

Cycle 3 - Atelier jeunes - Mon comportement en ligne

Slide 1

(Pas de texte à lire)

Slide 2

Bienvenue ! Aujourd'hui, on va parler de ton comportement en ligne et voir ensemble comment mieux gérer certaines situations. Avant de commencer, voici trois choses importantes à savoir :

1. Tu es anonyme.

Toutes tes réponses resteront confidentielles. Tu peux parler librement, sans que personne ne sache ce que tu as dit.

2. Si tu rencontres un problème, il y a des solutions.

- **Bouton violet** → Contacte le référent de ton académie.
- **Bouton vert** → Parle avec un conseiller du 3018 pour avoir de l'aide et supprimer un contenu gênant.
- **Bouton jaune** → Prends rendez-vous avec un membre des **Centres Relier**, qui peut t'écouter et t'accompagner en cas de cyberviolences.

3. Tu peux aller plus loin !

À la fin de cet atelier, si tu veux approfondir certains sujets, tu pourras rejoindre d'autres sessions pour en discuter avec des jeunes comme toi.

Slide 3

On va commencer par réfléchir à la place des écrans dans ton quotidien et voir comment équilibrer tes activités pour te sentir bien. Ensuite, on parlera de ta réputation en ligne : comment elle se construit et pourquoi elle est importante. Enfin, on verra comment aider les autres sur Internet, sans te mettre en danger.

Ensuite, nous discuterons de l'importance de ta réputation en ligne, de comment elle se construit, et de ses impacts potentiels sur ton avenir. Tu apprendras des stratégies pour maintenir une e-réputation positive et comprendras les risques associés à une réputation négative.

Et enfin, dans la dernière partie, nous allons explorer comment aider les autres en ligne sans s'exposer. Il est important de savoir comment offrir du soutien tout en restant en sécurité.

Slide 4

Plutôt que de parler de temps d'écran en général, je te propose de réfléchir à ce que tu fais derrière un écran et si tu arrives à équilibrer tes activités dans ton quotidien

Slide 5

Sur quels réseaux sociaux as-tu un profil ? Prends un moment pour réfléchir aux plateformes que tu utilises et à ce que tu y fais.

QUESTION

Internet et les réseaux sociaux peuvent être de supers outils, ils ont beaucoup d'avantages, mais ont également des inconvénients et comportent des risques. Il est important que tu en sois conscient pour réussir à les éviter et avoir une utilisation responsable de ces outils numériques.

Slide 6

Quelle activité fais-tu principalement devant les écrans ?

QUESTION

Les activités qui nous semblent les plus importantes ou qui nous plaisent le plus, ne sont pas forcément les meilleures pour notre équilibre de vie et notre santé. En prendre conscience nous permet de les réguler.

Slide 7

L'équilibre, c'est la clé ! Tout comme une alimentation équilibrée est importante pour la santé physique, un équilibre entre les activités en ligne, hors ligne, mais aussi le sommeil, l'alimentation, le travail, l'activité physique... est crucial pour un bon développement et une bonne santé mentale. La qualité prime sur la quantité.

Tu as le droit de te divertir en regardant des vidéos en ligne, mais il ne faut pas que cela empiète sur ton sommeil ou tes relations avec tes amis.

Les écrans sont des outils. Comme tout outil, ils peuvent servir à de nombreuses choses, mais il faut savoir s'en servir à bon escient. Les expériences vécues dans le monde physique, les interactions sociales, la découverte de la nature, sont toutes des choses essentielles pour grandir et s'épanouir.

Réfléchis à tes activités quotidiennes. Que fais-tu en ligne ? Et hors ligne ? Y a-t-il des choses que tu fais dans les deux mondes ? Si tu imaginais une balance, de quel côté pencherait-elle le plus ?

Chaque moment passé sur une activité est un choix. Pendant qu'on est sur un écran, on ne fait pas autre chose, et c'est pareil pour toutes les activités. C'est donc important de bien choisir comment on occupe son temps.

Ce qui compte vraiment, ce n'est pas le nombre d'heures passées en ligne, mais ce que tu fais pendant ce temps. Apprendre, créer, échanger avec d'autres... Ce sont des usages enrichissants ! En revanche, mieux vaut limiter les contenus inutiles ou qui pourraient être négatifs pour toi.

Slide 8

Lorsque tu passes trop de temps devant les écrans, cela peut entraîner plusieurs problèmes.

D'abord, tu risques d'avoir des difficultés à t'endormir, surtout si tu utilises les écrans juste avant de te coucher.

Ensuite, tes yeux peuvent se fatiguer si tu restes trop longtemps devant l'écran, ce qui peut rendre ta vision floue ou te donner des maux de tête.

Ta posture est aussi importante ! Si tu es souvent assis devant l'ordinateur sans bouger, tu peux ressentir des douleurs dans le dos ou le cou.

Et puis, as-tu déjà remarqué que tu oublies de manger ou que tu n'as plus faim quand tu es absorbé par un jeu ou une vidéo ?

Enfin, passer trop de temps sur les écrans peut t'empêcher de faire de l'exercice, ce qui est pourtant essentiel pour rester en forme et en bonne santé.

Alors, pour bien te sentir bien, pense à limiter ton temps devant les écrans et à faire des pauses régulières !

Slide 9

Quelles situations t'arrivent souvent ?

QUESTION

En plus des effets physiques, un usage excessif des écrans peut aussi avoir des conséquences sur d'autres aspects de ta vie.

D'abord, sur ta santé mentale. Passer trop de temps sur les écrans, surtout sur les réseaux sociaux, peut parfois rendre anxieux, triste ou diminuer l'estime de soi. On peut se comparer aux autres, se sentir exclu ou subir des commentaires négatifs.

Ensuite, sur ta performance scolaire. Si tu passes trop de temps sur les écrans, il te reste moins de temps pour faire tes devoirs, réviser tes leçons ou bien dormir. Cela peut aussi nuire à ta concentration, rendant plus difficile l'apprentissage en classe.

Ton humeur peut aussi être affectée. Après un long moment passé sur un écran, tu peux te sentir plus impatient, agacé ou en colère, sans forcément savoir pourquoi.

Enfin, il y a les relations sociales. Si tu es trop souvent sur les écrans, tu passes peut-être moins de temps à voir tes amis, à jouer avec eux ou à discuter en famille. Or, ces interactions sont essentielles pour apprendre à bien communiquer et renforcer les liens avec les autres.

Les écrans font partie de notre quotidien, mais il est important de trouver un équilibre pour ne pas laisser ces effets négatifs prendre trop de place.

Slide 10

Parfois, on ne se rend même pas compte du temps qui passe quand on est devant un écran. C'est normal, les applis et les jeux sont faits pour capter ton attention le plus longtemps possible !

Alors comment garder le contrôle ? Une solution simple : mettre en place un plan d'action avec tes parents. L'objectif n'est pas de t'empêcher d'utiliser les écrans, mais de t'aider à mieux les gérer pour que tu puisses en profiter sans que cela ait d'impact négatif sur ta santé ou ton bien-être.

Il faut comprendre que les règles ne sont pas là pour te punir, mais pour te protéger. Mais ce n'est pas toujours évident de se limiter tout seul ! C'est pour ça qu'avoir des règles claires avec tes parents peut vraiment t'aider. Par exemple, il existe des plans d'activités qui permettent de fixer des limites de temps ou encore des contrôles parentaux qui peut t'aider à mieux gérer ces temps.

Slide 11

Ta réputation en ligne, c'est un peu comme une grande carte de visite sur Internet. Elle reflète tout ce que tu publies, comment tu interagis avec les autres et l'image que tu renvoies. Tout le monde peut la voir : tes amis, ta famille, mais aussi des personnes que tu ne connais pas. Et ce qui est en ligne peut rester très longtemps !

C'est pour ça qu'il faut toujours réfléchir avant de publier quelque chose. Une photo, un message ou un commentaire peut être partagé, enregistré et vu par bien plus de monde que tu ne l'imagines. Il est aussi important de penser aux autres : un message blessant ou moqueur peut faire du mal et laisser une trace. Avant de poster, pose-toi cette question : Est-ce que j'aimerais qu'on publie ça sur moi ? Être bienveillant en ligne, c'est protéger sa réputation et celle des autres !

Slide 12

Quelles informations partages-tu ?

QUESTION

Slide 13

Louise a demandé à être ajoutée au groupe classe où plusieurs de ses copines échangent sur leur week-end ou parlent des autres élèves du collège. Mais parfois, elles oublient que presque toute la classe est présente sur ce groupe et que leurs messages peuvent être facilement repartagés ou capturés en écran. Une simple phrase peut alors se retrouver hors contexte et circuler bien au-delà du groupe initial.

Sur Internet, les informations se propagent extrêmement vite. Chaque partage crée une nouvelle preuve qui peut être réutilisée ou détournée. C'est un peu comme une rumeur dans la cour de récréation : une fois lancée, il devient difficile de la stopper. Et en ligne, les fausses informations circulent souvent encore plus vite que les vraies, ce qui peut avoir de vraies conséquences.

Slide 14

Est-ce que l'une des choses suivantes t'est arrivée en ligne ces deux derniers mois ?

QUESTION

Si quelque chose te fait de la peine ou te met mal à l'aise en ligne, il est important d'en parler avant que cela ne devienne trop difficile à gérer. Tu peux en discuter avec tes parents ou un adulte de confiance qui pourra t'aider à trouver une solution.

Si tu préfères demander de l'aide autrement, plusieurs solutions existent. En cliquant sur le logo avec le E entouré, une personne de ton établissement pourra te contacter pour en parler avec toi. La bulle du 3018, un agent pourra te conseiller de façon anonyme et t'aider à supprimer un contenu qui te gêne. Et si tu cliques sur l'arc-en-ciel des Centres Relier, une personne de l'équipe t'écouterà et t'accompagnera pour surmonter la situation.

Même si certaines personnes pensent être anonymes en ligne, il ne faut pas oublier que répandre des rumeurs ou insulter quelqu'un est interdit par la loi. Ce n'est pas parce que c'est fréquent que c'est normal ou acceptable. Si tu es témoin ou victime de ce genre de situation, n'hésite pas à en parler et à demander de l'aide !

Slide 15

Ta réputation en ligne est importante, car elle influence la façon dont les autres te voient. Elle peut avoir un impact sur tes relations avec tes amis et camarades, sur ton parcours scolaire et même, plus tard, sur tes opportunités professionnelles. Ce que tu publies aujourd'hui peut rester visible longtemps et être pris en compte dans différentes situations.

Mettre en ligne du contenu inapproprié peut avoir des conséquences. Cela peut entraîner une perte de confiance ou de respect, des moqueries ou du harcèlement, mais aussi des sanctions, comme être exclu d'un groupe ou d'une activité. Dans certains cas, cela peut même poser des problèmes avec la loi, notamment en cas de cyberharcèlement ou de diffamation. C'est pourquoi il est essentiel de faire attention à ce que l'on partage et à l'image que l'on renvoie en ligne.

Slide 16

Si tu veux savoir quelle image tu renvoies en ligne, commence par taper ton prénom et ton nom dans un moteur de recherche et regarde ce qui apparaît. Tu peux aussi faire cet exercice avec tes parents pour voir ensemble quelles informations sont accessibles sur toi. C'est l'occasion de réfléchir à ce que tu aimerais que les autres voient et à ce que tu préférerais garder privé.

Si tu trouves des informations qui te dérangent, sache qu'en France, il existe le *droit à l'oubli*. Cela signifie que tu peux demander à une plateforme de supprimer un contenu gênant. Pour cela, il faut remplir un formulaire, et les démarches sont expliquées sur le site de la **CNIL**. Si tu ne sais pas comment faire, n'hésite pas à demander de l'aide à un adulte !

Slide 17

Pense à vérifier régulièrement les paramètres de confidentialité de tes réseaux sociaux pour contrôler qui peut voir ce que tu publies. Si tu ne sais pas comment faire, demande de l'aide à tes parents ou à quelqu'un de ton entourage.

Que ce soit pour les demandes d'amis, les publications ou les stories, tu peux choisir qui peut interagir avec ton contenu. En ajustant ces réglages, tu maîtrises l'image que tu renvoies en ligne et tu preserves ta réputation numérique.

Slide 18

Certains de tes amis ont pu avoir des problèmes avec un contenu partagé, une rumeur ou un commentaire méchant. Nous allons voir comment les aider.

Imaginez qu'un de tes amis te contacte car il a reçu des insultes en ligne, essayerais-tu de le conseiller ?

Aider les autres en ligne peut prendre plusieurs formes

Slide 19

Les interactions positives en ligne peuvent renforcer les amitiés. Par exemple, complimenter un ami pour ses réussites dans un jeu ou pour ses publications encourage la confiance et le soutien mutuel.

Si l'on réfléchit bien, il est souvent plus facile de remarquer les points négatifs que les points positifs, de critiquer plutôt que de complimenter.

Il serait intéressant d'essayer d'être un peu plus positif. Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez reçu un message du type "Bravo pour ton match !" ou 'Super travail sur ton projet !" ?

En général, cela procure une sensation de bien-être, alors pourquoi ne pas essayer de faire la même chose pour ses amis ou de manière générale en ligne.

Dans tous les cas, il est important de respecter les opinions et les goûts des autres, même s'ils diffèrent des nôtres. Encourage les autres à pratiquer l'empathie en essayant de comprendre les sentiments et les perspectives des autres.

Slide 20

Comment réagis-tu lorsque tu es témoin d'une injustice ?

QUESTION

Quand un ami est attaqué en ligne, notre premier réflexe peut être de le défendre. Mais riposter avec des commentaires négatifs risque d'aggraver la situation au lieu de l'améliorer. Avant de répondre, il est important de se demander : *Est-ce que ma réaction va vraiment aider mon ami ou est-ce qu'elle risque de créer encore plus de tensions ?* Parfois, en réagissant trop vite, on peut amplifier un conflit au lieu de l'apaiser.

Une façon plus efficace de soutenir un ami est d'en discuter avec lui en privé. Lui envoyer un message pour lui montrer qu'on est là peut vraiment l'aider à se sentir moins seul. Quelles autres façons pourrait-on utiliser pour lui apporter du soutien sans envenimer la situation ?

Signaler un commentaire blessant est aussi un bon moyen d'agir. Cela ne protège pas seulement ton ami, mais aussi d'autres personnes qui pourraient être victimes de ce type de comportement. As-tu déjà eu à signaler quelque chose en ligne ? Comment as-tu vécu cette expérience ? Il est normal d'avoir des doutes et de craindre de mal réagir, mais l'important est d'agir avec bienveillance.

Enfin, au lieu de répondre par un message négatif, tu peux essayer de rétablir un équilibre en postant un commentaire positif. Par exemple, encourager ton ami ou rappeler des choses sympas sur lui peut changer l'ambiance et montrer qu'il n'est pas seul.

Slide 21

C'est normal de vouloir aider un ami qui ne se sent pas bien, mais parfois, la situation est plus compliquée qu'elle n'en a l'air. Il y a des moments où tu peux l'écouter et le soutenir, mais d'autres où il est important de demander l'aide d'un adulte.

Si ton ami est en danger ou a des pensées très tristes, comme l'idée de se faire du mal, il faut absolument prévenir un adulte de confiance, comme ses parents, les tiens, ou un professeur. Ce n'est pas une trahison, mais une façon de l'aider vraiment.

Tu peux aussi discuter avec lui pour voir si son problème est urgent ou s'il peut être abordé plus tard, à un moment où vous êtes tous les deux disponibles. Mais n'oublie pas que ton bien-être compte aussi. Si tu te sens trop fatigué ou stressé, il sera plus difficile d'aider ton ami. Assure-toi de préserver ton équilibre : dormir suffisamment, faire tes devoirs et garder du temps pour tes activités. Si cela devient trop compliqué pour toi, parle-en à tes parents pour qu'ils t'aident à trouver un cadre adapté.

Enfin, souviens-toi que recommander à un ami de parler à un adulte ne fait pas de toi un mauvais ami. Au contraire, c'est parfois la meilleure chose à faire, surtout si la situation est grave. Si tu sens qu'il est en danger, ne garde pas ça pour toi : il est essentiel de le signaler pour qu'il reçoive l'aide dont il a besoin.

Slide 22

Pour toi ou pour aider un ami, il existe aussi plusieurs ressources accessibles. Tu n'es pas tout seul.

Slide 23

Pour terminer, récapitulons ce que l'on a pu voir.

On peut facilement perdre la notion du temps sur les écrans et passer trop de temps sur des contenus peu intéressants. Fixer des limites avec l'aide des parents permet de mieux gérer son temps et d'éviter les excès. Il est aussi important de varier ses activités, en profitant d'autres loisirs à la maison ou en extérieur.

Notre réputation en ligne correspond à l'image que les autres ont de nous sur Internet. Elle peut changer très rapidement, car les informations circulent vite et

restent visibles longtemps. C'est pourquoi il faut faire attention à ce que l'on publie et privilégier une image positive.

Adopter une attitude bienveillante en ligne aide à renforcer une bonne réputation. Encourager les autres à être respectueux permet de créer un environnement plus agréable pour tout le monde. Si on voit des comportements inappropriés, il ne faut pas hésiter à signaler ou à garder une preuve avec une capture d'écran.

Slide 24

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 les signes d'une utilisation excessive des écrans, l'équilibre à trouver entre vie en ligne et vie privée, ou encore comment gérer l'épuisement émotionnel lié à l'aide en ligne.

Slide 25

Nous aimerions savoir si ce webinaire 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.

Slide 26

Enfin, nous t'invitons à participer à nos prochains webinaires. Nous aborderons des thématiques telles que les problématiques en ligne, où nous parlerons des contenus choquants et de l'importance du signalement. Un autre atelier portera sur votre place dans le monde numérique, avec des discussions sur les amitiés en ligne et les groupes. Et nous explorerons également l'égalité filles-garçons au 21^e siècle, en abordant les stéréotypes et les critères de beauté. Nous avons hâte de t'y retrouver. À très bientôt.