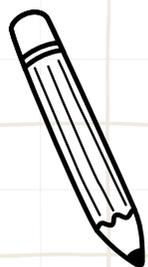




## NOTES



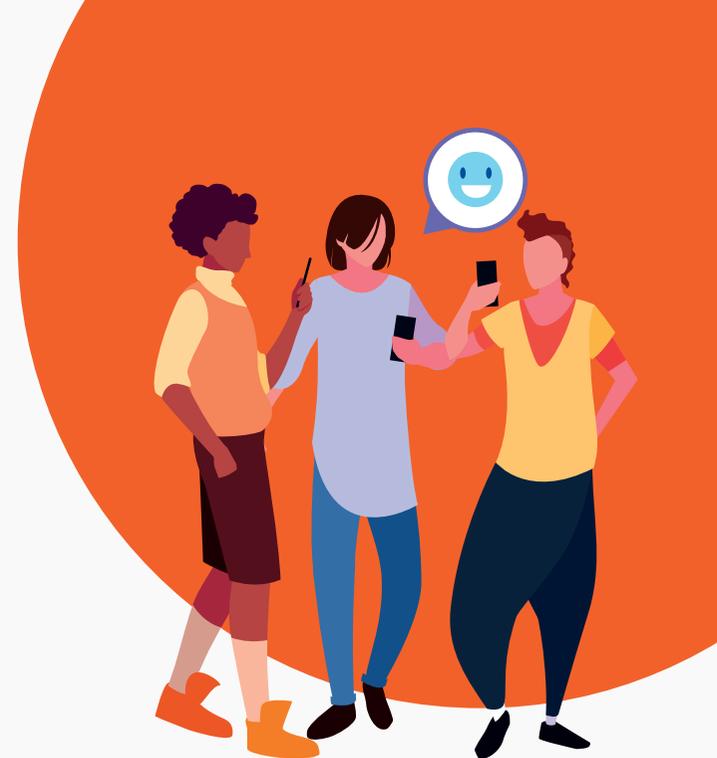
## CONTACTS UTILES

### EN PARLER

- Net Ecoute : 3018
- Non au harcèlement : 3020
- Fil Santé Jeunes : 0800 235 236  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
- Promeneurs du Net 17  
[www.promeneursdunet17.fr](http://www.promeneursdunet17.fr)

### SIGNALER

- [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)
- Police : 17



## LES ECRANS & MOI

TRUCS & ASTUCES

# SANTÉ

## PRENDRE CONSCIENCE

- Identifier le **temps passé** sur ton téléphone
- Identifier les **applications les plus utilisées**

## REPRENDRE LE CONTRÔLE

- Rester **concentré** et bien **dormir** :
  - mode **avion**
  - mode **ne pas déranger**
  - laisser son téléphone **dans une autre pièce**
- **Limiter** les envies :
  - supprimer les **notifications**
  - **sortir les applications** de l'écran d'accueil
  - supprimer les **applications**
  - avoir un **téléphone sans internet ni application**
- Des **applications** pour s'aider : Forest, Temps d'écran, OffTime, FocusLock



## ENRICHIR SES PRATIQUES

- Des comptes qui **m'inspirent** :
- Des contenus que je trouve **beaux** :
- Des comptes que je trouve **intéressants** :

# VIOLENCES

## RÉAGIR

### En ligne :

- ne pas répondre, ne pas liker ni relayer
- faire des **captures d'écran**
- **signaler** les contenus
- **bloquer** les comptes
- **désactiver** son compte
- **supprimer** les commentaires

### En parler :

- à des **adultes** ou des **camarades** de confiance
- à des **professionnels** (Maison des Adolescents, 3018, 3020)
- Porter plainte

## SE PROTÉGER

- **Restreindre** une personne
- **Filtrer** les commentaires (filtrer/désactiver)
- Cacher le nombre de **likes**
- **Masquer** des contenus



# VIE PRIVÉE

## MOTS DE PASSE

- Créer un mot de passe **difficile et différent** pour chaque plateforme
- **Ne pas partager** son mot de passe

## CONTRÔLER SES RÉSEAUX

- **Réfléchir** avant de publier (tout ce qui est en ligne reste public à vie)
- Faire attention à **ses photos et à ses vidéos** (informations personnelles)
- **Sécuriser** ses comptes
- Gérer ses **contacts** (sélectionner les amis proches, supprimer des followers, partager en mode privé)

## MAÎTRISER SA PRÉSENCE EN LIGNE

- Utiliser un **pseudonyme**
- Créer **plusieurs adresses mail** (officielle, réseaux sociaux, jeux, etc.)
- Nettoyer son **historique** (et utiliser la navigation privée)
- Surveiller sa **réputation en ligne** (chercher régulièrement son nom sur internet)