

## Introduction

### Allier Internet et bien-être, c'est possible ?

Les usages numériques des adolescents s'inscrivent souvent dans des environnements pensés pour capter leur attention en continu : algorithmes de recommandation, scroll infini, notifications, contenus ciblés ou genrés. Ces mécanismes peuvent influencer leur sommeil, leur concentration, leur rapport à l'information, leur image de soi et leur bien-être au quotidien.

Travailler le bien-être numérique en classe permet d'aider les jeunes à comprendre ces logiques, à prendre du recul sur leurs pratiques et à identifier les effets de l'hyperconnexion sur leurs émotions et leurs comportements. Il s'agit de leur donner des repères pour exercer leur esprit critique, faire des choix éclairés et développer une relation plus équilibrée au numérique.

Ce kit vous donne les clés pour sensibiliser les ados à un rapport plus équilibré du numérique en lien avec les enjeux de citoyenneté numérique et d'usages responsables des écrans et des réseaux sociaux.

## Compétences travaillées

### Lien 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).
- Identifier les risques liés aux usages numériques (cyberharcèlement, désinformation, risques pour la santé),
- Engager une réflexion sur l'évaluation des sources d'information et sur les critères de leur fiabilité, sur les problèmes soulevés par l'intelligence artificielle (IA), les algorithmes de recommandation, et sur les désordres informationnels (mésinformation, malinformation, désinformation, réinformation, « chambres d'écho »).

#### Enseignement moral et civique (EMC) :

- Respecter autrui : prendre conscience des enjeux civiques de l'usage du numérique et des réseaux sociaux,
- Avoir des droits en tant que personne et respecter ceux des autres,
- Aborder la question de la régulation des médias sociaux,

## Déroulé de séance

### Thèmes abordés :

- Les usages d'Internet
- Le cyberharcèlement
- Les réseaux sociaux
- La santé mentale
- L'impact du numérique sur le quotidien
- Les algorithmes
- La construction de l'identité

### Durée :

→ 1 séances d'1h à 1h30.

La séance se compose d'un parcours et de ressources complémentaires, associées à des fiches pédagogiques. Elle peut être prolongée 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

- Étudier la question de la représentation genrée.
- Vivre dans une société numérique : avec le numérique et les réseaux sociaux, les nouvelles conditions du débat posent le problème de la place des discours experts ou scientifiques en démocratie et de leur mise en concurrence avec les discours individuels, lesquels sont amplifiés par les technologies de la communication.

## Lien avec les compétences PIX et CRCN :

- 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



## Séance 1

# Comprendre l'impact des réseaux sociaux sur son bien-être

## Parcours Ma vie numérique

### Les réseaux et moi

55 min



Parcours Ma vie numérique Les réseaux et moi



Ce parcours accompagné d'[une fiche pédagogique](#) permet aux élèves de décrypter le fonctionnement des réseaux sociaux et les stratégies mises en place pour capter leur attention. Ils découvrent le rôle des algorithmes, le modèle économique des plateformes et des contenus ciblés ou genrés dans leurs usages quotidiens. Il amène les jeunes à réfléchir à l'impact de ces mécanismes sur leur bien-être, leur image de soi et leurs représentations, afin de les aider à prendre du recul et à construire des usages plus équilibrés et maîtrisés des réseaux sociaux.

Le parcours est associé à un Bingo de l'attention pour bien identifier les mécanismes de captation, présenté dans la fiche.



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



# Messages clés à imprimer



## 01.

### Je laisse mes écrans quand je suis avec mes proches.

Je participe aux discussions et activités avec mes amis et ma famille en mettant de côté mes appareils numériques, pour profiter à 100% sans être distrait ou tenté.

## 02.

### J'utilise le numérique en pleine conscience.

Je connais les mécanismes (scroll infini, systèmes de récompense, recommandations...) conçus pour capter mon attention, et je reste vigilant pour ne pas tomber dans le piège.

## 03.

### Je fais une pause si je perds le contrôle.

Si je ne maîtrise plus mon temps d'écran ou que j'ai du mal à m'arrêter, je sais dire stop pour retrouver un équilibre avec ma vie hors ligne.

## 04.

### Je me fais aider si ça ne va pas.

Si je me sens dépassé par les écrans ou que je ne me sens pas bien, j'en parle à un proche ou à une personne de confiance.

## Le Safer Internet France, 3 services réunis pour la protection des mineurs en ligne



Internet Sans Crainte  
[internetsanscrainte.fr](http://internetsanscrainte.fr)

Le centre de ressources pour l'éducation au numérique des jeunes et des familles.



3018  
[e-enfance.org](http://e-enfance.org)

Le numéro national gratuit, anonyme et confidentiel pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, ainsi que pour leurs parents ou les professionnels.



Point de Contact  
[pointdecontact.net](http://pointdecontact.net)

La plateforme associative pour le signalement des cyberviolences et le retrait des contenus illégaux, accessible à tous : adultes, enfants, victimes et témoins.



# Pour aller plus loin

## Ressources Internet Sans Crainte

### L'IA et ma citoyenneté numérique

→ Chapitre Bien-être numérique

Un chapitre dédié au bien-être en ligne qui interroge l'utilisation de l'intelligence artificielle comme agent conversationnel, comme confident, pour savoir se protéger, gérer ses émotions et se questionner sur l'impact du numérique sur sa vie hors ligne.



### Mes écrans et les autres

→ Un parcours pour comprendre la place que prennent les écrans dans son quotidien et ses relations sociales, et expliquer comment on occuperait son temps si les écrans n'existaient pas.



### Stop la violence

→ Ce programme propose 5 enquêtes pédagogiques pour aborder le harcèlement et le cyberharcèlement avec les élèves. Il permet de comprendre les mécanismes de la violence, d'identifier les signaux de mal-être pouvant y être liés et de favoriser la prévention par la prise de parole et l'engagement de tous les acteurs.



## Ressources partenaires

### Fantomap - Cnil

→ Une application et un site web pour aider les ados à protéger leurs données personnelles sur les réseaux sociaux.



### Série Dopamine - Arte

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



## Livres

### C'est pas moi c'est mon cerveau ?

→ Un livre, visuel et accessible, qui retranscrit 14 situations quotidiennes des adolescents, sur les thématiques des émotions, des réseaux sociaux, ou encore des fake news, pour comprendre le fonctionnement de leur cerveau.



### Connectés et heureux ! du stress digital au bien-être numérique

→ Un livre qui analyse à la fois les limites et dangers du numérique et des écrans, et leurs bénéfices, afin de donner des clés pour bien les utiliser « pour retrouver le chemin du bonheur, tout en étant connecté ».



### Cyber en clair - Cybermalveillance

→ 4 vidéos courtes et ludiques pour sensibiliser les jeunes aux enjeux de la cybersécurité : téléchargement, réseaux sociaux, hameçonnage et virus.



### Dans la tête de Juliette - Clemi

→ Une BD éducative qui plonge les ados dans le tourbillon de la vie d'une adolescente connectée et interroge le rapport aux écrans, en particulier avec leur smartphone.

