

Que sont les situations « spéciales »?

Sécuritaire

Est-ce que c'est sécuritaire pour moi? Et est-ce que j'agis de façon sécuritaire?

Personnes douteuses

Cette personne est-elle réellement ce qu'il ou elle dit être?

Éviter la fraude

Est-ce que cette personne essaie d'avoir de l'argent ou de l'information privée à mon sujet?

Cyber-

Intimidation

Est-ce que cette personne me traite bien et avec respect?

Au revoir

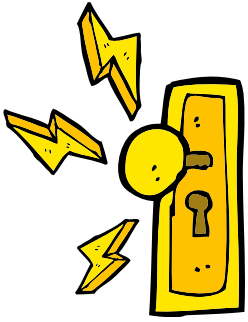
Si un groupe me rejette : est-ce que j'ai brisé les règles ou mal agi?

La personne qui compte, c'est toi!

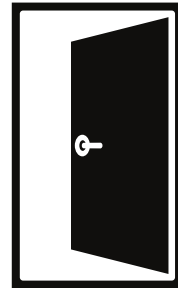
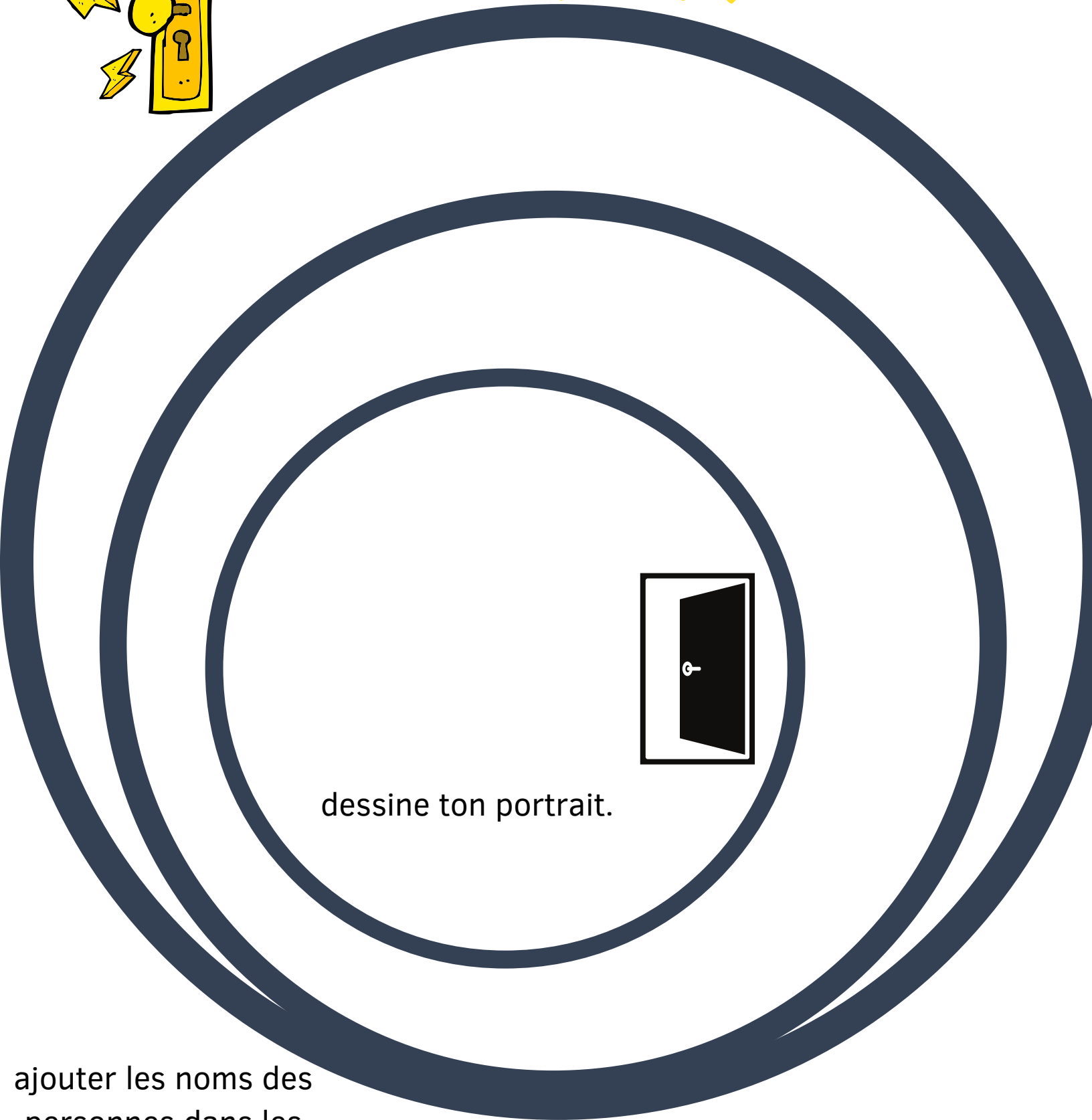
Tu es une personne importante. Tu mérites d'être bien traité-e et d'avoir une bonne estime de toi.

Nom: _____

Date: _____



Cercles d'intimité



dessine ton portrait.

ajouter les noms des
personnes dans les
cercles extérieurs

Partenaires de confiance

Le célèbre détective Sherlock Holmes avait un partenaire de confiance qui lui donnait des conseils et l'aidait quand il avait des doutes. Nomme des personnes de confiance à qui tu peux demander de l'aide ou des conseils quand tu t'inquiètes de ta sécurité sur Internet.





Nom: _____

Date: _____



Partager ou garder?

Ce que j'ai mangé ce midi

Ce que je ne dois pas dire à d'autres personnes (ce que je garde pour moi) :

Mes émissions préférées



Mon numéro de téléphone

Mes renseignements bancaires

Ce que je peux partager :

Des photos de mon chien

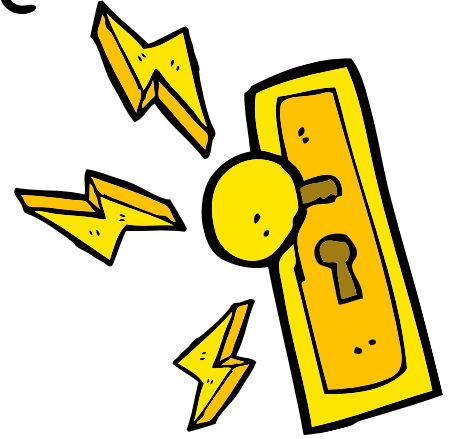


Mon adresse à la maison



Exercice de mots de passe

Pour être efficace, un mot de passe doit être difficile à deviner. La plupart des sites Internet demandent qu'on utilise des lettres minuscules et majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux.



C'est mieux de ne pas utiliser le même mot de passe pour plusieurs sites.

Pour t'aider à te souvenir de tes mots de passe, tu peux faire une phrase et utiliser les lettres des mots de la phrase pour créer un mot de passe. Par exemple, voici une phrase : « J'aime les bonbons. » Un mot de passe qui vient de cette phrase pourrait être : Ja1meLesb0nb0n5!

Exerce-toi à créer des mots de passe ci-dessous, puis range cette page à un endroit sécuritaire pour les relire et te les rappeler.

Phrase

Mot de passe

Site Internet

Ton empreinte numérique

Chaque fois que tu visites un site Internet ou que tu publies une photo en ligne, tu laisses une empreinte numérique qui permet de retracer tes activités (protocole Internet ou adresse IP). Écris tous les sites Internet que tu visites dans les pieds ci-dessous et compare ton empreinte numérique avec celle de tes amis.



MES LIMITES NUMÉRIQUES

Même si on utilise Internet pour beaucoup de choses pratiques et amusantes, c'est important de faire des pauses et d'avoir une journée équilibrée. On peut utiliser une application ou une minuterie pour limiter le temps passé avec une application ou un jeu. On peut éteindre son téléphone pour que personne ne nous dérange pendant la nuit. On peut aussi programmer un courriel de réponse automatique quand on part en vacances. Quelles sont tes limites à toi?

Combien d'heures est-ce que je passe sur mon téléphone ou mon ordinateur chaque jour?

Je préfère utiliser mes appareils à certaines heures seulement :

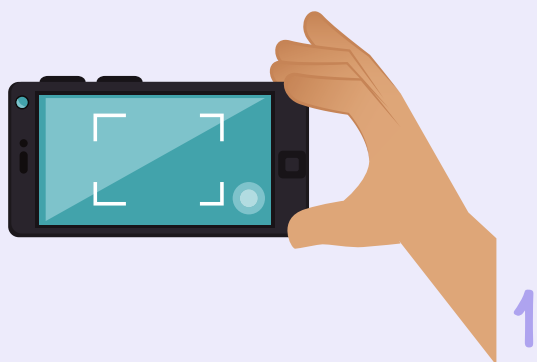
Est-ce que j'ai le temps de faire tout ce que j'aime?

À qui vais-je communiquer mes limites pour leur dire quand je suis disponible?

As-tu d'autres idées de limites ou de règles qui te conviennent?

Que faire si une personne t'intimide sur Internet?

Fais une capture d'écran ou enregistre l'image pour avoir une preuve.



Parles-en à ton ou ta partenaire de confiance.



Bloque la personne qui fait de la cyberintimidation.



Parle de tes émotions. Il y a des gens qui sont là pour toi.



Que faire en cas de piratage informatique?

La plupart des sites Internet t'offrent un moyen de récupérer ton mot de passe.



1

Parle à ton ou ta partenaire de confiance si tu as besoin d'aide.



2

Patience! Récupérer l'accès à ton compte peut prendre du temps.



3

Avertis tes amis et ta famille qu'il pourrait y avoir des activités douteuses sur ton compte.



4