



Durant les confinements, les jeunes ont davantage utilisé les réseaux sociaux pour garder le lien avec leur famille et leurs amis, sans toujours maîtriser les codes de bonnes conduites des échanges en ligne. Les signalements de cyberharcèlement ont augmenté de 30% en 2020, révélant l'urgence de sensibiliser les jeunes à ces bons comportements. Nous vous proposons un programme d'activités pour en parler avec vos enfants, prévenir les risques et savoir comment agir en cas de cyberharcèlement.



## Parlons-en !

PARENTS - ENFANTS



Commençons avec ce quiz parents-enfants.

Le but ? Discuter des réseaux sociaux et du cyberharcèlement en famille.

**Families connectées, testez-vous**  
Les réseaux sociaux et nous

Les réseaux sociaux et nous

Les réseaux sociaux et nous est un jeu où parents et enfants sont invités à répondre, chacun leur tour, à des questions sur leurs usages et connaissances des réseaux sociaux et du cyberharcèlement. C'est une manière d'interroger chaque membre de la famille sur ce sujet. Après tout, les enfants sont-ils les seuls à devoir revoir leurs pratiques ?

Après cet échauffement, vous êtes prêts à approfondir le sujet avec vos enfants, grâce à ces vidéos.  
Le but ? Les faire réfléchir sur leurs usages et pratiquer leur empathie.

### Avec les enfants

2m

Enquête à plumes

#### Pour en parler :

- Pourquoi les élèves rigolent-ils à la vue de la photo modifiée de Paola ?
- Pourquoi Paola n'est-elle pas contente à la vue de cette photo ?
- Pourquoi Vinz veut-il absolument trouver le coupable ?

### Avec les ados

2:30m

Agir contre le cyberharcèlement

#### Pour en parler :

- Que penses-tu de cette vidéo ?
- Tu nous/me le dirais, si tu étais cyberharcelé(e) ?
- T'est-il arrivé d'être témoin de situations où l'un(e) de tes camarades pourrait se sentir insulté(e) sur les réseaux sociaux ?

Maintenant que vous avez discuté en famille du cyberharcèlement, et si vous définissiez ensemble les bons comportements à adopter dans ses échanges en ligne ? On a l'outil qu'il vous faut !



FamiNum

**Cette application** gratuite donne des conseils pour accompagner ses enfants dans leur vie numérique. Un des thèmes est dédié à la prévention du cyberharcèlement.

Et si vous voulez vous y mettre tout de suite, on vous a sélectionné 5 conseils pour lutter contre le cyberharcèlement.

### 5 conseils pour prévenir le cyberharcèlement... grâce à des actions simples.



#### Pas de diffusion sans autorisation

*Comment ?* Il faut toujours demander l'autorisation aux personnes photographiées avant de publier une photo d'eux. Sinon, c'est une atteinte au droit à l'image.



#### Un compte en mode privé, c'est plus sécurisé

*Comment ?* Mettre le compte en privé et explorer les paramètres des réseaux sociaux pour définir précisément quels contenus sont partagés avec qui.



#### Le mot de passe, un secret bien gardé

*Comment ?* Un mot de passe est complexe et jamais partagé, même avec ses amis. Pour s'en rappeler, on peut choisir les premières lettres des mots d'une chanson, d'un poème ou d'un proverbe.



#### Sur les réseaux, on choisit ses amis

*Comment ?* Pour chaque demande de contact, il est important de se demander : est-ce que je lui partagerais mes photos de vacances ? Est-ce que je lui raconterais ma vie ?



#### Sur Internet, on se respecte

*Comment ?* Pour ne pas blesser les autres, sur Internet aussi, il faut se parler avec respect, sans insulte ni moquerie, même entre amis.

## D'autres ressources et conseils pour savoir comment agir contre le cyberharcèlement.



### Dossier Cyberharcèlement

Consultez notre dossier pour découvrir de nombreux conseils et ressources si votre enfant est acteur, victime ou témoin de cyberharcèlement.



### e-Enfance

Gratuit, anonyme et confidentiel, le 3018 est le numéro court national pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents, opéré par l'association e-Enfance.



### Internet, les écrans... et nous !

Un guide destiné aux enfants de 7-12 ans et leurs parents avec des infos, des conseils et des défis pour devenir un internaute éclairé et adopter les bons réflexes pour gérer son temps d'écran, rechercher de l'info en ligne, protéger ses données personnelles, regarder des vidéos ou jouer aux jeux vidéo.