

# Bienvenue dans la vie numérique



## Les premiers pas dans le numérique

L'entrée dans la vie numérique est un **tournant dans la vie d'un enfant** : découvertes de nouveaux contenus, création, socialisation, discussions mais aussi tentation des réseaux sociaux, risque de moqueries qui peuvent se poursuivre en cyberharcèlement...

Cette (r)évolution doit être préparée **afin d'assurer une vie scolaire et numérique épanouie et apaisée.**

Pour accompagner les jeunes dans leurs premiers pas numériques, découvrez notre kit ateliers clés en main :

→ **5 séances prêtes à l'emploi** pour ouvrir le dialogue et leur transmettre tous les bons réflexes pour gérer leur temps d'écran, apprendre les droits et devoirs en ligne, savoir réagir face aux violences, apprendre à utiliser l'IA, et comprendre l'impact environnemental du numérique.

## Compétences travaillées

**Lien avec les programmes scolaires :** Éducation aux médias et à l'information (EMI) :

- Utiliser les médias de manière responsable.
- Découvrir ses droits et ses responsabilités dans l'usage des médias (Citoyenneté et capacité à agir).

**Lien avec les compétences PIX et CRCN :**

- 2.1. Interagir
- 2.2. Partager et publier
- 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

## Déroulé de séance

### Matériel nécessaire :

- Un ordinateur connecté avec enceintes
- Un vidéoprojecteur ou TNI

### Durée :

→ **5 séances d'1 h en une ou deux étapes**

Ces ateliers d'1 h peuvent être faits indépendamment les uns des autres et être prolongés par les activités présentées en fin de séance. Ils sont pensés pour une utilisation collective ou en petits groupes.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes de l'économie de l'attention.
- Apprendre à équilibrer son temps d'écran.
- Aborder les notions d'identité numérique, de traces et d'image de soi.
- Comprendre le fonctionnement de l'IA.
- Connaître les enjeux écologiques du numérique
- Savoir se protéger.
- Adopter une attitude raisonnée et responsable sur Internet.
- Sensibiliser les enfants au cyberharcèlement.

## Équilibrer son temps d'écran

### Étape 1

#### Questionner son temps d'écran



🕒 15 min



[Vinz & Lou - Pourquoi on est accro au téléphone ?](#)

Internet est un outil extrêmement riche, proposant une multitude d'usages. Mais certains sont tellement passionnants et chronophages qu'ils peuvent devenir des pièges.

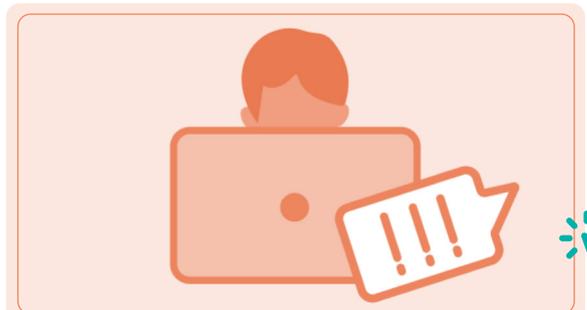
Cette vidéo courte et ludique permet aux élèves de prendre du recul sur leur consommation de contenus numériques (sur tablette, smartphone ou ordinateur). Elle les sensibilise aux effets d'une utilisation intensive d'Internet.

### Étape 2

#### Repenser la place des écrans



🕒 45 min



[Mes écrans et les autres](#)

Ce parcours numérique à projeter questionne la place des écrans dans la vie des jeunes. Il permet aux élèves de s'interroger sur leurs usages des écrans et la manière dont ils peuvent être utilisés lorsqu'ils sont avec d'autres personnes (amis, famille).

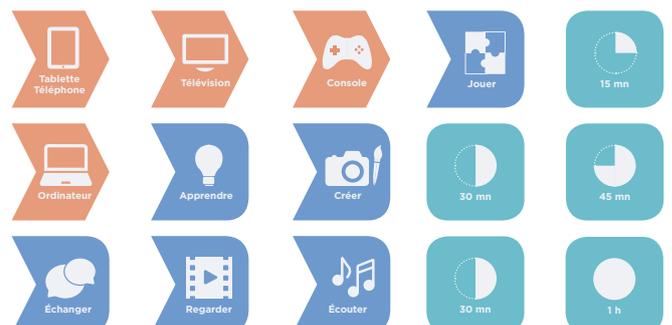
Les consignes sont à l'écran et la fiche pédagogique vous guide pas à pas.



## Activité de prolongement

### Mon moment écran :

Répartis en petits groupes, les élèves créent leur Moment Ecran un planning numérique incluant la durée d'écran, le moment d'utilisation dans la journée et l'activité numérique.



# Équilibrer son temps d'écran



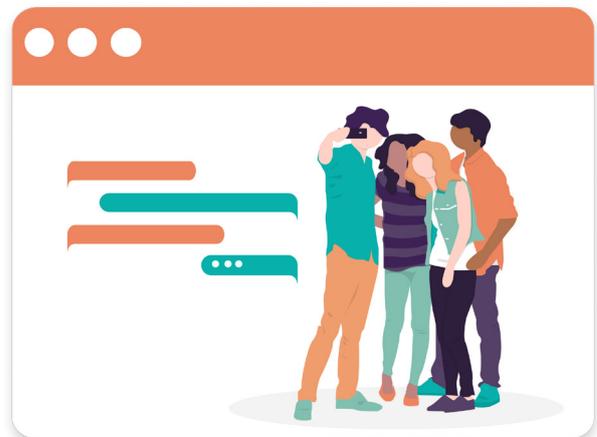
## Messages à retenir

### 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.



## Protéger son identité numérique

### Étape 1

#### Comprendre ses droits et devoirs en ligne



15 min



[Vinz et Lou - Quels sont mes droits et devoirs sur Internet ?](#)

Cette courte vidéo interroge sur les droits et les devoirs en ligne, et sur les droits d'auteur.

Au travers des mésaventures de Vinz on découvre qu'en ligne et hors ligne, les mêmes droits s'appliquent, notamment ceux concernant la propriété intellectuelle.

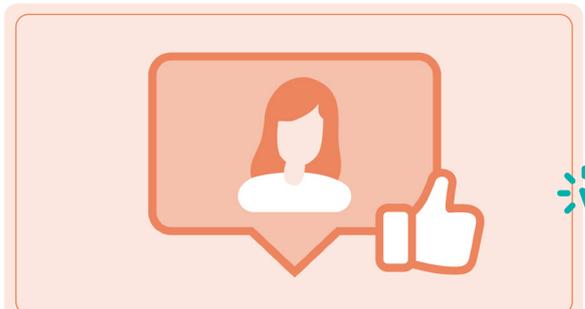
Après la vidéo, quelques questions posées aux élèves permettent d'entamer une discussion sur les comportements à adopter.

### Étape 2

#### Protéger ses données personnelles en ligne



45 min



[Mon identité numérique](#)

Ce parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, sensibilise les élèves aux notions de données personnelles et d'identité numérique. Il permet de réfléchir aux bons réflexes à mettre en place pour se protéger sur Internet et les réseaux sociaux.

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

Fiche pédagogique

## Activité de prolongement

« Et toi, t'es d'accord ? »

Dans cette vidéo, Vinz nous explique en quoi consiste le consentement en ligne et pourquoi il est important de toujours demander l'accord de l'autre afin de respecter sa vie privée.



# Protéger son identité numérique



## Messages à retenir

### 01.

#### 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.



### 02.

#### 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.



## Prévenir le cyberharcèlement

### Étape 1

#### S'interroger sur les causes du harcèlement



🕒 15 min



[Vinz et Lou - Pourquoi on se fait harceler ?](#)

Les messageries instantanées, les posts, les partages sont autant de moyens pour communiquer avec son groupe d'amis, des proches ou des inconnus. Mais cela peut aussi être utilisé à mauvais escient, pour nuire à quelqu'un, voire le harceler.

Cette vidéo permet aux élèves de s'interroger sur les causes du harcèlement, de libérer la parole et de savoir comment réagir s'ils y sont confrontés.

Après la vidéo, quelques questions posées aux élèves permettent d'entamer une discussion autour du harcèlement.

### Étape 2

#### Agir face au cyberharcèlement



🕒 45 min



[Ce que je dis en ligne](#)

Face à la cyberviolence, les victimes ou les témoins ne savent pas toujours comment réagir. Il est donc essentiel de les informer et de les préparer à affronter les situations auxquelles ils pourraient être confrontés.

Ce parcours sensibilise les enfants à l'impact de leurs propos en ligne sur les autres, à identifier les signaux faibles du cyberharcèlement et à agir de manière responsable pour les signaler.



## Activité de prolongement

### [Quiz Vinz et Lou sur le harcèlement](#)

Pourquoi on se fait harceler ? Un quiz qui permet de s'interroger sur les causes du harcèlement et découvrir comment réagir lorsqu'on y est confronté.



# Prévenir le cyberharcèlement



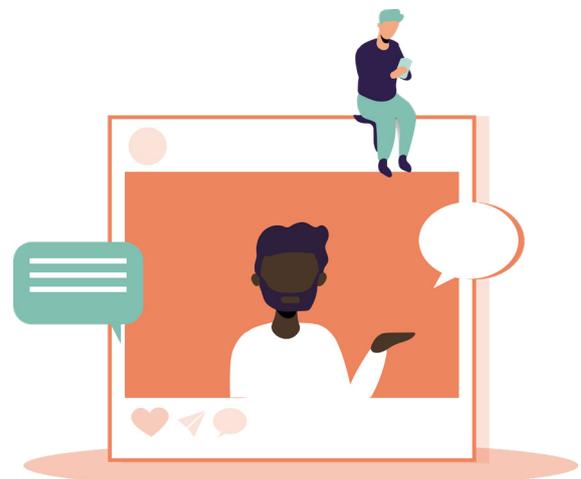
## Messages à retenir

### 01.

**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.

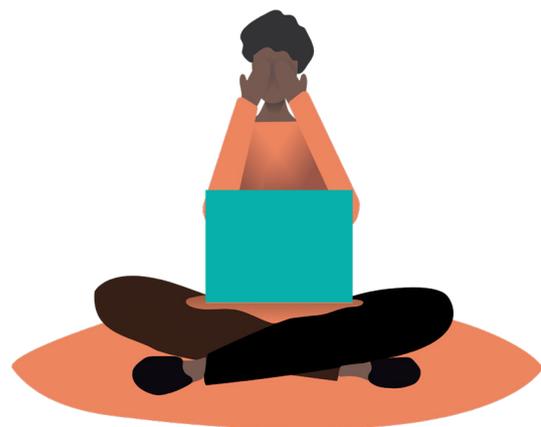


### 02.

**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.



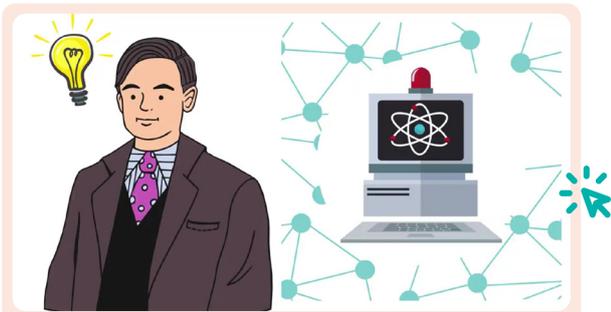
# Comprendre les intelligences artificielles

## Étape 1

### Découvrir l'intelligence artificielle



🕒 15 min



[C'est quoi les intelligences artificielles ?](#)

Dans cette vidéo, les enfants découvriront ce que sont les intelligences artificielles, comment elles fonctionnent et à quoi elles servent dans la vie quotidienne. Ils apprendront que les IA, nées dans les années 1950, sont des technologies informatiques capables d'accomplir certaines tâches après avoir été entraînées avec des quantités de données.

La vidéo explique où on retrouve les IA dans la vie de tous les jours, et ce qu'est l'IA générative. Elle rappelle aussi que, comme tout outil puissant, l'IA doit être utilisée avec prudence et responsabilité.

## Étape 2

### Cultiver son esprit critique



🕒 45 min



[Ce que je vois en ligne](#)

Ce parcours amène les enfants à réfléchir sur la fiabilité des informations et des contenus disponibles en ligne à l'heure de l'intelligence artificielle et à développer leur esprit critique en mettant en pratique des astuces de vérification de ces informations.

 **Fiche pédagogique** 

## Activité de prolongement

[Escape game à imprimer : « Sors-moi de l'IA ! » :](#)

En équipe, répondez correctement aux questions et relevez les défis proposés à chaque lieu sur le plateau.



# Comprendre les intelligences artificielles



## Messages à retenir

### 01.

#### Intelligences artificielles : garde ton esprit critique !

##### COMMENT ?

Pose-toi des questions sur ce que tu lis ou vois en ligne. Tout n'est pas vrai, même si c'est bien présenté. N'hésite pas à en parler à un adulte si tu as un doute.



### 02.

#### L'IA peut aider, mais c'est toi qui décides !

##### COMMENT ?

Elle peut donner des idées, mais elle ne sait pas tout et peut faire des erreurs. C'est un outil qui peut t'accompagner quand tu crées, explores, inventes... mais c'est toi qui décides.



## Gérer son impact environnemental du numérique

### Étape 1

#### S'interroger sur l'impact environnemental



🕒 15 min



[Vinz et Lou - Pourquoi le streaming ça pollue ?](#)

Vinz a fait une terrible découverte : les vidéos en streaming sont polluantes pour l'environnement !

Mais alors que faire ? Arrêter de regarder des vidéos en ligne ? Pas forcément ! Au cours de cette vidéo, Vinz et Lou nous expliquent tout sur la pollution liée au streaming et partagent leurs conseils et astuces pour réduire notre impact sur l'environnement.

### Étape 2

#### Questionner ses propres pratiques



🕒 45 min



[Mon téléphone la planète et moi](#)

Ce serious game permet de comprendre et sensibiliser les jeunes à l'impact environnemental du numérique, et du téléphone plus particulièrement, tout en développant leurs compétences psychosociales : créativité, communication, collaboration et esprit critique.



## Activité de prolongement

[Quiz sur la consommation électrique :](#)

[« Électricité à toi de jouer » :](#)

Cette activité numérique sensibilise les élèves à leur consommation électrique en les faisant éteindre les objets électriques allumés inutilement.



# Gérer son impact environnemental du numérique



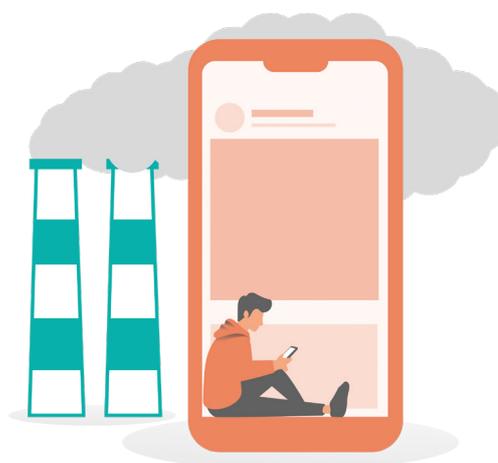
## Messages à retenir

### 01.

**Le numérique,  
c'est utile...  
mais ça pollue aussi !**

#### COMMENT ?

Avant de regarder une vidéo ou d'envoyer un message, demande-toi si c'est vraiment nécessaire. Chaque action en ligne consomme de l'énergie, même si on ne le voit pas.



### 02.

**Ton matériel,  
prends-en soin !**

#### COMMENT ?

Range ta tablette ou ton ordinateur dans un endroit sûr. Évite de les laisser tomber ou de les laisser allumés toute la nuit. Les garder longtemps, c'est bon pour la planète !



# Pour aller plus loin

## Activités de prolongement

### Rédaction d'une charte de bonnes pratiques sur Internet ou sur les réseaux sociaux :

🕒 1 heure

→ Pour cette activité, qui peut se faire seul ou en petits groupes, demandez aux élèves d'établir les 10 règles à respecter sur Internet selon eux (interactions avec les autres, protection en ligne, temps d'écran...).

### Débat mouvant :

🕒 15 min

→ Le débat mouvant consiste à soumettre une proposition aux élèves, qui prennent position d'une part et d'autre d'une ligne imaginaire tracée au milieu de la pièce. Ils vont d'un côté ou de l'autre de la ligne, ou bien sur la ligne si hésitation ou réponse non tranchée. Les élèves peuvent être interrogés pour expliquer leur choix.

- **1 exemple de question sur le cyberharcèlement** : répandre des rumeurs sur un camarade peut-il être considéré comme du cyberharcèlement ?
- **1 exemple de question sur la culture numérique** : faut-il garder son anonymat sur les jeux en ligne ? [oui, si jeu avec des inconnus ; non, si jeu avec des amis]
- **1 exemple de question sur le temps d'écran** : est-ce une bonne idée de mettre son téléphone en mode avion avant de dormir ?

## Ressources complémentaires

### Internet Sans Crainte

→ Le programme national de sensibilisation des jeunes au numérique. Plus de 200 ressources gratuites pour animer des séances en classe et des dossiers thématiques. Retrouvez-nous également à l'occasion du Safer Internet Day !



### 3018

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



### Point de Contact

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



### Activités déconnectées

#### → La Grande histoire de l'informatique

Plongez dans la Grande histoire de l'informatique ! Un moment de lecture pour sensibiliser les enfants à la culture numérique et technologique.



#### → Les écrans, comment bien les utiliser

Des conseils simples pour utiliser les écrans en famille sans risque et profiter du meilleur du numérique !



#### → Le jeu de l'oie des écrans

Identifiez les risques et les bienfaits des écrans tout en avançant sur un plateau de jeu coopératif et malin !

