Pro Solutions

DIGITAL SAFETY / NICOLAS & MÉLANIE

« C’était juste pour rire ? »

MA FICHE RÉFLEXES · 14-17 ANS

Un commentaire cruel ne définit pas ta valeur.

Tu mérites le respect. Tu peux demander de l’aide, même si tu hésites, même si tu as déjà participé au partage.

01

RECONNAÎTRE

Une blague n’efface pas l’humiliation. Écouter le malaise, respecter un « arrête » et observer le contexte, la répétition et la gravité.

02

SE PROTÉGER

Éviter la vengeance et le duel. Restreindre ou bloquer quand c’est adapté. Ne pas rester seul : en parler à un adulte de confiance.

03

SIGNALER

Utiliser les outils de la plateforme. Avec un adulte, préserver les éléments utiles sans les rediffuser. Demander de l’aide sans attendre en cas de menace sérieuse ou de chantage.

04

SOUTENIR

Ne pas liker ou repartager l’humiliation. Écrire en privé : « Merci de me l’avoir dit. On peut aller chercher de l’aide ensemble. »

UNE EXCEPTION ESSENTIELLE

Image intime d’un mineur : ne pas copier, ne pas retransmettre. Solliciter immédiatement un adulte de confiance.

UNE ACTION. UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

Je retiens ce réflexe : _____

Mon adulte ressource : _____

À compléter sur papier, pour toi. Aucun témoignage personnel n’est demandé en classe.

Fadi N. Zahhar / Pro Solutions · www.pro-solutions.net

Adapté du guide pédagogique de 35 questions fourni pour cet atelier. Ce document n’est pas un outil de signalement.