

## RESSOURCES UTILES :

### Sites internet :

Internetsanscrainte.fr  
E-enfance.org  
Open-asso.rog

### Ouvrages :

Mythes et réalités : Les enfants et les écrans.  
Anne CORDIER et Séverine ERHEL

### Petit guide « décomplexant »

pour parents d'ados à l'ère du numérique.  
Angélique GOZLAN



Espace Jean Ramousse  
14 chemin des Mauves  
43000 LE PUY-EN-VELAY



DESHORS Delphine : 06 58 35 69 35  
RIBEYRE Pauline : 06 58 35 68 56



ddeshors@asea43.org  
pribeyre@asea43.org



[www.asea43.org](http://www.asea43.org)

### Rester à l'écoute de votre ado.

Intéressez-vous à ses activités sur les réseaux sociaux, et ouvrez des espaces de dialogues afin qu'il puisse se sentir libre de venir vous parler s'il fait face à des difficultés.

Ne pas attendre qu'il soit en possession d'un smartphone pour en discuter car il peut être confronté à l'usage des réseaux sociaux par ses amis.

Par ailleurs, il est nécessaire de s'interroger sur sa propre pratique et de donner l'exemple.

QRCode vers notre padlet riche en ressources et astuces :



### Inscription sur les réseaux sociaux :

A partir de 13 ans avec autorisation parentale ou 15 ans pour atteindre la majorité numérique.

# Guide de survie pour rester connecté à mon ado.

# DEPISTES

Dispositif  
Expérimental de  
Prévention et  
d'Information Sur  
la Traite et  
l'Exploitation  
Sexuelle

■ Pôle Précarité Insertion



[www.asea43.org](http://www.asea43.org)



## GLOSSAIRE :

**Haters :** personnes qui dénigrent une autre personne via les commentaires sur les réseaux sociaux.

**Nudes :** Autoportrait nu ou partiellement nu qu'une personne envoie d'elle-même.

**Screenshot :** capture d'écran

**On m'a DM :** On m'a écrit un message personnel.

**On m'a lâché un vu :** On a bien réceptionné mon message, mais on ne m'a pas répondu.

**Revenge Porn :** contenu sexuellement explicite publiquement partagé en ligne sans le consentement de la ou des personnes concernées.

**Trend :** Vidéos tendances du moment.

**Challenge :** défi pour effectuer une action et la publier sur les réseaux sociaux.

**Dickpick :** photo de pénis envoyée sans requête préalable.

## LES CONSEILS À DONNER POUR UNE UTILISATION PLUS SÛRE DES RÉSEAUX SOCIAUX :

- Créer des comptes privés
- Ne pas diffuser d'informations personnelles.
- Respecter le droit à l'image.
- Avoir les bons réflexes avant de publier du contenu : est-ce légal ? Est-ce éthique/moral ?
- Penser à sa E-réputation : l'image de soi qu'on donne à voir sur les réseaux sociaux.
- Dénoncer le cyber-harcèlement.
- Vérifier les sources des informations trouvées sur internet.

## QUE FAIRE EN CAS DE CYBER-HARCÈLEMENT



Appeler le 30.18 ou télécharger l'application. Vous serez guidé-e-s dans les démarches à suivre.

## QUOI FAIRE EN CAS DE CONTENU ILLICITE SUR INTERNET

- Conserver des preuves (captures d'écran)
- Allez sur le site [pointdecontact.net](http://pointdecontact.net) et/ou PHAROS pour signaler le contenu à effacer.
- Aller déposer plainte.

## ASTUCES GESTION RÉSEAUX SOCIAUX



**TikTok :** « bien-être numérique »  
Profil > menu > paramètre et confidentialité >

**Connexion famille :** personnalisé les paramètres de vos enfants

**Mode restreint :** Préférences de contenu > activer le mode restreint

**Limiter le temps d'écran :** temps d'écran > temps d'écran quotidien



**Instagram :**

**Supervision parentale :** Menu > supervision parentale

**Limiter le temps d'écran :** Menu > votre activité > temps passé > Définir une limite quotidienne