MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

CREPS
OCCITANIE TOULOUSE

La Région
Occitanie
Pyrénées · Méditerranée

GÉRER MES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES AU CREPS DE TOULOUSE

Les réseaux sociaux sont des outils précieux pour rester en contact avec mes amis et ma famille, communiquer et échanger des informations ou partager des moments de ma vie. Cependant, pour protéger ma réputation et mon bien-être, il est crucial de les utiliser de manière saine, sécurisée et responsable.

Publication Responsable

- **Je réfléchis avant de publier** : Tout ce qui est écrit, partagé et liké peut avoir des conséquences. Donc avant d'agir, je considère l'impact à long terme des likes, emoji, messages et photos que je vais publier.
- **Je respecte les autres** : Je m'assure que mes publications ne nuisent pas ou ne manquent pas de respect à autrui.
- **Je fais preuve de discernement** : Je vérifie les informations que je publie sur les réseaux sociaux pour éviter de relayer des fausses informations.
- **Je maîtrise mes publications** : J'évite de diffuser des informations personnelles ou sensibles qui pourraient être mal utilisées.
- **Droit à l'image** : Je demande l'accord avant de publier des photos d'autres personnes ou des images qui m'ont été transmises par des professionnels.
- **Contenus illicites** : Je signale les faits, comportements et contenus illicites même si je ne suis pas directement concerné.e.

Protection les Informations Personnelles et Engagement Sécurisé

- **Sécurisation des mots de passe** : J'utilise des mots de passe uniques et complexes ; j'active l'authentification à deux facteurs ; je ne partage jamais mes mots de passe même avec un.e meilleur.e ami.e ; je vérifie régulièrement les connexions à mon compte pour détecter toute activité suspecte.
- **Paramètres de Confidentialité** : Je révise et mets régulièrement à jour les personnes qui peuvent voir mes publications et informations personnelles.
- **Je choisis mes amis sagement** : Je fais la distinction entre mes amis proches et de simples connaissances.
- **Je limite mon utilisation du Wi-Fi Public** : J'évite d'accéder à mes comptes personnels sur des réseaux publics.
- **Je suis prudent.e avec les applications tierces** : Je contrôle les autorisations des applications tierces qui demandent l'accès à mes comptes et je révoque les autorisations des applications que je n'utilise pas.

Risques Associés aux Réseaux Sociaux

- **Cyberharcèlement** : Je sais que le harcèlement en ligne, les intimidations, les menaces, ainsi que les photos et commentaires embarrassants sont des actes interdits et punis par la loi.
- **Protection de la vie privée** : Je suis conscient.e des risques liés à la divulgation des contenus que je publie.
- **Addiction** : Je veille à ne pas devenir accro aux réseaux sociaux et à éviter leurs impacts négatifs sur ma santé.
- **Escroqueries et fraudes** : Je me méfie des arnaques en ligne, du phishing, etc.
- **Exposition à des contenus inappropriés** : Je me préserve des contenus violents, pornographiques ou haineux.



Que faire si vous êtes victimes de cyberharcèlement ?

1. **J'évite la surenchère** : Je ne réponds pas aux messages et commentaires de cyberharcèlement pour ne pas aggraver la situation.
2. **J'en parle à un tiers de confiance** : Je partage mon expérience avec un.e ami.e et un adulte de confiance (professeur, surveillant, entraîneur, parents, etc.) pour obtenir du soutien.
3. **Je conserve des preuves** : Je réalise des captures d'écran et je sauvegarde les messages/photos. Ils pourront servir de preuves lors d'un signalement ou d'un dépôt de plainte.
4. **Je sécurise mon compte** : Je mets à jour mes paramètres de confidentialité pour mieux protéger mes informations personnelles et je bloque l'accès à la personne qui me harcèle.
5. **Je signale les contenus et leurs auteurs** : J'utilise les outils de signalement disponibles sur la plateforme et j'alerte le responsable des systèmes et réseaux d'information et de communication du CREPS.
6. **Je demande la suppression des contenus violents** : J'exerce mes droits numériques en demandant aux responsables de la plateforme de procéder à l'effacement des contenus violents. S'ils n'ont pas été effacés sous 1mois je peux saisir la CNIL en joignant une copie de la demande effectuée auprès de la plateforme.

NB : Un sondage de l'institut Audirep révèle que 20% des enfants et adolescents ont déjà été victimes de violences numériques ou de cyberharcèlement.

Ressources Utiles

- **3018** : Je peux appeler ce numéro d'assistance si je suis victime de cyberharcèlement. Anonyme et gratuite, cette ligne est disponible de 9h à 23h 7j/7.
- **Sites de Sensibilisation** : Pour m'informer sur les bonnes pratiques, je peux visiter Cybermalveillance.gouv.fr, e-Enfance, et Internet Sans Crainte.
- **CNIL** : Je peux demander le déréférencement de mes informations personnelles apparaissant dans les résultats de recherche. En cas de refus, je peux saisir la CNIL en joignant une copie de la demande effectuée auprès du moteur de recherche.

En tant que sportif.ve de haut niveau au CREPS de Toulouse, je m'engage à utiliser les réseaux sociaux de manière responsable. Je suis conscient.e que mes actions en ligne reflètent non seulement mon image personnelle, mais aussi celle des institutions qui m'accompagnent. En adoptant des pratiques sécurisées et respectueuses, je contribue à préserver l'intégrité de ces institutions, tout en protégeant ma propre identité numérique.

Bonnes pratiques



J'utilise un mot de passe fort et j'active l'authentification à deux facteurs

Je configure correctement les paramètres de confidentialité pour protéger mes informations personnelles

Je réfléchis avant de publier et j'évite de partager des informations sensibles

J'utilise des outils de contrôle parental et des applications de gestions du temps d'écran pour mieux contrôler mon usage des réseaux sociaux

Mauvaises Pratiques



Je me connecte à mon compte sur un Wi-Fi public non sécurisé ou depuis le smartphone de mes ami.e.s

Je partage mon adresse ou mon numéro de téléphone dans des publications publiques

Je poste des photos de camarades sans leur accord

Je passe tout mon temps libre sur les réseaux sociaux numériques

Je scroll toute la soirée ce qui retarde mon heure d'endormissement

Les bleus disent « non au harcèlement »

E-enfance/3018