

FICHE 1

QUE FAIRE AVANT DE PUBLIER SUR INTERNET ? LE DROIT À L'IMAGE



RÉPONDS À CES QUESTIONS :



La personne est-elle d'accord ?



Qui va voir la photo ?



Est-ce que je ferais pareil en vrai ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 📸 Une image peut être vue par beaucoup de gens
- 🔒 Une image, c'est personnel.
- ➡ Une fois en ligne, on ne peut plus l'enlever.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

📸 Je demande l'autorisation

→ À la personne sur la photo, à ses parents, aux miens.

🤷 J'ai le droit de dire non

→ Si une photo ne me plaît pas, je peux refuser.

👀 Je choisis qui peut voir

→ Famille et amis proches seulement.

PETIT JEU

“(+)” “JE PUBLIE OU PAS ?”

Regarde des images
(vacances, sport, groupe...)

et dit si :

- ✓ Je publie
- ✗ Je ne publie pas
- 💬 J'explique pourquoi

👉 L'objectif :
apprendre à réfléchir
avant de partager.



FICHE 2

TOUT CE QUI EST SUR

INTERNET EST VRAI ?

LES FAKE NEWS

RÉPONDS À CES QUESTIONS :



Est-ce que cette info est vraie ?



Qui a créé ou partagé cette info ?



Quel est le but de cette info ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

⚠ Une fake news peut tromper, faire peur ou faire du mal.

🧠 Les enfants, les adultes, tout le monde peut se faire avoir.

👉 Vérifier, c'est se protéger et protéger les autres.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

🔍 Je vérifie d'où ça vient

→ Qui a publié ? Site sérieux ?

🔄 Je compare

→ D'autres disent la même chose ?

💡 En cas de doute, je m'arrête

→ Je demande à un adulte

PETIT JEU

🎲 “INFO OU INTOX ?”

Lis ou regarde une info.

✓ Info

✗ Intox

💬 J'explique pourquoi j'ai douté (titre accrocheur, auteur inconnu, ...)

👉 L'objectif :

apprendre à douter avec intelligence, sans tout remettre en cause.

FICHE 3

QUE FAIRE FACE AUX VIOLENCE EN LIGNE ?

CYBERVIOLENCE

RÉPONDS À CES QUESTIONS :

- ⌚ Et si c'était moi ?
- 🗣️ À qui je peux en parler ?
- 👀 Et si je vois quelqu'un se faire insulter ?
- 🤔 Pourquoi c'est difficile d'en parler ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 😔 On peut avoir peur de parler.
 - 🤔 Garder pour soi, ça fait encore plus mal.
 - 🤝 Parler aide à trouver une solution.
-
- 👉 Tu n'es jamais seul.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

🗣 J'en parle

→ Adulte de confiance, ami, ...

❤ Je soutiens

→ Message gentil, je ne partage pas ce qui blesse

🚫 Je me protège

→ Je bloque, je signale

👉 Demander de l'aide, c'est se défendre.

PETIT JEU

“(ACTION OU IMAGINATION?”)

- ✍ Imagination : invente une phrase de soutien pour quelqu'un qui se fait insulter.
- 📱 Action : apprendre à bloquer et signaler sur une application.

👉 L'objectif : réagir sans faire de mal et ne jamais rester seul..



FICHE 4

COMMENT PROTÉGER MES INFOS EN LIGNE ?

DONNÉES PERSONNELLES

RÉPOND À CES QUESTIONS :

- 👤 Quelles infos parlent de moi ?
- 👀 Qui peut les voir ?
- 🔑 Mon mot de passe est-il secret ?
- 📱 Est-ce que je partage trop ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🌐 Ce que je publie reste quelque part.
- 🏡 Empêcher l'accès à mes infos, c'est comme fermer ma maison numérique.
- 🔒 Sécuriser mes infos, c'est me protéger.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

- 🔑 Je garde mes mots de passe secrets
 - Je ne les donne à personne.
- 🌟 Je réfléchis avant de publier
 - je fais attention à ce que je mets en ligne
- 💡 Je me fais aider par un adulte
 - pour régler mes comptes

PETIT JEU

🎭 “MA BULLE PRIVÉE”

- 🖌️ Sur une feuille, dessine deux cercles :
- 🟢 Je peux partager
 - goûts, dessins, paysages
- 🔴 Je garde pour moi
 - adresse, téléphone, photos
- 💬 J'explique pourquoi.

👉 L'objectif :
garder le contrôle
de mes infos



FICHE 5

COMMENT BIEN UTILISER LES ÉCRANS ? ÉQUILIBRE ÉCRANS

RÉPONDS À CES QUESTIONS :

? Des écrans pour quoi faire ?

- :(** Comment je me sens quand j'arrête ?
- zzz** Est-ce que ça m'empêche de dormir ?
- ♣** Qu'est-ce que j'aime faire sans écran ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

⌚ Trop d'écran peut énerver.

😴 Le soir, les écrans gênent le sommeil.

🚫 Attention au contenu qui peut choquer.

⚖️ J'ai besoin d'un équilibre.

👉 Écrans : oui, mais pas tout le temps.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

🎨 Je varie mes activités.

→ Je garde des moments sans écran.

⌚ J'utilise un minuteur

→ Je peux aussi définir un nombre de parties.

🤝 Je m'organise avec mes parents

→ Je fixe des règles avec eux pour m'aider

PETIT JEU

💚 “MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE”

🖌️ Dessine deux cercles :

● Le premier représente les activités de ma journée.

⚖️ Le second représente une journée idéale.

✏️ Je compare les deux cercles.

👉 L'objectif : équilibrer mes activités numériques



FICHE 6

QUE MONTRE INTERNET

DE MOI ?

IDENTITÉ NUMÉRIQUE

RÉPONDS À CES QUESTIONS :

- 🌟 Que montrent mes posts ?
- 😱 Ai-je déjà regretté d'avoir mis une publication?
- 🔍 Que trouve-t-on sur moi ?
- 🎮 Qui sont les personnes avec qui je parle ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🌐 Ce que je publie laisse une trace.
- 👤 Mon identité, c'est mon image en ligne.
- 🛡 Je peux et je dois la protéger.
- 👉 Internet garde tout en mémoire.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

- 📸 Je publie des choses dont je suis fier.
 - J'en parle à mes parents avant
 - 👉 Je respecte les autres
 - Pas d'infos personnelles sur les autres
- 👤 Je donne peu d'infos sur moi en ligne
 - Choisis un pseudo, pas d'adresse,...

PETIT JEU

🎭 “MON PROFIL POSITIF”

✍️ Crée une carte d'identité qui présente :

● ce que je veux montrer (talents, passions,...)

➡️ Ce que je veux garder secret

✏️ Je compare avec mes amis

👉 L'objectif : montrer le meilleur sans se mettre en danger

FICHE 7

COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ EN LIGNE ?

SÉCURITÉ EN LIGNE



RÉPONDS À CES QUESTIONS :

💬 Ai-je déjà reçu un message d'un inconnu ?

📸 Ai-je déjà partagé une photo d'un copain sans lui dire ?

💡 Quelqu'un insiste pour avoir des infos sur moi ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🌐 En ligne, tout le monde n'est pas fiable.
- 🤔 La pression peut faire hésiter.
- 🛡️ Dire non, c'est se protéger.
- 👉 Faire confiance, oui quand on connaît les gens sinon on dit non !

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

👤 Je ne parle pas aux inconnus

→ Ni sur les jeux vidéo ni sur les réseaux sociaux

📸 Je demande l'accord avant une photo

→ Respecter le non des autres, c'est important

🗣 Si ça me gêne, j'en parle

→ Je demande de l'aide tout de suite

PETIT JEU

🎭 "OUI OU NON ?"

Que faire face à ces situations :

- 🔑 Un ami me demande mon code
- 📸 On veut une photo de moi
- 👥 Je veux publier une photo d'un ami
- 💬 J'explique pourquoi.

👉 L'objectif : apprendre à dire non pour se protéger



FICHE 8

COMMENT RÉAGIR FACE AUX DÉFIS EN LIGNE ?

CHALLENGES EN LIGNE

RÉPONDS À CES QUESTIONS :

- 🎯 Pourquoi on fait ces défis ?
- 👤 Dois-je le faire pour ne pas être à part ?
- ⚠️ Est-ce risqué ?
- 🤝 Et si un ami insiste pour que je participe ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🌐 Certains défis sont dangereux.
- ⚠️ La pression peut pousser à suivre.
- 💪 La vraie force, c'est choisir.
- 👉 Dire non, c'est du courage.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

🔍 Je me renseigne

→ J'en parle avec des adultes

🚫 Je ne me filme pas en situation de danger

👤 Je ne reste pas seul·e face à une vidéo de défi

→ Je la montre à mes parents

🌟 Je soutiens les défis positifs

→ qui favorisent la créativité ou la solidarité

PETIT JEU

🎭 “DÉFI OU DANGER ?”

En groupe, j'invente et je classe les défis ou challenges. Sont-ils :

- 😄 Amusant
- 😐 Inutile
- ⚠️ Risqué

💬 J'explique pourquoi.

👉 L'objectif :
repérer les
signes pour
réfléchir avant
d'agir



FICHE 9

COMMENT PARLER DES ÉCRANS À LA MAISON ? ÉCHANGER AVEC SES PARENTS



RÉPONDS À CES QUESTIONS :

📱 Mes parents savent ce que je fais en ligne ?

😠 est-ce qu'il y a des disputes à cause des écrans à la maison ?

💡 Est-ce qu'il y a des règles à la maison ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🗣️ Les adultes peuvent ne pas comprendre tes usages.
- 🤝 Parler aide à se faire confiance.
- 🏠 Les règles servent à protéger.
- 👉 Parents et enfants apprennent ensemble.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

- 📱 Je montre ce que je fais
 - les vidéos que je regarde, les jeux vidéo
- 👂 J'écoute ce qui les inquiète
 - Ils sont souvent de bons conseils
- 🌟 Je parle si quelque chose me choque
 - Je ne suis pas seul
- 🚫 On choisit des moments sans écran

PETIT JEU

🎭 "DEVINE CE QUE JE FAIS ?"

- 👉 J'explique sans le nommer un jeu vidéo ou une vidéo que j'aime
- 👉 Mes parents doivent deviner
- 👉 J'explique pourquoi ça me plaît
- 🔄 On échange les rôles

👉 L'objectif : mieux se comprendre

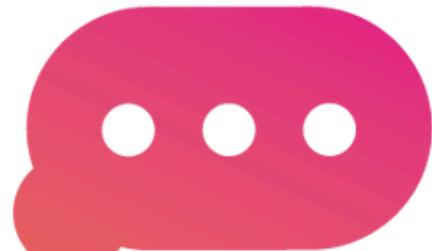


FICHE 10

VERS QUI SE TOURNER EN

CAS DE PROBLÈME ?

LA PLACE DES ADULTES



RÉPONDS À CES QUESTIONS :

- 哭泣表情 **Me suis-je déjà senti mal en ligne ?**
- 眼睛表情 **Ai-je vu quelqu'un être exclu ?**
- 对话表情 **À qui je peux en parler ?**
- 人物表情 **Un adulte peut-il m'aider ?**

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- 🌐 **Ce qui se passe en ligne est réel.**
- 😔 **Les mots peuvent blesser.**
- 🤝 **Les adultes sont là pour aider.**
- 👉 **Parler, c'est se protéger.**

.

BONNES PRATIQUES ET CONSEILS

- 🗣 **Je parle si ça me fait mal**
→ Je ne reste pas seul avec mon problème
- 🌟 **Je ne me moque pas des autres**
→ Je ne ferme pas les yeux non plus
- 📚 **Les profs peuvent aider**
→ Mais plus largement l'ensemble des adultes autour de moi

PETIT JEU

🎭 “ET SI C’ÉTAIT MOI ?”

Imagine la situation suivante : un élève est exclu d'un groupe. Que ferais-tu :

- 😢 Si c'était moi
- 👀 Si j'assiste à la scène
- 🛠 Si je gère le groupe
- 💬 Explique pourquoi.

👉 **L'objectif : demander de l'aide avec courage**