

RÉSEAUX SOCIAUX

Des ressources utiles pour mieux comprendre le numérique

Voici une sélection de ressources pour aider les jeunes et les familles à naviguer plus sereinement sur Internet, comprendre les enjeux liés aux réseaux sociaux et ouvrir le dialogue autour des usages numériques.

Pour les jeunes

- [Internet CIAO.CH](https://internet.ciao.ch)

Un espace d'information pensé pour les jeunes, qui aborde les principaux aspects de la vie numérique. On y trouve des contenus fiables sur les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la sécurité en ligne, ainsi que sur les risques liés à l'exposition ou à l'usage excessif des écrans.

- [Besoin d'aide ? Le 147 \(Pro Juventute\)](https://www.147.ch)

En cas de cyberharcèlement, de malaise ou simplement de question autour du numérique, le 147 permet de parler gratuitement et de manière confidentielle avec des professionnels, 24h/24. Le contact peut se faire par téléphone, SMS ou WhatsApp.

Pour apprendre et comprendre

- [Apprendre à se comporter sur les réseaux sociaux - Canton de Vaud](https://www.vd.ch/fr/jeunes/apprendre-a-se-comporter-sur-les-reseaux-sociaux)

Une vidéo utile pour sensibiliser les jeunes aux bons réflexes à adopter sur les réseaux sociaux et à la manière de s'y comporter de façon responsable.

- **Le cyberpolicier vaudois : e-Cop François.** La Police cantonale vaudoise est également présente sur les réseaux sociaux à travers **e-Cop François**, qui partage des conseils de prévention dans un format accessible et parfois décalé. On peut le retrouver sur [TikTok](https://www.tiktok.com/@ecopfrancois) et [Instagram](https://www.instagram.com/ecopfrancois), et il est aussi possible de lui poser des questions directement.

Pour les parents et l'entourage

- [Les réseaux sociaux - Pro Juventute](https://www.projuventute.ch/fr/reseaux-sociaux)

Cette page propose des conseils concrets pour accompagner les enfants dans leur usage des réseaux sociaux. Elle aborde notamment la cyberintimidation, les défis en ligne, la place du smartphone dans le quotidien et des pistes pour instaurer un équilibre en famille.

- [Sois-prudent.ch](https://www.sois-prudent.ch)

Une plateforme de prévention qui traite de nombreuses questions auxquelles les jeunes et leurs proches peuvent être confrontés, notamment autour d'Internet, des réseaux sociaux, du cyberharcèlement, des addictions, de la vie en société ou encore de la criminalité.

- [Comment accompagner ses enfants - Vaudfamille.ch](https://www.vaudfamille.ch)

Une ressource pratique pour les parents, avec des recommandations concrètes autour de deux axes principaux : mieux comprendre les différences de perception entre parents et adolescents, et adopter les bons réflexes pour accompagner son enfant dans ses usages numériques.