



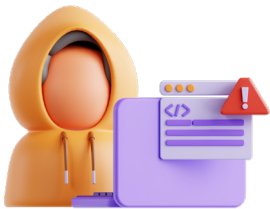
## Introduction

Internet permet plus que jamais d'être connectés les uns aux autres, mais engage la responsabilité de chacun pour garantir à tous un espace numérique positif et sécurisé. L'éducation aux écrans et à la citoyenneté numérique est donc nécessaire pour que chacun comprenne qu'il a **le pouvoir de contribuer à un environnement numérique plus sûr**.

### Être responsable en ligne, qu'est-ce que ça signifie ?

Il s'agit d'un **vrai engagement** pour adopter une attitude raisonnée et responsable en ligne, avec les autres et avec les écrans, pour la planète, la communauté et soi-même. Poser des limites claires, c'est **redonner à chacun le pouvoir d'agir** et les moyens de comprendre les conséquences de ses actions en ligne ; c'est aussi prévenir et limiter les risques.

Ce kit vous permet de sensibiliser les adolescents aux bonnes pratiques à mettre en place pour comprendre et **maîtriser leurs usages numériques** : pour ne plus subir les technologies, avoir un impact positif sur la communauté, et contribuer à protéger la planète.



## Compétences travaillées

Liens avec les programmes scolaires :

Éducation aux médias et à l'information (EMI) :

- Connaître ses droits et responsabilités dans l'usage des médias (Citoyenneté et capacité à agir).
- Utiliser les médias de manière responsable.
- Rechercher, identifier et organiser l'information (Compétences info-documentaires).

Enseignement moral et civique (EMC) :

- Prendre en charge des aspects de la vie collective et de l'environnement et développer une conscience civique (Culture de l'engagement).
- Savoir s'intégrer dans une démarche collaborative et enrichir son travail ou sa réflexion grâce à cette démarche (Culture de l'engagement).

## Déroulé de séance

### Thèmes abordés :

- La responsabilité sur Internet
- Le cyberharcèlement
- Les fausses informations
- Les usages d'Internet
- L'impact écologique du numérique et du téléphone

### Durée :

**3 séances d'1h à 1h30.**

Une séance se compose de 1 à 2 étapes et de ressources complémentaires, associées à des fiches pédagogiques. Elles peuvent être faites indépendamment les unes des autres et être prolongées avec les activités présentées en fin de séance.

D'autres ressources sont proposées en fin de kit pour prolonger le travail sur plusieurs séances.

### Modalités pédagogiques :

Atelier alternant mode collectif et activités en petits groupes

### Matériel nécessaire :

- Un ordinateur connecté avec enceintes
- Un vidéoprojecteur ou TNI

*(L'accès à certaines ressources nécessite une inscription préalable gratuite.)*

## Liens avec les compétences PIX

- 2.1. Interagir
- 2.2. Partager et publier
- 2.3. Collaborer
- 2.4. S'insérer dans le monde numérique
- 4.1. Sécuriser l'environnement numérique
- 4.2. Protéger les données personnelles et la vie privée
- 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement



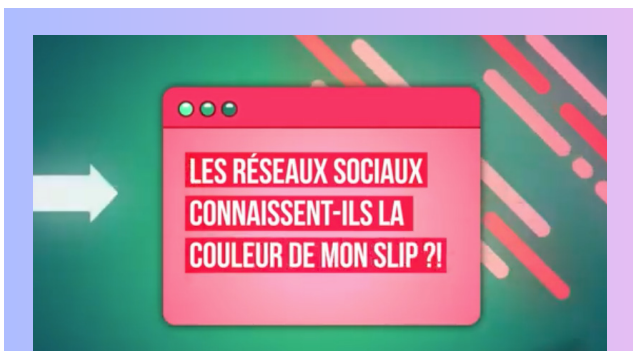
Dans la programmation, un **algorithme** est une suite d'instructions pour effectuer une action. Sur les réseaux sociaux, il s'agit d'un **filtre qui classe les contenus** selon des critères (les likes, les visionnages ou les tendances par exemple), en fonction du profil de l'utilisateur. **Dompter ses algorithmes**, c'est **savoir protéger ses données** et choisir ses contenus en ligne pour **garder la maîtrise de sa vie numérique**.

## Étape 1

## Protéger son identité numérique



10 min



### Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?



InternetSansCrainte.fr → Ressources → Code-Décode

→ Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?

#### Objectifs pédagogiques :

Cette vidéo courte et ludique permet aux jeunes de comprendre comment les données laissées sur Internet et les réseaux construisent leur identité numérique et influencent les contenus recommandés.

#### Exemples de questions à poser aux jeunes :

- Pensez-vous que la vie hors ligne soit la même que sur les réseaux sociaux ?
- Pouvez-vous tout publier sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ?
- Attachez-vous une importance à votre image en ligne ? Comment la protégez-vous ?

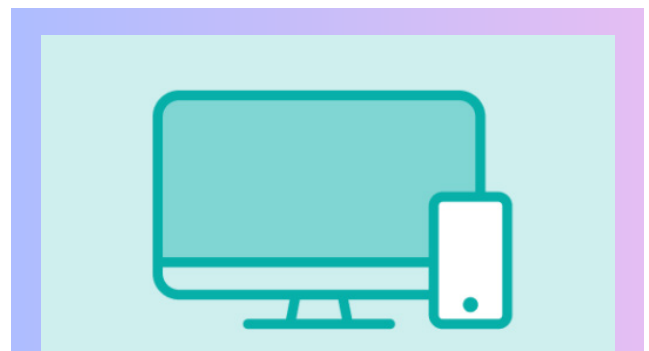


## Étape 2

## Questionner son rapport aux écrans



50 min



### Les écrans et moi



InternetSansCrainte.fr → Ressources → Ma vie numérique

→ Les écrans et moi

#### Objectifs pédagogiques :

Ce parcours numérique, accompagné d'une **fiche pédagogique**, questionne les ados sur leurs usages des écrans et du temps passé dessus pour les amener à adopter un comportement raisonné et responsable avec les écrans.

Les consignes sont à l'écran et la fiche pédagogique vous guide pas à pas.

### Activité de prolongement

30 à 45 min

#### Dompter ses réseaux sociaux

Pour cette activité de débat, les jeunes interagissent autour des contenus qui leur sont proposés : comment faire pour les modifier ? Vous pouvez évoquer quelques pistes : restreindre certains mots, bloquer des contenus ou des personnes, faire attention aux données laissées sur les réseaux sociaux.

Voici quelques exemples de questions à poser pour animer le débat :

- Sur quels réseaux avez-vous un compte ? Quels types de contenus regardez-vous ?
- Savez-vous pourquoi et comment les contenus arrivent sur votre feed (fil d'actualités) ? Savez-vous comment les filtrer et les modifier ?



La page suivante peut être imprimée et accrochée en classe, ou distribuée aux élèves.

Connectés,  
engagés ...  
et toi ?



# Je dompte mes algorithmes !



## Je m'engage à protéger mon identité numérique.

### COMMENT ?

Je ne partage pas de données personnelles et je mets mes comptes en mode privé. Je choisis mes contacts et paramètre mes réseaux pour protéger mon e-réputation.



## Je m'engage à équilibrer ma vie en ligne et ma vie hors ligne.

### COMMENT ?

Je programme des alertes pour m'aider à me déconnecter. La nuit, je passe en mode avion. Je coupe les notifications pour choisir mes moments de connexion.



## Je m'engage à surfer sur les réseaux avec vigilance !

### COMMENT ?

Je fais attention à ce que je like et commente, et aux comptes que je suis. Je n'hésite pas à bloquer les contenus dont je ne veux pas !





Être le **Greatest Of All Time** (le meilleur de tous les temps), c'est inviter les adolescents à être **un exemple pour leur communauté en ligne** : être respectueux, bienveillant, faire attention à ce qu'on dit et à ce qu'on partage. C'est aussi être conscient que **nos actions en ligne ont des conséquences sur notre vie hors ligne**.

## Étape 1

## Respecter la vie privée



10 min



### Comment surfer sans être trempé jusqu'au hoax



InternetSansCrainte.fr → Ressources → Vinz et Lou

→ Comment surfer sans être trempé jusqu'au hoax

#### Objectifs pédagogiques :

Cette vidéo courte et ludique permet de découvrir les bons réflexes à adopter pour vérifier l'information, et faire la différence entre les canulars et les vraies informations. Elle aborde le partage d'informations sur les réseaux sociaux, pas toujours vérifiées avant d'être publiées.

#### Exemples de questions à poser aux enfants :

- Que faites-vous pour vérifier une information que vous voyez en ligne ?
- Pensez-vous que tout peut être dit sur Internet ? Pourquoi ?

## Étape 2

## Prévenir le cyberharcèlement



50 min



### Les contenus intimes



InternetSansCrainte.fr → Ressources → Stop la violence

→ Les contenus intimes

#### Objectifs pédagogiques :

Ce serious game plonge les adolescents dans une situation de harcèlement liée au partage non consenti de contenus intimes. Dans un établissement scolaire, le comportement d'Hugo a changé, il s'isole et est devenu agressif. En enquêtant, les élèves développent leur empathie, interrogent des témoins, collectent des indices pour comprendre ce qui s'est passé. Ils appréhendent les notions d'intimité et de consentement, et apprennent à repérer les signes du harcèlement pour savoir comment agir.

Ce parcours est accompagné d'une fiche pédagogique pour guider pas à pas l'animation d'une séance auprès des jeunes.

## Activité de prolongement

30 min à 1h

## Animer un speedbooking

Pour cette activité, les jeunes choisissent un livre en lien avec le harcèlement. Après leur lecture, ils le présentent en 3 minutes, le but étant de donner envie à un maximum d'autres jeunes de lire le livre.

Vous pouvez faire une présélection de livres (romans, mangas), que les jeunes se répartissent. La deuxième

possibilité est de laisser les jeunes choisir le livre. Dans tous les cas, assurez-vous qu'il n'y ait pas plus de 2 jeunes sur le même livre, afin qu'ils puissent en présenter et en découvrir un maximum.

Voici quelques idées d'œuvres sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Mangas : <https://www.manga-news.com/index.php/themes/harcelement>

Romans : <https://www.babelio.com/liste/11676/Pour-traiter-du-harcelement-au-college>

WebToon : [Les combats invisibles](#) - [L'ennemi derrière l'écran](#)



La page suivante peut être imprimée et accrochée en classe, ou distribuée aux élèves.

Connectés,  
engagés ...  
et toi ?



# Le Goat, c'est moi !



## Je m'engage à respecter les autres et leur vie privée.

### COMMENT ?

Je ne partage pas d'informations ou de photos des autres sans leur accord, même mes amis, et je fais supprimer une publication qui me dérange.



## Je m'engage à agir contre le harcèlement.

### COMMENT ?

Je n'accepte aucune violence en ligne. Je bloque, je signale, je contacte le 3018 dès les premiers signes malveillants envers moi ou les autres. J'en parle à un adulte de confiance pour stopper le harcèlement.



## Je m'engage à vérifier les informations en ligne.

### COMMENT ?

Je m'informe sur des sites officiels ou des médias reconnus. Je vérifie l'information avant de la liker ou la partager.





Avoir un **impact numérique positif** tout en utilisant ses écrans, c'est possible ! Pour **choisir son appareil et modifier ses usages** en ayant en tête la dimension écologique, il suffit de quelques gestes à connaître.

## Étape 1

Comprendre l'impact environnemental d'un téléphone et de son usage



1h



Mon téléphone, la planète et moi



### Objectifs pédagogiques :

Ce parcours permet aux adolescents de découvrir les impacts de leur téléphone sur l'environnement. Il les amène à réfléchir aux solutions pour un numérique plus écologique et à adopter une attitude responsable vis-à-vis des usages numériques, du recyclage et de l'achat de nouveaux appareils.

Les consignes sont à l'écran et la fiche pédagogique vous guide pas à pas. Prenez le temps d'expliquer aux ados chaque étape du parcours, puisqu'il s'agit de la seule ressource de cette séance.

## Activité de prolongement

1h

### Être conscient de l'impact du numérique au quotidien

Invitez les jeunes à se renseigner et à participer au Digital Cleanup Day, la journée mondiale pour sensibiliser à la pollution numérique qui se déroule chaque année en mars. Par groupes, ils peuvent dans un premier temps faire une présentation pour expliquer le projet à leurs camarades et, dans un second temps, proposer leur plan d'actions et/ou participer à un événement local.

Accédez au site [Internet du Digital Cleanup Day](#) ✨



La page suivante peut être imprimée et accrochée en classe, ou distribuée aux élèves.



# Mon impact : je gère !



## Je m'engage à utiliser différemment les écrans pour protéger la planète.

### COMMENT ?

Je privilégie le Wi-Fi aux données mobiles, surtout lorsque je regarde des vidéos. Je choisis de petits écrans et une résolution d'image basse.



## Je m'engage à faire durer mes écrans au maximum.

### COMMENT ?

Je prends soin de mes écrans, je les protège avec une vitre de protection et je fais attention à leur batterie. J'essaie de les faire réparer s'ils sont cassés plutôt que de les changer.



## Je m'engage à bien choisir mon nouvel écran.

### COMMENT ?

Après avoir vendu, donné ou recyclé mon ancien écran, je privilégie les écrans reconditionnés ou d'occasion : en plus d'être moins chers, ils sont plus écologiques !



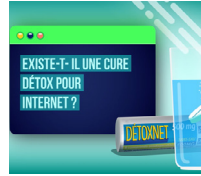


## Ressources complémentaires



### Vidéo Code et moi - Le système PEGI ✨

Une vidéo sur le système PEGI et son fonctionnement.



### Vidéo Citizen Code - Existe-t-il une cure détox pour Internet ? ✨

Une vidéo pour prendre du recul sur sa consommation des écrans et découvrir des solutions pour mieux équilibrer son temps d'écran.



### Parcours Infohunter - Décrypter les discours de haine ✨

Un parcours numérique qui permet d'acquérir tous les bons réflexes pour reconnaître les discours de haine raciale en ligne et décrypter les mécanismes sur lesquels ils s'appuient.



### Parcours Stop la violence - La rumeur ✨

Un serious game d'enquête qui plonge les jeunes dans une véritable situation de harcèlement, pour enquêter sur la disparition de Leila et comprendre les mécanismes de la situation de harcèlement.



### CLEMI - Bande dessinée : Dans la tête de Juliette ✨

Une bande dessinée qui plonge dans la vie de Juliette, une adolescente connectée, tout en distillant de manière fine et ludique des informations à retenir sur l'usage des écrans.



### Arte - Série Dopamine ✨

Une série de vidéos courtes expliquant comment les différents réseaux sociaux sont conçus pour rendre addicts en activant dans nos cerveaux la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction... la dopamine !





## Je dompte mes algorithmes !



### Je m'engage à protéger mon identité numérique.

**COMMENT ?** Je ne partage pas de données personnelles et je mets mes comptes en mode privé. Je choisis mes contacts et paramètre mes réseaux pour protéger mon e-réputation.



### Je m'engage à équilibrer ma vie en ligne et ma vie hors ligne.

**COMMENT ?** Je programme des alertes pour m'aider à me déconnecter. La nuit, je passe en mode avion. Je coupe les notifications pour choisir mes moments de connexion.



### Je m'engage à surfer sur les réseaux avec vigilance !

**COMMENT ?** Je fais attention à ce que je like et commente, et aux comptes que je suis. Je n'hésite pas à bloquer les contenus dont je ne veux pas !

## Le GOAT, c'est moi !



### Je m'engage à respecter les autres et leur vie privée.

**COMMENT ?** Je ne partage pas d'informations ou de photos des autres sans leur accord, même mes amis, et je fais supprimer une publication qui me dérange.



### Je m'engage à agir contre le harcèlement.

**COMMENT ?** Je n'accepte aucune violence en ligne. Je bloque, je signale, je contacte le 3018 dès les premiers signes malveillants envers moi ou les autres. J'en parle à un adulte de confiance pour stopper le harcèlement.



### Je m'engage à vérifier les informations en ligne.

**COMMENT ?** Je m'informe sur des sites officiels ou des médias reconnus. Je vérifie l'information avant de la liker ou la partager.

## Mon impact : je gère !



### Je m'engage à utiliser différemment les écrans pour protéger la planète.

**COMMENT ?** Je privilégie le Wi-Fi aux données mobiles, surtout lorsque je regarde des vidéos. Je choisis de petits écrans et une résolution d'image basse.



### Je m'engage à faire durer mes écrans au maximum.

**COMMENT ?** Je prends soin de mes écrans, je les protège avec une vitre de protection et je fais attention à leur batterie. J'essaie de les faire réparer s'ils sont cassés plutôt que de les changer.



### Je m'engage à bien choisir mon nouvel écran.

**COMMENT ?** Après avoir vendu, donné ou recyclé mon ancien écran, je privilégie les écrans reconditionnés ou d'occasion : en plus d'être moins chers, ils sont plus écologiques !

Et vous, quels engagements allez-vous mettre en place ?

Je dompte mes algorithmes ! 

Le GOAT, c'est moi ! 

Mon impact : je gère ! 