

## Un plan de sécurité pour l'utilisation de médias sociaux et numériques

Je me sens habilité-e par les médias sociaux quand...

Quand je me sens habilité-e, je peux me protéger en...

Je me sens vulnérable ou craintif-ve dans les médias sociaux quand...

Quand je me sens vulnérable ou craintif-ve, je peux parler à...