

# # Bienvenue Les 6<sup>e</sup>

Atelier

Kit collège  
Édition 2023

🌟 PDF interactif



## Le numérique en 6<sup>e</sup>

L'entrée en 6<sup>e</sup> est un **tournant dans la vie numérique** d'un enfant : généralisation du smartphone, tentation des réseaux sociaux, risque de moqueries qui peuvent se poursuivre en cyberharcèlement...

Cette (r)évolution doit être préparée pour assurer aux collégiens une vie scolaire et numérique épanouie et bienveillante.

Pour accompagner les 6<sup>e</sup> dans leur puberté numérique, découvrez notre **kit ateliers** clés en main :

→ **3 séances prêtes à l'emploi** pour ouvrir le dialogue et leur transmettre tous les bons réflexes pour **gérer leur temps d'écran, protéger leur identité numérique et prévenir le cyberharcèlement.**

## 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 :

→ **3 séances d'1h-1h30 en 2 étapes**

Ces ateliers d'1h-1h30 peuvent être faits indépendamment les uns des autres et être prolongés avec 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.
- Savoir se protéger ainsi que ses données personnelles.
- Adopter une attitude raisonnée et responsable sur Internet, avec les autres et avec les écrans.
- Sensibiliser les enfants au cyberharcèlement.

## Déroulé de la séance :

# Équilibrer son temps d'écran

### Étape 1 :

## Questionner son temps d'écran



🕒 15 min



### Citizen Code - Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources → Citizen Code

→ Vidéos (bas de page) → Existe-t-il une cure détox pour Internet

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

#### Exemples de questions à poser aux élèves :

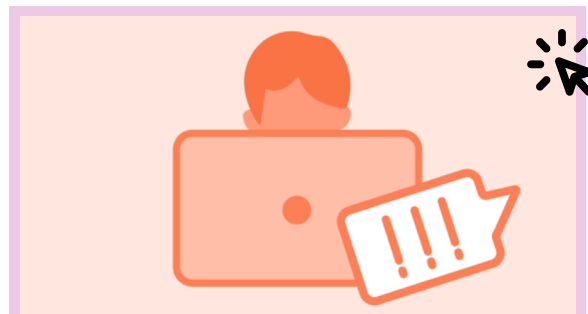
- Combien de temps pensez-vous passer sur Internet par jour, en moyenne ? Qu'y faites-vous ?
- Pourriez-vous passer une journée sans Internet ? Et une semaine ? Pourquoi ?
- Que feriez-vous pour vous occuper sans Internet ?

### Étape 2 :

## Repenser la place des écrans



🕒 45 min



### Ma vie numérique - Mes écrans et les autres, cycle 3

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources → Ma vie numérique

→ Mes écrans et les autres - cycle 3

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

### Organisation de son temps d'écran :

Répartis en petits groupes, les élèves créent leur emploi du temps d'activités avec et sans écrans. 🕒 15 min

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources → Type de ressources

→ Activité papier → Mon emploi du temps 🌟



Page suivante à imprimer et distribuer aux élèves

# Équilibrer son temps d'écran



Messages à retenir :

## 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,  
on coupe  
son téléphone.

---

COMMENT ?

Coupe tes notifications ou active le mode avion le soir : c'est une bonne nuit de sommeil garantie ! Savoir se déconnecter est bon pour la santé générale.



Déroulé de la séance :

## Gérer son identité numérique

### Étape 1 :

#### Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux

🕒 15 min



Citizen Code - Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?

InternetSansCrainte.fr → Ressources → Citizen Code

→ Vidéos (bas de page) → Les réseaux sociaux ... de mon slip ?

Cette vidéo courte et ludique sensibilise et prépare les élèves aux réseaux sociaux. Elle leur permet de comprendre comment ils fonctionnent et construisent notre identité numérique, et ce que deviennent nos données laissées en ligne.

#### Exemples de questions à poser aux élèves :

- Êtes-vous inscrits sur un réseau social ?  
Que publiez-vous ?
- Avez-vous déjà posté des informations personnelles sur les réseaux sociaux ?  
(adresse, nom de famille, date de naissance, numéro de téléphone, etc.)
- Avec qui discutez-vous ?  
Avez-vous déjà parlé avec un inconnu ?

### Étape 2 :

#### Protéger ses données personnelles en ligne

🕒 45 min



Ma vie numérique - Ma vie connectée et moi, cycles 2 et 3

InternetSansCrainte.fr → Ressources → Ma vie numérique

→ Ma vie connectée et moi - cycle 2 et 3

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.



## Activité de prolongement

🕒 15 min

### Débat mouvant sur la vie privée sur Internet :

À partir de la fiche activité Vie privée sur le web, les élèves doivent prendre position d'une part et d'autre d'une ligne imaginaire tracée au milieu de la pièce selon que l'image présentée respecte la vie privée ou non.

Site Internet Sans Crainte → Ressources → Vie privée sur le web



Page suivante à imprimer  
et distribuer aux élèves

# Gérer son identité numérique



## Messages à retenir :

### 01.

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.



### 02.

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.



Déroulé de la séance :

## Prévenir le cyberharcèlement

### Étape 1 :

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

🕒 15 min



Vinz et Lou - Pourquoi on se fait harceler ?

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources

→ [Vinz et Lou - Pourquoi on se fait 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.

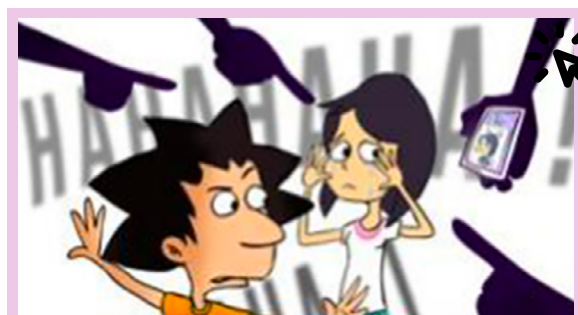
#### Exemples de questions à poser aux élèves :

- Vous est-il déjà arrivé de vous moquer de quelqu'un parce qu'il est différent ?  
Et que feriez-vous si quelqu'un se moquait d'un de vos amis ?
- Selon vous, pourquoi certaines personnes se moquent d'autres personnes et les harcèlent ?
- Comment les personnes harcelées se sentent-elles à votre avis ?

### Étape 2 :

#### Savoir repérer et agir face au cyberharcèlement

🕒 45 min



Vinz et Lou - Cyberharcèlement

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources

→ [Vinz et Lou - Cyberharcèlement](#)

Ce parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, apprend aux enfants à identifier le cyberharcèlement à travers une vidéo, des questions de décryptage et une activité numérique de réinvestissement des connaissances. Il leur permet de se questionner sur les conséquences de leurs actes en ligne et hors ligne.

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

 Fiche  
pédagogique 


## Activité de prolongement

🕒 15 min

### Cyberharcèlement : vrai ou faux :

En binôme ou en petits groupes, les élèves testent leurs connaissances et bons réflexes sur le cyberharcèlement.

[InternetSansCrainte.fr](#) → Ressources → Type de ressources

→ [Activité papier](#) → [Cyberharcèlement : vrai ou faux](#) 



Page suivante à imprimer  
et distribuer aux élèves

# Prévenir le cyberharcèlement



## Messages à retenir :

### 01.

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 !



### 02.

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.



## Ressources :

# 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 ?



### Distribution :

- Distribuez aux élèves le Mémo du collégien connecté, à la fin du kit.
- Distribuez aux élèves chaque page de messages à retenir, à la fin des séances.

## Ressources complémentaires

### Internet Sans Crainte

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



### Programme pHARe

→ Le programme national de lutte contre le harcèlement scolaire de l'éducation nationale.



### 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.



### CLEMI - Bande dessinée : Dans la tête de Juliette

→ Une bande dessinée qui plonge dans la vie de Juliette, une adolescente connectée, tout en distillant de manière fine et ludique des informations à retenir sur l'usage des écrans.



### Arte - Série Dopamine

→ Une série de vidéos courtes pour comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux et la manière dont ils peuvent nous rendre addicts !





# # Bienvenue Les 6<sup>e</sup>

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 :  
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,  
on coupe son téléphone.**

COMMENT ?

→ Coupe tes notifications ou active le mode avion le soir : c'est une bonne nuit de sommeil garantie ! Savoir se déconnecter est bon pour la santé générale.

## Pour mieux gérer ton 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.

## 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.

