



# Prévention de la cyber-intimidation et des comportements sexuels inappropriés en temps de confinement



Pose-toi les **5 QUESTIONS** suivantes avant de publier un contenu sur Internet.



**1** Est-ce que je divulgue des informations personnelles?

**2** Pourquoi je veux diffuser ceci? Est-ce que ça me convient à moi ou est-ce que je le fais seulement pour avoir l'air *cool*?

**3** Ma publication véhicule-t-elle un message négatif, douteux ou dénigrant?

**4** Est-ce que j'oserais faire ou dire ça dans la « vraie » vie?

**5** Est-ce que je veux que mon grand-père, mon enseignante ou un inconnu voient cette publication?



Tiré du livre Les écrans et toi : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberluté,  
© Éditions Midi trente, Marie-Anne Daye, 978-2-934804-06-3, 2018.



Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation.

Pour d'autres fiches Miditruucs gratuites, visitez le [WWW.MIDITRENTE.CA](http://WWW.MIDITRENTE.CA)



Cette semaine, deviens un  
**UTILISATEUR  
CYBERFUTÉ**


Mordu des écrans,  
tu seras mis à l'épreuve  
pour un moment.  
Voici 7 DÉFIS à relever,  
seul ou en collectivité !

**LUNDI**

» CYBER  
CONNECTÉ 


Aujourd'hui, connecte-toi « en vrai » aux autres!  
Pose 5 questions personnelles  
à un ami et apprends à mieux le connaître.

**MARDI**

» CYBER  
RÉEL 


Passes du virtuel au réel.  
Montre ton appréciation en offrant 3 « J'aime »  
traditionnels aux membres de ton entourage !

**MERCREDI**

» CYBER  
GÉNÉREUX 


Partage tes connaissances, instruis ton père  
et ta mère ! Fais-leur découvrir une application  
populaire que tu aimes, explique-leur pourquoi  
tu l'apprécies et comment elle fonctionne !

**JEUDI**

» CYBER  
CRÉATIF 


Sors du papier et des crayons,  
c'est la minute affirmation !  
Écris un commentaire à l'intention d'un ami  
et offre-lui... en chair et en os !

**VENDREDI**

» CYBER  
RESPECTUEUX 

Exit le négatif, aujourd'hui, on publie un  
commentaire constructif ! Une publication  
bienveillante, un contenu positif,  
une réponse ultra sympathique !

**SAMEDI**

» CYBER  
ALLUMÉ 


Journée investigation, pas d'écran pour  
trouver l'information ! Creuse-toi les méninges,  
fouille dans les livres et ouvre tes  
horizons pour trouver la solution !

**DIMANCHE**

» CYBER  
ÉQUILIBRÉ 

Le dimanche, on débranche !  
Aujourd'hui, explore le monde réel,  
aucun écran, ni texto pendant toute la journée :  
sauras-tu y arriver ?

Pour davantage de trucs et conseils, vous pouvez consulter Les écrans et toi : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté,  
Marie-Anne Dayé; 978-2-924804-06-3, © Éditions Midi trente, 2018.

 Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils  
d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation.

Pour d'autres fiches Midi trucs gratuites, visitez le  
[WWW.MIDITRENTE.CA](http://WWW.MIDITRENTE.CA)

France Paquette, psychoéducatrice

Julie Robidas-Noiseux, psychoéducatrice

Julie Jolivet, Formatrice et accompagnatrice en éducation à la sexualité

Julie Vallée, Formatrice et accompagnatrice en éducation à la sexualité

Stefan Haag, conseiller pédagogique

CSPO, juin 2020