'accepte jamais de rendez-vous avec des personnes rencontrées sur internet.
- Pour éviter les tensions avec tes parents, tu peux fixer les règles avec eux.
- Demande leur de te prévenir à l'avance quand il est l'heure d'arrêter.
- Tu peux aussi jouer avec eux ! Ils comprendront mieux ce qui te plaît autant dans tes jeux préférés.



# LE CYBERHARCÈLEMENT



**LE CYBERHARCÈLEMENT C'EST QUOI :** c'est un enchaînement d'agissements hostiles répétés **visant à nuire et affaiblir psychologiquement la personne qui en est victime.** Son objectif est de porter atteinte à la réputation de la victime.



**Le cyberharcèlement est quelque chose de très grave et très violent, notamment à cause de la viralité très importante des contenus.** La victime est mise en pâture. Entre 10 et 15% des ados en sont victimes.

**Il est essentiel d'aborder ce sujet très tôt avec nos enfants,** même avant qu'ils aient un smartphone, pour les y sensibiliser. Le cyberharcèlement a tendance à se banaliser mais il ne faut pas s'y habituer.



**Il existe une ligne nationale, gratuite, anonyme et confidentielle,** spécialisée dans les problématiques que rencontrent les enfants et les ados dans leurs pratiques numériques, et notamment le cyberharcèlement. **Cette ligne c'est : net écoute au 0800 200 000.**



# LE CYBERHARCÈLEMENT



**IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE CYBERHARCÈLEMENT** : harcèlement autour de la virilité du garçon, autour du corps des filles, jugements sur le physique ou sur l'orientation sexuelle, diffusion de photos ou de montages photo mettant la victime dans une position délicate. **Un enfant cyberharcelé ressent de la honte et souvent, n'ose pas en parler.**

**Dites à vos enfants que vous savez que le cyberharcèlement existe**, qu'il est puni par la loi et que ce n'est pas un sujet tabou. Ils sauront ainsi que vous serez à l'écoute si ils en sont victimes.



**Il est très important de se dire qu'on peut également être les parents d'un harceleur.** Parfois les enfants ou ados pensent qu'ils ne harcèlent pas parce qu'ils ont «juste» liké ou commenté une photo qui met une personne dans une situation gênante mais en réalité, cela contribue au cyber harcèlement.



## LE CYBERHARCÈLEMENT (SUITE)



- Regarde papa, Lucas a publié une photo de Louis en slip dans les vestiaires du gymnase. Tout le monde se moque de lui !
- As-tu commenté ou liké ?
- J'ai juste mis un emoji qui rigole parce que, quand même, c'est drôle !
- Je comprends ma chérie, mais en fait non ce n'est pas drôle. À ton avis, que ressent Louis en ce moment ?
- J'y avais pas pensé, le pauvre il doit être gêné.
- Je pense même qu'il doit être très triste, très en colère.
- Peut être qu'il ne voudra plus venir au collège demain, imagine si tout le monde parle de ça ? Je vais retirer mon commentaire Papa.
- C'est bien ma puce, et il faut même signaler cette publication. Demain, tu pourras dire à Louis que tu es de son côté et pas du côté du harceleur, il aura besoin de soutien !
- Tu as raison, merci papa.



## DANS LA CUISINE DES AROBAZ



### Mémo pour les ados !

#### POUR AVOIR LES BONS RÉFLEXES

- Personne n'a le droit de se moquer de toi. Et tu n'as le droit de te moquer de personne.
- Il est interdit de diffuser une photo de quelqu'un sans son accord.
- Si tu es victime de cyberharcèlement, si quelqu'un te manque de respect, ou t'insulte : réagis immédiatement, signale et bloque la personne et parles-en à des adultes de confiance.
- Si on te fait du chantage : plus tu vas montrer que tu as peur, plus la personne va te mettre la pression, parles-en à tes parents ou à d'autres adultes. Et surtout ne cède pas au chantage.
- Si tu hésites à envoyer un contenu, demande toi si celui-ci peut blesser, énerver, choquer ou attrister quelqu'un. Si c'est le cas, ne le publie pas !



# LA GESTION DU TEMPS



Internet, les réseaux sociaux, les jeux vidéos, sont des activités parmi d'autres et doivent le rester. Le temps sur les écrans ne doit en aucun cas venir absorber tout le reste (sport, devoirs, jeux en plein air, activités culturelles...).

N'oubliez pas que votre enfant vous regarde, alors montrez le bon exemple et variez, vous aussi, vos activités !

## Quelques pistes pour améliorer le temps passé devant les écrans :

- Définir le temps d'écran ensemble et à l'avance.
- Matérialiser le temps avec un timer, cela aidera vos enfants à anticiper l'heure de fin plus sereinement.
- Ranger son téléphone : à table, autour d'un jeu de société ou en sortie, mettre son portable à distance permet d'être plus disponible les uns pour les autres.

## DÉFI À RÉALISER EN FAMILLE : TENIR UNE JOURNÉE SANS ÉCRAN.

Trouvez un gage pour celui qui craque ! Listez ensemble toutes les activités possibles : faire un jeu de société, cuisiner, dessiner, lire une BD, faire du sport, se promener, faire un bricolage, un pic-nic dans le jardin...



## DANS LE SALON DES AROBAZ



- Alice, Arthur !!! Allez hop, tout le monde pose son portable pendant 2 heures !
- Non mais t'es sérieuse là ?!!
- Oui oui, on ne peut plus sérieuse ! Je vous propose une activité en famille, et sans nos amis les téléphones ! Qui est partant ? Vous avez le choix entre : sortie au cinéma OU jeux de société à la maison.
- Jeux !
- Ciné !
- Alors on fait les deux, c'est parti pour un Ciné et une soirée jeux de société !

### Mémo pour les ados !

#### POUR NE PAS DEVENIR «ADDICT» AUX ÉCRANS

- Si tu abuses des écrans, cela peut perturber la qualité de ton sommeil.
- Eteins tous les écrans 1h30 avant de dormir pour avoir un sommeil réparateur.
- Pour t'aider à mieux gérer ton temps d'écran, tu peux utiliser un minuteur.
- Pense à varier tes activités, il n'y a pas que les écrans dans la vie !
- Ne regarde pas les écrans avant d'aller à l'école, cela va diminuer ta concentration.



# SUR INTERNET **TOUT N'EST PAS VRAI**



Pour que votre enfant devienne un internaute responsable, **apprenez-lui à développer son sens critique.**

Invitez-le à se poser des questions sur les résultats de ses recherches, sur les sites qu'il visite, sur les informations qu'il reçoit.

**Plus tôt votre enfant développera son sens critique, plus il sera protégé et protégera sa vie privée.**

Sur internet, on trouve de tout : connaissances, opinions, fausses informations...

Rappelez-lui que sur internet, n'importe qui peut publier n'importe quoi !

**Une information doit être vérifiée par plusieurs sources fiables.**

**LES « FAKE NEWS »** sont des fausses informations qui circulent sur internet, souvent avec une forte viralité.



## SUR L'ORDINATEUR D'ARTHUR



- Papa, troooooop coooooooooooooooooooooooooooooo !!! J'ai gagné une tablette ! Regarde !
- Arthur, stop, on s'arrête deux secondes et on redescend sur terre tu veux bien ? C'est une arnaque ! Regarde les fautes d'orthographe dans le mail. Connais-tu cet expéditeur ? As-tu participé à un jeu concours ?
- Non...
- Je sais, c'est toujours très tentant, mais ne clique jamais sur un lien envoyé par une personne que tu ne connais pas, il y a des risques que ce soit une arnaque.

### Mémo pour les ados !

#### POUR NE PAS SE FAIRE AVOIR

- Utilise plusieurs sources d'informations fiables : différents sites, articles, vidéos...
- Utilise un moteur de recherche adapté à ton âge tel que Qwant Junior.
- Utilise des encyclopédies numériques adaptées à ton âge comme Vikidia ou Wikimini.
- Si tu as un doute sur un site ou une information, demande l'avis de tes parents.
- Sur internet, il arrive qu'on te propose des choses vraiment pas chères voire gratuites. Si tu trouves cela bizarre, cela peut être une arnaque, méfie-toi !
- Ne donne jamais ce type d'informations sur internet : numéro de carte bleue, adresse postale, numéro de téléphone...



# LE COMPORTEMENT SUR INTERNET



**Le conseil essentiel à donner à vos enfants : sur internet, comme dans la vraie vie, on se respecte !**

Il n'y a aucune raison de faire derrière un écran ce qu'on ne ferait pas en face à face : insulter, se moquer, juger le physique etc...

Proposez à votre enfant de dialoguer sur ce sujet en lui posant des questions : as-tu pensé à ce que peut ressentir la personne qui est insultée, moquée ?

Il est essentiel de se souvenir qu'il y a une vraie personne derrière l'écran, qui peut être blessée par certains propos.

**BON À SAVOIR : IL EST INTERDIT DE DIVULGUER DES PHOTOS/VIDÉOS DE QUELQU'UN SANS AVOIR SON ACCORD.**

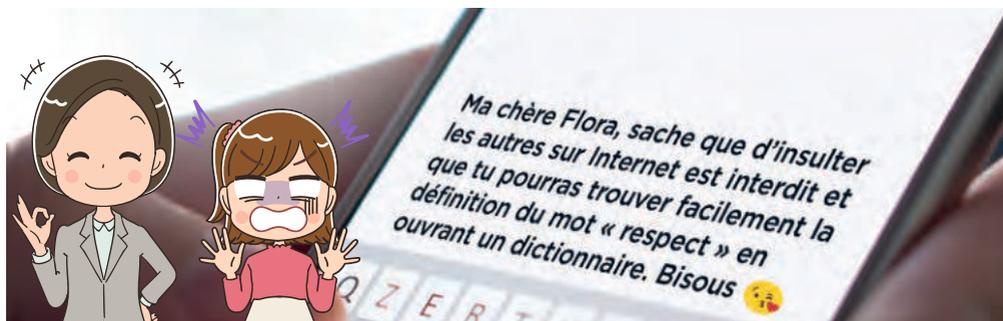
**Et, comme dans la vraie vie, on ne fait pas confiance à quelqu'un qu'on ne connaît pas.**

Si on se sent agressé, il faut en parler tout de suite, ce n'est pas parce que c'est sur internet que ça n'existe pas.



## SUR LE SMARTPHONE D'ALICE

- Non mais j'hallucine, je la déteste cette Flora Dupont !
- Que se passe-t-il Alice ?
- Flora vient de me traiter de conne dans la conversation Whatsapp de la Classe ! Devant tout le monde. Elle va voir ce que je vais lui répondre !
- Attends, attends, on va d'abord en parler. Tu sais que sur internet c'est comme dans la vie, tu dois le respect aux autres et ils te le doivent.
- Mais, elle m'insulte devant toute la classe !
- Je sais bien et c'est inacceptable mais l'insulter en retour n'est pas la solution. Ne rentre pas dans son jeu.
- Ah... J'ai une idée de réponse...



### Mémo pour les ados !

#### POUR SE RESPECTER MUTUELLEMENT

- Reste poli(e), n'insulte personne.
- Ne dévoile jamais la vie privée des autres et ne publie jamais de photo d'eux sans leur accord.
- Ne te moque de personne.
- Exige des autres le même comportement envers toi : le respect va dans les deux sens.
- Si tu te sens agressé ou gêné, parles-en tout de suite à tes parents.



# LE QUIZ (QUESTIONS)



## 1 ] Qu'est-ce qu'un bon mot de passe ?

- A]  Ton prénom et ton nom de famille.
- B]  Ta date de naissance.
- C]  Les lettres du nom de ton animal en désordre avec ton chiffre préféré et un caractère spécial.

## 2 ] Tu as envie de publier quelque chose sur internet, mais tu hésites, que fais-tu ?

- A]  Tu demandes conseil à tes parents.
- B]  Tu cherches la réponse sur internet.
- C]  Dans le doute, tu ne publies pas.

## 3 ] Tes publications sur les réseaux sociaux sont :

- A]  Accessibles à tes amis et aux amis de tes amis.
- B]  Accessibles uniquement à tes amis.
- C]  Accessibles à tout le monde.

## 4 ] Vrai ou Faux ?

- V  F  Le cyberharcèlement, c'est utiliser différents moyens numériques pour faire du mal à quelqu'un.
- V  F  Le cyberharcèlement, c'est très grave et puni par la loi.
- V  F  Si je ne fais que liker une publication qui se moque de quelqu'un, ce n'est pas vraiment du cyberharcèlement.





## 5 ] Faut-il respecter les autres sur internet ?

- A]  Oui, comme dans la vraie vie.
- B]  Ça n'a pas trop d'importance, puisque c'est sur internet.

## 6 ] Si quelqu'un te demande le numéro de carte de crédit de tes parents...

- A]  Tu lui donnes et tu en parles à tes parents.
- B]  Tu ne le donnes en aucun cas puis tu en parles à tes parents.

## 7 ] Si tu veux t'inscrire sur un réseau social...

- A]  Tu demandes à tes parents et tu t'inscris avec eux.
- B]  Tu t'inscris tout(e) seul(e) parce que tu sais comment faire.

## 8 ] Si tu vois quelque chose qui te choque sur internet...

- A]  Tu cherches des solutions avec tes parents pour que cela ne se reproduise plus.
- B]  Tu en parles à tes amis pour voir leur réaction.





# LA FICHE MEMO

1]

Sur internet je respecte les autres et je n'accepte pas qu'on me manque de respect

2]

Je n'accepte jamais un RDV physique d'une personne sur internet car on ne sait pas qui se cache derrière l'écran

3]

Je choisis des mots de passe compliqués qui ne révèlent rien sur moi

4]

Je réfléchis avant de publier quelque chose : si ce que je veux publier peut choquer, énerver, faire du mal à quelqu'un, je ne le publie pas

5]

Je ne publie jamais une photo ou une vidéo de quelqu'un sans son accord

6]

Je range mon téléphone ou ma tablette quand je fais mes devoirs, 1h30 avant d'aller dormir, pour aller faire du sport, jouer avec mes amis ou ma famille

7]

J'utilise les paramètres des réseaux sociaux pour me protéger au mieux

8]

Je ne donne jamais des infos confidentielles à qui que ce soit comme mon adresse, mon numéro de tel, le numéro de CB de tes parents

9]

Si je rencontre un problème ou que je me sens agressé(e) : j'en parle immédiatement à des adultes de confiance

10]

Si je suis témoin d'un cyberharcèlement, j'aide la victime en signalant l'agresseur et je ne participe pas au harcèlement en likant, commentant ou diffusant la photo, vidéo ou autre

**La famille Arobaz vous remercie,  
et vous souhaite de bons  
moments sur internet**



**Groupama**