



# #stopcybersexisme

**Le Centre Hubertine Auclert et le Crips Île-de-France sont des organismes associés de la Région Île-de-France. Ils sont agréés par l'Éducation nationale pour intervenir en milieu scolaire.**

*Les interventions du Centre Hubertine Auclert ont pour principaux objectifs la sensibilisation à la nécessité de lutter contre les discriminations fondées sur le sexe et la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes.*

*Les interventions du Crips Île-de-France mettent en avant une approche de santé globale et de développement des compétences psychosociales, plus particulièrement dans les domaines de la santé sexuelle, de la prévention des addictions (avec ou sans produits), de l'hygiène de vie (alimentation, activité physique, sommeil), de la promotion de la santé mentale et de la lutte contre les discriminations.*



## Le cybersexisme et le cyberharcèlement, c'est quoi ?

### En ligne, soyons toutes et tous cyber-responsables !

Sur Internet comme ailleurs, mes actions doivent se baser sur le respect de tous et sur le respect de l'égalité entre les filles et les garçons.

1. Je demande l'accord de la personne avant de poster une photo ou vidéo d'elle.
2. Avant de poster, partager, commenter, « liker » un contenu, je réfléchis aux conséquences pour moi et pour les autres.
3. Je protège mes données personnelles en configurant solidement les paramètres de confidentialité de mes profils sur les réseaux sociaux et en renforçant mes mots de passe.

Plus d'infos sur : [www.guide-protection-numerique.com](http://www.guide-protection-numerique.com)

4. Dans tous les cas, je refuse de relayer des contenus sexistes, homophobes, racistes, dégradants, humiliants, violents envers les femmes.

### Sur Internet aussi, le sexisme est une violence : stop cybersexisme !

- Si je reçois des messages à caractère sexuel qui me mettent mal à l'aise, après avoir posté un selfie par exemple...
- Si mon petit copain (ou ex) met en ligne sans mon accord des photos ou vidéos de moi ou menace de le faire...
- Si des photos de moi sont prises sans que je le sache et diffusées avec des commentaires dégradants ou humiliants...

### Il faut savoir que ces faits sont interdits par la loi.

Si je suis victime ou si je connais quelqu'un qui l'est, des solutions existent. Il est important d'en parler car il est possible :

- de faire supprimer les contenus humiliants ou diffusés sans accord,
- de faire valoir ses droits,
- de bénéficier d'une écoute et d'un accompagnement anonymes par des professionnels,
- de soutenir les victimes.

Toutes les infos sont sur : [www.stop-cybersexisme.com](http://www.stop-cybersexisme.com).

# QUELQUES RÈGLES D'OR POUR UN BON USAGE DES ÉCRANS

*Aujourd'hui, les écrans sont présents partout dans nos vies. Les écrans ne sont ni bons ni mauvais en soi, tout dépend de l'usage que l'on en fait.*

**Comment savoir si c'est bon ou mauvais pour moi ?**

**Je fais le point régulièrement sur les heures** que j'ai passées devant les écrans, sur mes heures de sommeil et sur l'impact des écrans sur ma relation aux autres.

**Je me pose régulièrement la question :** « dois-je gérer cela en ligne ou non ? »  
Les nouvelles technologies sont là pour nous aider, mais parfois elles peuvent aussi masquer une difficulté de gestion des émotions.

**Les écrans peuvent nous aider à entrer en relation** avec de nombreuses personnes, **ce qui peut inquiéter nos parents :** faire respecter son « jardin secret » en ligne vis-à-vis des proches, mais aussi apprendre à expliquer aux adultes ce que l'on fait en ligne peuvent être des actions utiles pour ne pas faire des écrans un objet tabou.

## LES 10 ASTUCES POUR GARDER UN BON ÉQUILIBRE ENTRE ACTIVITÉ SOCIALE « ON-LINE » ET « OFF-LINE »

- 1. Reconnaître ses limites en ligne :** l'adolescence est l'âge de expérimentations. C'est important de découvrir les ressources dont on dispose et de les développer par soi-même, ainsi que ses limites personnelles.
- 2. Faire des écrans une force :** plus on teste ses compétences sociales, plus elles vont devenir une force. Néanmoins, les écrans ne peuvent pas épargner le challenge social de la rencontre réelle.
- 3. Apprendre à faire des compromis :** reconnaître que le temps consacré aux écrans, c'est un temps qui n'est pas consacré à la vie scolaire, artistique, sportive et/ou sociale.
- 4. Il est très important d'échanger entre jeunes et parents** sur les limites de l'usage, de débattre sur les ressentis de chacun et de poser des règles claires.
- 5. Développer son empathie :** les adultes ressentent aussi des émotions. Critiquer l'usage des écrans est parfois le résultat d'une crainte vis-à-vis de quelque chose d'inconnu. Le dialogue est alors primordial pour lever les peurs qu'elles soient ou non justifiées.
- 6. Avoir une pensée critique :** comparer différentes sources d'information pour éviter de tomber dans les pièges des « fake news », se référer à des sites institutionnels ou validés scientifiquement, nuancer les propos des forums de discussion et d'information.
- 7. Savoir dire « oui » et savoir dire « non » :** sur les réseaux sociaux, il est important d'être toujours sûr de vouloir faire des choses (par exemple, ce qui est « liké » ou « posté »). Savoir dire « non », comme savoir dire « oui », ça s'apprend. Et consentir un jour n'est pas consentir toujours !
- 8. Éviter le visionnage de vidéos en boucle :** un certain nombre de sites, dont certains sont interdits aux moins de 18 ans, sont spécialement conçus pour favoriser des usages addictifs chez leurs utilisateurs (jeux en ligne, jeux d'argent, pornographie...). En être conscient est le premier pas pour éviter des pièges.
- 9. Quelques signes d'alerte** sur un usage problématique des écrans : apparition d'un manque de motivation, de tristesse, d'une baisse des notes, de colères, d'envie de s'isoler, d'un sentiment de solitude, de problèmes avec les parents, de problèmes de sommeil...
- 10. Savoir demander de l'aide :** ça peut arriver à tout le monde de perdre le contrôle. Des solutions existent, il est important d'en parler à un ami, un membre de la famille, un professeur, une infirmière scolaire, un voisin, un psychologue... Il existe également la ligne Net Écoute (0 800 200 000) et le site **e-enfance.org**

Pour plus d'infos, rendez-vous sur : [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net)