

VOTRE VIE BRANCHÉE:

GUIDE DES ADOS SUR LA VIE EN LIGNE



CE PROJET A ÉTÉ
FINANCÉ PAR

Shaw)

BIENVENUE *à l'école secondaire!*

TU SERAS PLUS OCCUPÉ CETTE ANNÉE : tu apprendras à te débrouiller dans l'école, à choisir tes cours et à te faire de nouveaux amis. Ta vie numérique sera également plus occupée. Tu pourrais avoir besoin d'aide pour équilibrer ton temps d'écran et tes devoirs, gérer tes relations et ta réputation en ligne, ou encore utiliser Internet pour trouver les meilleurs renseignements sur la santé, les passe-temps et les devoirs. Ce guide t'aidera à cibler des problèmes potentiels et propose des conseils et des solutions éprouvés pour dominer la situation avant qu'elle dégénère!

TES AFFAIRES

TA RÉPUTATION

LES MESSAGES QUE TU PUBLIES EN LIGNE peuvent durer longtemps et être vus par des personnes imprévues : tes parents, un futur petit ami ou une future petite amie, ou encore un futur employeur, ce qui signifie que tu dois penser à ta réputation virtuelle chaque fois que tu publies un message.

Voici quelques éléments qui peuvent affecter ta réputation :

- les messages que tu publies sur les médias sociaux;
- les commentaires que tu laisses sur les pages de médias sociaux d'autres personnes;
- comment tu te comportes dans les jeux virtuels;
- les messages que tu publies ou à ton sujet qui sont publiés ou partagés par d'autres personnes.

Et tu devrais également penser à ceci : chaque fois qu'un ami partage quelque chose avec toi, tu dois décider si tu le transfèreras ou non. Ta décision peut avoir des conséquences.

Scénario réel

Que devrais-tu faire si quelqu'un publie une photo de toi que tu ne veux pas que personne ne voie? Envoie simplement un message à la personne qui l'a publiée pour qu'elle la retire. Cela fonctionne habituellement! Essaie ceci : « Tu sais la photo que tu as publiée de moi hier? Je ne l'aime pas vraiment. Peux-tu la supprimer? »

CONSEILS

Il est important de faire une pause et de réfléchir avant de publier quoi que ce soit en ligne. Pose-toi les questions suivantes :

- Est-ce la façon dont je veux que les gens me voient?
- Quelqu'un pourrait-il utiliser le contenu pour me blesser? Serais-je contrarié s'il le partageait avec d'autres?
- Quelle est la **pire** chose qui pourrait arriver si je partageais ce contenu? (Exemple : Mes parents pourraient me gronder, mes amis pourraient se fâcher, je pourrais avoir l'air idiot.).

La plupart des réseaux sociaux, comme Facebook, ont des paramètres pour contrôler qui voit ce que tu publies. Bon nombre d'entre eux te laissent établir les paramètres de vie privée pour les messages individuels afin que seules les personnes que tu désires puissent voir le message. C'est une bonne idée de demeurer au courant des paramètres de vie privée de Facebook puisqu'ils changent souvent.

Si tu es identifié dans une photo que tu n'aimes pas, la plupart des réseaux sociaux te laisseront retirer ton identité. Si tu ne veux pas que la photo apparaisse du tout, demande à la personne qui l'a affichée de la retirer. Cela fonctionne habituellement!

La meilleure façon d'éviter de faire fâcher quelqu'un est de lui demander avant de partager ou d'identifier quiconque dans une photo (même si elle bonne!) parce que tu ne sais jamais comment cette personne va se sentir.

Si une photo :

- donne une mauvaise image de quelqu'un;
- embarrasse quelqu'un;
- pourrait blesser quelqu'un si elle circulait;

Ne la publie pas!

TES AMIS

PARFOIS, NOUS NE RÉALISONS PAS comment les choses que nous faisons et disons en ligne peuvent affecter la façon dont d'autres se sentent.

CONSEILS

Lorsque nous sommes en ligne ou textons, nous ne voyons pas et n'entendons pas les nombreux éléments qui nous font savoir comment une personne se sent, comme l'expression sur son visage ou le ton de sa voix. N'oublie pas qu'il y a des gens de l'autre côté de l'écran. Pense à la façon dont ils pourraient interpréter ce que tu dis.

Les émoticônes et les autres emojis peuvent faire une grande différence dans la façon dont quelqu'un interprète ce que tu publies. Si tu fais une blague, assure-toi que ton ami ou amie le sait. Mais rappelle toi que le simple fait de *dire* quelque chose à la blague ne signifie pas qu'il est approprié de dire quelque chose de méchant!

Si quelqu'un fait quelque chose en ligne qui te fâche, commence par assumer qu'il n'était pas sérieux. Donne-lui le bénéfice du doute. Si tu dis quelque chose qui fâche quelqu'un, arrête-toi pour réfléchir au fait que tu pourrais l'avoir blessé sans le vouloir. Dans les deux cas, si tu lui parles en face à face, cela pourrait t'aider à voir les choses plus clairement.

La plupart des enfants canadiens ne font rien de méchant en ligne, ne téléchargent rien d'illégal, et ne partagent pas des sextos ou d'autres photos embarrassantes, même si tes amis te disent que « tout le monde le fait ».

Je leur parle habituellement à l'école en face à face en leur demandant s'ils ont publié le contenu et ils répondent qu'ils sont désolés et qu'ils vont le supprimer ou supprimer l'identité.

- Katie, Toronto

Si tu vois quelque chose en ligne qui te perturbe, prends le temps de te calmer. Si ton cœur bat vite ou que tu es tendu, prends une pause : lève-toi et fais autre chose (mange une collation, prends une marche, lis un livre, ou va dormir).



AIDER TES AMIS

LORSQUE TU VOIS OU ENTENDS des choses négatives en ligne, tu as le pouvoir de rendre les choses meilleures... ou pires. Il est parfois difficile de savoir ce qu'est la bonne chose à faire, alors pose-toi les questions suivantes avant d'intervenir.

Est-ce que je connais toute l'histoire? Parfois, ce que tu vois pourrait ne pas être aussi clair que tu le crois. Ce que tu crois être de l'intimidation pourrait en fait être quelqu'un qui lutte contre un intimidateur, et ce qui ressemble à une blague pourrait vraiment blesser quelqu'un. Cela ne veut pas dire que tu ne devrais rien faire, mais plutôt que tu dois réfléchir à la **meilleure** façon d'aider.

Est-ce que j'aide vraiment ou seulement mes amis?

Nous voulons tous aider nos amis, et nous comptons sur nos amis pour nous aider. Mais avant de prendre le parti de ton ami ou amie, demande toi si tu ferais la même chose s'il ou si elle n'était **pas** ton ami ou amie. Si tu n'aides pas quelqu'un, demande-toi si tu ferais la même chose s'il **s'agissait** d'un ami ou amie.

Est-ce que je trouve des excuses pour la situation?

Parfois, nous trouvons des raisons de ne **pas** faire quelque chose que nous savons être juste. La plupart du temps, ces raisons se fondent sur les valeurs du groupe dans lequel nous nous trouvons. Demande-toi si tu fais ceci :

- minimiser la situation (« Ce n'est qu'une blague. »);
- nier la situation (« Cela ne me blesserait pas, alors elle ne peut pas vraiment être blessée. »);
- accuser la victime (« Il l'a mérité. »);
- éviter la situation (« Personne d'autre ne fait quoi que ce soit. »).

Les choses seront-elles mieux ou pires? Tu peux faire beaucoup de choses pour aider quelqu'un qui est intimidé, mais certaines choses fonctionnent mieux à différents moments, et certaines peuvent parfois empirer la situation.

Le savais-tu?

Les deux tiers des élèves canadiens ont aidé quelqu'un qui était intimidé en ligne.

Que devrais-tu faire pour aider?

Voici une liste de choses que tu peux faire qui, selon les enfants qui ont été victimes d'intimidation, améliorent habituellement la situation :

- passer du temps avec moi;
- me parler et m'encourager;
- m'aider à me sortir de la situation;
- distraire l'intimidateur;
- m'aider à le dire à un adulte en qui j'ai confiance;
- le dire en mon nom à un adulte en qui j'ai confiance.

Les enfants disent également que le fait de dire à un intimidateur d'arrêter peut parfois améliorer la situation, bien que cela puisse également l'empirer. Avant de le faire, pose-toi les questions suivantes :

- La victime veut-elle que je dise quelque chose?
- Le fait de dire quelque chose va-t-il fâcher l'intimidateur encore plus?
- Le fait de dire quelque chose augmentera-t-il l'intimidation lorsque je ne serai pas là?
- Le fait de dire quelque chose transformera-t-il la situation en une chicane?

TES RELATIONS EN LIGNE

COMMENT SAVOIR si une relation en ligne est mauvaise pour toi?

Parfois, les gens font des choses méchantes en ligne qui ne sont pas considérées comme simplement « un drame », comme te menacer sérieusement ou tenter de te faire du mal ou de t'embarrasser volontairement.

Certaines personnes utilisent Internet pour trouver des petits amis ou petites amies qui sont beaucoup plus jeunes qu'elles ne le sont. La plupart du temps, elles ne cachent pas ce qu'elles font : elles recherchent principalement des filles au début de l'adolescence, ainsi que des garçons qui sont homosexuels ou bisexuels ou qui croient l'être, et elles profitent des enfants qui ne comprennent pas que ce n'est pas sain pour eux d'avoir une relation sexuelle avec un adulte.

Les relations avec les gens de ton âge peuvent également être malsaines (p. ex. si une personne est violente ou tente de contrôler l'autre). Harceler, te menacer d'envoyer des textos ou des messages sexuels, te traquer, te demander de te rapporter à tout moment, te couper de tes autres amis, répandre des mensonges ou des rumeurs à ton sujet, faire pression sur toi pour que tu envoies des photos séduisantes, ou te menacer de partager des photos séduisantes que tu as déjà envoyées sont quelques autres exemples.



CONSEILS

Au-delà du drame

Si quelqu'un est méchant avec toi ou te menace en ligne, ne réponds pas : il veut seulement obtenir une réaction de ta part, et si tu répliques, ce sera peut-être toi qui te retrouveras dans le pétrin. Sauvegarde les preuves par une capture d'écran (voir le site <http://www.commentcamarche.net/faq/398-capture-d-ecran> pour savoir comment faire*) et parle à quelqu'un, soit un ami, tes parents ou la ligne Jeunesse, J'écoute (<http://jeunessejecoute.ca>). Rappelle-toi : rien de ce que tu fais ne mérite que quelqu'un soit méchant avec toi. Si c'est le cas, c'est leur problème, pas le tien! (Cela ne veut pas dire que c'est correct pour toi d'être méchant avec quelqu'un, même si cette personne est méchante avec toi ou tes amis d'abord!)

Tu peux également dénoncer un comportement méchant. Consulte le site <http://cyberbullying.us/report/> pour savoir comment dénoncer de l'intimidation sur différents espaces virtuels comme Twitter, Instagram et Facebook.

Un enfant canadien sur trois dit qu'il s'agissait d'un problème sérieux « parfois » ou « souvent » lorsque quelqu'un a été méchant ou cruel avec eux en ligne.

Relations abusives

Rappelle-toi que même si une personne plus âgée est gentille avec toi et que tu l'aimes bien, les adolescents ne sont simplement pas prêts à avoir une relation amoureuse avec un adulte. Si une personne plus âgée ne te laisse pas tranquille, bloque-la.

Si ton petit ami ou ta petite amie fait pression sur toi pour te faire faire quelque chose que tu n'as pas envie de faire ou qui te rend mal à l'aise, tu devrais en parler à tes parents, à tes amis, à un adulte en qui tu as confiance ou à une ligne d'aide.

Si tu as un petit ami ou une petite amie, ne surveille pas où il ou elle est ou avec qui il ou elle texte ou parle en ligne, par exemple. Ne demande jamais à ton petit ami ou à ta petite amie d'envoyer une photo ou du contenu qu'il ou elle ne veut pas partager.

*(Veuillez noter qu'il n'existe pas d'équivalent en français pour certains des sites dans ce guide)

TES JEUX

LES JEUX EN LIGNE SONT TRÈS POPULAIRES et peuvent prendre beaucoup de ton temps : en fait, ils sont conçus pour que tu continues à jouer et revienne. Les concepteurs de jeux emploient des astuces pour que tu continues de jouer, comme des niveaux et des insignes, de nouvelles aires à explorer ou des récompenses aléatoires. (Les récompenses sont en fait une façon plus puissante de te garder dans le jeu que les nouveaux niveaux puisque tu peux en gagner une chaque fois que tu joues). Il peut être encore plus difficile d'arrêter de jouer à des jeux à joueurs multiples puisque tu ne veux pas laisser tomber les autres joueurs du groupe.

La plupart des jeux gratuits ne sont pas vraiment gratuits : tu payes pour certains par ton attention, en regardant des publicités ou des personnages de marque pendant que tu joues, ou par tes renseignements personnels lorsque tu remplis des questionnaires ou des sondages. D'autres jeux sont gratuits au départ, mais tu dois ensuite payer pour obtenir ce qu'il y a de mieux.

Jouer à des jeux est l'activité virtuelle la plus populaire pour les garçons et les filles jusqu'en 8e année. Après cette année scolaire, le réseautage social est l'activité principale.

CONSEILS

Si tu dois entrer un numéro de carte de crédit pour jouer à un jeu, arrête-toi pour réfléchir. Procède avec prudence afin de t'assurer que tu ne charges pas des frais non voulus.

Prête attention à la façon dont tu te sens quand tu arrêtes de jouer. Si tu es fâché ou contrarié, ou que tu ne peux pas t'empêcher de penser à la prochaine fois que tu joueras, tu voudras peut-être diminuer ta consommation de jeux. Si tu oublies de manger ou que tu rates une pratique de hockey, il est temps que tu reprennes le contrôle. Habitue-toi à quitter le jeu après chaque grande réalisation : tu te sens bien lorsque tu gagnes un insigne, obtiens un nouveau pouvoir ou débloques un nouveau niveau, et ce sentiment peut t'inciter à continuer de jouer.

Surveille les façons sournoises que les entreprises utilisent pour te faire payer dans les jeux.

- **Bonus** : Dans les jeux où tu joues contre d'autres personnes, le jeu est peut-être gratuit, mais tu peux payer pour obtenir des pouvoirs ou des armes que d'autres personnes n'ont pas.
- **Avancements** : D'autres jeux te font souvent faire des choses ennuyantes pour avancer, comme planter des cultures ou trouver de l'or. S'ils le font, ils te laisseront habituellement payer de l'argent réel pour ne pas le faire.
- **Personnalisation** : Une autre chose pour laquelle les jeux « gratuits » te feront payer : rendre ton personnage ou le lieu où il habite différent des autres. Si tu veux avoir l'air différent, tu devras payer!

Prendre position dans les communautés de jeux

Bien que les jeux virtuels soient amusants, c'est également un endroit où tu peux rencontrer des comportements méchants et du contenu et un langage inappropriés.

Même s'il semble que beaucoup de joueurs rabaisent ou menacent les autres dans un jeu (ou font des commentaires racistes, sexistes ou homophobes), ce n'est pas correct. Tu peux dénoncer ces choses lorsque tu les vois, défendre ceux qui en sont victimes et tenir tête.

Tu as vu quelqu'un être méchant ou impoli dans un jeu virtuel? Ne reste pas là à rien faire. Tu peux envoyer un message aussi simple que celui-ci :

« Hé, ce n'est pas cool. »

Si quelque chose de mal se produit, je me débranche. Tu peux dénoncer des personnes qui se comportent de façon inappropriée ou utilisent un mauvais langage.

— Amy, Toronto

Tu as plus de pouvoir que tu le crois.

Seulement une personne qui n'a pas peur de parler dans un groupe peut changer la façon dont les autres pensent et agissent.



TA SANTÉ

CE NE SONT PAS SEULEMENT LES JEUX QUI PEUVENT ENVAHIR TA VIE : beaucoup de gens trouvent difficile de contrôler leur textage et leurs profils de réseaux sociaux (même les parents!). Il peut être difficile d'équilibrer ta vie virtuelle et tout le reste.

« Tu penses que tu dois être parfait ou répondre aux attentes de tout le monde. »

—Lynda, Ottawa

Lorsque nous passons beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, nous estimons peut-être que les autres ont plus de plaisir que nous. Bien que nous vivions tous les bons et les mauvais côtés de la vie, ce ne sont généralement que les bons côtés qui sont affichés en ligne.

Beaucoup d'enfants, surtout les filles, estiment qu'ils doivent avoir une certaine apparence dans les photos qu'ils affichent en ligne, ce qui peut entraîner beaucoup de pression à ne partager que des photos « parfaites ». Les filles dont les photos sont considérées par leurs amis comme « trop séduisantes » peuvent obtenir des commentaires désobligeants également.

#FOMO
(Crainte Obsessionnelle de Manquer à l'Appel)

As-tu peur de rater quelque chose?

Il pourrait être temps de diminuer ta consommation ou de te débrancher pendant quelque temps.

Quatre élèves sur cinq de la 9^e année au Canada qui possèdent des téléphones cellulaires dorment avec eux pour ne pas manquer de textos ou de mises à jour.

CONSEILS

Prendre le contrôle

Débranche-toi de tous tes réseaux sociaux et ferme ton téléphone la nuit. Non seulement tu dormiras mieux, mais tu ne risques pas d'envoyer un texto bête ou embarrassant pendant tu es à moitié endormi!

Prends des vacances des réseaux sociaux, même si ce n'est que pour une journée. Cela te calmera l'esprit et te laissera plus de temps pour d'autres choses comme des passe-temps, de l'exercice ou des amis ou la famille. De belles choses peuvent se produire si tu laisses tes appareils sur le chargeur pendant une journée!

Éviter la pression

Pense à la façon dont toi et tes amis partagez, commentez ou parlez de vos photos. Même si beaucoup de personnes laissent des commentaires méchants ou rient d'autres personnes en ligne, ce n'est pas correct.

Ne te compare pas aux gens que tu vois en ligne, y compris tes amis. Rappelle-toi que les gens ne publient habituellement que les bonnes nouvelles et leurs meilleures photos, et que beaucoup modifient leurs photos et utilisent des filtres pour se rendre plus attrayants.

TON DIVERTISSEMENT

SI TU OBTIENS TES FILMS, jeux, émissions télévisées et musique en ligne, il est pratique de savoir ce qui est légal de faire au Canada et ce qui ne l'est pas. Par exemple, savais-tu qu'il est illégal de télécharger du contenu protégé par le droit d'auteur comme des films ou de la musique sans la permission du propriétaire? C'est simple : avant d'écouter, de regarder ou de jouer en ligne, il faut se demander si notre façon de le faire respecte les gens qui ont créé le contenu et qui en sont propriétaires.

Ne pense pas que de tricher une grande entreprise est différent de tricher une personne. Les artistes vendent et accordent des permis aux entreprises pour gagner leur vie : si les entreprises arrêtent d'acheter leur travail parce qu'elles ne font pas d'argent, ce sont les artistes qui en souffrent.



La moitié de tous les élèves canadiens disent qu'ils veulent en apprendre davantage sur ce qui est légal et illégal de faire en ligne.

CONSEILS

La bonne nouvelle : tu peux écouter ou télécharger du contenu légalement à de nombreux endroits.

Sur les sites <http://www.commentcamarche.net/faq/2810-free-culture-culture-libre-musique-gratuite> et <http://www.wheretowatchincanada.ca/ou-regarder-vos-divertissements-favoris-au-canada/>, tu peux trouver des endroits où écouter et télécharger de la musique et des vidéos.

Sur le site www.mediabreaker.org, tu peux remixer des médias pour faire tes propres mixages.

TES ACHATS EN LIGNE

BIEN QUE DE FAIRE DES ACHATS EN LIGNE SOIT TRÈS PRATIQUE, certains éléments pourraient te causer des problèmes si tu n'es pas prudent. C'est facile de se laisser emporter... jusqu'à ce que la facture arrive!

Aussi, les arnaqueurs profitent de notre amour des achats en ligne, nous offrant des affaires trop belles pour être vraies et nous vendant des articles faux, endommagés volés ou qui n'existent pas du tout.

CONSEILS

Avant d'acheter en ligne, vérifie avec qui tu feras affaire. Beaucoup de sites ont un système de notation des consommateurs, alors tu peux déterminer si d'autres personnes ont eu une mauvaise expérience avec un vendeur, et tu peux faire une recherche pour des critiques de produits et de services avant de les acheter. Si un site Web ou un produit n'a aucune critique en ligne, il serait plus prudent d'attendre un peu pour voir ce que d'autres personnes ont à dire à ce sujet.

Pour éviter de trop dépenser, paye tes achats en ligne à l'aide d'une carte-cadeau ou d'une carte de crédit prépayée. Ainsi, tu éviteras de trop dépenser (et de trop perdre si tu te fais arnaquer!).

Sur les sites sur lesquels tu fais des achats, assure-toi que l'icône du cadenas fermé est présente ou que l'adresse Web commence par « https », deux éléments qui indiquent qu'il est sécuritaire d'entrer ton numéro de carte de crédit.

Lis les « petits caractères » et assure-toi qu'on ne te chargera pas des frais supplémentaires pour le transport ou la douane! Si tu achètes sur un site américain, tu pourrais payer des frais supplémentaires, même plus que ce que vaut le produit que tu achètes.

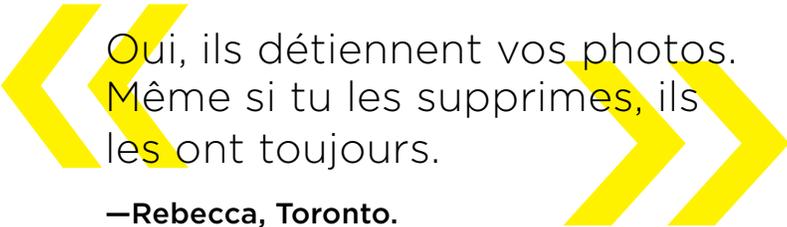


VOS DONNÉES

SUPPOSONS QUE DES GENS AU CENTRE COMMERCIAL TE SUIVENT et surveillent tout ce que tu fais afin de savoir ce que tu pourrais acheter une fois dans leur magasin. Bizarre? C'est exactement ce qui arrive chaque fois que tu vas en ligne.

En plus d'être bizarre, cela peut te coûter de l'argent. Savais-tu qu'on offre aux gens différents prix en ligne selon notamment le navigateur qu'ils utilisent, d'où ils viennent, les autres produits qu'ils ont achetés et les autres sites qu'ils ont visités?

Ne crois surtout pas que personne ne veut tes données! Des chercheurs ont découvert que les applications et les sites Web visant les jeunes ont davantage de « dispositifs de suivi » que ceux visant les adultes.



Oui, ils détiennent vos photos.
Même si tu les supprimes, ils
les ont toujours.

—Rebecca, Toronto.

Qui te suit en ligne et pourquoi? La plupart du temps, ce sont des sites Web, des annonceurs et des réseaux de publicités (qui te suivent par l'intermédiaire de nombreux endroits virtuels). Il peut s'agir de la même entreprise, et les entreprises qui recueillent tes données les vendent souvent à d'autres entreprises. Les gouvernements et la police peuvent également demander à ton fournisseur de service Internet de leur remettre les données qu'ils recueillent. Aussi, certains sites Web et applications demandent ton emplacement, utilisant ton GPS ou ton adresse IP, pour personnaliser leur service (en trouvant des choses ou des gens qui sont près de toi, par exemple).

Quels types de choses peuvent faire l'objet d'un suivi? Tout ce que tu fais, y compris où tu vas en ligne, où tu cliques, le temps que tu y passes, où tu achètes (ou magazines), les messages que tu envoies et le contenu que tu publies.

Pourquoi te suivent-ils? Le suivi permet aux entreprises de créer un profil sur toi, lequel est principalement utilisé pour livrer des publicités ciblées et d'autres types de contenu.

CONSEILS

C'est une bonne idée, avant de t'inscrire sur un site, de lire la politique sur la protection des renseignements personnels pour déterminer les données qu'il recueillera et ce qu'il fera du contenu que tu affiches. Cependant, elle est souvent longue et difficile à comprendre, mais il est bon de savoir dans quoi tu t'engages avant de t'inscrire.

Tu peux également choisir d'utiliser des services qui ne font pas de suivi ou qui ne recueillent pas de données du tout, comme le moteur de recherche DuckDuckGo.

Certains navigateurs (comme Chrome ou Firefox) te permettent d'établir un paramètre indiquant que tu ne souhaites pas être pisté. Certains sites Web (pas tous) ne recueilleront pas tes données si cette option est activée. (Voir le site <http://www.donottrack.us/> pour plus de renseignements).

Pour te suivre, les sites Web utilisent des témoins, la façon la plus commune de faire. Consulte le site <http://www.allaboutcookies.org/fr/> pour savoir comment les contrôler et les effacer de l'historique de ton navigateur.

Les plugiciels des navigateurs comme AdBlock Plus peuvent empêcher des publicités d'apparaître sur les sites Web et les réseaux sociaux.

Tu peux également installer des plugiciels comme Ghostery et Privacy Badger qui te laissent voir la façon dont différents sites Web te suivent et vérifier combien de « dispositifs de suivi » tes sites favoris utilisent.

Habitue-toi à fermer ton GPS, WiFi ou Bluetooth lorsque tu ne les utilises pas. Ils peuvent permettre à des entreprises et à des personnes de recueillir tes données et même de pirater tes appareils.

Pour en apprendre davantage sur la façon dont tu es suivi en ligne, consulte le site <https://donottrack-doc.com/fr/episodes>.

TON ORDINATEUR

De nombreux virus, arnaques et menaces peuvent endommager ton ordinateur ou te faire perdre le contrôle de celui-ci. Heureusement, il existe des façons de te protéger.

Logiciels malveillants : Ces programmes, lesquels peuvent prétendre être utiles ou s'installer eux-mêmes en te faisant cliquer dans une case, peuvent endommager ton ordinateur ou même en prendre le contrôle. Les adolescents sont surtout à risque puisque ces logiciels malveillants viennent souvent avec le contenu qu'ils téléchargent comme les jeux et la musique.

Les logiciels espions sont un type de logiciel malveillant spécial qui recueille des renseignements à partir de ton ordinateur. Certains logiciels espions peuvent même enregistrer tout ce que tu tapes.

Vol de données : Tes renseignements financiers et personnels peuvent être très précieux entre les mauvaises mains!

Vol d'identité : Les arnaqueurs peuvent voler ton identité en ligne en obtenant accès à tes renseignements de carte de crédit ou bancaires ou à d'autres renseignements que tu utilises pour prouver qui tu es.

Pourriel : Les courriels-poubelles non désirés peuvent être embêtants, mais peuvent également être un risque pour la sécurité : beaucoup d'entre eux sont des arnaques qui tentent d'obtenir des renseignements de ta part en prétendant provenir d'une banque ou d'une autre entreprise. C'est ce qu'on appelle de l'hameçonnage.



CONSEILS

Ton navigateur est ta première ligne de défense contre les logiciels malveillants, mais tu dois le tenir à jour. Il en va de même pour le logiciel antivirus de ton ordinateur.

En ayant un bon mot de passe (et en le gardant secret), tu peux protéger ton ordinateur de nombreux risques virtuels. Choisis-en un qui contient au moins sept caractères et n'utilise pas des termes qui peuvent être liés à toi, comme le nom de ton animal. Remplace certaines lettres par des chiffres ou des signes de ponctuation et utilise un mélange de minuscules et de majuscules. Personnalise ensuite ton mot de passe pour chaque site en ajoutant les première et dernière lettres du site. (« Bananas » devient B@nAn5s et Facebook donne fb@nAn5sk).

Ne télécharge pas de contenu dont tu ne connais pas la légitimité. Tu pourrais télécharger un virus.

Ne publie pas ton courriel n'importe où en ligne et n'ouvre pas les courriels d'expéditeurs inconnus.

Utilise ton programme de courriels pour bloquer les expéditeurs ou les identifier comme des pourriels.

TON ÉCOLE

TROP DE RENSEIGNEMENTS!

INTERNET EST UNE SOURCE DE RENSEIGNEMENTS INCROYABLE, mais parfois, on obtient trop de renseignements, et il peut alors être difficile de trouver exactement ce dont tu as besoin et tu dois éliminer ce que tu ne veux pas. Si tu n'es pas prudent, tu pourrais tomber sur du contenu que tu ne voulais pas voir, que ce soit du contenu peu pertinent ou inapproprié.

Un peu plus d'un élève canadien sur trois utilise des moteurs de recherche avancés pour limiter leurs recherches à un site en particulier.

CONSEILS

Plus les mots-clés de ta recherche sont précis, plus tu trouveras rapidement ce que tu recherches. Comment donc savoir quels termes utiliser?

Ta combinaison de mots-clés la plus utile est la phrase. Les phrases sont des combinaisons de deux ou de plusieurs mots qui apparaissent dans les documents que tu recherches dans l'ordre EXACT montré : par exemple, en entrant une phrase entre guillemets comme « beurre d'arachides » dans un moteur de recherche, tu obtiendras des résultats qui contiennent ces mots ensemble.

Si tu estimes que tu ne trouves pas les résultats voulus, tu peux utiliser le signe de la soustraction (-) pour exclure des résultats contenant un certain mot ou phrase. Tu peux également éviter certains résultats non désirés, comme des sites pour les adultes ou offensants, en changeant les paramètres de recherche. Pour Google, clique sur « Paramètres », puis sur l'option de recherche sécuritaire (SafeSearch). Dans Bing, clique sur les préférences (icône d'engrenage) et choisis l'option de recherche sécuritaire stricte ou modérée.

Si tu sais qu'un site en particulier est fiable, la plupart des moteurs de recherche te permettront de limiter ta recherche à seulement ce site. Ajoute simplement l'adresse Web à la fin de ta chaîne de recherche comme ceci : *biscuit beurre arachides recette site:www.touteslesrecettes.com* (Ne laisse pas d'espace entre « site: » et l'adresse Web).

ATTRIBUER LE MÉRITE

IL EST FACILE DE COPIER DU CONTENU à partir d'internet, mais savais-tu que de copier seulement un paragraphe peut te faire échouer un devoir?

Le plagiat de sources en ligne ne fait pas que t'attirer des ennuis : tu triches tes camarades de classe qui ont joué franc jeu, et tu te privas de ce que tu aurais pu apprendre. (Voudrais-tu te faire opérer par un médecin qui a triché à ses examens et ne sait pas vraiment ce qu'il fait?)

Le fait d'utiliser du contenu que tu n'as pas écrit constitue du plagiat si tu n'attribues pas le mérite. Même si ce n'est qu'une phrase, tu dois indiquer qui l'a écrite et où tu l'as trouvée.

Les actions suivantes constituent également du plagiat :

- mélanger ce que tu as écrit avec du contenu que quelqu'un d'autre a écrit;
- utiliser du contenu que quelqu'un d'autre a écrit en changeant la façon dont c'est écrit (remplacer « Les plus grands héritages de John A. MacDonald sont la Confédération et la Compagnie des chemins de fer nationaux du Canada » par « MacDonald est surtout connu pour avoir construit un chemin de fer dans l'ensemble du Canada et allié les provinces. »). C'est ce qu'on appelle « paraphraser »;
- utiliser du contenu que quelqu'un d'autre a écrit et attribuer le mérite, mais ne rien ajouter de ton propre cru (essentiellement, utiliser les mots de cette personne pour écrire ta dissertation et ne pas faire une partie du travail toi-même);
- utiliser la dissertation de quelqu'un d'autre d'une autre année ou école.

CONSEILS

Il est facile d'oublier où tu as trouvé du contenu lorsque tu fais des recherches en ligne, alors essaie de te rappeler de l'endroit où tu as trouvé ces différents contenus à l'étape de la recherche. Si tu copies du contenu directement, assure-toi de l'indiquer d'une façon quelconque (*comme en changeant la couleur du texte*) afin de te rappeler que tu ne l'as pas écrit. Et pour trouver et citer le contenu plus tard, copie et colle l'adresse URL et laisse-la dans le texte également.

La façon de faire la plus simple est toujours de citer du contenu que quelqu'un d'autre a écrit, ce qui signifie utiliser les guillemets (« Sir John A. MacDonald était le premier ministre du Canada. ») et ensuite de donner une *référence* pour montrer qui l'a écrit.

Tu peux paraphraser, mais assure-toi de bien distinguer ton contenu de celui paraphrasé. Assure-toi toujours que la paraphrase a une référence.

Il existe différentes façons de citer des sources en ligne alors demande à tes enseignants lesquelles ils privilégient. Voici un exemple simple qui démontrera que tu ne fais pas du plagiat :

nom de famille, prénom (date de publication).
« Titre » (format). Tiré du site + adresse Web.

Johnson, J.K. (2014). « MacDonald, Sir John Alexander » (article). Tiré du site http://www.biographi.ca/en/bio/macdonald_john_alexander_12E.html

S'il y a deux auteurs ou plus, utilise la formule « nom de famille, prénom, et prénom nom de famille » (comme dans « Johnson, J.K., et P.B. White ») et s'il n'y a aucun auteur, commence par le titre. Si tu ne peux pas trouver la date de publication, indique « Consulté le » et ajoute la date à laquelle tu as trouvé le contenu.

Il existe également des sites Web de bibliographie que tu peux utiliser pour t'aider à formuler les renseignements que tu trouves en ligne.

La tricherie est moins fréquente que tu le crois! Une étude réalisée en 2009 indique que les deux tiers des adolescents croient que leurs camarades ont utilisé des cellulaires pour tricher, mais seulement un tiers d'entre eux l'ont fait eux-mêmes.

FAIT ET FICTION

INTERNET REGORGE D'ENDROITS où trouver des renseignements, mais ils ne sont pas tous égaux. Certains sont fiables, mais d'autres tenteront peut-être de te persuader ou de te vendre des produits, et certains ne sont que des blagues

Une autre chose importante à retenir est la « partialité », c'est-à-dire lorsqu'un site ne te donne qu'un côté de l'histoire ou utilise des mots pour te faire sentir d'une certaine façon plutôt que de tenter de te convaincre avec un argument raisonnable.

Es-tu surpris d'apprendre que Wikipédia est le site Web le plus populaire où les élèves canadiens trouvent des renseignements? Probablement que non. Il contient des articles sur tout! Mais tu dois savoir comment l'utiliser correctement. Par exemple, il est important de savoir que tous les articles sont écrits et édités par des utilisateurs de Wikipédia. Bien que cela veuille dire que certains articles sont plus précis et actualisés que d'autres sites, cela peut également dire que certains articles sont incomplets, inexacts ou biaisés.



Ferais-tu confiance au site Web de l'Agence fédérale des vampires et des zombies? Et qu'en est-il d'un article sur les risques de l'eau pour la santé?

CONSEILS

Wikipédia

- Si un article Wikipédia présente un bandeau « à recycler » au haut de la page, cela signifie que les renseignements ne sont pas fiables. Tu peux cliquer sur les onglets de discussion et de l'historique pour voir si l'article a été modifié souvent récemment ou s'il fait l'objet d'un débat (c'est surtout vrai des sites sur des événements récents).
- Si tu recherches un sujet en particulier sur Wikipédia, tu peux également vérifier la liste des sources au bas d'un article.

Autres sites Web

- N'assume pas qu'un site est légitime seulement parce que l'adresse semble correcte. Beaucoup de faux sites utilisent des adresses Web qui ressemblent aux vraies : la même adresse Web peut te mener à des sites Web très différents selon qu'elle se termine par .ca ou .org, par exemple.
- Ne fais pas confiance à un site seulement parce que l'adresse contient l'extension .org, comme www.dhmo.org (avertissement sur les risques de l'eau) ou www.fvza.org (Agence fédérale des vampires et des zombies).
- Raccourcis l'adresse Web le plus possible (p. ex. « habilomedias.ca/fiches-conseils/gere-le » deviendrait « habilomedias.ca ») pour voir la page d'accueil. Y traite-t-on du même sujet que la page que tu as trouvé?
- Trouve qui a écrit le contenu ou qui y est cité. Essaie de trouver s'il s'agit d'un expert sur le sujet en faisant une recherche sur le nom.
- Essaie de déterminer ce qu'un site tente de faire : T'informer? Te faire croire quelque chose? Te vendre quelque chose? Te faire rire?
- Vérifie si le site donne plus d'un point de vue. Comprend-il des personnes ou des liens pour une opinion des deux côtés de la médaille?
- Le site fournit-il des sources pour appuyer ce qui s'y trouve?
- Le site utilise-t-il un langage émotif qui tente de te faire peur ou fâcher? C'est un signe que le site n'est pas fiable.
- Si tu lis une déclaration qui semble suspecte, vérifie-la sur un site anti-canulars comme Snopes (www.snopes.com).

Neuf élèves sur dix vérifient les renseignements dont ils ont besoin pour l'école, mais seulement la moitié d'entre eux vérifient ce qu'ils lisent sur des blogues ou les médias sociaux. Assure toi d'utiliser ces conseils chaque fois que tu cherches des renseignements, pas seulement pour l'école!

Imaginons que tu as fait une recherche sur la dépression et que tu as trouvé le site

www.mindyourmind.ca. Comment savoir s'il est légitime? Voici quelques façons de vérifier.

- La page « About » (<http://mindyourmind.ca/about/about-mindyourmind>) te donne le nom, le numéro de téléphone et l'adresse des personnes derrière le site. Personne ne tente de se cacher!
- En faisant une recherche pour « Mind Your Mind », on constate que beaucoup d'universités, de conseils scolaires et de sites gouvernementaux aiment le site et y sont liés.
- En fouillant le site, on constate qu'il n'essaie pas de nous faire peur ou de nous vendre quelque chose. Il utilise un langage clair et non biaisé pour nous informer de questions de santé mentale.
- Tous les articles contiennent des liens vers les sources de renseignements.

10 FAÇONS DE RENDRE LE MONDE MEILLEUR AUJOURD'HUI

1
Sourire à tout le monde! 😊
(MORGAN, 12 ANS)

2

Dire merci, et le penser.
(SCOTT, 14 ANS)

Inclure ou inviter quelqu'un à une activité.

(BRYNN, 15 ANS)

3

5

Complimenter un ami ou une amie. Ce compliment pourrait être le premier vrai compliment qu'il ou elle a reçu depuis longtemps et il égayera sa journée.

(IAN, 16 ANS)

4
Mettre son appareil de côté lorsque tu es avec des amis
(KATHY, 14 ANS)

6
Ne pas transférer une rumeur, une chaîne de lettres ou une mauvaise photo.

(SASHA, 13 ANS)

Passer le mot sur de bonnes causes : ne pas se gêner pour partager des liens vers des questions qui nous tiennent à cœur (mais en vérifier la source!).

(SARAH, 15 ANS)

8

9

Si tu n'as rien de gentil à dire, ne le publie pas.

(HANA, 14 ANS)

7

Aider quelqu'un qui a besoin d'aide. Ne pas la laisser tomber.

(LINDSAY, 10 ANS)

10
Chaque fois que tu le peux, attribue le mérite du contenu original lorsque tu partages quelque chose en ligne.
(SOPHIE, 14 ANS)



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

950 Avenue Gladstone
Bureau 120
Ottawa, Ontario
K1Y 3E6

1.800.896.3342

Numéro d'enregistrement d'un
organisme de bienfaisance :
89018 1092 RR0001

 twitter.com/HabiloMedias

 facebook.com/HabiloMedias

habilomedias.ca

Le guide *Votre vie branchée : guide des ados sur la vie en ligne* a pu être réalisé grâce au soutien financier de Shaw