

Médias sociaux

Protégez-vous et protégez vos renseignements en ligne

Les médias sociaux sont parfaits pour garder contact avec les amies, amis et la famille. Il est important de rester proactif et de se protéger des dangers des médias sociaux. Pour utiliser ces derniers de manière sécuritaire, voici quelques conseils simples à suivre.

Comment utiliser les médias sociaux de façon sécuritaire

- Assurez-vous que vos publications sont privées et ne peuvent être vues que par vos contacts.
- Vérifiez souvent vos paramètres de confidentialité, surtout après la mise à jour d'une application.
- Réfléchissez avant de publier en ligne. Garder l'information suivante confidentielle:
 - **Renseignements personnels** – Ne partagez pas votre numéro de téléphone, votre adresse ou votre date de naissance complète.
 - **Emplacement** – Assurez-vous de ne pas partager votre emplacement et supprimez les étiquettes de géolocalisation de vos vieilles photos.
 - **Activités de la vie** – Ne publiez pas vos photos de vacances ou d'événements avant d'être de retour à la maison.
 - **Renseignements financiers** – Ne publiez jamais de renseignements bancaires en ligne ou ceux liés à des achats.
 - **Nouvelles sur la vie des autres** – Faites attention à ce que vous partagez à propos de vos amies, amis et de votre famille. Demandez toujours leur autorisation.

Se défaire de l'anxiété de manquer quelque chose et de déconnexion

L'anxiété de manquer quelque chose (aussi appelé **syndrome FOMO - Fear of Missing Out**) est caractérisée par la peur de ne pas savoir ce que font vos amies, amis et l'impression de rater l'occasion de s'amuser avec eux.

L'anxiété de déconnexion (aussi appelé **syndrome FOBO – Fear of Being Offline**) est la peur d'être déconnecté du monde virtuel.

Pour surmonter ces sentiments:

- Concentre-toi sur les relations positives et significatives, les **interactions en personne et les expériences réelles** à l'extérieur des médias sociaux (par exemple, faire une randonnée, une promenade en vélo ou une sortie au cinéma).
- **Ta valeur** n'est pas liée au nombre de mention « J'aime » que tu reçois en ligne. Les autres ne sont pas plus intéressants que toi simplement parce qu'ils reçoivent plus de mention « J'aime » en ligne.
- Souviens-toi **les photos et les vidéos** ne sont qu'une partie de la vie des autres, et elles sont souvent très modifiées.
- Suis des personnes qui **t'inspirent**, qui **encouragent le positivisme** et le **bonheur** et qui ont des choses à t'apprendre! Apprends à filtrer le contenu qui nuit à ton bien-être.
- Si tu ne te sens pas bien, parles-en à un parent, à une amie ou un ami ou à un adulte de confiance.



{MOI}
NUMÉRIQUE

JJEE
JEUNESSE.
J'ÉCOUTE
Appelle le: 1 800 668-6868 (sans frais)
Texte : 686868.

Financé par :

Ontario 

Pour plus d'informations : www.CyberSensibilisationM12ON.ca

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario 2025