

## CONNECTE MAIS EN SECURITE

Réseaux sociaux : (s') exposer ou (se) préserver ?



### Les dangers

Images chocs : violences, hypersexualisation  
Fake News et manipulation  
Défis Tik Tok  
(jeu du foulard, défi de la baleine bleue...)  
Cyberharcèlement  
Surexposition  
Courses aux «likes» (mettre un cœur) et aux vues  
Lavage de cerveau via le bombardement de pub

### Les conséquences

Dévalorisation de soi zéro  
Isolement  
Addiction au scrolling  
Problème d'attention et de concentration  
Sommeil perturbé  
Temps d'écran abusif  
Binge-watching

### Comment se protéger ?

- Respecter l'âge minimum d'inscription : 13 ans ( avec accord parental jusqu'à 15 ans)
- Avertir des dangers des réseaux
- Profil privé et paramètres de confidentialité
- Contrôle parental et vérification de l'historique de son enfant («la confiance n'exclut pas le contrôle»)
- Limitation du temps d'écran
- Dialoguer en famille sur ce qui a été vu

**Numéro utile : 30 18**  
( numéro national  
contre les violences numériques)