



# Maîtriser sa vie numérique sur les réseaux sociaux



La vie numérique des adolescents passe essentiellement par les réseaux sociaux : discussion, créativité, information, partage de contenus... Ils peuvent ainsi être amenés à partager certaines informations sensibles en ligne. C'est pourquoi il est important de les aider à acquérir les bons réflexes pour se protéger et protéger leurs données personnelles sur Internet.

À travers ce kit interactif, nous vous proposons donc des activités ludiques et des conseils pour discuter du sujet en famille et mettre en place de bonnes pratiques ensemble.

## 1 On en parle

Pour commencer, cette vidéo est l'occasion de s'interroger en famille sur notre gestion des données personnelles sur les réseaux sociaux.



Cette vidéo explique de manière ludique comment gérer sa réputation et ses données personnelles sur les réseaux sociaux.

Après avoir visionné cette vidéo, vous pouvez aborder la question du partage de données personnelles en ligne, en vous posant tour à tour des questions :

- Que publies-tu sur les réseaux sociaux ?
- Connais-tu le terme e-réputation ?
- Sais-tu que les choses que tu publies ne disparaissent jamais complètement ?



## 2 On agit

Maintenant que vous en avez discuté en famille, et si vous réfléchissiez ensemble aux bonnes pratiques numériques à adopter à la maison pour rester maître de vos données personnelles ?



Ce guide regroupe des informations utiles et des conseils pratiques pour aider vos ados à protéger leurs données personnelles sur les réseaux sociaux.

Pour découvrir nos conseils pour gérer vos données personnelles, rendez-vous aux pages 4 et 5 du guide.



## CONSEILS PRATIQUES

Découvrez dès maintenant 4 conseils pour protéger ses données personnelles sur les réseaux sociaux !

### On ne communique certains contenus qu'avec certains amis.

**Comment ?** En paramétrant bien son cercle d'amis sur les réseaux sociaux et les contenus auxquels ils peuvent accéder. Par exemple, on peut restreindre les publications pour les amis les plus éloignés et partager des photos uniquement à ses amis les plus proches.

### Attention aux inconnus !

**Comment ?** On ne divulgue jamais d'informations personnelles, comme son numéro de téléphone ou son adresse, à des inconnus sur les réseaux sociaux.

### Un compte en mode privé, c'est plus sécurisé.

**Comment ?** On met son compte en privé et on explore les paramètres des réseaux sociaux pour définir précisément quels contenus sont partagés avec qui.

### Un post, c'est pour la vie !

**Comment ?** Avant de publier quelque chose sur les réseaux sociaux, on se demande : est-ce que ça me dérangerait si certaines personnes, comme un professeur ou un futur patron, voyaient cette information/photo ?



## D'AUTRES RESSOURCES POUR S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ



### Site FamiNum

Un site pour créer en famille votre charte des bonnes pratiques numériques à mettre en place à la maison. De nouveaux conseils sont disponibles dans les catégories "Réseaux sociaux" et "Données personnelles" !



### Vidéo FamiNum - Comment lui parler de ses amis en ligne ?

Une vidéo de 2 minutes pour aider son enfant à gérer sa vie privée et ses amis sur les réseaux sociaux.



### Dossier Internet Sans Crainte - Réseaux sociaux

Un dossier contenant de nombreux conseils et ressources pour un usage éclairé des réseaux sociaux.



### Réseaux sociaux : le test

Un test du site Numérique éthique pour mesurer votre connaissance des réseaux sociaux et reprendre la main sur votre identité numérique.



### Fiches thématiques CNIL - Enfants et ados

Un ensemble de fiches thématiques réalisées par la CNIL à destination des parents et de leurs enfants et adolescents afin d'échanger autour de leur quotidien numérique.



### Cyber Guide Famille

Un support pédagogique à destination des parents et réalisé par cybermalveillance.gouv.fr présentant 10 recommandations face aux risques du numérique.



### La cocotte des réseaux sociaux

Une cocotte en papier spéciale réseaux sociaux pour s'amuser en famille à tester ses bons réflexes sur les réseaux sociaux.