



Retrouve 5 conseils pratiques pour devenir un pro du numérique !

- **Sur Internet, comme dans tout espace public, on se respecte.**

Comment ? Pour ne pas blesser les autres, il faut se parler avec respect, sans insultes ni moqueries, même entre amis. Rester respectueux est essentiel !

- **En cas de harcèlement, on en parle à quelqu'un.**

Comment ? Se confier à un adulte de confiance, c'est briser le silence du harcèlement et se donner la possibilité de se faire aider.

- **Les réseaux sociaux, ce n'est pas avant 13 ans.**

Comment ? Des groupes de discussion en famille ou en classe peuvent t'aider à préparer ta vie sur les réseaux sociaux et à adopter les bons réflexes.

- **Sur Internet, on ne croit pas tout ce qu'on voit !**

Comment ? Garde en tête que la vie en ligne ne reflète pas toujours la vie hors ligne, car certains se mettent en scène et ne montrent que les choses positives.

- **Sur Internet, on se protège.**

Comment ? Pour protéger tes données personnelles (nom de famille, adresse...), utilise un avatar et un pseudo et mets tes comptes en mode privé. Cela t'aidera à protéger ta réputation en ligne.

Contacts utiles



Le programme national de sensibilisation au numérique pour les jeunes, leurs parents et enseignants.



Le numéro national, anonyme et gratuit, pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.



La plateforme de signalement anonyme des contenus illicites sur Internet.