



# Introduction

Le numérique fait partie de notre vie quotidienne, mais pour qu'il reste un espace sûr, il est essentiel d'y adopter des comportements respectueux, bienveillants et responsables. Ce module vous apprend comment entretenir un environnement en ligne sain et où trouver de l'aide fiable pour faire face au cyberharcèlement.

**Créer un Internet plus sûr, c'est l'affaire de tous.**  
**Chaque message, chaque partage, chaque action compte**

# 1. Adopter de bonnes habitudes en ligne

Voici les comportements essentiels pour favoriser un climat positif sur les réseaux sociaux et sur Internet :

## a) Respecter les autres

- Pas de moqueries, insultes ou commentaires blessants.
- Ne jamais partager de photos ou vidéos sans l'accord de la personne.

## b) Réfléchir avant de publier

- Se demander : « Est-ce que ce que je publie peut blesser quelqu'un ? »
- Comprendre qu'un contenu peut rester en ligne pendant des années, même supprimé.

## c) Protéger sa vie privée

- Utiliser des mots de passe sécurisés.
- Garder ses comptes en mode privé quand c'est possible.
- Ne pas partager d'informations personnelles (adresse, école, numéro...).

## d) Être bienveillant

- Encourager, soutenir, féliciter : un message positif peut changer la journée de quelqu'un.
- Défendre une personne victime d'attaques (sans se mettre en danger).

## e) Gérer ses émotions

- Éviter de répondre à chaud.
- Prendre du recul avant d'écrire ou de réagir.

*Construire un Internet sain commence par nos petites actions du quotidien.*

# 2. Comment encourager des interactions positives ?

Quelques gestes simples :

- Ajouter des commentaires gentils sous les posts.
- Signaler les comportements toxiques.
- Ne pas relayer les rumeurs ou les "drama".
- Aider un ami à paramétrer sa sécurité en ligne.
- Créer des espaces inclusifs : groupes, discussions ou communautés respectueuses.

*Être un bon internaute, c'est aussi inspirer les autres à l'être.*

# 3. Où trouver de l'aide pour lutter contre le cyberharcèlement ?

En France, plusieurs services fiables existent pour s'informer, se protéger et être accompagné.

## 3018 – Numéro national contre le cyberharcèlement

- Gratuit, anonyme, disponible 7j/7.
- Chat en ligne et assistance complète : suppression de contenus, conseils, accompagnement.

### Plateforme PHAROS

- Pour signaler des contenus illégaux ou dangereux sur Internet.
- Géré par la Police Nationale.

### L'équipe éducative

- Infirmières scolaires, professeurs, CPE, assistants d'éducation.
- Ils peuvent intervenir accompagner alerter ou relayer la situation

### Sites et associations utiles

- **e-Enfance / 3018.fr** : prévention, outils, conseils, accompagnement.
- **Service-public.fr** : démarches pour porter plainte, connaître ses droits.
- **Net Ecoute** : conseils et prévention pour les familles.
- **Internet Sans Crainte** : ressources pédagogiques pour les jeunes.

### Les forces de l'ordre

- Gendarmerie, Police : possibilité de porter plainte ou main courante.
- Un parent peut déposer plainte au nom d'un mineur.

## 4. Pourquoi adopter des comportements responsables ?

Parce que :

- Ils réduisent la violence et les conflits en ligne.
- Ils protégeront vos proches et vous-même.
- Ils favorisent des espaces numériques plus sains pour tous.
- Ils montrent l'exemple et peuvent changer les comportements d'un groupe entier.

*Internet évolue grâce aux utilisateurs : vous avez un vrai pouvoir positif.*

## Les chiffres clés à retenir

Les jeunes qui évoluent dans un environnement numérique bienveillant ont **40 %** moins de risques d'être exposés au cyberharcèlement.

Le 3018 reçoit plus de **20 000 signalements** par an, preuve de l'importance de demander de l'aide.

Plus de **70 %** des contenus toxiques signalés sont retirés par les plateformes en moins de 24h.

Dans **1 cas sur 3**, un jeune dit avoir déjà aidé un camarade victime — preuve que la solidarité fonctionne.

## En résumé

Adopter des habitudes en ligne respectueuses, c'est protéger les autres, se protéger soi-même, rendre Internet plus sûr pour tout le monde.

Et en cas de problème : **on parle, on signale, on demande de l'aide.**

Personne ne doit faire face au cyberharcèlement seul