

Tout le monde peut et doit pouvoir profiter de la sécurité en ligne. Mais les personnes vivant avec un handicap font partie des groupes les plus marginalisés, et sont souvent plus exposées aux discriminations, aux intimidations ou aux violences physiques, mentales et émotionnelles.

La discrimination, l'intimidation et les abus ne sont jamais acceptables et ne devraient pas être tolérés, que ce soit en ligne ou dans la vraie vie.

Un bon ami doit:

- Se montrer gentil et respectueux.
- Ne pas vous causer de tristesse.
- Ne pas vous demander de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.

Conseils pour vous protéger et protéger les autres en ligne:

1. Protégez vos comptes de messagerie et de réseaux sociaux en [configurant des mots de passe forts](#) et [l'authentification à deux facteurs](#). Demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance, si vous en avez besoin.
2. Ne laissez pas la porte de votre maison ouverte. Il en va de même en ligne: ne partagez votre mot de passe avec personne. Ni vos amis, ni votre famille. Cela ne vaut jamais le risque.
3. Ne partagez pas d'autres informations privées, comme votre lieu de résidence, votre numéro de téléphone ou vos coordonnées bancaires avec des personnes que vous ne connaissez pas.
4. Au fur et à mesure que votre liste d'amis s'allonge, continuez à vérifier vos paramètres de confidentialité régulièrement pour vous assurer que les informations que vous gardez privées et publiques vous semblent toujours en sécurité.
5. Si vous voyez en ligne quelque chose que vous n'aimez pas ou que vous ne comprenez pas, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.
6. N'envoyez et n'acceptez les demandes d'amis que si vous connaissez réellement la personne.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes victime d'intimidation ou d'abus en ligne en raison d'un handicap:

1. Demandez à la personne qui en est victime si elle va bien et soutenez-la, si elle souhaite faire part de son ressenti.
2. Invitez-la à parler à d'autres personnes en qui elle a confiance pour obtenir du soutien et des conseils.
3. Rappelez-lui qu'il est possible de [signaler](#) les personnes et les comportements malveillants aux personnes qui gèrent le site en ligne sur lequel l'incident s'est produit. Proposez-lui de l'aider si vous le pouvez, ou encouragez-la à demander de l'aide à quelqu'un en qui elle a confiance.
4. Si quelqu'un ou quelque chose vous fait vous sentir mal dans votre peau, ou si l'utilisation de Facebook vous rend triste ou inquiet, parlez-en à un de vos proches. Il est toujours possible de faire une pause dans les réseaux sociaux.
5. Si quelque chose vous inquiète pour un ami, contactez-le.
6. Si quelque chose ne va pas, si quelque chose vous dérange ou vous met mal à l'aise, faites confiance à votre instinct et demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Pour plus d'informations, visitez les ressources de Netsafe New Zealand sur [l'intimidation et les abus](#).

