

Diapo 1

Pas de message

Diapo 2

Bienvenue,

Pendant cet atelier, tu vas pouvoir explorer des sujets importants autour de ton comportement en ligne. Voici trois choses à retenir avant de commencer :

Premièrement, tu es anonyme.

Tes réponses aux questions posées lors de cet atelier resteront confidentielles. Cela veut dire que tu peux répondre librement, sans que personne ne sache ce que tu as dit.

Deuxièmement, si un sujet te préoccupe ou si tu rencontres un problème, il est important de savoir qu'il y a des personnes prêtes à t'aider :

- Le bouton violet te permet d'être contacté par le référent de ton académie.
- Le bouton vert te permet de joindre un conseiller du 30 18 pour obtenir des conseils anonymes d'un agent et supprimer un contenu gênant.
- Le bouton jaune te permet de prendre rendez-vous avec un membre de l'équipe des Centres Relier qui pourra t'écouter et t'accompagner si tu as subi des cyberviolences

Enfin, si **tu veux aller plus loin**, à la fin de cet atelier, tu pourras t'inscrire à des sessions d'approfondissement sur les sujets qui t'intéressent, et échanger avec d'autres personnes en groupe.

Nous sommes là pour t'accompagner et te donner des clés pour mieux comprendre ton comportement en ligne. Prêt ? C'est parti !

Diapo 3

Tu passes et passeras une partie importante de ton temps dans le monde numérique. Le monde numérique comprend tout ce que tu fais en ligne ou qui se déroulent via des appareils connectés comme les smartphones, ordinateurs et tablettes. L'objectif de cet atelier est de nous interroger sur la place que tu y occupes et tes relations avec les autres en ligne.

Nous aborderons 3 sujets, les groupes en lignes et comment tu gères tes relations avec les autres sur les applis ou jeux vidéo. Les cyberviolences que tu peux rencontrer et comment réagir face à ça, et enfin les amitiés que tu peux te faire en ligne, les avantages et les risques de celles-ci.

Diapo 4

Tout d'abord, nous allons réfléchir à comment les groupes en ligne fonctionnent, comment ils influencent notre comportement et quelles sont les conséquences de nos actions en ligne.

La première question à se poser est pourquoi nous avons envie de rejoindre des groupes en ligne. Cela peut être pour diverses raisons :

- Rencontrer des personnes,
- Partager des intérêts communs : jeux vidéo, livres, sports.
- Créer des groupes avec ses amis et sa classe.
- Bénéficier d'échanges enrichissants.
- Acquérir de nouvelles connaissances.

Et certainement plein d'autres raisons.

Diapo 5

Selon toi, quelle est ta place dans le groupe ?

QUESTION

Diapo 6

Un groupe d'élèves crée un groupe sur snapchat. Pour être accepté, Maxime, un des élèves, se sent obligé de partager des photos méchantes et de liker des commentaires blessants sur d'autres. Au début, ça l'amuse, mais peu à peu, il se sent mal en voyant que certains élèves sont blessés. Maxime a peur d'être rejeté s'il arrête de participer.

Notre cerveau peut nous jouer des tours. Parfois, on imite les autres sans vraiment y réfléchir. C'est ce qu'on appelle le biais de conformisme. On suit les tendances ou la mode simplement parce que tout le monde le fait.

Sur les réseaux sociaux, cela peut nous pousser à faire des choses qu'on ne ferait pas seul. Par exemple :

- Participer à un challenge ou une trend.
- Se moquer de quelqu'un.
- Ignorer ou exclure des personnes différentes.

Ces comportements sont souvent liés à ce qu'on appelle l'effet de groupe. Pour s'intégrer, on copie les codes et attitudes des autres. Cela peut aider à mieux s'adapter, mais attention : parfois, cela peut nous faire agir contre nos valeurs.

On cherche aussi parfois à recevoir l'approbation des autres. Par exemple, on poste une photo ou un message en espérant recevoir des likes ou des réactions positives. Quand ça marche, on a envie de recommencer. Mais il est important de se rappeler que les tendances, les modes et les "trends" passent vite. Par contre, ce qu'on publie reste.

Avant de poster ou de partager quelque chose, prends un moment pour réfléchir. Si tu le fais sur un coup de colère ou juste pour plaire aux autres, tu pourrais le regretter plus tard. Certains messages ou photos peuvent rester en ligne, même si tu les effaces.

Diapo 7

As-tu déjà fait l'une des choses suivantes pour faire partie d'un groupe ?

QUESTION

Il est important de rester toi-même. N'essaie pas de changer ou de faire des choses qui te mettent mal à l'aise juste pour plaire aux autres.

Les vrais amis t'aimeront tel que tu es, sans que tu aies besoin de te forcer à être quelqu'un d'autre. Choisir ses amis, c'est aussi très important. Entoure-toi de personnes qui te respectent et qui t'encouragent.

Si quelqu'un te demande de faire quelque chose de mal ou de dangereux, ce n'est pas un vrai ami. Un vrai ami doit vouloir ton bien.

Si tu te sens sous pression pour faire quelque chose que tu ne veux pas, parle-en à un adulte de confiance. Cela peut être un parent, un enseignant ou une autre personne en qui tu as confiance. Ces adultes sont là pour t'écouter, t'aider et te protéger.

Enfin, si tu reçois des messages méchants ou haineux sur Internet, il faut les signaler. Prends aussi des captures d'écran pour garder des preuves. Cela te permettra de mieux te défendre et d'obtenir de l'aide.

Diapo 8

Parfois, un groupe peut mal se comporter avec toi et te faire subir des cyberviolences. Les cyberviolences peuvent prendre plusieurs formes : des blagues qui font mal sous prétexte d'être drôles, des secrets partagés sans ton accord ou encore des photos diffusées sans ta permission.

Voici quelques exemples :

- **Cyberintimidation** : des messages ou actions destinés à te faire peur ou te rabaisser.
- **Diffamation** : des mensonges racontés sur toi pour te nuire.
- **Exclusion en ligne** : être exclu d'un groupe ou d'une activité sur internet.
- **Usurpation d'identité** : quelqu'un fait semblant d'être toi pour te causer des problèmes.
- **Cyberharcèlement** : des attaques répétées qui te blessent ou t'humilient.

Le harcèlement est grave même s'il est anonyme. Les plateformes peuvent retrouver les auteurs. Tout cyberharcèlement est inacceptable

Diapo 9

Elise a posté une vidéo de danse et l'a rendue publique. Malheureusement, elle a reçu de nombreux commentaires moqueurs. Ces messages l'ont blessée, alors elle a décidé de retirer sa vidéo.

Les cyberviolences sont très fréquentes sur Internet. Il y a des gens, qu'on appelle parfois des « haters », qui passent leur temps à critiquer ou à se moquer des autres. On pourrait penser qu'on s'y habitue, mais cela reste toujours difficile à vivre.

Certaines personnes sont encore plus touchées par ces violences. C'est souvent le cas des femmes et des minorités. Une minorité, c'est un groupe de personnes qui est moins représenté ou moins visible sur Internet. Par exemple, des personnes qui parlent une langue rare ou qui ont des coutumes peu connues peuvent être considérées comme une minorité.

Les personnes célèbres ou les influenceurs, eux aussi, sont souvent visés par des attaques. Beaucoup de ces messages viennent de gens qui se cachent derrière pseudonyme, c'est à dire un surnom sur internet, ce qui les rend encore plus difficiles à affronter.

Diapo 10

Dans les deux derniers mois, est ce que quelqu'un t'a fait l'une des choses suivantes en ligne ?

QUESTION

La sécurité et le respect en ligne sont essentiels. Tout le monde a le droit au respect, toi y compris. La liberté d'expression ce n'est pas le droit de tout dire, on peut s'exprimer tant que l'on respecte la loi.

Même si c'est en ligne, les conséquences sont réelles et peuvent être graves sur du long terme. Réfléchis avant de publier ou de partager des informations personnelles ou des photos que ce soit les tiennes ou celles des autres. Une fois que c'est partagé, on ne peut plus les maîtriser.

Si tu as un souci ou qu'une personne que tu connais en a, saches que tu n'es pas seul et qu'il existe des moyens de se protéger et de se défendre.

Si quelque chose te fait souffrir, c'est important d'en parler avant que cela ne te fasse trop de peine :

- à tes parents ou un adulte proche de toi.
 - En cliquant sur le logo avec le "E" entouré, quelqu'un de ton établissement prendra contact avec toi pour en parler.
 - En cliquant sur la bulle du 30 18, un agent te conseillera anonymement et pourra t'aider à supprimer un contenu qui te gêne.
 - En cliquant sur l'arc-en-ciel des Centres Relier, une personne de l'équipe
-

Diapo 11

As-tu déjà été harcelé ou intimidé en ligne pour l'une des raisons suivantes ?

QUESTION

La diversité, c'est ce qui fait que chaque personne est unique. Nous avons tous des différences, que ce soit notre apparence, nos goûts ou notre culture. Et c'est justement cela qui rend le monde plus riche et intéressant. C'est important de respecter ces différences. Aucune forme de discrimination ou de harcèlement n'est acceptable. Chacun mérite d'être traité avec respect et dignité.

Ne restez pas silencieux si vous êtes victime ou témoin de harcèlement. Parler de ces expériences peut aider à mettre fin au harcèlement et à protéger les autres. Votre voix est importante et vous n'êtes pas seuls.

Diapo 12

Quelle attitude adopterais-tu si tu subissais du cyberharcèlement ?

QUESTION

Diapo 13

La réputation en ligne, c'est l'image que les autres ont de toi sur Internet. C'est un peu comme une grande carte de visite que tout le monde peut consulter. Ce que tu publies, les photos, les vidéos ou les commentaires que tu laisses participent à construire cette image.

Il faut aussi savoir que les messages et contenus publiés en ligne peuvent rester visibles pendant très longtemps. Même si tu supprimes quelque chose, il se peut que d'autres l'aient

déjà vu, enregistré ou partagé. Sur Internet, il est difficile de faire disparaître complètement une information.

Enfin, avant de poster quoi que ce soit, il est important de penser à l'impact que cela peut avoir sur les autres. Un commentaire ou une image peut blesser quelqu'un, même si ce n'était pas ton intention. Réfléchis toujours à comment ce que tu publies pourrait être ressenti par les autres.

Diapo 14

Les cyberviolences peuvent avoir de graves conséquences sur les personnes qui en sont victimes.

Sur le plan psychologique, elles peuvent provoquer de la dépression, de l'anxiété, du stress ou une perte d'estime de soi. Les victimes peuvent aussi ressentir de la honte ou de la culpabilité, même si elles n'ont rien fait de mal.

Sur le plan social, certaines victimes préfèrent éviter d'avoir des relations avec d'autres personnes par peur d'être à nouveau agressées. Cela peut les isoler et causer des difficultés, notamment à l'école.

Ces troubles peuvent aussi avoir des conséquences physiques. Le stress et l'anxiété peuvent entraîner des maux de tête, des troubles du sommeil ou d'autres problèmes de santé.

Dans les cas les plus graves, les cyberviolences peuvent conduire à des comportements autodestructeurs. C'est pourquoi il est crucial de prendre ces situations très au sérieux.

Les cyberviolences sont également suivies de près par les autorités. Les auteurs peuvent être sanctionnés légalement, car ces actes sont punis par la loi.

Diapo 15

Sur Internet, il est essentiel de ne pas devenir agressif. Cela signifie non seulement éviter les attaques directes, mais aussi ne pas participer indirectement en partageant ou en relayant des contenus nuisibles. Parfois, un simple partage peut blesser quelqu'un autant qu'une attaque directe.

Si tu es victime de cyberviolence, signale immédiatement l'incident sur la plateforme concernée. Parle aussi à un adulte de confiance, comme un parent ou un professeur. Tu n'es pas seul, et des personnes sont là pour t'aider.

Si tu es témoin de cyberviolence, il est important d'agir. Soutiens la victime, signale les comportements inappropriés, et demande de l'aide à un adulte. Ton soutien peut faire une grande différence.

Il faut aussi savoir que la majorité numérique est fixée à 15 ans. Cela signifie qu'en dessous de cet âge, les plateformes doivent te protéger davantage, mais cela ne t'enlève pas de responsabilités. Il est important de comprendre que toutes nos actions en ligne peuvent avoir des conséquences.

Pour éviter d'être un agresseur, réfléchis avant de cliquer, de partager ou de commenter. Pose-toi toujours la question : est-ce que ce que je vais poster pourrait blesser quelqu'un ? Ne réagis pas impulsivement. Une petite réflexion peut éviter beaucoup de mal.

Enfin, apprends à utiliser les outils de signalement sur les réseaux sociaux ou les jeux. Ils sont là pour te protéger. Et si quelqu'un est affecté par la cyberviolence, discute avec lui et apporte-lui ton soutien. Parfois, écouter et reconforter peut déjà apaiser beaucoup de souffrance.

Diapo 16

Parlons à présent des amitiés en ligne.

Internet est un lieu fantastique pour rencontrer de nouvelles personnes. Création d'amitiés via jeux en ligne, forums, groupes de discussion. Rencontre de personnes partageant les mêmes intérêts.

L'impression d'anonymat permet de parler librement de choses qu'on ne dirait pas aux autres.

Diapo 17

As-tu des amis en ligne ?

QUESTION

Bien qu'avoir des amitiés en ligne peut avoir ses avantages, il est nécessaire d'avoir un équilibre et de maintenir des relations sociales avec des personnes que l'on voit hors ligne.

Diapo 18

Quand on est en ligne ou même dans la vie de tous les jours, il est important de se demander à qui on partage quoi. Les personnes autour de nous n'ont pas toutes le même rôle ni le même niveau de confiance.

Un ami, c'est quelqu'un avec qui tu as une grande confiance. Vous partagez des secrets, vous vous soutenez mutuellement. Par exemple, tu peux lui parler de tes problèmes personnels, et il sera là pour t'écouter et t'aider.

Un copain, c'est quelqu'un avec qui tu fais des activités, comme jouer au foot ou travailler sur un projet scolaire. Vous vous entendez bien, mais vous ne partagez pas forcément des choses intimes.

Une connaissance, c'est une personne que tu vois de temps en temps, par exemple dans les couloirs de l'école. Vous discutez rapidement, mais vous ne vous confiez pas l'un à l'autre.

Maintenant, réfléchissons : à quel cercle tu partages quelles informations ? Par exemple, donnes-tu ton prénom à tout le monde ? Partages-tu ton adresse ou des photos de toi avec des connaissances ou simplement des copains ? Et qu'en est-il de tes mots de passe ou de tes secrets ?

Il est essentiel de faire attention à ce qu'on partage en fonction de la confiance que l'on a envers les autres. N'oublie pas que les amitiés peuvent parfois se briser, surtout quand on est jeune. Ce que tu as confié à quelqu'un pourrait être utilisé plus tard contre toi, même si ce n'était pas l'intention au départ.

Alors, pose-toi toujours cette question : à qui je peux vraiment faire confiance avec mes informations personnelles ?

Diapo 19

Léo a créé un groupe en ligne avec un ami et une autre personne rencontrée sur Internet, un certain "batman33". Cette personne prétend avoir 16 ans. Pourtant, Léo trouve que sa voix est très grave et que son comportement ne correspond pas vraiment à celui d'un adolescent de 16 ans. Un jour, "batman33" invite Léo à venir jouer chez lui à Fortnite. Léo en parle à ses parents, qui refusent tout de suite. Comme vous vous en doutez sûrement, "batman33" n'a pas du tout 16 ans et se fait passer pour quelqu'un d'autre. C'est l'un des gros problèmes d'Internet : il est parfois très difficile de savoir qui se cache vraiment derrière un pseudo.

Même si l'on peut se créer une identité différente en ligne, cela ne donne pas le droit de mal se comporter ou de tromper les autres. Certaines personnes peuvent prétendre être quelqu'un d'autre, ce qui rend essentiel de rester prudent. Avant de partager des informations en ligne, il est important de bien réfléchir à ce que l'on partage et pourquoi. N'oublie jamais qu'une personne en ligne peut mentir sur qui elle prétend être et ses intentions.

Diapo 20

Il est important de ne pas partager en ligne des informations comme ton nom complet, ton adresse, ton numéro de téléphone ou des photos. Ces données sont précieuses, comme des trésors.

Sur Internet, les traces, comme les photos ou messages, peuvent rester visibles pendant très longtemps. Ces informations peuvent aussi être utilisées de manière malveillante. C'est pour cela qu'il ne faut jamais les donner à des inconnus, que ce soit en ligne ou dans la rue.

Même les "amis" ou "copains" peuvent parfois garder des messages ou des photos. Si les relations changent ou se détériorent, ces contenus pourraient être utilisés contre toi. Il vaut donc mieux rester prudent avec ce que tu partages.

Diapo 21

Faisons le récapitulatif des éléments que nous avons vus ensemble aujourd'hui.

Rejoindre des groupes en ligne permet de rencontrer des gens qui partagent les mêmes passions. C'est une bonne façon de découvrir et d'échanger sur de nouvelles choses. Mais en groupe, on peut parfois agir différemment pour s'intégrer. Rappelle-toi qu'il est important de rester toi-même. Si le groupe ne te correspond pas, tu peux en sortir ou proposer de nouvelles règles. Nos actions en ligne ont des conséquences. Réfléchis bien avant de poster ou de partager quelque chose.

La cyberviolence, c'est le fait d'envoyer des messages méchants, de partager des photos embarrassantes ou de propager des rumeurs. C'est important de signaler ces comportements nuisibles et de parler à un adulte de confiance si tu es victime ou témoin. La cyberviolence peut avoir de graves conséquences sur le moral. Il est donc crucial de soutenir les victimes et d'agir pour faire cesser ces situations.

Internet permet de se faire des amis partout dans le monde. Ces amitiés peuvent être aussi importantes que celles en personne. Cependant, il faut être prudent : certaines personnes peuvent prétendre être quelqu'un d'autre. Ne partage jamais tes informations personnelles comme ton adresse ou ton numéro de téléphone. Garde-les privées pour rester en sécurité.

Changer son comportement d'un coup, c'est difficile. Alors, essaie de réfléchir à de petites améliorations que tu pourrais faire dès cette semaine.

Diapo 22

Pour aller plus loin sur les sujets abordés aujourd'hui, tu peux participer à des ateliers d'approfondissement. Ces sessions interactives permettront d'échanger sur des thématiques spécifiques comme la gestion des groupes en ligne, les cyberviolences ou le cyberharcèlement, ou encore comment rester prudent en ayant des amis en ligne.

Diapo 23

Si tu as besoin d'aide, rappelles toi, plusieurs possibilités :

Tes parents ou un adulte de confiance peuvent te permettre de te confier.

Le 3018 peut t'apporter des conseils lors d'une situation de cyberharcèlement ou s'il faut faire supprimer du contenu.

Les associations comme les Centres Relier peuvent t'apporter une écoute. Il existe aussi d'autres associations en fonction de tes problèmes.

Les Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes (PAEJ) : ces centres offrent un espace d'écoute et de soutien pour les jeunes et leurs familles. Ils peuvent aider avec des problèmes scolaires, familiaux ou personnels.

Le 119 et les services de protection de l'enfance : en cas de situations plus graves, les services sociaux peuvent intervenir pour protéger les enfants et fournir un soutien adapté.

Diapo 24

Nous aimerions savoir si ce webinar t'a plu. Merci de donner ton avis en répondant au sondage. N'hésite pas à partager les points que tu as particulièrement appréciés ou des suggestions d'amélioration.

Diapo 25

Nous aurons le plaisir de nous retrouver dans les prochains webinaires pour aborder ces sujets :

- Les problématiques en ligne où nous aborderons les sujets de discussion avec des inconnus, les contenus choquants, et l'importance du signalement.
- Mon comportement en ligne : Les sujets inclueront la gestion du temps d'écran, la réputation en ligne, et les comportements positifs.

- La relation à l'autre au 21^{ème} siècle où nous aborderons les sujets de la relation fille-garçon, les stéréotypes et les critères de beauté.

Nous avons hâte de t'y retrouver. À très bientôt.