

Présentation de l'atelier pédagogique – Éducation Numérique (11–16 ans)

12 modules pour mieux comprendre, maîtriser et discuter le numérique au quotidien

Présentation

Cet atelier s'adresse aux adolescents de 11 à 16 ans. Il se décline en 12 modules thématiques clés, construits pour être animés en milieu scolaire, structure jeunesse ou espace éducatif. Chaque module aborde un enjeu numérique essentiel, sous un angle pédagogique, concret et participatif.

L'atelier peut être proposé sous forme de session unique de sensibilisation (1h30 à 2h), ou être déployé en plusieurs séances, sous forme de parcours éducatif progressif. Chaque thème donne lieu à des échanges, des exercices adaptés à l'âge, des mises en situation et des outils pratiques pour prolonger la réflexion.

Voici les 12 thématiques abordées dans l'atelier :

Les bonnes pratiques numériques

1. Les bonnes pratiques numériques Adopter de bons réflexes dans l'usage du téléphone : respect des moments et des lieux, rapport au regard des autres, limites personnelles, posture et hygiène numérique.



Respect des moments et des lieux

Apprendre à identifier les contextes où l'usage du téléphone est inapproprié (repas familiaux, cours, conversations)



Rapport au regard des autres

Développer une conscience de l'impact social de nos usages numériques



Limites personnelles

Établir ses propres règles d'utilisation pour préserver son bien-être



Posture et hygiène numérique

Adopter des habitudes saines pour éviter fatigue visuelle et problèmes physiques



Identifier les signes de dépendance

2. Identifier les signes de dépendance Reconnaître les signaux d'une utilisation excessive : anxiété sans téléphone, isolement, fatigue, perte de concentration, besoin compulsif de se connecter.



Anxiété sans téléphone

Sentiment de panique ou de malaise lorsque le téléphone n'est pas à portée de main ou que la batterie est faible



Isolement social

Préférence pour les interactions en ligne plutôt que les rencontres en personne, retrait des activités sociales réelles



Fatigue chronique

Manque de sommeil dû à l'utilisation nocturne des écrans, difficulté à se déconnecter avant le coucher



Perte de concentration

Incapacité à maintenir son attention sur une tâche sans vérifier son téléphone, baisse des performances scolaires



Besoin compulsif

Vérification constante et irrépressible des notifications, même en l'absence d'alerte

Défis de déconnexion et expériences personnelles

3. Défis de déconnexion et expériences personnelles Relever des défis pour retrouver de l'équilibre : soirée sans écran, semaine sans réseaux, carnet de bord numérique, entraide entre pairs pour poser des limites.

Soirée sans écran

Organiser une soirée complète dédiée aux activités sans technologie : jeux de société, lecture, conversations

Semaine sans réseaux sociaux

Expérimenter une période définie sans connexion aux plateformes sociales et observer les changements

Carnet de bord numérique

Tenir un journal des usages, émotions et temps passé sur les appareils pour prendre conscience des habitudes

Entraide entre pairs

Créer des groupes de soutien pour s'encourager mutuellement à respecter les limites fixées



Paramétrer son téléphone pour garder la maîtrise

4. Paramétrer son téléphone pour garder la maîtrise Réduire la captation de l'attention : gestion des notifications, filtres de contenu, mode avion, grisage d'écran, organisation des applications.



Gestion des notifications

Configurer les alertes pour ne recevoir que l'essentiel et éviter les interruptions constantes



Filtres de contenu

Mettre en place des restrictions pour limiter l'accès à certains types de contenus inappropriés



Mode avion et périodes dédiées

Programmer des plages horaires sans connexion pour les moments importants



Grisage d'écran

Activer le mode monochrome pour réduire l'attrait visuel des applications



Organisation des applications

Structurer son écran d'accueil pour mettre en avant les outils utiles plutôt que les distractions

Arnaques, fake news et désinformation

5. Arnaques, fake news et désinformation Apprendre à repérer les contenus frauduleux : phishing, fausses infos, arnaques aux colis, deepfakes... Exercices et quiz interactifs pour tester ses réflexes.



Identifier les sources

Vérifier l'origine de l'information, sa date de publication et la réputation du site

Croiser les informations

Consulter plusieurs sources fiables pour confirmer une information avant de la partager



Repérer les signaux d'alerte

Fautes d'orthographe, demandes urgentes, offres trop belles pour être vraies

Adopter des réflexes de protection

Ne jamais communiquer ses données personnelles ou bancaires sans vérification

Les biais cognitifs et pièges de l'attention

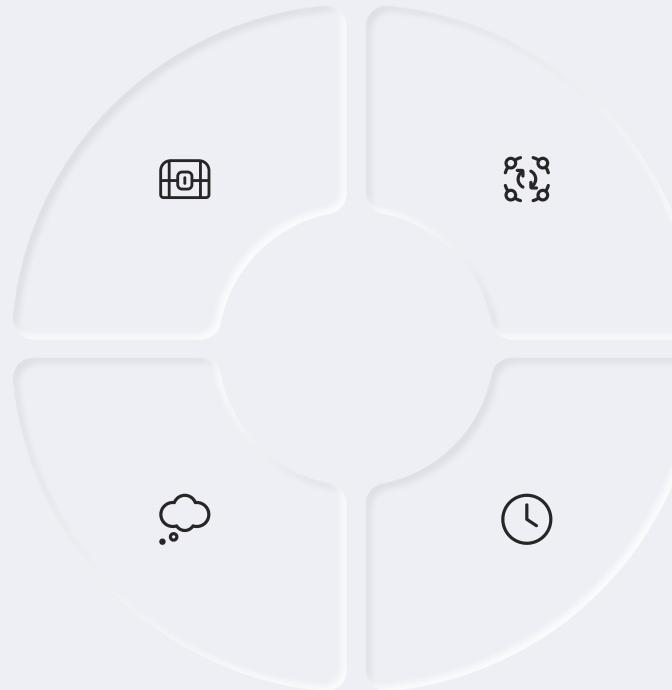
6. Les biais cognitifs et pièges de l'attention Décoder les mécanismes invisibles : biais de récompense, de conformité, d'urgence sociale, effet bulle algorithmique... Et apprendre à les contrer.

Biais de récompense

Mécanisme de dopamine activé par les likes, notifications et autres gratifications immédiates

Effet bulle algorithmique

Enfermement progressif dans un environnement qui confirme nos opinions préexistantes



Biais de conformité

Tendance à adopter les comportements et opinions du groupe pour se sentir intégré

Urgence sociale

Pression ressentie pour répondre immédiatement aux messages et rester constamment connecté

Ces mécanismes sont conçus pour maximiser notre temps d'écran et notre engagement. Les reconnaître est la première étape pour reprendre le contrôle de notre attention.

Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux

7. Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux Explorer les dynamiques des plateformes : algorithmes, influence, comparaison, filtre de réalité, image de soi. Réflexion critique sur les usages quotidiens.



Algorithmes personnalisés

Comment les plateformes sélectionnent ce que nous voyons en fonction de nos comportements précédents



Économie de l'influence

Mécanismes marketing derrière les contenus sponsorisés et les partenariats d'influenceurs



Comparaison sociale

Impact psychologique de l'exposition constante aux vies idéalisées des autres



Filtres et réalité augmentée

Distorsion de l'image corporelle et standards de beauté irréalistes



Les réseaux sociaux ne sont pas des plateformes neutres - ils sont conçus pour maximiser l'engagement et le temps passé. Comprendre leur fonctionnement permet de les utiliser de façon plus consciente.

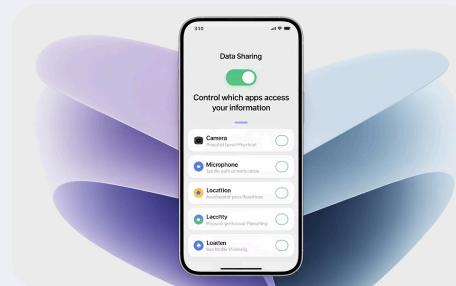
Protéger ses données personnelles

8. Protéger ses données personnelles Développer des réflexes de cybersécurité : mots de passe, confidentialité, géolocalisation, empreinte numérique, droits d'image.



Mots de passe robustes

Créer des mots de passe uniques et complexes pour chaque service, utiliser un gestionnaire de mots de passe



Paramètres de confidentialité

Vérifier et ajuster régulièrement les réglages de confidentialité sur chaque application et plateforme



Géolocalisation maîtrisée

Limiter le partage de sa position aux applications essentielles et désactiver le suivi en arrière-plan



Empreinte numérique

Prendre conscience des traces laissées en ligne et apprendre à les gérer activement

Cyberharcèlement, revenge porn et discours de haine

9. Cyberharcèlement, revenge porn et discours de haine Identifier, prévenir, réagir. Cadre légal, rôle des témoins, importance du signalement, ressources de soutien. Développement de l'empathie numérique.

Identifier les situations problématiques

Reconnaître les différentes formes de harcèlement en ligne et leurs conséquences

- Messages répétés et non désirés
- Diffusion d'images intimes sans consentement
- Propos discriminatoires ou haineux

Connaître le cadre légal

Comprendre que ces actes sont punis par la loi et peuvent avoir des conséquences juridiques graves

Agir en tant que témoin

Ne pas rester passif face à une situation de harcèlement, soutenir la victime et signaler les contenus

Connaître les ressources d'aide

Identifier les personnes et organisations vers qui se tourner en cas de besoin

Numérique et écologie

10. Numérique et écologie Prendre conscience de l'impact environnemental : matériel, cloud, mails, stockage.
Bons gestes pour un usage plus responsable.



Impact du matériel

Extraction des ressources, fabrication, transport et fin de vie des appareils électroniques



Empreinte du cloud

Consommation énergétique des centres de données qui hébergent nos contenus en ligne



Pollution numérique invisible

Impact des emails, du streaming vidéo et du stockage de données inutilisées



Gestes éco-responsables

Prolonger la durée de vie des appareils, nettoyer régulièrement ses données, optimiser sa consommation

Dico 2.0 – Comprendre le langage numérique

11. Dico 2.0 – Comprendre le langage numérique Découvrir les notions clés : VPN, FOMO, troll, cookies, 2FA, doxxing, ghosting, métavers... Expliquer sans jargon.

Sécurité et protection

- **VPN** : Réseau privé virtuel qui protège votre connexion
- **2FA** : Authentification à deux facteurs pour sécuriser vos comptes
- **Cookies** : Fichiers stockant vos préférences sur les sites web

Comportements en ligne

- **Troll** : Personne provoquant délibérément des conflits
- **Ghosting** : Disparaître soudainement sans explication
- **Doxxing** : Révéler publiquement des informations privées

Phénomènes psychologiques

- **FOMO** : Peur de manquer quelque chose d'important
- **Doomscrolling** : Consulter compulsivement des nouvelles négatives
- **Phubbing** : Ignorer les autres au profit de son téléphone

Univers virtuels

- **Métavers** : Univers virtuel persistant et immersif
- **Avatar** : Représentation numérique d'un utilisateur
- **IA générative** : Intelligence artificielle créant du contenu

Synthèse et mise en action

12. Synthèse et mise en action Retour collectif sur les apprentissages. Construction d'un plan personnel de bonnes pratiques. Partage de ressources et engagement symbolique.

Réflexion personnelle

Identifier ses propres habitudes numériques à améliorer et les points forts à conserver

Engagement

Formaliser ses intentions par un engagement symbolique et définir des moyens de suivi



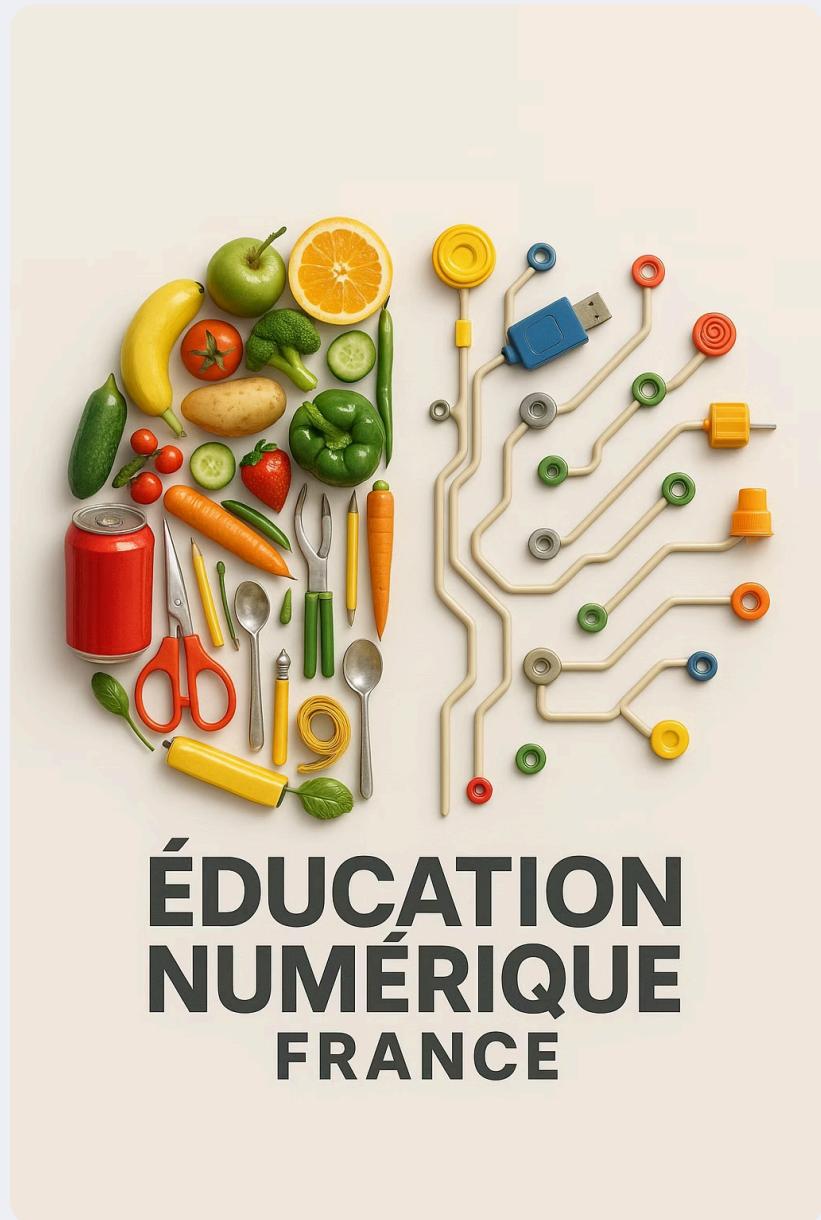
Plan d'action

Élaborer des objectifs concrets et réalisables pour un usage plus équilibré

Partage collectif

Échanger ses idées et bonnes pratiques avec le groupe pour s'inspirer mutuellement

Contact et ressources



Pour organiser cet atelier ou découvrir d'autres contenus : www.educationnumeriquefrance.fr



Ateliers sur mesure

Possibilité d'adapter le contenu selon les besoins spécifiques de votre structure



Formation des encadrants

Programmes dédiés aux éducateurs et enseignants souhaitant animer ces ateliers



Ressources complémentaires

Fiches pédagogiques et outils pratiques disponibles



Éducation Numérique France



Directeur

Tony Da Fonséca

06 21 34 80 15



www.educationnumeriquefrance.fr

contact@educationnumeriquefrance.fr