

# Série de webinaires sur les pratiques sécuritaires en ligne

Séance n° 4 pour les adolescents :

Interactions positives et sécurité psychologique en ligne « apprendre à lire l'air »



**Autism**ONTARIO  
*see the potential*

# Nos animatrices

**Sarah Southey, M. Serv. Soc., travailleuse sociale  
inscrite**

**Nicole Lisi, B. A., étudiante en M. Serv. Soc.**

**Katie Sedej, autoreprésentante**



# Contenu

- ❑ Les médias sociaux par opposition à la réalité
- ❑ Les choses à faire et à éviter sur les médias sociaux
- ❑ La cyberintimidation (intimider et être intimidé)
- ❑ Jeu de bonnes pratiques à adopter sur le Web : Interland par Google



# Les médias sociaux par opposition à la réalité

- Les médias sociaux ne font que montrer les bons moments de la vie des personnes, créant ainsi une déformation de leur véritable quotidien.
- Une exposition fréquente à ces personnes « parfaites » crée un dialogue interne négatif.
- Les utilisateurs ne partagent que ce qu'ils veulent.
- Il est important de prendre une pause des médias sociaux s'ils ont un effet sur la santé mentale (par exemple, si l'on se sent bouleversé ou découragé).



<https://memes.com/blog/memes-about-the-reality-behind-instagram>

# Les choses à faire et à éviter sur les médias sociaux

- Si cela fait plus de trois fois qu'on essaie de joindre une personne et qu'elle n'a toujours pas répondu, il vaut mieux prendre une pause des messages.
- Ne pas publier de photos sans l'accord des autres.
- Éviter de se défouler ou de se plaindre en ligne au sujet de personnes ou d'organisations précises.
- Ne pas publier lorsqu'on se sent chargé d'émotions. Il vaut mieux prendre une pause.
- Accepter toutes les demandes d'amitié ou d'abonnés qui sont reçues augmente les risques.
- Réfléchir à propos de ce que nos amis publient à notre sujet.
- Les publications concernant la politique et les religions peuvent être mal reçues des autres.



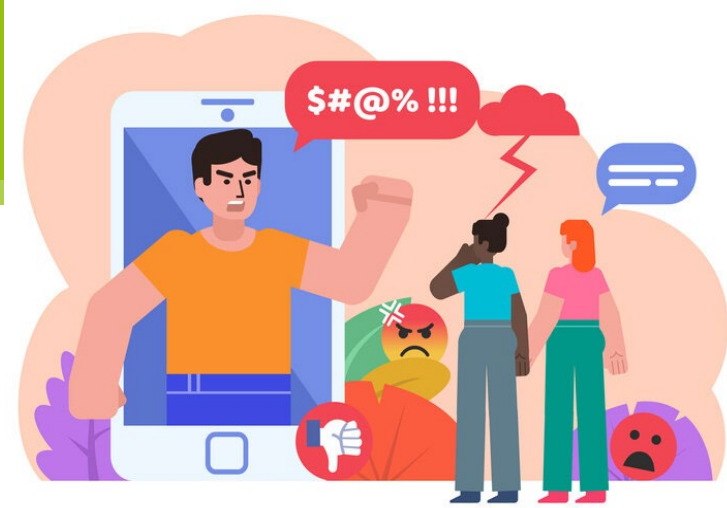
# Les choses à faire et à éviter sur les médias sociaux (suite)

- Vérifier régulièrement son ressenti relatif aux médias sociaux.
- Considérer suivre un régime des médias sociaux dans lequel on s'impose intentionnellement des limites concernant certains sites s'ils font naître des émotions négatives.
- S'assurer que les mots de passe sont uniques et difficiles à deviner.
- Réfléchir au contexte de la relation qu'on entretient avec les personnes avec lesquelles on tente d'interagir.
- Ne pas divulguer de renseignements personnels.

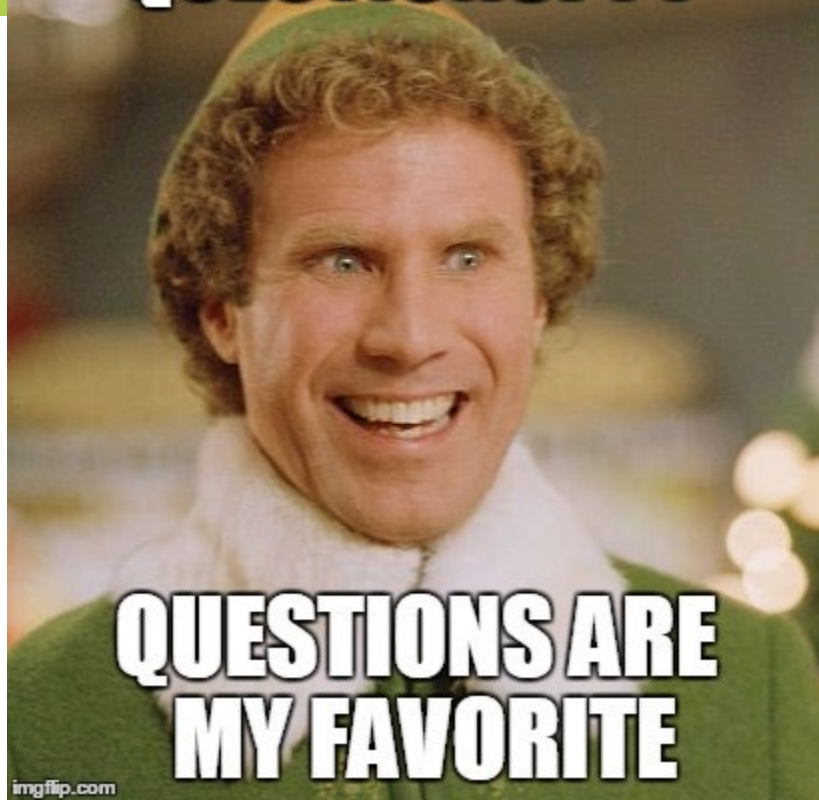


# La cyberintimidation

- La cyberintimidation signifie d'intimider une personne, de la rabaisser, de faire circuler des rumeurs à son sujet ou de rire d'elle en utilisant Internet ou des plateformes de messagerie.
- Les blagues par rapport à l'intimidation
  - Si vous vous sentez bouleversé ou mal à l'aise, si vous pensez qu'on rit de vous (et non pas avec vous), si vous avez demandé à la personne d'arrêter et qu'elle continue de « blaguer »...
- Elle peut vous toucher mentalement, émotionnellement ou physiquement.
- Si vous pensez subir de l'intimidation, allez chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance ou d'un orienteur scolaire.
  - Il faut comprendre que ce n'est pas tout le monde qui partage les mêmes pensées et croyances : est-ce qu'une personne fait des remarques déplacées ou exprime-t-elle simplement une opinion différente?
- Comment intervenir en cas de cyberintimidation?
  - Pensez à bloquer la personne et à signaler son comportement par le biais de la plateforme virtuelle utilisée.
  - Ne répliquez pas avec une vilaine réponse ou ne relisez pas les messages haineux.
  - Créez-vous une règle de 30 secondes : avant de répondre, délaissez votre appareil pour prendre le temps de respirer pour 30 secondes, puis pensez à la façon dont vous vous sentiriez si l'on vous envoyait le message que vous avez l'intention d'écrire.
  - Prenez une pause en pratiquant une activité loin des technologies.



**QUESTIONS???**



**QUESTIONS ARE  
MY FAVORITE**

imgflip.com





# Séances sur demande

- ❑ Séance n° 1 : Introduction à la cybersécurité pour les aidants naturels
- ❑ Séance n° 2 : Parler de la cybersécurité avec vos adolescents et effectuer des suivis
- ❑ Séance n° 3 : La sécurité technique en ligne pour les adolescents : les choses à faire et à éviter
- ❑ Séance n° 4 : Interactions positives et sécurité psychologique pour les adolescents — « apprendre à lire l'air »

**POUR Y AVOIR ACCÈS, INSCRIVEZ-VOUS ICI : <http://bit.ly/Webinar-Cyber-Safety>**



# Ressources supplémentaires :

Feuille de conseils portant sur les choses à faire et à éviter sur les médias sociaux (en anglais) : <https://cyberbullying.org/smart-social-networking.pdf>

Stop Bullying Now Canada : 877 352-4497 Support@BullyingCanada.ca

Jeu « La rivière de la réalité » : [https://beinternetawesome.withgoogle.com/fr\\_all/interland/destination/reality-river](https://beinternetawesome.withgoogle.com/fr_all/interland/destination/reality-river)

Crisis Text Line propulsé par Jeunesse, J'écoute : envoyez le mot PARLER par messagerie texte au 686868 pour contacter un répondant aux crises.

Parlez à un enseignant ou à la direction si la situation implique des pairs.

7 façon de réagir face à la cyberintimidation (en anglais) : <https://www.talkspace.com/blog/7-ways-to-deal-with-cyberbullying/>

L'intimidation en ligne : qu'est-ce que c'est et comment y mettre fin ? <https://www.unicef.org/fr/mettre-fin-violence/mettre-fin-intimidation-en-ligne>



# Coordonnées

Sarah Southey, M. Serv. Soc., travailleuse sociale inscrite

[sarah.southey@redpathcentre.ca](mailto:sarah.southey@redpathcentre.ca)

[www.sarahsouthey.com](http://www.sarahsouthey.com)



**Merci**

