

# Savoir agir sur Internet

Ce livret est à destination des jeunes, afin de les accompagner à adopter de bonnes pratiques en ligne et savoir agir face à des propos haineux.



**seriously**

**Ceméa**  
L'éducation pour agir

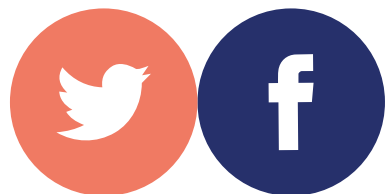


# Sommaire

01	Le numérique et toi .....	6
02	Mes droits et obligations sur Internet.....	10
03	Les dérives possibles sur Internet.....	12
04	Comment réagir face aux propos haineux ? .....	15
05	Des associations et numéros pour t'aider.....	18



Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie intégrante de notre quotidien. Ils permettent de communiquer, de s'informer, de partager et de créer du lien. Cependant, ils peuvent aussi être des espaces de violences, de discriminations et de mises en danger. Ce livret a pour objectif de te permettre de mieux comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux, d'identifier les propos haineux en ligne et de te donner les clés pour réagir, te protéger et protéger les autres.





# Le numérique et toi

Le numérique, tu y plonges très souvent... et tu y fais plein de choses : tu joues à des jeux vidéo ; tu t'informes sur l'actualité ; tu communique avec tes ami-es ; tu écoutes de la musique ; tu regardes des vidéos, des films ou des séries pour te divertir ; tu crées aussi, que ce soit des vidéos, des dessins, des podcasts ou même des jeux.

Tu fais un peu de tout ça, et le plus souvent sur les réseaux sociaux numériques !

## C'est quoi le cyberspace ?

Le cyberspace est l'espace virtuel qui rassemble les internautes et les ressources d'informations accessibles à travers les réseaux d'appareils numériques comme les ordinateurs, les téléphones et les tablettes. On entend parfois dire qu'« Internet, ce n'est pas la vraie vie ». Pourtant, ce qui s'y passe est bien réel. Les actions que nous pouvons avoir en ligne peuvent avoir des conséquences dans la vie physique, et inversement les événements de la vie physique peuvent avoir des conséquences direct sur ce qui se passe sur Internet.



## C'est quoi un réseau social ?

Un réseau social est une plateforme numérique accessible sur ton ordinateur, téléphone, tablette, console de jeux... Il te permet de créer un profil, de publier des contenus (photos, vidéos, messages, podcasts...) et d'interagir avec d'autres utilisateur-ices, que tu connais ou pas, sur un sujet en particulier ou non.

+13  
ans

+15  
ans

## Âge minimum d'inscription et majorité numérique

Pour t'inscrire sur un réseau social, il faut que tu aies au moins **13 ans** et l'accord de tes parents. En France, c'est à partir de **15 ans** que tu peux t'inscrire sur un réseau social seul. On parle alors de la **majorité numérique**. Elle a été mise en place pour mieux protéger les jeunes sur internet, notamment face aux contenus haineux et inappropriés pour leur âge.

## Le modèle économique des réseaux sociaux

La plupart des réseaux sociaux sont gratuits, mais « si c'est gratuit, c'est toi le produit ». En effet, les réseaux sociaux sont créés par des entreprises dont le modèle économique repose essentiellement sur la publicité. En pratique, plus tu passes de temps sur la plateforme -like, publie, regarde une vidéo... - plus la plateforme va collecter des informations sur toi. Ces informations peuvent être vendues à des entreprises, afin de te proposer des publicités de plus en plus ciblées et te faire rester le plus longtemps possible sur la plateforme.

On va ainsi parler de **l'économie de l'attention**.



## La course aux likes



Les « likes », commentaires et abonnés peuvent créer une recherche de validation sociale. Certains challenges peuvent pousser à des comportements à risque ou à des pressions sociales.

## Qu'est-ce qu'une donnée personnelle ?

Selon la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés), une donnée personnelle est : « toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable » (source : «RGPD : de quoi parle-t-on?»).

Parce qu'il fait partie de notre vie la plus privée, on oublie parfois qu'Internet est un espace public. Les données publiées non protégées sont accessibles à tous-tes et potentiellement diffusables partout et pour longtemps, voire revendues à des entreprises et des États.

Ainsi sur Internet une personne peut-être identifiée :

- **directement (nom, prénom)**
- **indirectement par le biais d'un identifiant (n° de téléphone, donnée biométrique, éléments propres à son identité physique, physiologique, génétique, psychique, économique, culturelle ou sociale, mais aussi sa voix, son image...)**

Cette identification peut être réalisée :

- **à partir d'une seule donnée (numéro de sécurité sociale)**
- **à partir d'un croisement d'un ensemble de données (exemple : une femme vivant à telle adresse, née tel jour, abonnée à tel magazine et militant dans telle association)**

Une donnée personnelle est ainsi une information qui permet d'établir un lien avec une personne physique.



## | Vie privée / Vie publique

Sur les réseaux, il est facile de partager tes informations personnelles. Pourtant, tout ce qui est publié peut être vu, enregistré ou partagé par d'autres (y compris des personnes que tu ne connais pas). Avant de partager du contenu sur Internet, il est important de demander l'accord des personnes concernées. Diffuser une image ou une vidéo sans l'accord d'une personne est interdit par la loi.



## | E-réputation

L'E-réputation, c'est ta réputation sur Internet. Contrairement à celle que tu peux avoir en physique, elle laisse des traces. Photos, vidéos, commentaires... souvent très difficiles à effacer. Fais donc attention à ce que tu publies et à qui peut le voir !

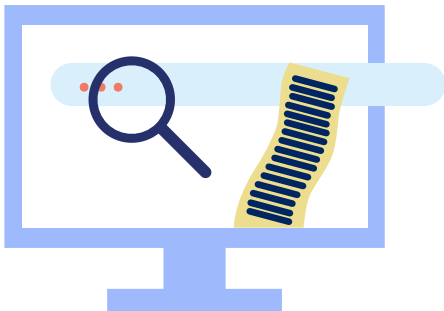


# Mes droits et mes obligations sur Internet

Internet n'est pas une zone de non-droit. Il existe de nombreuses règles à respecter, et notamment en ce qui concerne l'utilisation des données personnelles des utilisateur·rices. Ainsi, chaque personne bénéficie d'un certain nombre de droits sur Internet, qu'il ou elle peut faire appliquer et respecter. Si cela n'est pas le cas, il est possible de contacter la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés) ou faire un signalement directement sur la plateforme PHAROS. Ces derniers sont en charge de veiller à la protection des publications et des données personnelles sur internet.

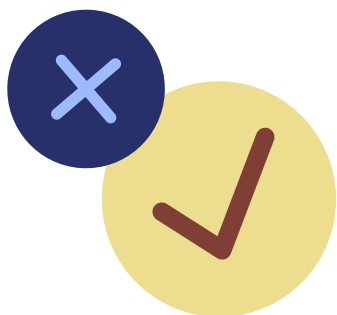
## | Droit d'accès

Le droit d'accès, c'est un droit qui te permet de savoir si des entreprises (comme des banques, des sites web ou des magasins) ont des informations sur toi (nom, prénom, numéros de téléphone, adresse...). Il est possible de leur demander ce qu'elles ont exactement sur toi et ces dernières doivent te transmettre les informations collectées de façon claires. Tu peux ainsi contrôler l'exactitude des données, et au besoin, demander à ce qu'elles soit retiré du site en question.



## | Droit au déréférencement

Le droit au déréférencement, c'est un droit te permettant de demander à un moteur de recherche de supprimer certains résultats de recherche associés à ton nom/prénom. Il consiste à supprimer l'association d'un résultat de recherche à la requête « nom, prénom ». Attention, cette suppression ne signifie pas l'effacement de l'information sur le site internet source.



## | Droit de rectification

Le droit de rectification, c'est un droit qui te permet de modifier, d'actualiser, de verrouiller ou d'effacer les informations te concernant. Tu peux le faire dès lors que tu constates des erreurs, des inexactitudes ou la présence de données dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite.

## | Droit d'opposition

Le droit d'opposition, c'est un droit qui te permet de dire «non» à l'utilisation de tes données personnelles par une entreprise ou une organisation. Dans certains cas, tu dois expliquer pourquoi tu ne souhaites pas que tes données soient utilisées, sauf dans le cas des démarches commerciales (publicités), pour lesquelles tu peux t'opposer sans donner de raison



## | Droit à l'effacement

Tu as le droit de demander à un organisme d'effacer les données personnelles qu'ils ont sur toi.

# Les dérives possibles sur Internet

Les réseaux sociaux peuvent être des espaces de refuge lorsque l'on ne va pas bien, mais parfois, ils peuvent également participer à nos idées noires. Sur Internet, et parfois sans le vouloir, les utilisateur·rices peuvent être confronté·es à des contenus violents, pornographiques, haineux (raciste, antisémite, sexiste, grossophobe, homophobe,...), ou glorifiant des comportements à risques tels que la mutilation, l'anorexie, le suicide....

De plus sur Internet, comme ailleurs, il y a des limites à la liberté d'expression et il n'est pas possible de tenir des propos haineux, discriminants, difamant ou menacer autrui en raison de ce qu'il est ou représente.

Ci-dessous tu trouveras des situations auxquelles tu pourrais être confrontés sur Internet.

## C'est quoi la discrimination ?

Sur les réseaux sociaux comme ailleurs, on peut facilement rejeter les autres ou être rejeté·e pour nos différences. Ces comportements malveillants peuvent être discriminatoire et, si c'est le cas, ils sont interdits par la loi. Fais preuve de tolérance et d'esprit critique et ne prends pas pour acquis tout ce que tu entends ou lis sur internet ! Forge-toi ta propre opinion. De plus la liberté d'expression a des limites ! Les injures, les moqueries, les appels à la haine et à la violence ne sont pas autorisées, mêmes sur internet ! Elles sont même punies par la loi, que ce soit sur les réseaux sociaux ou en dehors.



Comprendre la lutte contre les discours sexistes, racistes, homophobes..  
- Amnesty.



La discrimination en deux minutes  
- Amnesty



## C'est quoi les cyberviolences ?

Les cyberviolences regroupent l'ensemble des violences réalisées à travers les nouvelles technologies. Elles s'exercent via les téléphones portables, les messageries instantanées, les forums, les jeux en ligne, les courriers électroniques, les réseaux sociaux, ...

Ces violences peuvent prendre plusieurs formes comme :

- les intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne ;
- la propagation de rumeurs ;
- le piratage de comptes et l'usurpation d'identité digitale ;
- la création d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'une personne ;
- la publication d'une photo ou d'une vidéo intime d'une personne sans son consentement.

Lorsque des cyberviolences se répètent pendant plusieurs semaines, plusieurs mois, on parle de **cyberharcèlement**. Attention, toutes formes de cyberviolences est punie par la loi.



C'est quoi le Cyberharcèlement ?



## C'est quoi le cyberharcèlement ?

Le cyberharcèlement c'est :

- du harcèlement sur internet ou sur n'importe quel support numérique ;
- des actes agressifs, volontaires et répétés envers une personnes qui ne peut se défendre seule.

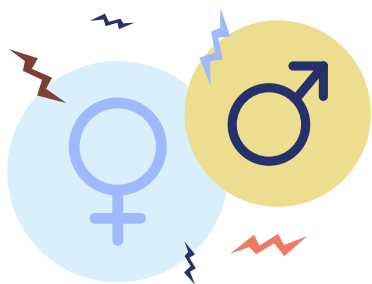
Le cyberharcèlement est un délit ! Il est puni par la loi. Si tu en es victime ou témoin, pense à prendre des captures d'écran des publications / messages / photos prouvant le harcèlement et signale le compte du-la harceleur-euse sur les plateformes numériques.

## C'est quoi le harcèlométrè ?

Le harcèlométrè est un outil de sensibilisation conçu pour repérer et lutter contre le harcèlement. À travers différentes situations, il aide les personnes à reconnaître les situations de harcèlement, qu'ils-elles en soient victimes ou témoins.



Le harcèlométrè



## C'est quoi les VSS ?

Les violences sexistes et sexuelles (comme le harcèlement, le cybersexisme, les actes discriminatoires, les agressions ou le viol) désignent des situations où une personne impose à une autre des paroles, des gestes ou des comportements à caractères sexuel ou sexiste, avec ou sans rapport d'autorité. Ces violences peuvent prendre des formes variées, ce qui rend leur définition complexe. Mais un principe essentiel permet de mieux les comprendre : l'absence de consentement.

## C'est quoi le consentement ?

C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix à n'importe quel moment, quand tu le souhaites, et pour des raisons qui ne regardent que toi. Tu n'as pas à te justifier ni à subir de pression.



Fiche repères : le consentement



Le violentométrè



## C'est quoi le violentométrè ?

Le violentométrè est un outil de sensibilisation, conçu pour aider les personnes à identifier les dynamiques de violences ou de non consentement dans les relations. Il propose des exemples concrets, une graduation des comportements, une définition du consentement, et des repères clairs pour agir ou demander de l'aide.

# Comment réagir face aux propos haineux ?

Sur les réseaux sociaux, chaque publication compte. Quand tu likes, commentes ou partages des contenus, tu participes à leurs diffusions. Relayer une fausse information, même sans le vouloir, peut faire beaucoup de dégâts. De la même façon, partager ou soutenir des propos haineux peut avoir un impact non négligeable sur la personne qui les reçoit. Derrière chaque écran, il y a une personne réelle, avec une histoire, des émotions... Être responsable en ligne, c'est vérifier avant de partager et réfléchir avant d'écrire. C'est aussi refuser de participer au harcèlement.

Agir, c'est protéger les autres et rendre Internet plus sûr pour tous-tes !  
Ci-dessous quelques conseils pour y faire face.

## Comment se protéger sur Internet ?

1. Vérifie tes paramètres de confidentialité : qui peut voir ton profil ?
2. Si tu es dans une situation compliquée, parle-en au plus vite (à un adulte ou à une personne de confiance) !
3. Un compte ou un contenu te pose problème? Ne réponds pas aux provocations, bloque et/ou signale-le !
4. Partage des contenus positifs et encourage les autres à faire de même !

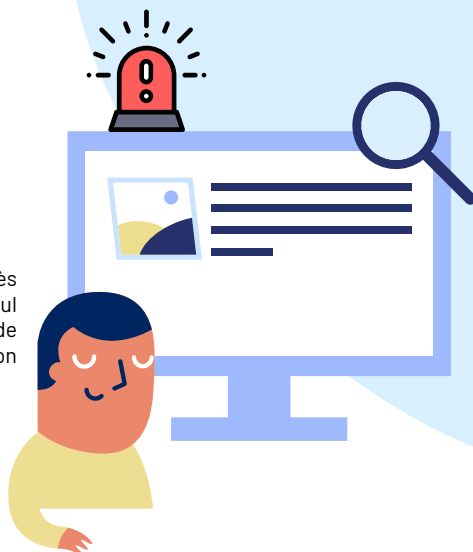


## Comment signaler du contenu en ligne ?

Tout contenu haineux en ligne peut-être signalé :

- via la plateforme concernée : Facebook, X, Instagram, Snapchat,...
- via la plateforme de l'État : PHAROS : [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)
- via la plateforme Point de contact : [pointdecontact.net](http://pointdecontact.net)
- via le 3018 - Numéro national pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques

Il est également possible de porter plainte auprès de la police et la gendarmerie. Tu peux le faire seul ou bien accompagné par un parent, personne de confiance majeure ou un membre d'une association d'aide aux victimes.

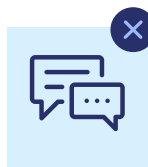


## Quelles sont les obligations des plateformes ?

En tant qu'hébergeur, les plateformes doivent mettre en place « un dispositif facilement accessible et visible permettant à toute personne de porter à leur connaissance » (source : Loi n° 2004-575 du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique) les contenus portant sur :

- l'apologie des crimes contre l'humanité ;
- la provocation à la commission d'actes terroristes et leur apologie ;
- l'incitation à la haine raciale, à la haine à l'égard de personnes à raison de leur sexe, de leur orientation ou identité sexuelle ou de leur handicap ;
- la pornographie infantile ;
- l'incitation à la violence et, notamment, celle faites aux femmes ;
- les atteintes à la dignité humaine.

## Savoir agir si je suis la cible



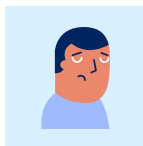
Ne pas répondre  
aux messages.



Signaler, bloquer le compte  
de la personne



Faire des captures d'écrans  
et garder toutes les preuves  
dans un coffre sécurisé  
(application 3018)



Ne pas rester seul-e



Paramétrer ses comptes :  
les mettre en privé, faire  
attention aux contenus visibles,  
faire attention aux demandes  
d'amis-es, n'accepter que les  
personnes que l'on connaît)

## Savoir agir si je suis témoin



Prévenir la victime  
des contenus pouvant  
être diffusés à son  
sujet sur les réseaux  
sociaux



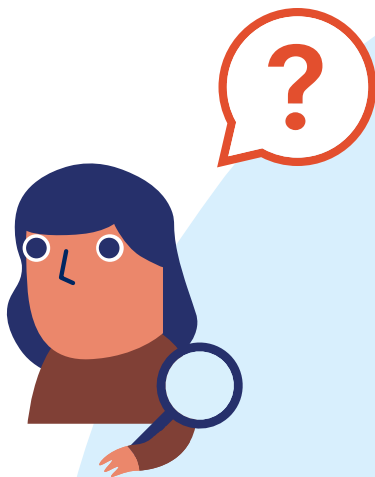
Signaler les contenus  
et le compte de l'harce-  
leur-se



Ne pas commenter  
les contenus



Soutenir la victime  
et l'accompagner  
dans les démarches



# Des associations et numéros pour t'aider

- **08 victimes - Numéro national d'aide aux victimes d'agressions, de violences physiques, de propos racistes ou d'autres infractions**  
08 842 846 37 (appel gratuit 7j/7 de 9h à 21h ) ou [08victimes@inavem.org](mailto:08victimes@inavem.org)
- **Le Défenseur des droits**  
Par téléphone au 09 69 39 00 00  
Par le formulaire de saisie en ligne : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)
- **Pharos - Plateforme pour signaler des faits illicites sur internet**  
<https://www.internet-sigalement.gouv.fr>
- **Anti-discrimination - Plateforme d'écoute pour les victimes et témoins d'actes discriminants**  
<https://www.antidiscriminations.fr> ou 3928 (du lundi au vendredi de 9h à 18h)
- **3018 - Numéro national pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques**  
(du lundi au vendredi de 9h à 20h) ou par Tchat sur 3018.FR, Messenger et WhatsApp. Il existe également une application 3018 disponible sur l'App Store et Google Play.
- **France Victimes - Plateforme d'écoute téléphonique**  
116 006 (ligne d'écoute gratuite pour les victimes d'infractions, y compris de propos haineux, harcèlement...)
- **119 - Allô Enfance en Danger**  
Numéro dédié aux enfants et aux adolescents en danger ou risquant de l'être, ainsi qu'aux adultes voulant les protéger.  
Gratuit, anonyme, disponible 24h/24, 7j/7
- **3114 - Numéro national de prévention du suicide**  
Accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière





# seriously



## une plateforme pour agir en ligne

### Savez-vous que de nombreux débats sur Internet pourraient être apaisés ?

Il n'est pas toujours facile de réagir à des propos injurieux sur le net, surtout si on ne veut pas entrer dans **l'escalade de la violence**.

Nous allons ici, vous donner quelques conseils, vous permettant de **modérer les débats**, à la suite d'une publication haineuse en ligne, grâce à la plateforme "Seriously.ong".

Avant de commencer, il est important de qualifier la **nature du message** auquel vous êtes confronté :

homophobe

sexiste

raciste

antisémite

antimusulman

Après avoir qualifié la nature du message la plateforme Seriously, vous propose de construire votre argumentaire en **3 étapes** afin de répondre de façon apaisée à ces propos haineux en ligne :

- 1 | des **faits** pour cadrer le débat
- 2 | des **conseils d'experts** pour adopter une posture adéquate
- 3 | des **ressources médias** pour illustrer votre argumentation.



#### CONTACT :

CHISIN Alice

Chargée de mission lutte contre les discriminations

[alice.chisin@cemea.asso.fr](mailto:alice.chisin@cemea.asso.fr)



YAKAMEDIA

