



Comment et à qui demander de l'aide



Définition

Lorsque nous rencontrons certaines difficultés sur les réseaux sociaux, nous avons l'impression de n'avoir personne vers qui nous tourner. Dans cette ressource, nous vous aiderons à savoir comment et à qui demander de l'aide.



Pourquoi est-ce important ?

Les réseaux sociaux sont des outils formidables, à usage pédagogique, ou de communication, mais peuvent aussi servir des objectifs malveillants. Quel que soit votre âge, votre sexe ou votre utilisation des réseaux, vous pouvez faire des rencontres malheureuses (cyberharcèlement, discrimination, harcèlement, problèmes juridiques, troubles mentaux, maltraitance en ligne, etc.). Si vous vous protégez avec les paramètres de confidentialité, vous pouvez toujours être touché d'une certaine manière. Il est très important de parler à quelqu'un si c'est votre cas et de savoir à qui demander de l'aide.



Conseils et astuces

- ➔ Essayez d'en parler à un parent ou à un ami proche et digne de confiance. Cela ne résoudra pas votre problème, mais le fait de bénéficier d'un soutien et d'une oreille attentive peut vous aider à mieux faire face à votre problème. Si vous n'avez personne avec qui partager votre problème, vous pouvez essayer de joindre une ligne d'assistance, par exemple sur le site web "[FindAHelpline](#)".
- ➔ Vous pouvez aller à la police et déposer une plainte car les plateformes de réseaux sociaux et Internet sont réglementés par la loi. Faites des captures d'écran pour avoir des preuves au cas où le problème devrait être signalé en vue d'une action en justice.
- ➔ Si vous êtes confronté à des problèmes sur les réseaux sociaux, vous pouvez demander de l'aide directement auprès de la plateforme. Par exemple, la [page d'assistance d'Instagram](#) peut vous guider.



- ➔ En tant qu'enseignant, vous devez faire de la prévention pour vos élèves. Vous pouvez leur dire que se retrouver dans une situation difficile sur les réseaux sociaux peut arriver pour de nombreuses raisons, mais que la première chose à faire est d'en parler à une personne de confiance, même si vous pensez que cela leur fera du mal ou qu'ils n'ont rien pu faire. La personne peut avoir honte d'être dans cette situation, mais elle n'est pas seule. Cela arrive tous les jours et il existe des solutions. Vous pouvez également leur rappeler qu'ils peuvent avoir l'impression que leur problème n'est pas si important, alors que même un tout petit problème sur les réseaux sociaux peut être discuté et vous faire vous sentir mal, et ce n'est pas grave.



Ressources et outils utiles



Vous pouvez trouver la page d'aide de Twitter "[À propos des comportements inappropriés en ligne](#)" dans leur centre d'aide. Elle vous fournit des informations sur la manière de signaler un abus et des conseils sur ce qu'il faut faire. Vous pouvez trouver d'autres ressources en matière de sécurité sur le [centre d'aide de Twitter](#), qui peut vous aider avec d'autres plateformes de réseaux sociaux également.



Vous trouverez des conseils et des ressources en matière de sécurité et de protection de la vie privée sur la [page "Sujets" de TikTok](#). Plusieurs sujets y sont abordés, tels que la lutte contre la haine sur TikTok, les troubles de l'alimentation ou encore le suicide et l'automutilation.



La [page de sécurité d'Instagram](#) est également utile pour de nombreux sujets. Il peut s'agir de questions de sécurité, de la manière de signaler des comptes et commentaires, en cas de violation de la propriété intellectuelle, escroquerie et fraude.



Le UK Safer Internet Centre rassemble toutes les informations sur les principales et plus célèbres plateformes de réseaux sociaux, sur la manière d'obtenir de l'aide et sur les personnes à contacter. Leur page en anglais s'intitule "[Advice about key social media platforms and apps](#)".