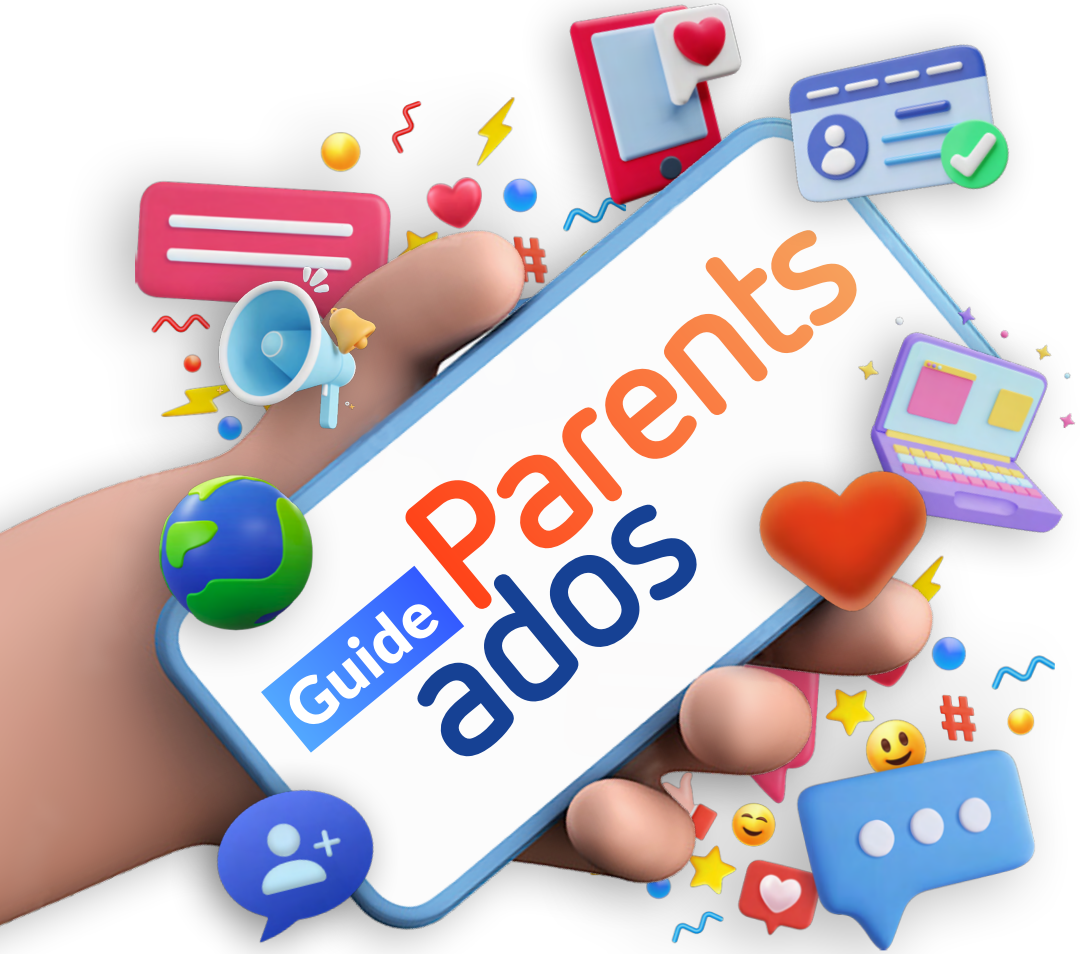
SAFER INTERNET DAY 2024

Connectés, engagés ... et toi ?



Être responsable en ligne

Pour soi, les autres et la planète



Réalisé par TRALALERE pour Internet Sans Crainte .fr Programme national de sensibilisation des jeunes au numérique de la

Cofinancé par l'Union européenne

On (re)découvre la responsabilité en ligne



Ce qu'on regarde, ce qu'on like, ce qu'on dit, ce qu'on publie… tout ce qu'on fait en ligne engage notre responsabilité : pour nous, pour les autres et même pour la planète.
Peu importe son âge, on a tous le pouvoir d'agir pour faire d'Internet un espace positif et sécurisé !
Quiz, vidéos et activités… Ce guide vous invite à explorer en famille tous les bons réflexes à adopter pour devenir un internaute engagé et responsable en ligne !

Mais alors, être responsable en ligne, qu'est-ce que ça signifie ?

Parmi les thématiques suivantes, lesquelles vous semblent les plus importantes ?

- ☐ Protéger les données personnelles de ma famille.
- ☐ Faire durer mes écrans au maximum.
- ☐ Vérifier la fiabilité des informations en ligne.
- ☐ Accompagner mon ado en ligne en respectant son intimité.
- ☐ Prévenir et réagir au cyberharcèlement.
- ☐ Limiter l'impact environnemental des écrans de mon foyer.
- ☐ Respecter la vie privée des autres.
- ☐ Privilégier les écrans reconditionnés.
- ☐ Signaler les contenus illicites en ligne.

Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

Et votre ado, qu'en pense-t-il ?

Parmi les thématiques suivantes, lesquelles te semblent les plus importantes ?

- ☐ Être vigilant sur ce que je publie et ma façon de communiquer sur Internet.
- ☐ Signaler les contenus et comportements violents en ligne.
- ☐ Sécuriser mes données personnelles.
- ☐ Gérer mon temps passé sur les écrans.
- ☐ Faire durer mes appareils le plus longtemps possible.
- ☐ Vérifier la fiabilité des informations que je trouve en ligne.
- ☐ Recycler mes appareils numériques.
- ☐ Respecter la vie privée des autres.
- ☐ Demander un appareil reconditionné plutôt qu'un neuf.



Adoptez 3 engagements en famille pour être responsable en ligne

> Pour soi

On dompte nos algorithmes !



En maîtrisant sa vie en ligne, son identité numérique et ses usages des écrans.

> Pour les autres

Les Goat, c'est nous !



En respectant les autres et leur vie privée.

> Pour la planète

Notre impact, on gère !



En limitant l'impact environnemental de ses usages du numérique.

Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

On dompte nos algorithmes !

1 On fait le point

Être responsable pour soi, ça signifie savoir maîtriser sa vie en ligne ! Pour y arriver, on dompte ses algorithmes : on fait attention à l'usage de ses écrans et aux informations qu'on laisse sur Internet, car elles influencent le contenu qui nous est proposé ! **Comment faire ?** En équilibrant le temps passé sur ses écrans, en protégeant ses données personnelles et en choisissant des contenus fiables et adaptés à son âge.

2 On explore

Pour les parents

2 min



Des idées concrètes pour se déconnecter et préserver son sommeil.

À regarder avec votre ado

2,30 min



Comprendre comment les données laissées en ligne construisent notre identité numérique.

3 On s'engage

Ma checklist de parent :

- ☐ Je cherche avec mon ado des sources d'information fiables.
- ☐ J'aide mon ado à équilibrer son temps d'écran selon ses usages et ses besoins.
- ☐ Je reste ouvert à la discussion si mon ado tombe sur du contenu inapproprié.

Ma checklist d'ado :

- ☐ Je suis des comptes qui correspondent à mes goûts, et je bloque ou masque ce qui ne m'intéresse pas.
- ☐ Je fais attention aux informations que je partage et aux données que je laisse en ligne.
- ☐ J'active le mode avion la nuit ou je coupe les notifications pour bien dormir.

Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

Les Goat, c'est nous !

1 On fait le point

Être responsable pour les autres, ça signifie être un utilisateur respectueux et bienveillant ! Pour être le/la GOAT, le/la Greatest Of All Time du numérique, on fait attention à ce qu'on dit et à ce qu'on partage sur Internet. On garde en tête que nos actions en ligne ont des conséquences sur la vie hors ligne.

2 On explore

Pour les parents

2 min



Comment agir face à une situation de cyberharcèlement.

À regarder avec votre ado



5 sites à connaître pour débusquer les fausses informations !

3 On s'engage

Ma checklist de parent :

- ☐ Je consulte mon ado avant de diffuser une photo ou une vidéo de lui/elle.
- ☐ J'ose parler de cyberharcèlement avec mon ado et je suis attentif aux changements de comportement.
- ☐ Je connais le 3018 pour me faire aider en cas de violence en ligne et Pointdecontact.net pour signaler les contenus illicites.

Ma checklist d'ado :

- ☐ Je ne partage pas de photos ou de vidéos des autres sans leur accord.
- ☐ Je signale toute situation de violence en ligne et je bloque les comptes malveillants.
- ☐ Je vérifie une information avant de la liker et la partager.



Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

Notre impact : on gère !

1 On fait le point

Être responsable pour la planète, ça signifie limiter au maximum l'impact écologique des écrans. Pour gérer cet impact, on peut mettre en place des gestes au quotidien pour bien choisir et faire durer ses appareils, mais aussi les utiliser autrement.

2 On explore

À faire en famille

2 min



Un parcours numérique interactif pour comprendre comment les téléphones impactent l'environnement et réfléchir à des solutions pour y faire face.

3 On s'engage

Ma checklist de parent :

- ☐ Je privilégie les appareils reconditionnés ou d'occasion en cas d'achat.
- ☐ J'adopte des éco-gestes au quotidien, comme éteindre mes appareils plutôt que de les mettre en veille.
- ☐ J'utilise le Wifi plutôt que les données mobiles sur mon téléphone.

Ma checklist d'ado :

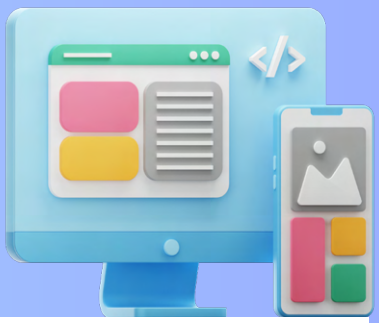
- ☐ Sur mon téléphone, j'utilise au maximum le Wifi plutôt que la 4G/5G.
- ☐ Je fais réparer mon téléphone plutôt que le remplacer.
- ☐ Je prends soin des écrans que j'utilise et les protège correctement.



Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

On va plus loin...

Des ressources à consulter en famille pour approfondir les sujets !



On dompte nos algorithmes !

Les guides des réseaux sociaux de vos ados

10 guides pour vous aider à bien paramétrer les réseaux sociaux de votre ado.

Le cyberguide famille de Cybermalveillance

10 recommandations à mettre en oeuvre face aux risques cyber : mots de passe, sauvegardes, mises à jour, piratage de compte...

Le guide Instagram pour les parents

Un guide avec informations et conseils pour vous aider à gérer la confidentialité et la sécurité de votre ado sur le réseau social.

Les Goat, c'est nous !

Le serious game Stop la violence

Des enquêtes interactives pour apprendre à repérer le harcèlement et savoir comment agir.

Les BD de Point de Contact

8 bandes dessinées pour informer et alerter sur les contenus et comportements répréhensibles en ligne.

Notre impact : on gère !

Mon empreinte smartphone

Une application pour mieux saisir l'impact de vos usages numériques sur l'environnement et adopter une consommation plus responsable.

Bien vivre le digital

Des articles avec des conseils afin de protéger la planète en adoptant les bons gestes pour limiter son impact environnemental.

Internet Sans Crainte .fr
Cofinancé par l'Union européenne

Contacts utiles

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

Le numéro pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques.

La plateforme de signalement anonyme des contenus illicites sur Internet.

Conception graphique Tony Gonçalves - ©Tralalere - janvier 4023 - RCS 431 8 10 233 R.C.S. - Paris - Ne pas jeter sur la voie publique

Cofinancé par l'Union européenne