

declick

Du Selfie  
au Self-c@re



# Salut toi !



## TABLE DES MATIÈRES

E-RÉPUTATION ■ 4

MOTS DE PASSE ■ 6

CYBERHARCÈLEMENT ■ 8

SEXTING ■ 10

HYPERCONNECTIVITÉ ■ 12

CONSEILS ■ 14

AUTO-EVALUATION ■ 16

AIDE ■ 17

ANNEXES ■ 18

**Ce mini guide qui parle des réseaux sociaux et d'Internet va te donner accès à quelques secrets bien gardés que peut-être tu ne connaissais pas encore ou alors cela te permettra d'aller chercher des infos à partager très vite. On va parler de e-réputation, de cyberharcèlement, de sexting, d'hyperconnectivité et quelles sont les lois suisses qui les concernent. Tu trouveras aussi quelques astuces et une check-list afin de savoir où tu te situes avec les réseaux sociaux.**

Les réseaux sociaux te permettent d'expérimenter dans un espace virtuel ce que tu aimes faire dans la vie réelle : nouer des contacts, trouver des amis, partager tes centres d'intérêt avec d'autres personnes, échanger et appartenir à un groupe. Il y est parfois plus facile de se connecter avec les autres et de se sentir à l'aise dans les interactions sociales.

L'âge d'utilisation des réseaux sociaux est soumis au RGPD (Règlement européen sur la protection des données). Ce règlement interdit aux entreprises propriétaires des réseaux sociaux de collecter et stocker des informations sur les mineurs de moins de 13 ans et demande un accord parental jusqu'à 16 ans.


C'est pourquoi ces plateformes imposent d'avoir au moins 13 ans pour pouvoir utiliser leurs services dans leurs conditions d'utilisation. Le non-respect de cette règle peut entraîner le blocage ou le bannissement de ton compte.


**■ Liste tous les comptes/profils que tu utilises sur internet, les réseaux sociaux, plateformes de streaming, plateforme scolaire...**

Combien en as-tu déjà ?

 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

 .....

# E-réputation

Comment suis-je perçu sur Internet ?



L'e-réputation c'est l'image que les autres ont de toi sur Internet. C'est ce qu'ils pensent de toi en se basant sur ce que tu partages en ligne, comme tes photos, tes posts et tes commentaires. Cela peut influencer ta vie sociale, ta future carrière et tes relations donc **il est essentiel de rester attentif à ce que tu publies en ligne**. Pense toujours à être respectueux, responsable et réfléchis avant de partager quoi que ce soit car cela peut entraîner des conséquences sur la façon dont les autres te perçoivent.

### ■ Les réseaux ont un rôle à jouer dans ta recherche identitaire :

- **Découvrir** - il est naturel d'éprouver de la curiosité et de vouloir observer ce que font les autres mais veille à respecter leur intimité.
- **Expérimenter** - à ton âge, il est courant de faire de nouvelles rencontres et de découvrir de nouvelles expériences mais reste prudent et entoure-toi de personnes de confiance.
- **Grandir** - tu es en pleine évolution et il est habituel de forger ta propre identité, différente de celles de tes parents.
- **Se valoriser** - l'opinion des autres peut avoir de l'importance mais souviens-toi que ton estime de toi-même est la plus précieuse. Les likes et les commentaires ne définissent pas ta valeur personnelle. Reste authentique et fais ce qui te rend heureux.

### ■ Comment protéger mes données sur Internet ?

Protéger tes données sur Internet est crucial pour assurer ta sécurité en ligne. Voici quelques conseils simples pour t'aider à sécuriser ton identité et ta vie privée sur Internet :



💡 **Utilise un pseudo** pour ton compte : celui-ci ne doit pas contenir ton nom, ton prénom ou un dérivé de ces derniers.

💡 **Utilise une photo où l'on ne voit pas ton visage** comme photo de profil ou une photo où l'on ne te reconnaît pas.

💡 **Configure tous tes comptes en privé** et n'accepte que des personnes que tu connais dans tes abonnés.

# Mots de passe

Comment te protéger efficacement ?



**La sécurité des mots de passe et la double authentification sont vraiment importantes pour garder tes comptes en ligne en sécurité. Tu peux utiliser des mots de passe forts, comme des combinaisons de lettres, de chiffres et de symboles qui ne sont pas faciles à deviner. Essaie de choisir des mots de passe uniques pour chaque compte afin que si un compte est compromis, les autres restent sécurisés.**

La double authentification est une excellente façon d'ajouter une couche de sécurité supplémentaire. Cela signifie qu'en plus de ton mot de passe, tu dois fournir une autre preuve d'identité, comme un code envoyé sur ton téléphone ou une empreinte digitale.

Cherche-toi sur Google en entrant ton prénom puis ton nom entre guillemets et rajoute ta commune pour des résultats plus précis (« exemple : Martin Dupont, Sion »).

## ■ Quelles informations te concernant as-tu pu trouver ?

Combien en as-tu trouvées ?



# Cyberharcèlement

Comment me protéger moi et les autres ?





Les réseaux sociaux peuvent te procurer beaucoup de plaisir mais les risques sont présents et il est important de les connaître.

Le cyberharcèlement, c'est lorsque des personnes utilisent Internet, les réseaux sociaux ou d'autres technologies pour intimider, harceler ou faire du mal. La création de faux profils pour nuire à quelqu'un en fait également partie. Le cyberharcèlement peut entraîner des conséquences émotionnelles graves et causer beaucoup de détresse. Voici quelques symptômes qui pourraient attirer ton attention ou te faire réfléchir : isolement, problème de sommeil, angoisse, détresse émotionnelle (se sentir mal à l'intérieur de soi à cause de fortes émotions comme la tristesse, la colère ou la peur).

**Le meilleur moyen de lutter contre le cyberharcèlement, c'est d'adopter une attitude bienveillante les uns envers les autres.**



#### ■ Que faire si on m'insulte moi ou un de mes amis sur les réseaux sociaux ?

- 💡 Fais des captures d'écran des conversations afin de garder une trace de ces interactions. Parles-en ensuite à un adulte de confiance pour que celui-ci puisse prendre le relais. Il est parfois difficile d'oser aborder le sujet. En discuter reste le meilleur moyen de se protéger.



En Suisse, il n'est pas possible de porter plainte pour cyberharcèlement. Cependant, de nombreux délits peuvent être rapportés à la **POLICE** : insultes, injures, atteinte à l'honneur, tort moral, menaces, etc... Selon la gravité du harcèlement, il est tout à fait possible d'aller en parler à la police. En Suisse, nous sommes pénalement responsables de nos actes dès 10 ans.

# Sexting

Comment agir en cas de besoin ?



Le sexting désigne le fait de s'envoyer ou partager des messages, des photos ou des vidéos à caractère sexuel par le biais de téléphones portables ou d'autres dispositifs électroniques. Cela peut inclure des images suggestives, des messages explicites ou des contenus intimes.

Malgré le fait que le sexting puisse paraître attirant ou drôle, cela peut amener à des conséquences légales et émotionnelles graves.

Il est donc essentiel d'être conscient des risques et de prendre des décisions éclairées en matière de sexting.



### ■ Que faire si je reçois ce type d'image ?

- 💡 Si une image de toi ou d'un camarade circule, parles-en immédiatement à un adulte de confiance, ne fais aucune capture d'écran et supprime l'image de ton téléphone sans la repartager.



Il est **ILLÉGAL** pour un mineur (-16 ans) de prendre et partager des photos dénudées. Aux yeux de la loi, ce type de contenu peut être considéré comme de la pédopornographie. Il est donc aussi illégal de consulter ou posséder ce genre d'images.

# Hyperconnectivité

Comment se déconnecter ?



**Tu l'as peut-être déjà remarqué mais les écrans sont omniprésents dans nos vies, nous les utilisons dès le saut du lit et parfois jusqu'au moment de se coucher. T'es-tu déjà demandé combien de temps par jour tu étais à plus d'un mètre de ton smartphone ? Quand tu enchaînes des vidéos sur les réseaux sociaux, de combien d'entre elles te souviens-tu 24h après ?**

L'hyperconnectivité, c'est quand on est toujours collé à Internet et aux smartphones, ce qui peut impacter notre bien-être et nos relations. Cela peut causer du stress, de l'anxiété, de la dépression et nous rendre dépendants à nos écrans. En plus, cela peut nous isoler socialement.

Il est important de savoir quand faire des pauses, se déconnecter un peu et passer du temps avec tes amis et ta famille en personne. Cela t'aide à te sentir mieux et à entretenir de vraies relations. Trouver un équilibre dans ton utilisation des écrans est essentiel pour ta santé mentale et tes liens sociaux.



### ■ Que faire pour diminuer mon temps d'écran ?

- 💡 Ajoute un **minuteur** sur les applications où tu passes le plus de temps.
- 💡 Définis des moments **sans écran**, 30 minutes le matin au réveil et 30 minutes le soir avant de te coucher.
- 💡 Coupe toutes les **notifications** qui proviennent des applications récréatives.
- 💡 Mets ton écran en **noir et blanc**.
- 💡 Utilise un **réveil** pour te lever.

### ■ As-tu plein d'idées d'activités géniales que tu aimerais réaliser ?

Pourquoi ne pas commencer dès maintenant en listant ici toutes ces petites choses que tu aimerais faire ? En réduisant simplement l'utilisation de ton smartphone, tu pourras facilement les **ACCOMPLIR** et profiter de moments encore plus agréables.

# 8 conseils

pour utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité !



## Réfléchis avant de publier

Tout le monde peut voir ce que tu mets comme infos, photos, opinions... y compris tes futurs employeurs, même si ton compte est privé.



## Respecte les autres

Tu es responsable de ce que tu publies en ligne, il est important de modérer tes propos sur les réseaux sociaux, forums... Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse.



## Ne dis pas tout

Donne le minimum d'informations personnelles sur Internet. Évite de communiquer tes opinions politiques, ta religion, ton numéro de téléphone, etc.



## Sécurise tes comptes

Paramètre toujours tes profils sur les réseaux sociaux afin de garder la maîtrise des informations que tu souhaites partager.



### Crée plusieurs adresses e-mail

Utilise des adresses électroniques différentes en fonction de tes activités personnelles, professionnelles, associatives ou sociales.



### Attention aux photos et aux vidéos

Ne publie pas de photos gênantes de tes amis, de ta famille ou de toi-même car leur diffusion est incontrôlable.



### Utilise un pseudonyme

Seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.



### Sois prudent avec tes mots de passe

Ne les communique à personne et choisis-les complexes (évite la date de naissance ou ton surnom). N'oublie pas d'activer la double authentification. Cela t'aidera à sécuriser tes comptes en ligne.

# Auto-Evaluation

Vérifie si tu te protèges au mieux en utilisant les réseaux sociaux en comptant toutes les cases que tu coches ou demande à un ami d'aller vérifier ton compte et te donner son avis.



À qui demander  
**de l'aide ?**



■ **Vérifie si tu te protèges au mieux en utilisant les réseaux sociaux en comptant toutes les cases que tu coches ou demande à un ami d'aller vérifier ton compte et de te donner son avis :**

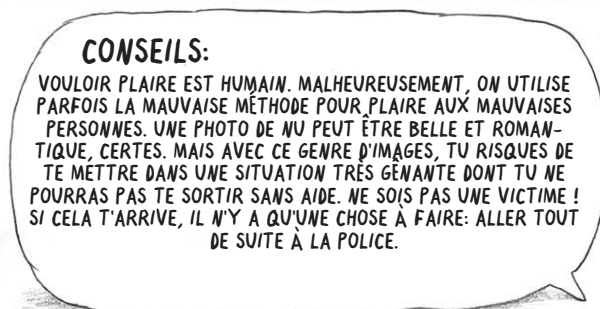
- Est-ce que tes comptes sur les réseaux sociaux sont en privé ?
- Est-ce que tu as seulement des abonnés que tu connais dans la vraie vie ?
- Est-ce que ton visage est caché sur ta photo de profil ?
- Est-ce que ton pseudo ne comporte ni ton nom ni une partie de ton nom ?
- Est-ce que tu vérifies qu'une information est vraie avant de la repartager ?
- Est-ce que tu demandes à tes amis leur accord avant de publier une photo d'eux ?
- Est-ce qu'avant de publier une photo ou une vidéo, tu es prêt à ce que tes parents risquent de la voir ?
- Est-ce que tu as veillé à ne pas communiquer ton numéro de téléphone ni ton adresse sur les réseaux sociaux ?
- Est-ce que tu as plusieurs adresses e-mail ?
- Est-ce que tu as plusieurs mots de passe compliqués ?
- Est-ce que tu as une double authentification pour ton compte ?
- Est-ce que tu fais le ménage dans tes historiques de navigation ?
- Est-ce que tu préfères faire des activités avec tes amis qu'être sur les réseaux sociaux ?

**Sur notre site internet, tu pourras trouver plus d'informations pour apprendre comment cocher toutes les cases : [WWW.DECLICK.CH](http://WWW.DECLICK.CH)**

**En cas de problème, tu peux toujours compter sur des adultes de confiance pour t'apporter leur aide. Cela peut être tes parents, un enseignant, un médiateur scolaire ou un infirmier scolaire...**

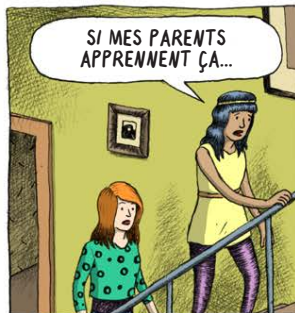
Si tu ne te sens pas à l'aise d'en parler avec un adulte que tu connais, tu peux toujours obtenir du soutien en posant une question sur le site [CIAO.CH](http://CIAO.CH) ou en appelant le **147**. Tu trouveras aussi plus d'information sur le site [REGLO.CH](http://REGLO.CH).

# LA RÉALITÉ TOUTE NUE



© Petites histoires d'internet - Saison 1 - Office fédéral de la communication OFCOM

# STIGMATISÉE D'UN CLIC



**CONSEILS:**  
UNE FOIS SUR INTERNET, UNE PHOTO OU UN AUTRE DOCUMENT PEUVENT ÊTRE DIFFUSÉS À GRANDE VITESSE, SANS AUCUN CONTRÔLE. ET RESTER LÀ COMME UNE TRACE INDÉLÉBILE, QUELQUE PART, POUR TOUJOURS. L'AMOUR NE DOIT PAS TE RENDRE TOTALEMENT AVEUGLE. SINON, IL NE TE LAISSERA QUE DES MAUVAIS SOUVENIRS. EN SITUATION DE DÉTRESSE, ADRESSE-TOI SANS HÉSITATION À UN ADULTE EN QUI TU AS CONFIANCE.



# WATCHING YOU



## CONSEILS

NE TRANSFÈRE JAMAIS D'ARGENT À UNE PERSONNE QUI MENACE DE PUBLIER DES PHOTOS INTIMES DE TOI. PARLES-EN À UNE PERSONNE EN QUI TU AS CONFIANCE.

SOUVENT, CES MENACES NE REPOSENT QUE SUR DES HISTOIRES INVENTÉES DE TOUTES PIÈCES. L'ESCROQUERIE S'APPELLE "FAKE SEXTORTION". ELLE EST BIEN CONNUE, MAIS DES GENS CONTINUENT À TOMBER DANS LE PANNEAU.

# FAKE NEWS



## CONSEILS

LES CONTENUS SCANDAUX, CHOQUANTS OU RIDICULES SONT BEAUCOUP PLUS PARTAGÉS QUE LES CONTENUS CORRECTS, MÊME S'ILS SONT INVENTÉS. OR, IL EST PARFOIS DIFFICILE DE SAVOIR SI UN MESSAGE EST VRAI OU FAUX.

NE CROIS PAS TOUT CE QUE TU VOIS SUR YOUTUBE, INSTAGRAM, ETC. GARDE UN ŒIL CRITIQUE ET NE DIFFUSE PAS DE FAKE NEWS.



# SOCIAL BUBBLE



## CONSEILS

ARRÊTE DE TE COMPARER SANS ARRÊT AUX AUTRES. ÇA NE SERT À RIEN, CAR TU ES UNIQUE.

SI TU REMARQUES QUE LES PUBLICATIONS, LES STORIES ET LES PHOTOS DE CERTAINES PERSONNES N'ONT PAS UNE BONNE INFLUENCE SUR TOI ET TE DÉMORALISENT, ALORS PRENDS TES DISTANCES ET NE REGARDE PAS À TOUT BOUT DE CHAMPS CE QU'ELLES FONT.

# FOLLOW L'ARNAQUEUR



SEB, C'EST QUOI CES BASKETS?



JE SUIS DEVENU HYPER ÉCOLO!

ELLES ONT POURTANT L'AIR CHEAP, TU LES AS TROUVÉES OÙ?



HÉ! ELLES SONT DE QUALITÉ, DURABLES, ÉQUITABLES ET VÉGANES. POUR CHAQUE CHAUSSURE, UN ARBRE EST PLANTÉ ET UN DAUPHIN LIBÉRÉ.



POWER KARL LES RECOMMANDE. 99.- AU LIEU DE 189.- AVEC LE CODE PROMO, REGARDE!



POWER KARL? VRAIMENT? TU TE FAIS AUSSI AVOIR PAR DES INFLUENCEURS?



C'EST PAS UNE ARNAQUE, YASMINE, C'EST 100% VRAI.

VOYONS UN PEU. JE PRENDS UNE PHOTO DE SON SITE...



... JE FAIS UNE RECHERCHE D'IMAGE INVERSÉE...



... ET VOILÀ, MONSIEUR L'HYPER ÉCOLO. TES CHAUSSURES SONT SUR BLABLA-EXPRESS POUR 20.-. DE LA CAMELOTE TOTALE!!



GRRR... POWER KARL, J'AVAIS CONFIANCE EN TOI.

UNFOLLOW

## CONSEILS:

SACHE QUE MÊME LES INFLUENCEURS LES PLUS COOLS ONT POUR OBJECTIF PREMIER DE GAGNER DE L'ARGENT. NE LEUR FAIS PAS AVEUGLÉMENT CONFIANCE ET REMETS EN QUESTION LEURS CONSEILS ET ASTUCES.



# HASHTAG AU NATUREL



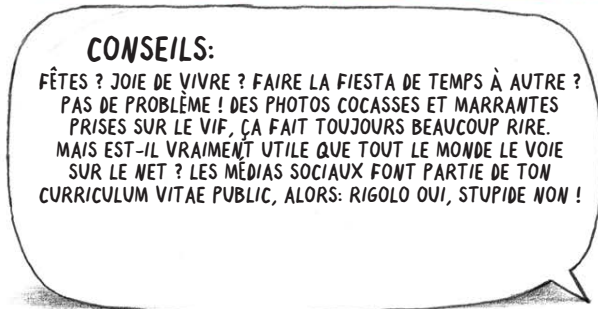
## CONSEILS

NE PUBLIE PAS DE PHOTOS QUI PORTENT ATTEINTE À LA DIGNITÉ OU À L'HONNEUR D'AUTRES PERSONNES.

CHAQUE PERSONNE A UN DROIT À L'IMAGE ET PEUT EXIGER QUE TU T'ABSTIENNES DE PRENDRE DES PHOTOS D'ELLE OU DE LES PUBLIER. ET CE DROIT, TU L'AS AUSSI!



# UNE CARRIÈRE MODÈLE



# LE BON LA BRUTE ET LE PORTABLE



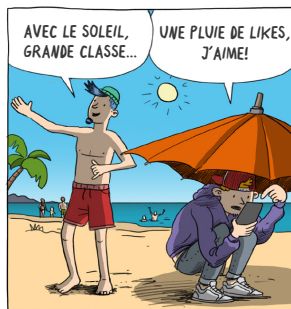
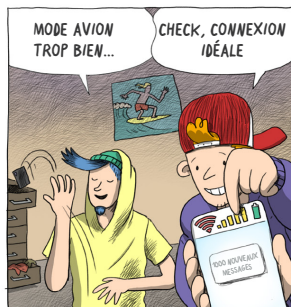
## CONSEILS

UTILISE TON SMARTPHONE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE. LORSQU'IL NE FONCTIONNE PLUS, ESSAIE DE LE FAIRE RÉPARER.

SI TU EN ACHÈTES UN NOUVEAU, DONNE OU VENDS TON ANCIEN MODÈLE. ET SI PERSONNE N'EN VEUT, RECYCLE-LE.



# FOMO\* RAP BATTLE



**CONSEILS:**  
A LA LONGUE, C'EST STRESSANT D'ÊTRE TOUJOURS CONNECTÉ. POSE TON TÉLÉPHONE DE TEMPS EN TEMPS ET FAIS AUTRE CHOSE. TU PEUX AUSSI TE FIXER UNE LIMITE DE TEMPS D'UTILISATION, DU TÉLÉPHONE EN SOI OU DE CERTAINES APPLICATIONS.

\* FOMO = FEAR OF MISSING OUT, LA PEUR DE RÂTER QUELQUE CHOSE

# declick

# declick  
Rue des Prés-Fleuris 1  
3965 Chippis

contact@declick.ch  
www.declick.ch



Avec le soutien de



Département de l'économie et de la formation  
Service de l'enseignement

Departement für Volkswirtschaft und Bildung  
Dienststelle für Unterrichtswesen

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

