



Même s'il est agréable et distrayant d'apprendre, de se connecter et de partager en ligne, vous avez peut-être également rencontré certains de ces risques.

Les risques en ligne sont les suivants : l'intimidation, le harcèlement ou les insultes; être invité à partager des images; ou des informations qui vous mettent mal à l'aise ou vous font vous sentir en danger ; ou être encouragé à participer à des activités violentes, dangereuses ou illégales.

## Vous pouvez agir

Si vous vivez ou avez vécu des expériences en ligne déplaisantes qui vous occasionnent un sentiment de malaise, de crainte ou de détresse, vous pouvez prendre certaines mesures pour vous protéger:

1. Arrêtez de suivre certaines personnes ou d'interagir avec elles, ou faites un break avec Internet si vous en avez besoin.
2. Ignorez les demandes d'amis d'inconnus. Vous devez toujours savoir qui est une personne avant de l'ajouter dans votre liste d'amis.
3. Arrêtez de suivre les personnes avec lesquelles vous ne souhaitez plus interagir, retirez-les de votre liste d'amis ou bloquez-les. N'oubliez pas qu'il est normal de refuser de communiquer avec quelqu'un si vous ne le souhaitez pas.
4. Supprimez les commentaires que d'autres personnes publient sur votre profil ou les messages qu'elles vous envoient s'ils sont perturbants pour vous.
5. Signalez tout ce qui vous déstabilise ou vous met à l'aise. Si vous voyez du contenu qui, selon vous, enfreint les politiques de la plate-forme que vous utilisez, signalez-le. Pour plus d'informations sur la façon de signaler des personnes, des groupes, des publications ou des messages sur Facebook, visitez [le Centre](#).

Vous pouvez également lire les [normes communautaires de Facebook](#) pour savoir ce qui est et n'est pas autorisé sur la plate-forme.

6. Ne publiez pas vos informations personnelles, car elles peuvent être vues par de nombreuses personnes. Ne publiez par conséquent pas votre adresse personnelle, le nom de votre école, des détails sur votre famille, vos comptes bancaires ou vos mots de passe.
7. Demandez le conseil ou l'aide d'une personne en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, d'un enseignant, d'un responsable religieux ou d'une communauté, ou d'un ami.
8. Si vous avez besoin d'une aide urgente, contactez un organisme local ou les autorités locales.

Pour [plus d'informations](#), consultez ces ressources supplémentaires qui peuvent vous être utiles:

[netsafe.org: Advice for Young People](https://www.netsafe.org)  
[getsafeonline.org: Protecting Yourself](https://www.getsafeonline.org)

