



Retrouve 10 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.



Retrouve 10 conseils pratiques pour devenir un pro du numérique !

Comprendre les intelligences artificielles :

07.

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.

08.

L'IA peut aider, mais c'est toi qui décides !

COMMENT ?

→ Quand tu utilises une IA, choisis ce que tu veux faire avec elle. Elle peut donner des idées, mais elle ne sait pas tout. Apprends à réfléchir par toi-même !

Gérer son impact environnemental du numérique :

09.

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.

10.

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 !

CONTACTS UTILES



→ Le programme national de sensibilisation au numérique pour les jeunes, leurs parents et enseignants.



→ Le numéro national, anonyme et gratuit, pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.



→ La plateforme de signalement anonyme des contenus illicites sur Internet.