

# Relations saines :

## lutte contre la cyberintimidation et la cyberviolence

- 1. Promouvoir une communication ouverte et positive (pour soutenir)**
  - commencer le dialogue à l'aide de cas rapportés par les médias
  - parler de l'importance de demander de l'aide
  - discuter des moyens de sortir d'une situation difficile.
- 2. Apprendre à naviguer les applications et les réseaux sociaux ensemble.**
- 3. Établir des limites et des règles autour de l'utilisation de la technologie, exprimer ses attentes.**
- 4. Encourager la sécurité et le respect de la vie privée**
  - revoir les paramètres de sécurité dans les réglages (Apps et médias sociaux)
  - créer des mots de passe avec lettre majuscule, chiffres et symboles ; peut-être utiliser une phrase
  - garder ses mots de passe confidentiels et les changer souvent
  - éviter de dévoiler des informations personnelles et celles des autres (respect)
  - désactiver les réglages de localisation et déconseiller l'utilisation de 'geotags'.
- 5. Favoriser l'utilisation positive de la technologie afin d'être un citoyen numérique responsable**
  - réfléchir avant de publier : est-ce vrai, utile, inspirant, nécessaire, gentil ?
  - laisser une empreinte numérique positive : surligner ses talents, ses habiletés, bref, présenter une image positive
  - s'assurer que son profil en ligne correspond à ses valeurs
  - faire preuve de netiquette (le savoir-vivre dans l'univers de l'Internet).
- 6. Appuyer les victimes de cyberintimidation en dénonçant les mauvais comportements observés en ligne.**

### RESSOURCES

- Jeunesse, J'écoute [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)
- Habilo Médias [www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca) (*L'éducation aux médias et de littératie numérique*)
- Centre canadien de protection de l'enfance [www.cyberaide.ca](http://www.cyberaide.ca) , [www.parents cyberavertis.ca](http://www.parents cyberavertis.ca) et [www.aidezmoisvp.ca](http://www.aidezmoisvp.ca)
- Pensez sécurité (Gouvernement du Canada) [www.pensezcybersecurite.gc.ca](http://www.pensezcybersecurite.gc.ca)
- Promouvoir des relations saines et éliminer la violence [www.prevnet.ca](http://www.prevnet.ca)
- Association canadienne d'échec au crime ([www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org))
- Fondation canadienne des femmes [www.canadianwomen.org](http://www.canadianwomen.org)
- GRC [www.rcmp-grc.gc.ca/fr/securite-des-jeunes/centre-de-prevention-du-crime-chez-les-jeunes](http://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/securite-des-jeunes/centre-de-prevention-du-crime-chez-les-jeunes)