

Kit Ateliers 8-12 ans

Bienvenue dans la vie numérique



Les premiers pas dans le numérique

L'entrée dans la vie numérique est un **tournant dans la vie d'un enfant** : découvertes de nouveaux contenus, création, socialisation, discussions mais aussi tentation des réseaux sociaux, risque de moqueries qui peuvent se poursuivre en cyberharcèlement...

Cette (r)évolution doit être préparée **afin d'assurer une vie scolaire et numérique épanouie et apaisée**.

Pour accompagner les jeunes dans leurs premiers pas numériques, découvrez notre kit ateliers clés en main :

→ **7 séances prêtes à l'emploi** pour ouvrir le dialogue et leur transmettre tous les bons réflexes pour gérer leur temps d'écran, apprendre les droits et devoirs en ligne, protéger ses données personnelles, se questionner sur la place des écrans, savoir réagir face aux violences, apprendre à utiliser les IAs et comprendre l'impact environnemental du numérique.

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 :

→ **7 séances d'1 h**

Ces ateliers d'1 h peuvent être faits indépendamment les uns des autres et être prolongés par les activités présentées en fin de séance. Ils sont pensés pour une utilisation collective ou en petits groupes.



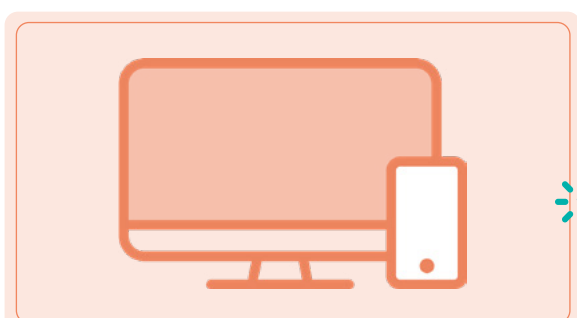
Objectifs pédagogiques :

- 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.
- Comprendre le fonctionnement de l'IA.
- Connaître les enjeux écologiques du numérique
- Savoir se protéger.
- Adopter une attitude raisonnée et responsable sur Internet.
- Sensibiliser les enfants au cyberharcèlement.
- Interroger la place des écrans dans leur vie.
- Aborder les notions d'amitié et d'amitié numérique.

Déroulé de la séance

Équilibrer son temps d'écran

S'interroger sur son utilisation des écrans



[Les écrans et moi](#)



Fiche
pédagogique

Ce parcours permet aux enfants de s'interroger sur leurs propres usages du numérique : quels matériels utilisés ? Pour quelles pratiques ? Combien de temps passé ? Il les encourage à mesurer et à prendre du recul sur le temps qu'ils consacrent réellement à ces activités numériques, afin de mieux comprendre la place que le numérique occupe dans leur quotidien et d'amorcer une réflexion sur un usage plus éclairé et plus équilibré.

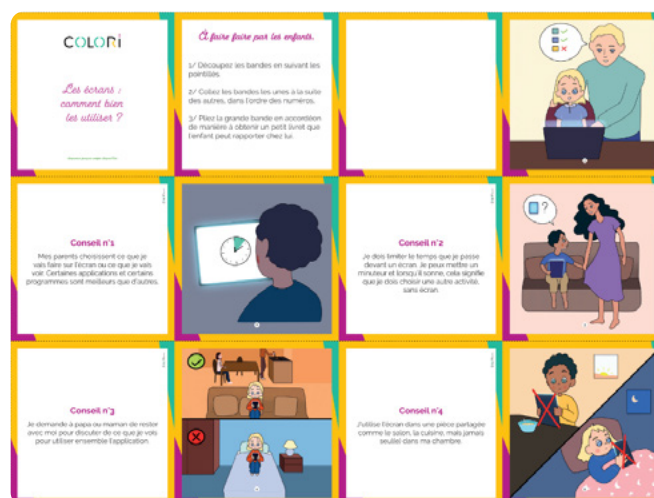
Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les bons réflexes pour une utilisation responsable des écrans
- Interroger ses usages du numérique et des écrans et le temps consacré à ces activités
- Repérer les comportements excessifs
- Adopter une attitude raisonnée et responsable avec les écrans

Activité de prolongement

[Les écrans, comment bien les utiliser ?](#)

Regroupez les enfants et invitez-les à échanger sur les écrans qu'ils utilisent, leurs usages et leurs ressentis. À partir des images, faites-leur identifier collectivement les aspects positifs et les risques liés aux écrans, puis guidez la discussion vers les bonnes pratiques à adopter.



Fiche mémo

Équilibrer son temps d'écran



Messages à retenir

01.

Vie en ligne et vie hors ligne : trouve ton propre équilibre !

COMMENT ?

Quand tu es en ligne, pense à regarder l'heure et programme des alertes pour t'aider à te déconnecter. Garde aussi du temps pour d'autres activités avec tes amis et ta famille.



02.

Pour bien dormir, coupe ton téléphone.

COMMENT ?

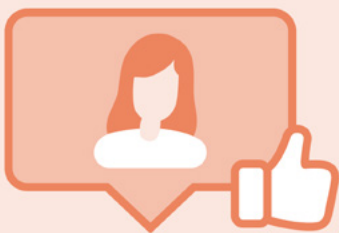
1h avant de dormir, active le mode avion ou éteins ton téléphone : ton sommeil est précieux ! Savoir se déconnecter est essentiel pour bien grandir et être en bonne santé.



Déroulé de la séance

Protéger son identité numérique

Protéger ses données personnelles en ligne



[Mon identité numérique](#)



Fiche
pédagogique



Ce parcours sensibilise aux enjeux que représentent les données personnelles et l'identité numérique. Il permet de comprendre ce que ces notions recouvrent concrètement : quelles informations constituent des données personnelles, comment elles peuvent être collectées et exploitées, et en quoi les traces laissées en ligne contribuent à construire une identité numérique. Le parcours amène à réfléchir aux bons réflexes à adopter pour se protéger efficacement sur Internet et les réseaux sociaux.

Objectifs pédagogiques :

- 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

Activité de prolongement

[Privé ou Public ?](#)

À partir de cartes d'informations personnelles, les enfants classent ce qui peut être public, partagé avec prudence ou ce qui doit rester privé. On compare ensuite les choix pour rappeler qu'une donnée personnelle peut permettre de nous identifier, même indirectement.

Les éléments nécessaires pour cette activité se trouvent à la fin du kit.



Fiche mémo

Protéger son identité numérique



Messages à retenir

01.

Être sur les réseaux sociaux, ça s'apprend.

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, protège-toi.

COMMENT ?

Attention à tes données personnelles (nom, adresse...). Utilise un pseudo et mets tes comptes en mode privé pour protéger ta vie privée et ta réputation en ligne.



Déroulé de la séance

Choisir ses amis en ligne

Différencier amitiés réelles et numériques



Ce parcours invite les enfants à porter un regard réflexif sur leurs usages numériques en matière de communication et de partage en ligne. Il les amène à s'interroger sur les personnes avec lesquelles ils interagissent, sur la nature des contenus qu'ils partagent, ainsi que sur les précautions essentielles à prendre pour naviguer en sécurité.

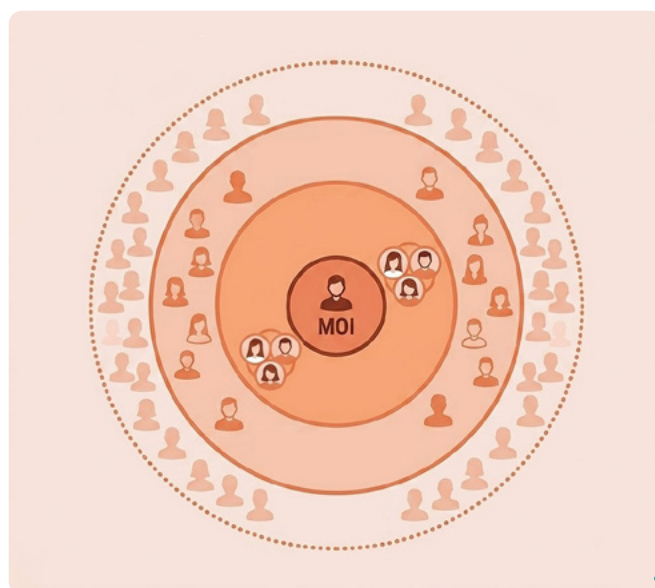
Objectifs pédagogiques :

- Aborder les notions d'amitié et d'amitié numérique
- Connaître les règles de publication en ligne (limite à la liberté d'expression, droit à l'image, droits d'auteur)
- Savoir se protéger ainsi que ses données personnelles
- Adopter une attitude raisonnée et responsable sur Internet

Activité de prolongement

[Le cercle de confiance](#)

Les enfants dessinent trois cercles : "amis proches", "connaissances" et "inconnus ou contact en ligne jamais rencontrés". À partir de situations simples : envoyer une photo, raconter un problème, donner son adresse, partager une blague, accepter une invitation... ils placent ce qu'ils feraient dans le bon cercle. La mise en commun permet de rappeler qu'en ligne, on choisit avec prudence ce que l'on partage selon le niveau de confiance.



Fiche mémo

Choisir ses amis en ligne

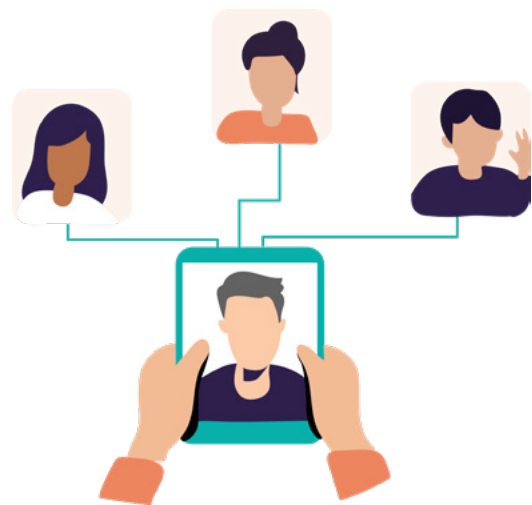


Messages à retenir

01.

Amis en ligne et vrais amis : apprends à faire la différence !**COMMENT ?**

Quand tu discutes en ligne, rappelle-toi que tout le monde ne dit pas toujours la vérité. Parle surtout avec des personnes que tu connais dans la vraie vie et demande conseil à un adulte si quelque chose te met mal à l'aise.



02.

En ligne aussi, choisis des amis gentils et respectueux**COMMENT ?**

Si quelqu'un est méchant, insiste pour avoir des informations personnelles ou te fait peur, arrête la discussion et bloque cette personne. Un vrai ami te respecte toujours, même derrière un écran.



Déroulé de la séance

Prévenir le cyberharcèlement

Agir face au cyberharcèlement



[Ce que je dis en ligne](#)



Fiche
pédagogique

Face à la cyberviolence, les victimes ou les témoins ne savent pas toujours comment réagir. Il est donc essentiel de les informer et de les préparer à affronter les situations auxquelles ils pourraient être confrontés. Ce parcours sensibilise les enfants à l'impact de leurs propos en ligne sur les autres, à identifier les signaux faibles du cyberharcèlement et à agir de manière responsable pour les signaler.

Objectifs pédagogiques :

- Interroger les enfants sur la manière dont ils construisent leur identité numérique
- Apprendre à évaluer les informations, à reconnaître les discours de haine et à les signaler
- Comprendre les effets des actions en ligne sur les autres et sur soi-même

Activité de prolongement

[Le thermomètre des messages](#)

Les enfants lisent des cartes contenant des messages et doivent les placer dans 4 cases en fonction de leur contenu : ça va, pas très sympa, ça me met mal à l'aise, j'en parle à un adulte / je signale. A chaque fois qu'une carte est placée, les élèves expliquent pour ils l'ont mise à cet endroit.

Les éléments nécessaires pour cette activité se trouvent à la fin du kit.



Fiche mémo

Prévenir le cyberharcèlement



Messages à retenir

01.

**Sur Internet,
comme hors ligne,
respecte les autres.**

COMMENT ?

Pour ne pas blesser les autres, parle-leur avec respect. Pas d'insultes, pas de moqueries, même avec tes amis. La loi punit aussi les mauvais comportements sur Internet.



02.

**En cas de harcèlement,
ta force c'est d'en
parler à quelqu'un.**

COMMENT ?

Pense à un adulte en qui tu as confiance et essaie de lui parler. Il n'y a pas de honte. Si tu arrives à briser le silence du harcèlement, tu pourras te faire aider.



Déroulé de la séance

Comprendre les intelligences artificielles

Cultiver son esprit critique



[Ce que je vois en ligne](#)



Fiche
pédagogique



Ce parcours amène les enfants à s'interroger sur la fiabilité des informations et des contenus auxquels ils sont exposés en ligne, dans un contexte où l'intelligence artificielle bouleverse toujours davantage la production et la diffusion des contenus. Il les encourage à développer leur esprit critique en s'appropriant des méthodes et des outils concrets permettant de vérifier et de recouper les informations, afin de mieux distinguer le vrai du faux.

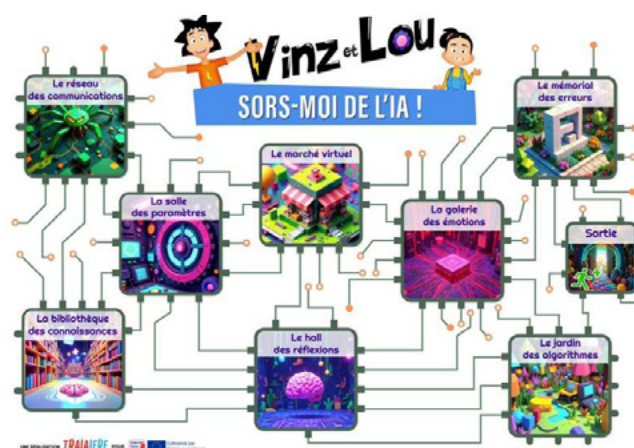
Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à évaluer les informations et à détecter les fake news
- Développer l'esprit critique des enfants en leur proposant des outils et des conseils leur permettant de vérifier par eux-mêmes les informations en ligne.
- S'acculturer au fonctionnement basique de l'intelligence artificielle, ses promesses, ses limites et son impact sur la construction de son identité numérique

Activité de prolongement

[Escape game à imprimer : « Sors-moi de l'IA ! » :](#)

En équipe, répondez correctement aux questions et relevez les défis proposés à chaque lieu sur le plateau.



Fiche mémo

Comprendre les intelligences artificielles



Messages à retenir

01.

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.



02.

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.



Déroulé de la séance

Gérer son impact environnemental du numérique

Questionner ses propres pratiques



Ce serious game invite les enfants à prendre conscience de l'impact environnemental du numérique, et plus particulièrement du téléphone portable, à travers une expérience ludique et engageante. Il les sensibilise aux enjeux écologiques liés à leurs usages numériques quotidiens, tout en leur permettant de développer des compétences psychosociales essentielles, telles que la créativité, la communication, la collaboration et l'esprit critique.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre comment et pourquoi les téléphones ont un impact sur l'environnement
- Connaître les bonnes pratiques à adopter pour limiter l'impact environnemental de son téléphone

Activité de prolongement

L'histoire racontée du smartphone

À travers un jeu de cartes à placer sur un planisphère du monde, les enfants appréhendent concrètement les conséquences écologiques de la fabrication des outils numériques.



Fiche mémo

Gérer son impact environnemental du numérique



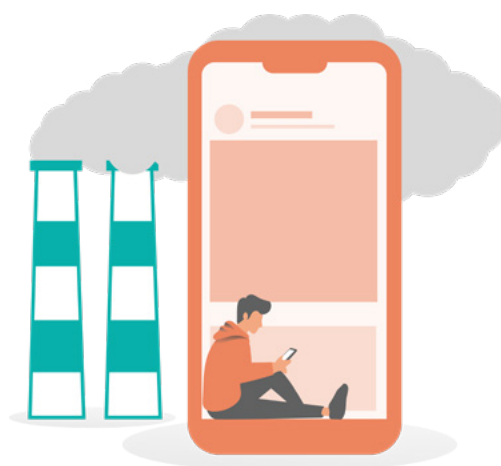
Messages à retenir

01.

**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.

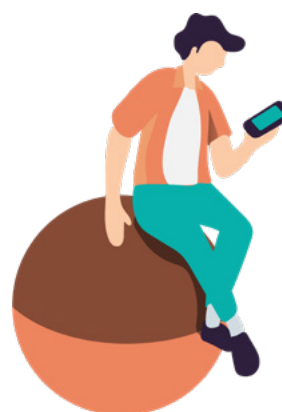


02.

**Ton matériel,
prends-en soin !**

COMMENT ?

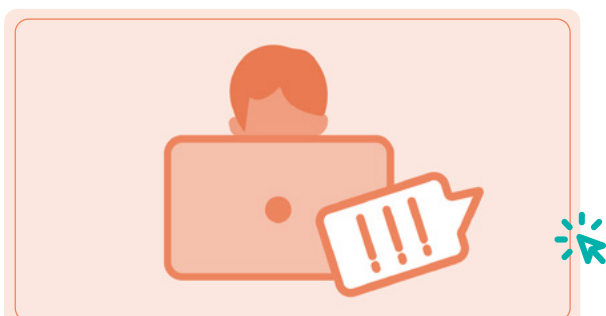
Range ta tablette ou ton ordinateur dans un endroit sûr. Évite de les laisser tomber ou de les laisser allumés toute la nuit. Les garder longtemps, c'est bon pour la planète !



Déroulé de la séance

Interroger la place des écrans

Aborder la place des écrans dans ses relations sociales



[Mes écrans et les autres](#)



Ce parcours invite à prendre du recul sur la place qu'occupent les écrans dans la vie quotidienne, que ce soit dans la sphère personnelle ou dans les relations avec les autres. Il amène les enfants à réfléchir à la manière dont les écrans s'invitent dans leurs moments partagés (en famille ou entre amis) et à s'interroger sur l'équilibre à trouver entre vie numérique et interactions humaines.

Objectifs pédagogiques :

- Aborder la place des écrans dans ses relations sociales
- Interroger ses usages du numérique et les mettre en perspective avec ceux de ses pairs

Activité de prolongement

Avec ou sans écran ?

Par petits groupes, les enfants jouent de courtes scènes du quotidien : goûter entre amis, discussion en famille, jeu collectif, trajet, anniversaire... sans écran. Puis ils rejouent la scène en intégrant un écran. Les observateurs repèrent ce que l'écran change dans la relation : écoute, regard, participation, émotions, place de chacun. La mise en commun permet d'identifier les moments où l'écran rapproche, distrait ou isole.



Fiche mémo

Interroger la place des écrans



Messages à retenir

01.

Les écrans peuvent attendre, les amis et la famille aussi ont besoin de toi

COMMENT ?

Quand quelqu'un te parle, mets ton écran en pause quelques minutes. Être attentif aux autres montre que tu t'intéresses à eux et aide à mieux vivre ensemble.



02.

Il existe des moments à partager sans écran !

COMMENT ?

À table, au sport, pendant une activité en groupe, pense à ranger ton téléphone pour profiter pleinement du moment. Être ensemble sans écran aide à mieux écouter, échanger et s'amuser.



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

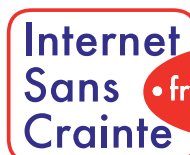
numérique : faut-il garder son anonymat sur les jeux en ligne ? [oui, si jeu avec des inconnus ; non, si jeu avec des amis]

• 1 exemple de question sur le temps d'écran : est-ce une bonne idée de mettre son téléphone en mode avion avant de dormir ?

Ressources complémentaires

Internet Sans Crainte

→ Le programme national de sensibilisation des jeunes au numérique. Plus de 200 ressources gratuites pour animer des séances en classe et des dossiers thématiques. Retrouvez-nous également à l'occasion du Safer Internet Day !



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.



Activités déconnectées

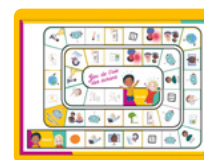
→ La Grande histoire de l'informatique

Plongez dans la Grande histoire de l'informatique ! Un moment de lecture pour sensibiliser les enfants à la culture numérique et technologique.



→ Le jeu de l'oie des écrans

Identifiez les risques et les bienfaits des écrans tout en avançant sur un plateau de jeu coopératif et malin !



Activité

Privé ou Public ?

Matériel

- Cartes "informations personnelles" à imprimer et à découper
- Faire 3 colonnes sur un tableau ou 3 grandes feuilles séparées avec les mentions :
Public - À partager avec prudence - Privé

Cartes informations personnelles

Prénom	Nom de Famille
Âge	Date de naissance
Adresse	Ville
Nom du collège/lycée	Photo de profil
Photo de vacances	Numéro de téléphone
Email	Sport pratiqué
Horaires d'entraînement sport	Position GPS
Nom du chien	Mot de passe : 123soleil
Pseudo de jeu vidéo	Capture d'écran de conversation
Photo de chambre	Opinion politique

Activité

Privé ou Public ?

L'objectif est de faire réfléchir les jeunes au niveau de sensibilité des informations et au contexte de partage.

Voici une proposition de correction pour guider les échanges.

PUBLIC

Informations généralement peu sensibles.

- Prénom
- Sport pratiqué
- Pseudo de jeu vidéo (selon le pseudo)

À PARTAGER AVEC PRUDENCE

Informations qui peuvent sembler anodines mais qui deviennent sensibles si elles sont croisées avec d'autres.

- Âge
- Ville
- Nom du collège/lycée
- Photo de profil
- Photo de vacances
- Horaires d'entraînement
- Opinion politique
- Photo de chambre
- Capture d'écran de conversation

PRIVÉ

Informations à ne pas diffuser publiquement.

- Nom de famille
- Date de naissance complète
- Adresse
- Numéro de téléphone
- Adresse email personnelle
- Position GPS
- Mot de passe : soleil123
- Nom du chien (souvent utilisé dans les mots de passe ou questions secrètes)

Points à faire émerger

1. Une information seule paraît souvent inoffensive

Exemple : "je fais du basket" n'est pas très sensible. Mais combiné avec : le collège, les horaires, la ville, une photo... on peut identifier une personne.

2. Les photos donnent beaucoup d'informations

Une photo peut révéler : un lieu, des habitudes, des objets de valeur, des proches, une adresse, un établissement scolaire.

3. Les questions secrètes utilisent souvent des infos personnelles

Exemples : nom du chien, date de naissance, prénom des parents.

4. Le contexte change tout

Une information peut être : acceptable dans un groupe privé, risquée sur un compte public.

Activité

Le thermomètre des messages

Matériel

- Cartes "messages" à imprimer et à découper
- Faire 4 colonnes sur un tableau ou 4 grandes feuilles séparées avec les mentions :
Ça va - Pas très sympa - Ça me met mal à l'aise - J'en parle à un adulte / Je signale

Cartes informations personnelles

Si tu le dis à quelqu'un, tu vas le regretter	Tu veux jouer avec nous ?
Merci pour ton aide	Personne ne veut être avec toi !
Personne ne lui parle jusqu'à demain	Tu es vraiment lent.e pour répondre
On ne t'a pas choisi pour l'équipe	Envoie une photo sinon...
Bon anniversaire !	Tu es toujours bizarre
Si tu ne réponds pas, je vais me fâcher	Tout le monde se moque de toi
On a créé un groupe contre toi	Ton exposé était un peu nul
Ta photo est bizarre	Bravo pour ton dessin !

Activité

Le thermomètre des messages

Répartition des cartes

Ça va

- Bravo pour ton dessin !
- Tu veux jouer avec nous ?
- Merci pour ton aide
- Bon anniversaire !

Pas très sympa

- Ton exposé était un peu nul
- Tu es vraiment lent.e pour répondre
- On ne t'a pas choisi pour l'équipe
- Ta photo est bizarre

Ça me met mal à l'aise

Ces messages ne sont pas forcément du harcèlement, mais ils peuvent blesser.

- Personne ne veut être avec toi !
- Tu es toujours bizarre
- Si tu ne réponds pas, je vais me fâcher
- Tout le monde se moque de toi

J'en parle à un adulte / Je signale

Faire émerger pression, humiliation, isolement.

- On a créé un groupe contre toi
- Envoie une photo sinon...
- Personne ne lui parle jusqu'à demain
- Si tu le dis à quelqu'un, tu vas le regretter

Expliquer que

1. Le cyberharcèlement est souvent répété
2. Il peut faire très mal même "pour rire"
3. Il est très important d'en parler tout de suite à un adulte