

Bienvenue Les 6^e

Le mémo du collégien connecté

Retrouve 6 conseils pratiques
pour devenir un pro du numérique !



Pour mieux gérer ton temps d'écran :

01.

**Vie en ligne et vie hors ligne :
trouve ton propre équilibre !**

COMMENT ?

→ Quand tu es en ligne, pense à regarder l'heure et programme des alertes pour t'aider à te déconnecter. Garde aussi du temps pour d'autres activités avec tes amis et ta famille.

02.

**Pour bien dormir,
coupe ton téléphone.**

COMMENT ?

→ 1h avant de dormir, active le mode avion ou éteins ton téléphone : ton sommeil est précieux ! Savoir se déconnecter est essentiel pour bien grandir et être en bonne santé.

Pour mieux gérer ton identité numérique :

03.

**Être sur les réseaux sociaux,
ça s'apprend.**

COMMENT ?

→ Des groupes de discussion en famille ou en classe peuvent t'aider à préparer ta vie sur les réseaux sociaux et à adopter les bons réflexes.

04.

Sur Internet, protège-toi.

COMMENT ?

→ Attention à tes données personnelles (nom, adresse...). Utilise un pseudo et mets tes comptes en mode privé pour protéger ta vie privée et ta réputation en ligne.

Pour prévenir le cyberharcèlement :

05.

**Sur Internet, comme hors ligne,
respecte les autres.**

COMMENT ?

→ Pour ne pas blesser les autres, parle-leur avec respect. Pas d'insultes, pas de moqueries, même avec tes amis. La loi punit aussi les mauvais comportements sur Internet.

06.

**En cas de harcèlement,
ta force c'est d'en parler à quelqu'un.**

COMMENT ?

→ Pense à un adulte en qui tu as confiance et essaie de lui parler. Il n'y a pas de honte. Si tu arrives à briser le silence du harcèlement, tu pourras te faire aider.

CONTACTS UTILES



→ Le programme national de sensibilisation au numérique pour les jeunes, leurs parents et enseignants.



→ La plateforme de signalement anonyme des contenus illicites sur Internet.



→ Le numéro national, anonyme et gratuit, pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.

