

Journée régionale du 11 mars 2026 à Limoges



Atelier

**Comment éviter ce qui met en danger
quand on utilise les réseaux sociaux.**

Qui sommes-nous ?

Jenny Madani

Consultante handicap

Coach pour personnes handicapées



Marianne Massaloux

Chargée de projets numériques



Programme de l'atelier

- Introduction
- Brise-glace pour se rencontrer
- Des situations concrètes
- Conseils pour se protéger
- Conseils pour trouver de l'aide
- Conclusion

Introduction : Les règles de l'atelier

- Chacun a le droit de parler
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- J'écoute les autres
- Je ne coupe pas la parole
- Je respecte les autres
- Je ne me moque pas des autres
- Je peux ne pas être d'accord, mais je reste poli

Introduction : Les règles de l'atelier

- Je participe si j'en ai envie
- je peux donner mon avis
- Je peux poser des questions si je ne comprends pas
- Ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe
- Je ne répète pas à l'extérieur ce que les autres ont raconté

Brise-glace pour se rencontrer : jeu des questions

Je lève la main quand j'ai déjà vécu cette situation.

- Qui a déjà reçu un message bizarre en ligne ?
- Qui a déjà hésité à publier quelque chose ? Une image ou un texte
- Qui s'est déjà dit : je n'aurais pas dû faire ça sur internet ou un réseau ?
- Qui a déjà fait une mauvaise rencontre sur les réseaux sociaux ou sur internet ?

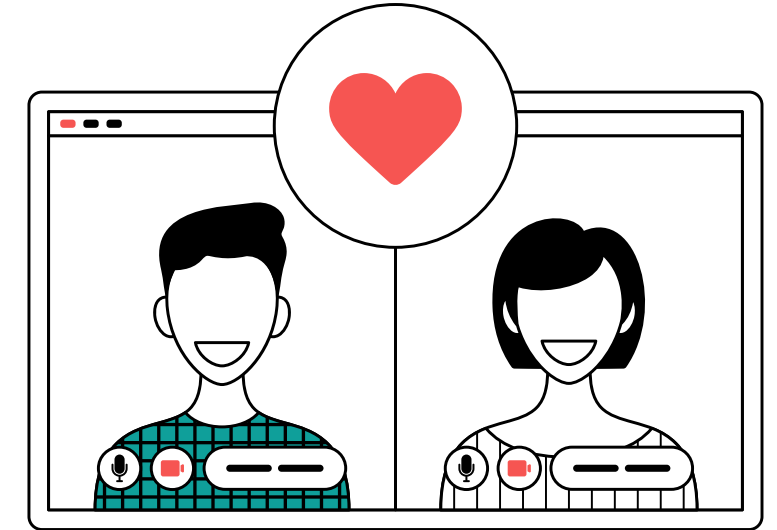
Brise-glace pour se rencontrer : Sondage des participants

Je lève la main si je suis concerné

- Qui est là en tant que professionnel ?
- Qui est là en tant qu'aidant ?
- Qui est là en tant que personne avec un handicap ?

Situation 1 : la rencontre

Je rencontre quelqu'un sur un réseau social ou une application. Il ou elle me dit très vite que je lui plais beaucoup.



Question

Est-ce OK d'aller très vite dans une relation en ligne, si les deux personnes sont d'accord ?



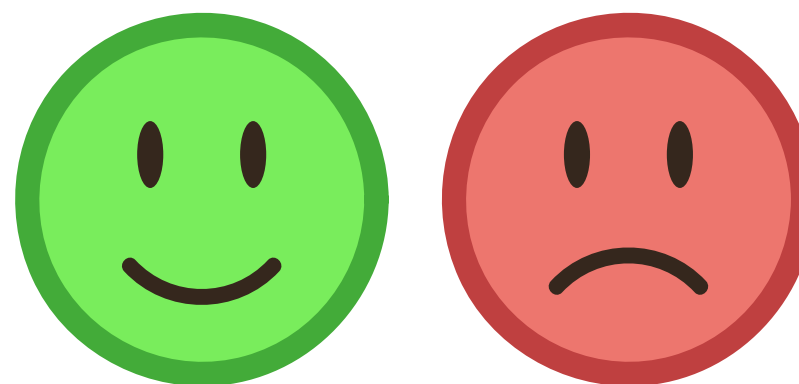
Situation 2 : le handicap

La personne me pose beaucoup de questions sur mon handicap, très rapidement.



Question

Est-ce OK que le handicap devienne rapidement le sujet principal de la relation ?



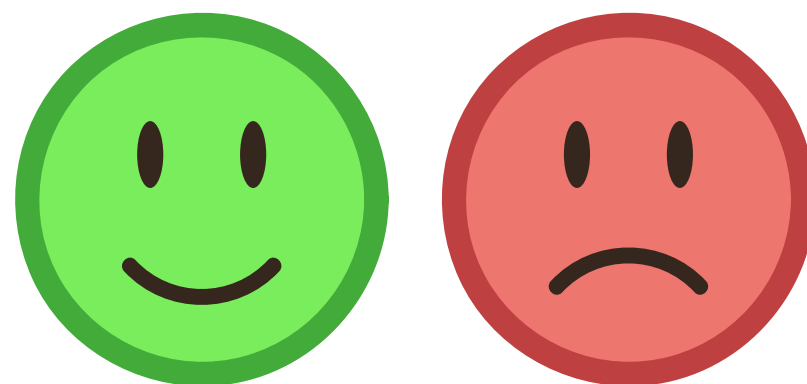
Situation 3 : la demande de photo intime

La personne me demande une photo intime ou très personnelle.



Question

Est-ce OK d'envoyer une photo intime à quelqu'un rencontré en ligne ?



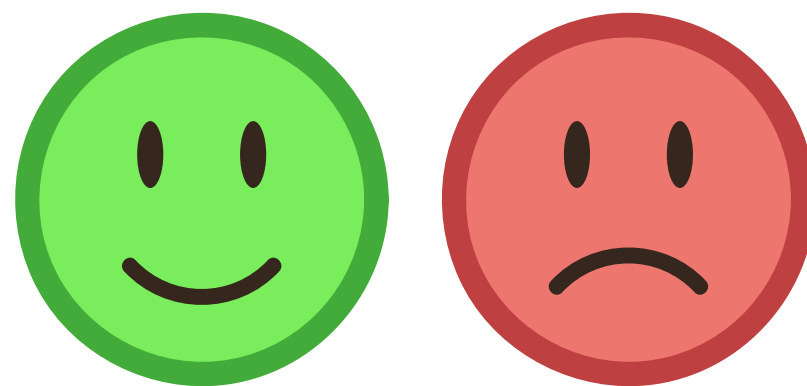
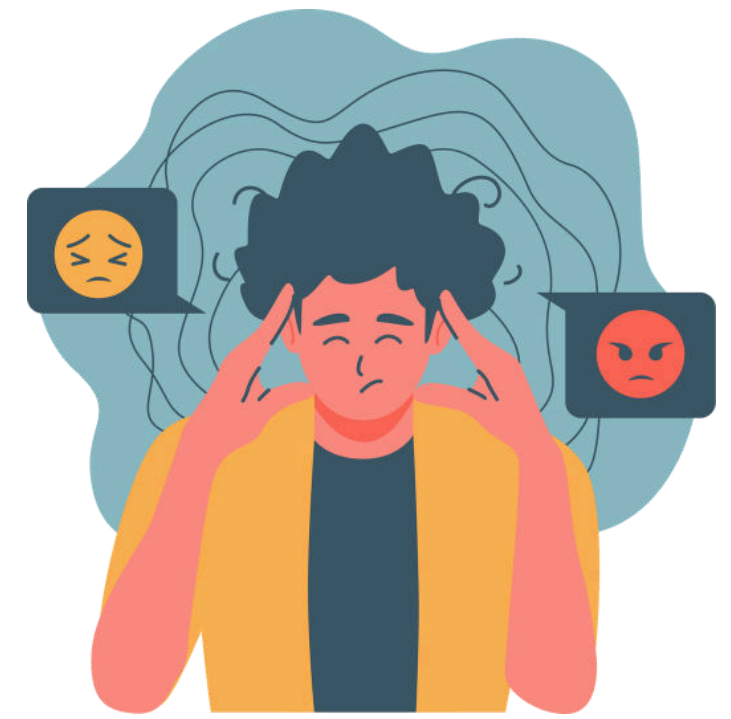
Situation 4 : la pression affective

La personne insiste :

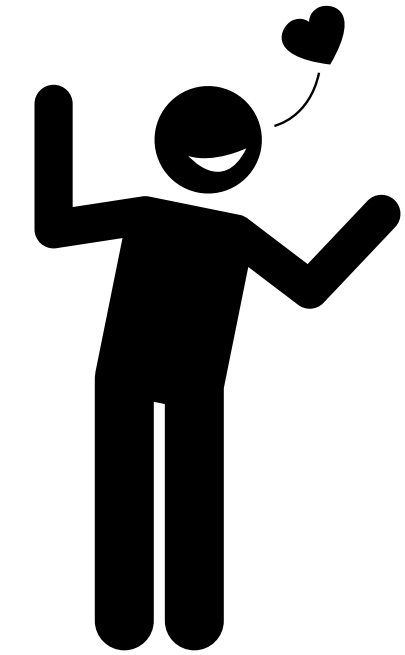
Si tu m'aimais vraiment, tu le ferais.

Question

Est-ce OK de faire quelque chose pour ne pas perdre l'autre, même si je n'en ai pas vraiment envie ?



Situation 5 : le sentiment d'être enfin choisi



Je me dis que je dois tout faire pour garder cette relation qui sera peut-être unique dans ma vie.

Question

Est-ce OK de se dire : c'est peut-être ma seule chance d'être aimé ?



Situation 6 : le malaise silencieux

Je ne suis pas à l'aise mais je continue quand même la relation.



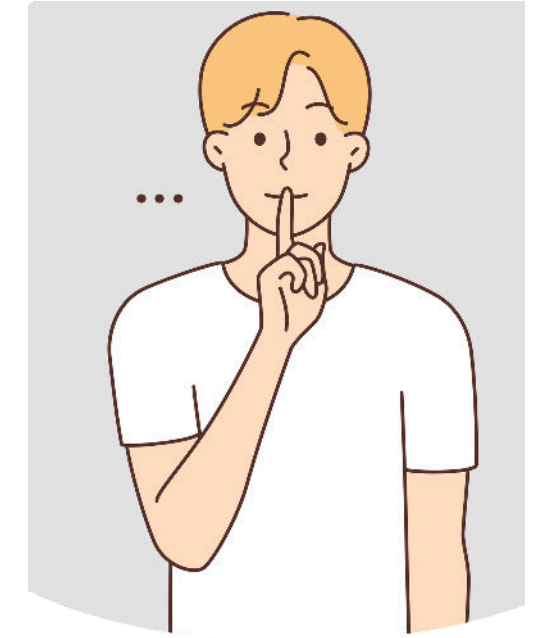
Question

Est-ce OK de continuer la relation si je ne me sens pas bien avec la personne ?



Situation 7 : le secret imposé

La personne me demande de garder secrète notre relation pour éviter les problèmes.



Question

Est-ce OK de parler de sa vie intime à un professionnel ou à une personne de confiance ?



Conseils simples pour se protéger

Si on me demande de l'argent en ligne, je dis non.

Si on me demande mon mot de passe, je dis non.

Je ne publie pas une photo d'une personne sans lui demander son accord.



Conseils simples pour se protéger

Si Je reçois des messages insistants, je bloque la personne et je demande conseil.

Je ne clique jamais dans l'urgence.

Si on me demande de faire quelque chose au plus vite, je demande conseil.



Conseils pour trouver de l'aide

Demander de l'aide est un bon réflexe numérique.

Où trouver de l'aide ?

Auprès d'une personne de confiance.

Auprès d'un professionnel de l'accompagnement au numérique :

conseiller numérique, médiateur numérique dans les Maisons France

Services, les médiathèques, certaines associations locales.

Où trouver de l'aide ? Sur internet sur des sites spécialisés

- <https://www.capacite.net/>
- <https://www.internetsanscrainte.fr/>
- <https://www.pointdecontact.net/>
- <https://e-enfance.org/>
- Guide "Internet pourquoi comment ?" sur <https://www.le-pas-de-cote.net/>
- <https://internet-signalement.gouv.fr/>
- <https://cnil.fr/fr>
- Par téléphone en cas de harcèlement : 3018

Conclusion

Le numérique n'est ni dangereux ni magique.

**Ce qui fait la différence, ce sont les bons réflexes
et le fait de ne pas rester seul.**