



10 astuces à mettre en pratique

Pour équilibrer son temps d'écran

01.

Vie en ligne et vie hors ligne : on trouve un équilibre !

COMMENT ?

→ Tu peux partager une activité numérique avec ta famille ou tes amis. Pense à te déconnecter pour faire d'autres activités et profiter de la présence des personnes autour de toi.

02.

Pour bien dormir, les écrans ne rentrent pas dans la chambre.

COMMENT ?

→ Éteins les écrans 1h avant de te coucher : ton sommeil est précieux ! Savoir se déconnecter est essentiel pour bien grandir et être en bonne santé.

Pour protéger son identité numérique

03.

Les réseaux sociaux, ce n'est pas avant 13 ans.

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, on se protège.

COMMENT ?

→ Pour protéger tes données personnelles (nom de famille, adresse...), utilise un avatar et un pseudo et mets tes comptes en mode privé. Cela t'aidera à protéger ta réputation en ligne.

Pour prévenir le cyberharcèlement

05.

Sur Internet, comme dans tout espace public, on se respecte.

COMMENT ?

→ Pour ne pas blesser les autres, il faut se parler avec respect, sans insultes ni moqueries, même entre amis. Rester respectueux est essentiel !

06.

En cas de harcèlement, on en parle à quelqu'un.

COMMENT ?

→ Se confier à un adulte de confiance, c'est briser le silence du harcèlement et se donner la possibilité de se faire aider.



10 astuces à mettre en pratique

Pour les intelligences artificielles

07.

**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.

08.

**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.

Pour son impact environnemental du numérique

09.

**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.

10.

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 !

CONTACTS UTILES



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



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



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