|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
| **COVID 19. Les 10 conseils d’Internet Sans Crainte et de ses partenaires pour une meilleure maîtrise de votre vie numérique en confinement.** |
| Le confinement sans précédent, en vigueur dans une grande partie de l’Europe et du monde, a amené les différents Centres Safer Internet européens à se mobiliser. **Internet Sans Crainte,** ligne d'action du Safer Internet France, partage avec vous ses **10 conseils pour une vie numérique créative et sûre** pendant le confinement  |
| **1. La pandémie, parlons-en avec les enfants !** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| Comme tout le reste de la population, les plus jeunes sont déstabilisés par la situation et ont besoin de comprendre la situation qui est la nôtre et de se sentir libres de poser des questions sur cette crise inédite. Alors, aux adultes de saisir toutes les opportunités pour **engager le dialogue** **au quotidien avec leurs enfants**. Voici une suggestion de pages créés par nos partenaires pour lancer la discussion et répondre aux questions des plus jeunes :**AXA Prévention**, [**COVID-19 : Comment gérer le stress des enfants pendant le confinement…**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/1/wltp7NOSnX0PE_iHZE4bcg/aHR0cHM6Ly93d3cuYXhhcHJldmVudGlvbi5mci9zdHJlc3MtZW5mYW50cw)**Bayam** : [**Coronavirus et gestes barrières expliqués aux enfants**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/2/owxXBM-MrlGn_JChearp0w/aHR0cHM6Ly93d3cuaW1hZ2VzZG9jLmNvbS9wbGFuZXRlLWltYWdlcy1kb2MvY29yb25hdmlydXMtZXQtZ2VzdGVzLWJhcnJpZXJlcy1leHBsaXF1ZXMtYXV4LWVuZmFudHM_dXRtX3NvdXJjZT1uZXdzbGV0dGVyJnV0bV9tZWRpdW09ZW1haWwmdXRtX2NhbXBhaWduPWF2cmlsJTIwMjAmdXRtX2NvbnRlbnQ9MjAyMDAzMjgmJlBNSUQ9YTE1NjQyZWExY2I3Njg3NDI1NmVkZDYzMzM1ZDdiMTY) |
| **2. Profitez du confinement pour dialoguer avec vos enfants sur l’usage des écrans** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| **Une discussion bienveillante sur ce que vos enfants font en ligne** est d’autant plus essentielle que le temps d’écran, en confinement, augmente très sensiblement. Demandez-leur régulièrement avec qui ils échangent, quels réseaux sociaux ils utilisent et quelles applis ils téléchargent. Prenez le temps de choisir des contenus ensemble et d’expliquer pourquoi certaines ressources ne sont pas appropriées pour eux. Vous pouvez aussi partager ensemble certaines de vos découvertes en ligne de la journée!N’oubliez pas de leur rappeler qu’ils peuvent vous parler de n’importe quel contenu choquant ou problème rencontré en ligne, que vous êtes là pour les aider à trouver une solution. **L'association 3-6-9-12** vous donne ses [**conseils pour éviter la surutilisation des écrans pendant le confinement**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/3/rhtM4xdF2dK_n-8nkaNXEw/aHR0cHM6Ly93d3cuMy02LTktMTIub3JnL2NvbmZpbmUtZW4tZmFtaWxsZS1hdmVjLWxlcy1lY3JhbnMtY29tbWVudC1ldml0ZXItbGEtY3Jpc2UtZGUtbmVyZnMv)**.**Pour vous aider à lancer la discussion téléchargez notre application **[FamiNum](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/4/ri0QucNHcdghMxvosYBCxw/aHR0cHM6Ly93d3cuaW50ZXJuZXRzYW5zY3JhaW50ZS5mci9kb3NzaWVycy9wYXJlbnRhbGl0ZS1udW1lcmlxdWUvYWN0dWFsaXRlcy9jcmVlci1zYS1jaGFydGUtbnVtZXJpcXVlLWVuLWZhbWlsbGUtY2VzdC1mYWNpbGUtYXZlYy1mYW1pbnVt%22%20%5Ct%20%22_blank)**et construisez en famille votre charte de bonnes pratiques personnalisée pour une vie numérique apaisée. |
| **3. Les médias sociaux, une aide pour traverser cette crise** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| **Communiquer** avec les amis et la famille par les **réseaux sociaux** représente une aide inestimable pour resserrer les liens en ces temps de confinement et de distanciation sociale. Alors utilisons les médias sociaux pour le meilleur : partager des **messages positifs et donner du sens à une communauté virtuelle**. Et suivez les contenus créés spécialement par les chanteurs, les acteurs, les musiciens ou même des cours de yoga en streaming! **L’UNAF**fait le point sur le bon usage des réseaux sociaux [**ici**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/5/ySgyF3XXy-dxCY9Aaq8vtA/aHR0cHM6Ly93d3cubW9uLWVuZmFudC1ldC1sZXMtZWNyYW5zLmZyL2R1LWJvbi11c2FnZS1kZXMtcmVzZWF1eC1zb2NpYXV4Lw) |
| **4. L’école : c’est en ligne !** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| Les pédagogues vous le disent, le but pendant ce confinement n’est pas de récréer un environnement scolaire. Il faut aussi le temps à chacun de faire les ajustements nécessaires pour s’adapter à ce nouveau style de vie. On oublie la pression familiale et on profite de toutes les **ressources qui sont mises à notre disposition gratuitement par l’Education nationale** comme [**www.lumni.fr**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/6/VnAicbA8cFzbDUf5XCnY_g/aHR0cDovL3d3dy5sdW1uaS5mcg) et tous ses partenaires. Parmi eux, [**www.internetsanscrainte.fr**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/7/-jxw0esrjKmZQk2XChgijw/aHR0cDovL3d3dy5pbnRlbnJldHNhbnNjcmFpbnRlLmZy) et les membres de **l’Edtech France** qui ont décidé de mettre à disposition gratuitement des [**ressources et outils numériques**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/8/zqzX6udbPC0uMIODMvzoHg/aHR0cHM6Ly9zb2xpZGFyaXRlLmVkdGVjaGZyYW5jZS5mci8) à destination des établissements, des enseignants, des familles et de tous les apprenants. De jolies initiatives fleurissent également dans le domaine culturel comme les [**visites de musées virtuelles**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/9/cFSKT8DJEfnO7plhbdTrvg/aHR0cHM6Ly93d3cuc29ydGlyYXBhcmlzLmNvbS9hcnRzLWN1bHR1cmUvZXhwb3NpdGlvbi9hcnRpY2xlcy8yMTE3NTAtY29yb25hdmlydXMtbGVzLW11c2Vlcy1ldC1sZXVycy1jb2xsZWN0aW9ucy1hLWRlY291dnJpci1kZXB1aXMtY2hlei12b3Vz)**.** |
| **5. On est attentifs aux contacts en ligne de nos enfants** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| Les médias sociaux permettent de maintenir un type de contact social qui est vital en temps de confinement mais c’est aussi le **risque de s’exposer à de mauvaises rencontres.**  Il faut que les jeunes gardent toujours à l’esprit qu'ils ne peuvent jamais connaître avec certitude leur interlocuteur en ligne.  Et toute conversation qui met mal à l'aise peut être stoppée immédiatement. **La Gendarmerie Nationale** récapitule quelques[**moyens de se protéger sur Internet**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/10/msA-UIAGNugcb_A3R3d09Q/aHR0cHM6Ly93d3cuZ2VuZGFybWVyaWUuaW50ZXJpZXVyLmdvdXYuZnIvTm9zLWNvbnNlaWxzMi9Qb3VyLWxlcy1wYXJ0aWN1bGllcnMvTWUtcHJvdGVnZXItc3VyLUludGVybmV0L0ludGVybmV0LXNhbnMtY3JhaW50ZQ)**.** |
| **6. On ne laisse pas les jeunes choisir leurs médias sociaux n’importe comment** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| Plus le temps d’écran augmente (et c’est souvent le cas en confinement !), plus les jeunes seront tentés d’explorer de nouveaux réseaux sociaux. Parents, rappelez-vous que, pour de très bonnes raisons, toutes ces plateformes ne sont pas ouvertes au moins de 13 ans. Apprenez également à vérifier les paramètres de sécurités des comptes de vos ados !**Net Ecoute** a résumé pour vous les risques et opportunités des réseaux sociaux [**ici**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/11/4MExolAhjcBIqcaCHDPVAg/aHR0cHM6Ly93d3cuZS1lbmZhbmNlLm9yZy9kYW5nZXItZGVzLXJlc2VhdXgtc29jaWF1eA)**.** |
| **7. Les infos personnelles restent privées.** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| Pendant le confinement, l’ennui peut faire baisser notre vigilance en terme de bonnes pratiques en ligne et on peut se laisser aller à divulguer trop d’informations personnelles. En confinement, le besoin de contact peut nous inciter à **partager des éléments susceptibles de permettre à des inconnus de nous identifier**.Soyez prudents et n’oubliez pas que la [**loi sur les RGPD**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/12/J7uSMToI-VG0vSynrdNnXQ/aHR0cHM6Ly93d3cuY25pbC5mci9mci9sZXMtZHJvaXRzLXBvdXItbWFpdHJpc2VyLXZvcy1kb25uZWVzLXBlcnNvbm5lbGxlcw) est là pour vous protéger. Pour sensibiliser vos enfants à la protection de leurs données nous vous suggérons l'épisode [**Remplir ou ne pas remplir un formulaire**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/13/IJvrOJS0Db62jYVNceG5xQ/aHR0cHM6Ly93d3cudmluemV0bG91Lm5ldC9mci9yZXNzb3VyY2UvcmVtcGxpci1vdS1uZS1wYXMtcmVtcGxpci11bi1mb3JtdWxhaXJl)de notre série animée Vinz et Lou.Et n’oubliez pas que le confinement n’arrête pas le cyberharcèlement, pour engager la discussion avec vos ados sur le sujet, nous vous suggérons de faire ensemble notre serious game [**Stop la violence**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/14/eXjIsgmjavfHb4hp6HecLA/aHR0cHM6Ly93d3cuc3RvcGxhdmlvbGVuY2UubmV0Lw)**.** |
| **8. Avant de partager, on réfléchit** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| On ne cesse de le répéter mais ce conseil est plus crucial encore dans le cadre de cette pandémie. Alors que la planète entière est préoccupée par le COVID19, les infos circulent encore plus rapidement et en plus grand nombre que d’habitude, toutes zones géographiques confondues. La situation de crise que représente cette pandémie, et l'**exposition permanente à l'information,** sont propices à l'explosion de **fake news**. Il est donc important de redoubler de vigilance, avant de partager ou liker une information pour ne pas propager les rumeurs et s'angoisser davantage.Internet est une immense source d’information mais il faut plus apprendre à identifier les médias fiables, retrouvez les conseils d’**AXA Prévention** en la matière [**ici**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/15/SFFKW8uMzBkfvWIo2xVoCw/aHR0cHM6Ly93d3cuYXhhcHJldmVudGlvbi5mci9zb3VyY2VzLWluZm9ybWF0aW9uLWNvcm9uYXZpcnVz)***.***Cette situation inédite est également une bonne occasion d'apprendre avec vos enfants à **décrypter la fabrique de l’information** à l’aide d’[**Info Hunter**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/16/aWN45KYG4uOpTrrv2mX0nw/aHR0cHM6Ly93d3cuaW5mb2h1bnRlci5lZHVjYXRpb24vYWNjdWVpbA)**.** |
| **9. Arnaques en ligne: attention pendant la pandémie, les affaires continuent** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| **10. Besoin d’aide dans votre vie numérique ?** |
| La situation de crise que nous vivons est malheureusement propice à la création des a**rnaques en ligne**. Emails appelant à l’aide, initiatives en ligne d’inconnus à soutenir dans la minute… Devant tous ces appels à l’aide urgents, prenez le temps de réfléchir et de les mettre en perspective. N’ayez pas peur de poser des questions et rappelez-vous que les autorités et institutions officielles sollicitent rarement le public via des appels téléphoniques, des SMS et des emails vous demandant des informations bancaires ou intimes.Pour identifier les arnaques et les fraudes en ligne **Net Ecoute** vous donne quelques conseils [**ici**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/17/mXLEN2RujQ-oQeiWB-AfoA/aHR0cHM6Ly93d3cubmV0ZWNvdXRlLmZyLzIwMjAvMDMvMjcvY29uZmluZW1lbnQtY292aWQtMTktYXR0ZW50aW9uLWF1eC1hcm5hcXVlcy8)**.** |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
| N’oubliez pas que vous n’êtes pas seuls face aux difficultés avec le numérique. Beaucoup d’institutions se mobilisent plus que jamais pour vous conseiller. Les **trois lignes du Safer Internet France** sont là pour vous aider :* [**Net Écoute**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/18/Iq7vTZWQ13qR98dl-wfAAQ/aHR0cHM6Ly93d3cubmV0ZWNvdXRlLmZyLw), numéro vert national destiné aux jeunes confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques (0800 200 000), opéré par e-Enfance.
* [**Point de Contact**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/19/ndfkm8zJp_9o92Gag5gxsg/aHR0cHM6Ly93d3cucG9pbnRkZWNvbnRhY3QubmV0Lw), plateforme nationale de signalement des contenus illicites rencontrés sur Internet et luttant contre leur propagation.
* [**Internet sans Crainte**](http://xz1xp.mjt.lu/lnk/AMoAAG22S4QAAcgzDdoAAKoBNYMAAYCrdfgAm1anABIu1gBejZnXL-naR9PkQhG3o4-aASpZoQASNBU/20/4ZlMQjvXo6PWJ5nxccK7JA/aHR0cDovL3d3dy5pbnRlcm5ldHNhbnNjcmFpbnRlLmZyLw), programme national de sensibilisation pour donner aux jeunes une meilleure maîtrise de leur vie numérique, opéré par TRALALERE.
 |

 |

|  |
| --- |
|  |