

# # 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.

