

Les écrans et toi, comment ça va ?

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 séance 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

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

Parcours Ma vie numérique

Les réseaux et moi



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.

Activité de prolongement

[Le Concours d'affiches du Safer Internet Day](#)

Participez avec vos élèves au concours en illustrant la thématique du bien-être numérique sous forme d'affiches au format A4. Les affiches sélectionnées seront valorisées sur le site Internet Sans Crainte et ses réseaux sociaux dans le cadre du Safer Internet Day.

Débattre sur les bénéfices du numérique

Cette activité invite les élèves à réfléchir à la place du numérique dans des situations du quotidien. À travers un débat volontairement contrasté, ils apprennent à identifier quand les écrans peuvent être utiles... et quand d'autres solutions sont plus adaptées, afin de dépasser une vision "tout ou rien" et construire un usage plus équilibré.

Mise en œuvre

Divisez la classe en deux groupes : "Tout numérique" et "Sans écran". Pour chaque situation proposée, les groupes argumentent pour apporter des solutions, puis cherchent ensemble un compromis selon le contexte.

Exemples de situations

- Je m'ennuie pendant mon temps libre
- Je me sens stressé avant un contrôle important
- Je me suis disputé avec mon meilleur ami
- Je me compare beaucoup aux autres
- Je suis en désaccord avec mes parents autour du temps d'écran

Décrypter les mécanismes de captation de l'attention

Cette activité permet aux élèves de consolider leur compréhension des mécanismes de captation de l'attention en mettant des mots sur ce qu'ils ont appris. En formulant collectivement des définitions, ils développent leur capacité à analyser et nommer les logiques à l'œuvre dans les réseaux sociaux.

Mise en œuvre

À partir du bingo de l'attention réalisé en début de parcours, les élèves (par deux ou en petits groupes) rédigent une définition pour chaque terme, en s'appuyant sur leurs apprentissages et leurs expériences. Les définitions sont ensuite mises en commun afin d'aboutir à une formulation partagée par la classe. Les élèves peuvent illustrer certains mots par des situations concrètes issues de leur quotidien numérique.



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

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



3018
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

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.

