

ANIMER UN ATELIER PARENT SUR LE CYBERHARCELEMENT

En cycle 3/cycle 4
Avec l'application FamiNum



Créer sa charte numérique en famille



En partenariat avec

SOMMAIRE

I. Présentation de l'application	p.3
II. Le cyberharcèlement dans FamiNum	p.4
III. Les différentes modalités d'utilisation de cette application auprès des parents	p.4
IV. Les bonnes pratiques pour agir contre le cyberharcèlement disponibles dans l'application Faminum	p.8
À propos	p.11

Ce guide a pour objectifs de vous proposer des déroulés de séances pour utiliser l'application FamiNum dans le cadre d'ateliers de sensibilisation au cyberharcèlement à destination des parents.

I Présentation de l'application

FamiNum est une **application gratuite** pour aider les familles à définir leurs **bonnes pratiques numériques à la maison**.

Elle a été créée par Tralalere pour le programme Internet sans crainte, avec le soutien d'AXA Prévention, en partenariat avec l'UNAF et l'association 3 6 9 12.



FamiNum est une application qui aide les parents à définir des bonnes pratiques numériques adaptées à l'âge et aux usages de l'enfant, et favorise le dialogue et l'explication de ces pratiques. Elle s'adresse à toutes les familles et propose des bonnes pratiques pour tous les enfants de **0 à 13 ans et plus**.

Chaque carte "bonne pratique" est formulée simplement, sous forme de slogan, de règle personnalisable. Si une bonne pratique intéresse, il suffit de swiper vers le haut pour accéder aux détails :

- Pourquoi cette règle ?
- Comment la mettre en place ?
- À quelle tranche d'âge est-elle adaptée ?

En 4 étapes, vous obtenez votre charte numérique familiale :



L'application se télécharge gratuitement sur



II Le cyberharcèlement dans FamiNum



Les bonnes pratiques sont classées par tranches d'âge (moins de 6 ans / 6-9 / 10-12 / 13 et plus) et par thématiques :

- Gérer son temps d'écran
- Les jeux vidéo
- **Prévenir le cyberharcèlement**
- Se protéger des contenus choquants

Une des thématiques est donc dédiée aux **bonnes pratiques à mettre en place pour agir contre le cyberharcèlement.**

III Les différentes modalités d'utilisation de cette application auprès des parents

1 - Pourquoi et comment utiliser l'application FamiNum pour sensibiliser les parents au cyberharcèlement ?



L'application FamiNum comprend une thématique dédiée à la prévention du cyberharcèlement.

Elle propose une **quinzaine de bonnes pratiques** à personnaliser et adopter pour prévenir le cyberharcèlement.

Ces bonnes pratiques peuvent être des **lanceurs de discussion en famille** pour s'assurer que chacun a les bons réflexes pour sécuriser ses usages des réseaux sociaux et sa communication en ligne.

a. En CM1/CM2

Pour les plus jeunes, c'est un support intéressant pour **anticiper les premiers usages du smartphone et des réseaux sociaux et prévenir les situations de cyberharcèlement.**

b. Au collège/lycée

Pour les ados, cela peut être l'occasion de s'assurer qu'ils ont **les bonnes attitudes** et qu'ils savent **quoi faire face à une situation de cyberharcèlement**, qu'ils soient victimes, acteurs ou témoins.

2 - Comment utiliser cette application dans le cadre d'un atelier parents/enfants sur le cyberharcèlement?

Favoriser le dialogue au sein des familles sur les usages des écrans est un complément indispensable et nécessaire aux actions de prévention du cyberharcèlement réalisées en classe.

a. Les atouts d'un atelier parents/enfants

- Rassembler parents et enfants autour d'un sujet de sensibilisation est une bonne manière que chacun entende la même chose et c'est un temps que l'on consacre ensemble pour aborder ce sujet.
- Aider les parents à légitimer leur discours d'accompagnement au numérique en montrant à leurs enfants que les règles qu'ils mettent en place sont appuyées par l'établissement scolaire et des spécialistes de la prévention.
- Aider les enfants à comprendre qu'ils ne sont pas seuls, que d'autres parents ont mis en place des règles pour encadrer leurs pratiques numériques.
- Permettre aux enfants de prendre conscience que les parents ont pris du temps pour eux, pour mieux les accompagner dans leurs usages numériques et que ces règles sont là pour les protéger afin que le temps d'écran se passe au mieux.

b. Les objectifs de cet atelier FamiNum

- Partager ses connaissances et bonnes pratiques pour agir contre le cyberharcèlement
- Découvrir de bonnes pratiques à adopter pour se protéger du cyberharcèlement
- Définir en famille les règles à appliquer, selon l'âge de ses enfants pour mieux se protéger du cyberharcèlement.

3 - Proposition de déroulé pour un atelier parents/enfants d'1h30 environ

Profil de l'animateur :

Il est recommandé que l'animateur ait des connaissances sur les pratiques numériques des adolescents, les principales applications qu'ils utilisent et les mécaniques du cyberharcèlement. Cela permettra de répondre au mieux aux interrogations des participants.

Notre conseil : l'animateur pourra faire appel aux connaissances des participants (par exemple, demander à un adolescent d'expliquer le fonctionnement d'une nouvelle application ou d'un jeu vidéo).

a. Matériel nécessaire

- Cet atelier ne nécessite pas d'équipement informatique spécifique de la part de l'établissement.

Notre conseil : Un vidéoprojecteur peut être utilisé pour projeter le contenu de l'application et faciliter le partage des informations. Dans ce cas, prévoir un adaptateur pour connecter le smartphone ou la tablette de l'animateur au vidéoprojecteur.

- **Important :** Si les participants sont équipés de smartphones, ils sont invités à venir avec l'application FamiNum préinstallée sur leur smartphone.

Notre conseil : Prévoir des tablettes avec l'application FamiNum préinstallée pour les familles non équipées de smartphone (Avoir un smartphone ne doit pas être obligatoire pour participer à l'atelier).

b. Avant l'atelier

- Demander aux parents de télécharger l'application FamiNum sur leur smartphone et de se créer un compte avant l'atelier. Puis de venir avec leur smartphone sur lequel l'application est installée.
- Un seul smartphone par famille peut être utilisé.
- La création de compte est essentiel pour sauvegarder ses bonnes pratiques et construire sa charte personnalisée.

c. Le jour de l'atelier

Étape 1: S'assurer de l'installation de l'application FamiNum et de la création de compte

- Parents et enfants s'installent par famille. Les familles peuvent se regrouper pour favoriser l'échange.

Notre conseil : Au collège, nous recommandons de favoriser les échanges au sein de chaque famille plutôt qu'en grand groupe. En effet, les adolescents (et certains parents) sont parfois gênés par les échanges en grand groupe. C'est d'autant plus vrai quand l'animateur est un membre de l'établissement.

- Durant l'installation des personnes dans la salle, s'assurer que l'application est bien installée sur les smartphones et qu'un compte FamiNum a été créé.

Ou confier une tablette aux familles non équipées de smartphone.

Notre conseil : Prévoir la présence d'1 ou plusieurs assistants dans la salle pour répondre aux questions individuelles sur la manipulation de l'application.

Étape 2 : Introduction

- Expliquer les objectifs de cet atelier et son déroulé

L'objectif principal est que les enfants / adolescents soient en sécurité sur les écrans. C'est pourquoi nous vous proposons d'échanger ensemble pour adopter les bons réflexes d'usage des écrans à la maison.

Étape 3 : Échange sur les connaissances et pratiques pour sécuriser ses usages numériques

- Inviter les participants à partager leurs connaissances et expériences sur le sujet en commençant par un échange sur les activités et applications préférées des enfants/ ados au sein de la famille pour favoriser le dialogue et encourager le partage de ses pratiques numériques.

Exemple de questions possibles :

- Quelles sont vos activités numériques préférées ?
- Quelles applications utilisez-vous ?
- Avez-vous mis en place des règles à la maison pour l'usage du numérique ?
Si oui, quelles sont -elles ? Les avez-vous définies ensemble ? En êtes-vous satisfaits ? (avis des parents et des enfants). Si non, pourquoi ?
- Avez-vous mis en place des règles spécifiques pour se protéger du cyberharcèlement ? si oui, lesquelles ? si non, pourquoi ?
- À votre avis, quels sont les bons réflexes à mettre en place pour sécuriser les usages numérique des jeunes et mieux se protéger du cyberharcèlement ?

Étape 4 : Explorer FamiNum pour choisir ses bonnes pratiques de prévention du cyberharcèlement

• Par famille, les participants vont choisir ensemble les bonnes pratiques qu'ils souhaiteraient que leur famille adoptent pour se prémunir du cyberharcèlement.

Notre conseil : vous pouvez demander à chaque membre de la famille de choisir ses 3 bonnes pratiques préférées. Ainsi au moment de l'échange, chacun pourra confronter ses propositions.

• Pour chaque bonne pratique, ils vont explorer pourquoi elle est utile à appliquer et comment ils peuvent la mettre en oeuvre concrètement.

Étape 5 : Échange sur les choix de chacun

Les participants qui le souhaitent sont invités à partager leur choix. Si vous leur avez proposé de choisir 3 bonnes pratiques par participant, chaque membre de famille expose ces choix et peut discuter des différences au sein d'une même famille. Si c'est un choix concerté, il est intéressant d'entendre les motivations des enfants et des parents sur ce consensus.

Questions possibles pour encourager le partage :

- Quelles sont les bonnes pratiques que vous avez choisies ?
- Est-ce un choix concerté ou propre à chacun ?
- En quoi ce choix répond-il à une problématique familiale ?
- Étaient-ils informés de ces bonnes pratiques ? En ont-ils découverts ?
- En ont-ils personnalisés certaines ? Lesquelles ? pourquoi ?

En fonction des connaissances de l'animateur, il peut apporter des conseils complémentaires au cours de cet échange.

Étape 6 : Synthèse des bonnes pratiques proposées

• Si vous le pouvez, nous vous suggérons en conclusion de projeter chaque bonne pratique FamiNum dédiée au cyberharcèlement car elles forment une synthèse des principales règles à connaître.

• Vous pouvez rappeler aux familles qu'ils peuvent éditer et imprimer les bonnes pratiques numériques qu'ils ont définies.



IV Les bonnes pratiques pour agir contre le cyberharcèlement disponibles dans l'application FamiNum

En **orange**, ce qui peut être personnalisé par l'utilisateur.

On réfléchit avant de partager ou publier une photo

Pourquoi : Une fois envoyée ou publiée, une photo échappe complètement à son auteur. Elle peut être de nouveau partagée, publiée, et on n'a plus de contrôle sur sa diffusion et les commentaires associés.

Comment : Il faut toujours se demander si on aimerait que la photo publiée soit visible par tous, et si on aimerait retrouver cette photo dans 10 ans. Vous pouvez demander à vos enfants : aimerais-tu que tes enfants retrouvent un jour cette photo de toi ?

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Pas de diffusion sans autorisation

Pourquoi : Les images ou informations d'une personne appartiennent à sa vie privée. Il faut la respecter. Si une personne partage une photo ou une info, elle n'a pas donné son accord pour que d'autres la diffusent. Le faire l'expose aussi à des situations de cyberharcèlement.

Comment : Il faut toujours demander l'autorisation aux personnes qui sont dessus avant de publier une photo de vacances, de famille ou avec des amis...

Âge : 6-9 ans / 10-12 ans / 13 ans et plus

Un compte en mode privé, c'est plus sécurisé

Pourquoi : Quand un compte est public, tout le monde peut y avoir accès, voir les photos et les informations qui y sont publiées. Il y a un risque à s'exposer davantage à des commentaires blessants de personnes mal intentionnées qui ne nous connaissent pas et ne se soucient pas de ce qu'on peut ressentir.

Comment : Mettre son compte en mode privé et explorer les paramètres des réseaux sociaux pour définir précisément quels contenus sont partagés avec qui.

Âge : 13 ans et plus

Sur les réseaux sociaux, on choisit ses amis

Pourquoi : Derrière la notion d'amis se cachent parfois des personnes croisées une fois ou des amis d'amis. Partage-t-on dans la vie les mêmes informations à des amis proches qu'à de simples connaissances ? Sur les réseaux sociaux, c'est pareil.

Comment : Il ne faut pas accepter toutes les invitations : quand une personne nous demande en ami, il faut toujours se demander si on lui partagerait ses photos de vacances et si on lui raconterait notre vie.

Âge : 13 ans et plus

Un mot de passe, c'est un secret bien gardé

Pourquoi : 1/3 des ados ont déjà partagé leur mot de passe, souvent avec leurs amis. Un mot de passe est personnel et confidentiel. Le révéler est le meilleur moyen de se faire usurper son identité et voler ses données personnelles.

Comment : Pour avoir un mot de passe complexe mais facile à retenir, on peut choisir les premières lettres de chaque mot du refrain d'une chanson, d'un vers de poème ou d'un proverbe.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Bloquer et signaler pour ne plus se laisser embêter

Pourquoi : C'est le meilleur moyen de se protéger des personnes qui font du harcèlement via les réseaux sociaux. Il est important de bloquer ceux qui harcèlent pour s'en protéger et ne pas les laisser s'exprimer.

Comment : Tous les réseaux sociaux proposent un bouton pour bloquer et signaler facilement un compte.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Pas de réseaux sociaux avant 13 ans

Pourquoi : Tous les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok... et même Youtube) interdisent l'accès à leur service avant 13 ans. C'est écrit clairement dans leurs conditions d'utilisation. Et jusqu'à 15 ans, âge de la majorité numérique en France, il faut une autorisation des parents.

Comment : Rappeler aux enfants que si ces sites sont interdits avant 13 ans, c'est qu'on pense qu'ils sont trop jeunes pour gérer seuls leur identité numérique. Il y a plein d'usages numériques intéressants avant 13 ans : sites web, jeux... !

Âge : 6-9 ans / 10-12 ans

Le cyberharcèlement, parlons-en !

Pourquoi : Parler, c'est déjà reconnaître et comprendre que l'on peut être victime, témoin ou acteur du cyberharcèlement. Parler est la première étape pour trouver des solutions et faire cesser la violence.

Comment : Il ne faut pas s'isoler face au cyberharcèlement : les enfants peuvent en parler à leurs parents ou à un adulte de confiance (famille, équipe éducative, amis...) qui sont là pour les rassurer et les aider à trouver des solutions. Pour se faire aider, il est aussi possible d'appeler le 30 20, la ligne nationale dédiée au harcèlement, ou Net écoute au 0800 200 000.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Cyberharceler c'est interdit et puni par la loi

Pourquoi : Le savoir permet de prendre conscience de la responsabilité de ses actes quand on est harceleur et d'être protégé quand on est victime. Si l'auteur est un mineur de plus de 13 ans et que la victime a moins de 15 ans, il risque 18 mois de prison et 7 500 € d'amende.

Comment : En prévention, il est important d'expliquer aux enfants ce qu'est le cyberharcèlement et les comportements à éviter pour s'y exposer ou se retrouver en position de harceleur. Si l'enfant est victime, il faut oser porter plainte.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Sur Internet, on se respecte !

Pourquoi : Ce n'est pas parce qu'on est caché derrière un écran qu'on peut dire n'importe quoi. Se moquer de quelqu'un ou l'insulter, c'est du cyberharcèlement, c'est blessant, même derrière l'écran, et c'est puni par la loi.

Comment : En se parlant avec respect, même entre amis, sans insulte ni moquerie pour ne pas blesser. Pour ne pas blesser, sur Internet aussi, il faut se parler avec respect, sans insulte ni moquerie, même entre amis.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

En ligne, on n'est jamais anonyme

Pourquoi : Même caché derrière un pseudonyme ou un avatar, personne n'est jamais vraiment anonyme sur Internet. On peut toujours retrouver des traces et il peut y avoir des sanctions.

Comment : Il faut se fixer des limites et se dire que même derrière un écran, on se parle correctement.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

En cas de cyberharcèlement, garder des preuves est important

Pourquoi : Garder des preuves est essentiel pour montrer le cyberharcèlement, en particulier parce que ces traces ne seront plus visibles si le compte est bloqué ou fermé.

Comment : Faire des copies d'écran de tous les échanges contenant des moqueries, des insultes mais aussi des diffusions d'images qui portent préjudice sera utile en cas de poursuites judiciaires.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

On réfléchit avant de commenter ou partager un post

Pourquoi : Derrière son écran, à distance, il est plus facile de s'exprimer sans tenir compte du ressenti de l'autre. L'effet de groupe peut inciter aussi à adopter des comportements différents et se retrouver en position de harceleur. Pourtant, même si l'échange est virtuel, le ressenti est bien réel. L'écran ne protège pas des paroles blessantes.

Comment : On se met à la place de l'autre et on imagine ce qu'il/elle pourra ressentir en lisant notre commentaire. Ce questionnement est un bon réflexe pour éviter de commenter trop rapidement et prendre conscience de l'impact de ses paroles.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

Se taire, c'est encourager le cyberharcèlement

Pourquoi : Les enfants peuvent se retrouver en situation d'être témoin du cyberharcèlement sans savoir comment agir et sans se rendre compte que leur posture de témoin passif laisse le harcèlement s'installer. Liker un commentaire ou un post offensant, c'est être témoin actif du cyberharcèlement.

Comment : Oser dire au harceleur que ce qu'il fait n'est pas acceptable, oser signaler un compte ou un post insultant et oser en parler à un adulte de confiance qui interviendra pour trouver des solutions, c'est agir contre le cyberharcèlement.

Âge : 10-12 ans / 13 ans et plus

+ À propos



Internet sans crainte c'est le programme national de sensibilisation du Safer Internet France pour aider les jeunes à maîtriser le numérique de l'école à la maison.

Il est opéré par **TRALALERE**.

Depuis sa création en 2008, il propose :

- Des centaines de ressources numériques gratuites à destination des éducateurs pour mener des ateliers de sensibilisation et des parents pour les aider à accompagner les enfants et les adolescents dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique. Ces ressources sont déployées sur le terrain par des ambassadeurs Internet sans crainte : associations, réseaux éducatifs...
- Des dossiers et des articles conseils à destination des parents et des éducateurs.
- Des formations sur les usages numériques des jeunes

Toute cette offre est regroupée sur le site www.internetsanscrainte.fr



Association loi 1901 à but non lucratif, **AXA Prévention** contribue au développement de comportements responsables face aux risques du quotidien (santé, route, accident de la vie courante, dangers du web...) et intervient sur l'ensemble du territoire français avec de nombreuses actions de prévention.

Notre vocation est de sensibiliser le plus grand nombre à se prémunir des accidents du quotidien, en diffusant notamment de la documentation pédagogique, et à agir efficacement si l'incident survient.

Retrouvez tous nos conseils et services de prévention sur www.axaprevention.fr