

# LE CYBERHARCÈLEMENT

## Que faire ?

**Sensibiliser les jeunes**

**Créer le dialogue, en parler.**

Commencer par de la prévention !  
Retrouvez des vidéos en flashant ce QR code.



[bit.ly/Sensibilisation\\_harcèlement](https://bit.ly/Sensibilisation_harcèlement)

### Être accompagné·e

Il existe des organismes spécialisés dans la lutte contre le harcèlement qui peuvent offrir des conseils, un soutien et des ressources pour faire face à la situation.

**3020** : plateforme d'écoute dédiée au **harcèlement scolaire**

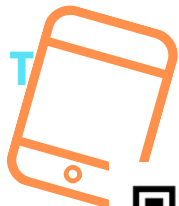
**3018** : application spécialisée pour les victimes de **cyberharcèlement**

L'**infirmière scolaire** est présente auprès des jeunes de la sixième à la terminale et peut les accompagner en cas de difficultés.

Les **représentants de parents d'élèves** sont également des personnes relais qui peuvent vous orienter.

**Renseignez vous auprès de votre établissement**

## NE RESTEZ PAS SEUL·E·S



Des ressources pour vous

[bit.ly/Pack\\_rentrée-Ressources](https://bit.ly/Pack_rentrée-Ressources)

Mieux comprendre Pronote  
Les réseaux sociaux  
Sécurité informatique

Des ateliers gratuits et ouverts à tous peuvent être proposés par les **conseillers numériques**.

Les **agents France Services** peuvent vous accompagner si vous rencontrez des difficultés pour accéder à certains outils.

Retrouvez ceux qui sont près de chez vous sur ce site :

[bit.ly/Cartographie\\_departementale](https://bit.ly/Cartographie_departementale)

# E-PARENTALITÉ

Parents, vous vous posez des questions ?  
Vous vous sentez perdus ?

**Vous n'êtes pas seul·e·s**

Retrouvez ici des outils pour vous accompagner si vous en ressentez le besoin.



## LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS

Adapter le temps passé sur les écrans en fonction de l'âge de son enfant.

### La règle des 4 pas :

- ✗ pas le matin
- ✗ pas dans la chambre de l'enfant
- ✗ pas pendant les repas
- ✗ pas avant de se coucher

### Les bonnes pratiques :

- ✓ Montrer l'exemple !
- ✓ Partager des moments sur les écrans avec les enfants
- ✓ Valoriser des activités hors numérique
- ✓ S'intéresser à ce qu'ils font sur les écrans
- ✓ Organiser des moments sans écrans **pour toute la famille**
- ✓ Créer une charte d'utilisation familiale : [www.faminum.com](http://www.faminum.com)

## LES CONTENUS INADAPTÉS

pour vous aider

Les **PEGI**

Système d'évaluation européen des jeux vidéos grâce à des logos



Vous n'y comprenez rien ? un site pour vous aider à choisir les jeux

**ADAPTÉS :**

[www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr)

### Contrôle parental

- Ce n'est pas magique !
- Trop strict, c'est contre-productif

La clé ?

**COM-MU-NI-QUER**

- Le jeune doit **pouvoir échanger** sur les contenus choquants si [quand] il tombe dessus

Des ressources pour vous

- [e-enfance.org/informer/controle-parental](http://e-enfance.org/informer/controle-parental)
- [bit.ly/controle\\_parental](https://bit.ly/controle_parental)

## LES RÉSEAUX SOCIAUX

Il est interdit avant 13 ans !

Bon à savoir

✓ Protéger votre vie privée (et celle de vos enfants)

- Tout ce qui est publié sur les réseaux sociaux **restera en ligne**
- Éviter la diffusion d'infos personnelles (utiliser un pseudonyme)
- Se méfier des personnes qu'on ne connaît pas
- On est **responsable** de ce que l'on publie ou partage
- Garder un **esprit critique** sur ce qu'on y trouve

## LES INFOX



VÉRIFIER SES SOURCES

sur les sites [hoaxbuster.com](http://hoaxbuster.com) & [iaornot.com](http://iaornot.com)

Quelques sources fiables

- Hugo décrypte
- Le monde des ados
- Salut l'info
- Le CLEMI
- Albert, petit journal illustré
- What the fake