



Research laboratory on the use of social networks and parenting

Le numérique, c'est moi aussi !

Découvre comment utiliser Internet, les jeux et les réseaux en toute confiance



Financé par
l'Union européenne

Ce contenu a été préparé dans le cadre du projet RESOLAB n°: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, financé dans le cadre du programme Erasmus+. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Ce contenu est sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International License. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Table des matières

Introduction – Le projet RésLab.....	5
Ensemble pour une citoyenneté numérique éclairée.....	5
Une approche participative et bienveillante.....	5
Un projet européen et local à la fois.....	5
“Je découvre le monde numérique”	6
Bienvenue dans ton guide RésLab !.....	6
Ce guide t'aidra à :	6
Thématique 1 – Droit à l'image.....	7
1. Introduction.....	7
2. Se questionner.....	7
3. Bonnes pratiques et conseils.....	7
4. Mise en pratique.....	8
5. Conclusion.....	8
Thématique 2 – Les Fake News.....	9
1. Introduction.....	9
2. Se questionner.....	9
3. Bonnes pratiques et conseils.....	9
4. Mise en pratique.....	10
5. Conclusion.....	10
Thématique 3 – Prévention du harcèlement et du cyberharcèlement.....	11
1. Introduction.....	11
2. Se questionner.....	11
3. Bonnes pratiques et conseils.....	11
4. Mise en pratique.....	12
5. Conclusion.....	12
Thématique 4 – La protection des données personnelles.....	13
1. Introduction.....	13

2. Se questionner.....	13
3. Bonnes pratiques et conseils.....	13
4. Mise en pratique.....	14
5. Conclusion.....	14

Thématique 5 – L'usage non maîtrisé des écrans.....15

1. Introduction.....	15
2. Se questionner.....	15
3. Bonnes pratiques et conseils.....	15
4. Mise en pratique.....	16
5. Conclusion.....	16

Thématique 6 – Ton identité numérique.....17

1. Introduction.....	17
2. Se questionner.....	17
3. Bonnes pratiques et conseils.....	17
4. Mise en pratique.....	18
5. Conclusion.....	18

Thématique 7 – La sécurité et le consentement.....19

1. Introduction.....	19
2. Se questionner.....	19
3. Bonnes pratiques et conseils.....	19
4. Mise en pratique.....	20
5. Conclusion.....	20

Thématique 8 – Défis, tendances et réseaux : jouer ou se protéger ?.....21

1. Introduction.....	21
2. Se questionner.....	21
3. Bonnes pratiques et conseils.....	21
4. Mise en pratique.....	22
5. Conclusion.....	22

Thématique 9 – Parents et écrans : parler, comprendre, partager.....23

1. Introduction.....	23
2. Se questionner.....	23
3. Bonnes pratiques et conseils.....	23
4. Mise en pratique.....	23
5. Conclusion.....	24

Thématique 10 – Parler à tes profs (*les enseignants peuvent aussi t'aider*) quand quelque chose se passe en ligne.....25

1. Introduction.....	25
2. Se questionner.....	25
3. Bonnes pratiques et conseils.....	25
4. Mise en pratique.....	26
5. Conclusion.....	26

A retenir – “Tu fais partie du monde numérique”27

Conclusion générale – “Le numérique, un lien à construire ensemble”30

Pour aller plus loin.....31

Note à propos de la conception des guides.....35

Introduction – Le projet RésLab

Ensemble pour une citoyenneté numérique éclairée

Le projet **RésLab** est un programme européen **Erasmus+** qui réunit plusieurs partenaires autour d'un objectif commun :

Aider les enfants, les familles et les écoles à mieux comprendre, utiliser et questionner le numérique.

Dans un monde où les écrans, les réseaux et les applications font partie du quotidien, il devient essentiel de **développer des compétences numériques responsables et critiques.**

RésLab a été conçu comme un **laboratoire d'expériences éducatives**, où les jeunes apprennent en jouant, en débattant, en testant et en imaginant des solutions concrètes aux défis du numérique.

Une approche participative et bienveillante

À travers des **misés en situation interactives** et un **théâtre forum**, les élèves ont pu explorer des thèmes proches de leur vécu :

Le droit à l'image, les fausses informations, le harcèlement, la vie privée, ou encore la gestion du temps d'écran.

Ces expériences ont ensuite donné lieu à des **discussions riches**, impliquant les parents, les enseignants et les acteurs locaux de l'éducation.

Un projet européen et local à la fois

RésLab s'inscrit dans la dynamique européenne du **cadre DigCompEdu**, qui vise à renforcer les compétences numériques de tous les acteurs éducatifs.

Mais il s'ancre aussi dans la réalité des écoles et des familles : il valorise la **coéducation**, le **dialogue** et la **création de liens** autour du numérique.

Trois guides pour aller plus loin

Ces guides ont été pensés pour accompagner chacun à sa manière :

- Les **enfants**, pour les aider à devenir des citoyens numériques curieux et responsables ;
- Les **parents**, pour les soutenir dans l'accompagnement quotidien des usages numériques ;
- Les **enseignants**, pour enrichir leurs pratiques pédagogiques et renforcer la coéducation.

Ensemble, faisons du numérique un outil d'expression, d'apprentissage et de lien — pas une source de peur ou d'exclusion.

“Je découvre le monde numérique”

Bienvenue dans ton guide RésLab !

Tu vis dans un monde où les écrans, les jeux, les vidéos et les réseaux font partie de la vie de tous les jours.

Mais sais-tu que le numérique, ce n'est pas seulement “avoir un téléphone” ? C'est aussi **apprendre à l'utiliser avec intelligence, respect et créativité !**

Dans le projet **RésLab**, toi et d'autres enfants de Belgique et d'Europe avez exploré ensemble plein de sujets : comment protéger ta vie privée, reconnaître une fausse info, ou encore gérer ton temps devant les écrans.

Vous avez joué, discuté, et même participé à un **théâtre forum**, pour réfléchir à ce qu'on peut faire quand une situation devient compliquée.

Ce guide t'aidera à :

- te poser des questions sur tes habitudes numériques ;
- découvrir de **bons réflexes** pour naviguer en sécurité ;
- apprendre à **réagir avec confiance** face à certaines situations ;
- et surtout... **faire du numérique ton allié**, pas ton ennemi !

Être un citoyen numérique, c'est apprendre à faire les bons choix, même quand l'écran te pousse à aller vite.

Thématique 1 – Droit à l'image

1. Introduction

Une photo, une vidéo ou un dessin peuvent vite faire le tour du monde sur Internet.

Mais sais-tu qu'une image, c'est un peu comme un secret partagé ? Quand tu la publies, elle ne t'appartient plus vraiment.

Dans RésLab, on a parlé du respect de l'image de soi et des autres : avant de cliquer sur "partager", il faut se demander si tout le monde est d'accord. Nous nous sommes également interrogés sur ce que l'on pouvait ressentir quand on lisait des commentaires pas toujours sympas sur soi ou quelqu'un de proche.

2. Se questionner

- 💬 As-tu déjà posté une photo d'un ami sans lui demander ?
- 💬 Et si quelqu'un faisait pareil avec toi ?
- 💬 Sais-tu qui peut voir les photos que tu mets en ligne ?
- 💬 Dirais-tu la même chose à une personne en commentaire et en vrai ?
- 💬 Est-ce que je demande forcément à mes parents avant de publier quelque chose ?
- 💬 Est-ce que je sais comment supprimer une image publiée sans mon accord ?

Se poser ces questions, c'est déjà apprendre à être **responsable** sur Internet.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Demande toujours à la personne prise en photo (et à ses parents si elle est mineure) puis à tes parents avant de publier une photo de quelqu'un.
- ✅ Si tu n'es pas à l'aise sur une photo, tu peux dire non.
- ✅ Choisis bien à qui tu montres tes images (famille, amis proches).
- ✅ Évite les photos où on voit des détails privés (adresse, école, club...).
- ✅ Si une image te gêne, parle-en à un adulte de confiance.
- ✅ Pense à vérifier les paramètres de partage de photos sur ton téléphone ou ta tablette.

4. Mise en pratique

 Petit jeu : “Je publie ou pas ?”

Regarde plusieurs images (de vacances, de groupe, de sport...).

Pour chaque image, décide si tu la publierais ou non, et explique pourquoi.

 L'objectif : apprendre à réfléchir avant de partager.

 Et entraîne toi à écrire un message respectueux pour demander le consentement.

5. Conclusion

Ton image, c'est ton reflet. Tu as le droit de choisir comment elle circule.

Avant de publier, pense : “Est-ce que moi, j'aimerais qu'on partage ça de moi ? Est-ce que mes parents m'ont autorisé à publier cette photo ? Est-ce que les parents de mon/ma camarade que j'ai pris-e en photo marquent leur accord ?

Thématique 2 – Les Fake News

1. Introduction

Sur internet, on peut lire ou voir des choses incroyables : des vidéos, des images, des messages partagés par des amis... mais tout n'est pas toujours vrai.

Une “fake news”, c'est une fausse information qui circule pour faire rire, manipuler, ou simplement parce que quelqu'un y a cru sans vérifier.

Pendant les animations RésLab, tu as appris qu'avant de partager, il faut **réfléchir et vérifier** : tout ce qu'on voit n'est pas forcément réel, même si c'est bien présenté.

2. Se questionner

- 💬 Pourquoi est-ce important de ne pas croire tout ce qu'on voit sur Internet ?
- 💬 As-tu déjà partagé une info ou une vidéo sans être sûr(e) qu'elle était vraie ?
- 💬 Pourquoi certaines personnes inventent ou partagent de fausses nouvelles ?
- 💬 Comment savoir si une image, une information ou une histoire est crédible/ véridique ?
- 💬 Que faire si un ami partage quelque chose de faux ?
- 💬 Est-ce que tu penses que les adultes peuvent aussi se faire avoir par des fake news ?
- 💬 Est-ce que l'information utilise des émotions fortes pour me manipuler ?

Ces questions t'aident à devenir un **explorateur du vrai**, quelqu'un qui observe, réfléchit et vérifie avant de croire ou de relayer.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Vérifie toujours la source : qui a publié cette info ?
- ✅ Regarde la date et le site : est-ce un journal connu, une page sérieuse ou un compte étrange ?
- ✅ Compare avec d'autres sites ou vidéos : si tout le monde ne dit pas la même chose, creuse !
- ✅ Méfie-toi des titres “trop incroyables pour être vrais”.
- ✅ Si tu doutes, ne partage pas — ou demande l'avis d'un adulte.

Tu peux devenir un **détective du numérique** : celui qui repère les pièges et aide les autres à ne pas se faire avoir.

4. Mise en pratique

Jeu “Info ou Intox ?”

Choisis trois petites “infos” drôles ou surprenantes.

Pour chacune, décide si elle te semble vraie ou fausse. Pour cela trouve trois indices d'une fake news (titre choc, auteur inconnu, absence de source), puis cherche ensemble la réponse.

Explique pourquoi tu t'es trompé ou pourquoi tu as douté.

Cet exercice apprend à **douter avec intelligence**, pas à tout remettre en cause.

5. Conclusion

Être malin sur internet, ce n'est pas tout croire ni tout rejeter : c'est apprendre à vérifier et ne pas rester sur ses idées reçues.

En t'informant et en prenant le temps de réfléchir, tu deviens **acteur de ton monde numérique**, capable de faire la différence entre ce qui éclaire et ce qui trompe.

Thématique 3 – Prévention du harcèlement et du cyberharcèlement

1. Introduction

Les moqueries, les rumeurs ou les insultes, ça fait mal — surtout quand elles circulent sur un téléphone ou un jeu en ligne.

Pendant les animations RésLab, vous avez vécu une scène où un enfant publiait une photo de son chien. Très vite, les commentaires moqueurs ont dérapé et la blague est devenue blessante. Ensemble, vous avez compris que **ce qui fait rire certains peut faire du mal à d'autres**. Et qu'**ignorer**, c'est parfois **laisser faire**.

2. Se questionner

- 💬 Et si c'était toi qu'on visait dans un groupe ou un jeu ?
- 💬 Est-ce que tu oserais en parler ? À qui ?
- 💬 Que ferais-tu si un ami, une amie se faisait insulter sous une vidéo ou une photo ?
- 💬 Si tu étais témoin d'un problème, de quoi tu aurais besoin pour en parler ?
- 💬 Que faire quand un adulte minimise une situation grave ?

On peut avoir peur de parler, pour ne pas être exclus, ou par crainte des répercussions ; mais il est important de **ne pas garder cela pour soi**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Parle en à un référent adulte (parent, enseignant, éducateur) pour trouver une solution ;
- ✓ Parle en à un·e ami·e pour ne pas garder ça pour toi ;
- ✓ Evite de partager un message ou une image blessante, même "pour rigoler".
- ✓ Soutiens la personne visée : un mot gentil ou un message privé, ça compte.
- ✓ La prévention passe par l'**empathie et la solidarité entre pairs**.
- ✓ Se défendre, c'est aussi **demander de l'aide**, pas garder le silence.

4. Mise en pratique

🎭 Activité : “Stop, respire, choisis”

Entraîne-toi à créer une phrase de soutien à quelqu'un qui se fait harceler.

Tu peux aussi agir directement et pratiquer le blocage et le signalement sur une application ou une plateforme.

👉 L'objectif : calmer une réaction impulsive.

5. Conclusion

Être courageux, ce n'est pas se battre, c'est **oser dire stop**, on “n'est jamais seul”.

Ensemble, on peut changer les choses.

Thématique 4 – La protection des données personnelles

1. Introduction

Chaque fois que tu vas sur internet, tu laisses des petites traces : ton prénom, une photo, un mot de passe, une recherche, un “like”...

Toutes ces informations, ce sont tes **données personnelles**. Elles t'appartiennent, et tu as le droit de les protéger.

Partager, c'est bien, mais savoir **ce qu'on partage, avec qui et pourquoi**, c'est encore mieux.

2. Se questionner

- 💬 Est-ce que tu sais ce que sont les données personnelles ?
- 💬 Sais-tu quelles informations sur toi circulent sur internet ?
- 💬 Qui peut voir ce que tu publies sur un jeu ou un réseau social ?
- 💬 Comment choisis-tu un mot de passe ?
- 💬 Est-ce que tu sais comment effacer ou modifier une publication ?
- 💬 Est-ce que tu fais attention à ne pas donner trop d'informations quand tu joues à un jeu en ligne ?

Ces questions t'aident à comprendre que tout ce que tu mets en ligne **reste quelque part**.

Apprendre à protéger tes données, c'est un peu comme **fermer la porte de ta maison numérique**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Ne partage jamais ton mot de passe, même avec un ami.
- ✅ Choisis un pseudo qui ne révèle pas ton vrai nom.
- ✅ Réfléchis avant de publier une photo ou une vidéo : voudrais-tu que tout le monde la voie ?
- ✅ Vérifie les paramètres de confidentialité de tes jeux et applis.
- ✅ Si quelque chose te met mal à l'aise, parle-en à un adulte.

Protéger ses données, c'est se protéger soi-même — et respecter aussi la vie privée des autres.

4. Mise en pratique

Jeu “Ma bulle privée”

Sur une feuille, dessine deux cercles :

- ce que je peux partager (ex. mon sport préféré, un dessin, un paysage),
- ce que je garde pour moi (adresse, photo de ma famille, numéro de téléphone).
- Discute ensuite : pourquoi certaines infos doivent-elles rester privées ?

5. Conclusion

Tes données, c'est ton trésor : elles ont de la valeur, et tu en es le gardien.

Protéger tes informations, c'est une manière d'être **libre et responsable** sur internet.

Tu peux profiter du numérique, mais en gardant toujours les clés de ta maison virtuelle.

Thématique 5 – L'usage non maîtrisé des écrans

1. Introduction

Les écrans font partie de ton quotidien : tu joues, regardes, apprends, échanges.

C'est normal d'aimer ça, mais parfois, on ne se rend pas compte que les écrans prennent **beaucoup de place** : on dort moins, on sort moins, on se fâche plus vite... : on risque de moins bien dormir, on peut moins bouger et moins voir ses amis, on peut avoir mal à la tête.

Le but n'est pas d'arrêter, mais d'apprendre à **gérer ton temps** pour garder du plaisir sans te laisser piéger. Le but n'est pas d'arrêter d'utiliser les écrans mais d'accepter de te faire accompagner par les adultes car ton cerveau n'est encore suffisamment développé pour le faire tout seul. Trop d'écrans peut fatiguer le corps et l'esprit. Il est important de **trouver un équilibre**.

2. Se questionner

- 💬 Combien de temps passes-tu chaque jour devant un écran ?
- 💬 Que ressens-tu quand on te demande d'arrêter ?
- 💬 As-tu déjà remarqué que ton humeur change quand tu restes trop longtemps connecté ?
- 💬 Quelles sont tes activités préférées hors écran ?
- 💬 Est-ce que ce que tu as vu sur les écrans t'a déjà empêché de dormir ?
- 💬 Quelle est ta consommation d'écrans, en soirée, dans ta chambre, durant la nuit ?

Ces questions t'aident à repérer si les activités sur les écrans ne prennent pas trop de place par rapport à d'autres activités.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Varie tes activités : lire, jouer dehors, bricoler, rêver.
- ✅ Préserve des moments sans écran (repas, avant de dormir, avec tes amis).
- ✅ Si tu sens que c'est trop difficile d'arrêter, parle-en à un adulte.
- ✅ Utilise un minuteur ou une appli qui t'aide à gérer ton temps d'écran.
- ✅ Quand c'est possible, négocie avec tes parents des quantités plutôt que du temps : nombre de parties de jeux vidéo, nombre de vidéos visionnées....

Ton corps, ton cœur et ta tête ont besoin d'équilibre.

Les écrans, c'est bien... **quand ils ne prennent pas toute la place.**

4. Mise en pratique

Défi “Ma journée équilibrée”

Sur une feuille, dessine un cercle et partage-le en tranches : école, jeux, repas, écrans, sport, détente.

Compare avec une “journée idéale” où il reste du temps pour tout.

Tu verras vite ce que tu peux ajuster pour te sentir mieux.

5. Conclusion

Les écrans ne sont pas tes ennemis, mais ils doivent rester tes outils.

Tu as le pouvoir de choisir quand te connecter et quand déconnecter.

C'est ça, être acteur de ton temps numérique.

Thématique 6 – Ton identité numérique

1. Introduction

Quand tu publies une photo, un commentaire ou un message, tu construis ton **identité numérique**.

C'est l'image que les autres ont de toi sur internet, c'est ce qu'on appelle aussi ta **réputation en ligne**.

Ton identité en ligne peut être ce que tu **décides** et apprendre à la soigner, c'est surtout ne pas te mettre en danger.

2. Se questionner

- 💬 Que montrent de toi, tes photos, tes messages, tes likes ?
- 💬 Est-ce que tu as déjà regretté quelque chose que tu as posté ?
- 💬 Sais-tu qui peut voir ce que tu publies ?
- 💬 Si quelqu'un écrivait ton nom sur internet, que trouverait-il ?
- 💬 Sais-tu si des copains ou copines ont publié des choses sur toi ?
- 💬 Quand tu joues en ligne et que tu chates avec d'autres joueurs, sais-tu qui ils sont ?

Ces questions t'aident à réfléchir à ce que tu veux laisser comme **empreinte numérique**.

Ton identité, c'est ce que tu montres, mais c'est aussi ta réputation en ligne et c'est ce que tu dois protéger.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Publie uniquement des choses que tu serais fier de montrer à ta famille ou à ton professeur.
- ✅ Publie des photos que tu pourrais afficher sur le mur de l'école ou de la cantine sans que ça te pose un problème.
- ✅ Tes parents sont responsables de ton identité numérique, ne partage rien sans leur en parler au préalable.
- ✅ Ne partage pas de photos d'autres personnes sans leur accord ni celui de ses parents si elle est mineure.
- ✅ Choisis un pseudo neutre et évite les informations personnelles dans ton profil.
- ✅ Si quelqu'un poste quelque chose sur toi sans ton accord, parle-en à un adulte.
- ✅ Sois toi-même, pas ce que les autres veulent que tu sois.

Ton identité numérique te suit longtemps : prends-en soin comme d'un **portrait que tu choisis chaque jour**.

4. Mise en pratique

✂ Jeu “Mon profil positif”

Crée une carte d'identité imaginaire de toi sur internet.

+ Ajoute : ce que tu veux montrer (talents, passions, qualités) et ce que tu gardes privé.

👉 Partage ensuite ton idée avec le groupe : comment montrer le meilleur de soi sans tout dire ?

5. Conclusion

Ton image en ligne, c'est comme une graine que tu plantes : elle grandit avec toi.

Prends le temps de la cultiver, d'y mettre ce que tu choisis et de retirer ce qui ne te représente plus.

Ainsi, tu restes toi-même, partout, même sur le net.

Thématique 7 – La sécurité et le consentement

1. Introduction

Sur internet, tout le monde ne veut pas forcément ton bien.

Certains peuvent demander des choses qu'ils n'ont pas le droit de savoir ou de voir.

C'est pour ça qu'il est important de connaître une règle essentielle : **tu as toujours le droit de dire non.**

Le consentement, c'est choisir ce que tu veux partager et avec qui — et personne ne peut décider à ta place.

2. Se questionner

- 💬 As-tu déjà reçu un message d'un inconnu ?
- 💬 As-tu déjà partagé une photo sans demander à la personne ?
- 💬 Que ferais-tu si quelqu'un insistait pour avoir ton adresse ou une image de toi ?
- 💬 Est-ce que tu sais à qui parler si tu ne te sens pas à l'aise ?
- 💬 Est-ce que tu sais dire non ?
- 💬 Est-ce que tu sens parfois une pression à accepter quelque chose ?

Ces questions t'aident à réfléchir à ta **propre sécurité en ligne.**

Faire confiance, c'est bien — mais **savoir quand dire non**, c'est encore mieux.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Ne donne jamais d'informations personnelles (adresse, école, photo privée).
- ✅ Ne parle pas à des inconnus sur les jeux ou réseaux.
- ✅ Demande toujours l'accord avant de publier une image où d'autres apparaissent.
- ✅ Si quelqu'un te met mal à l'aise, parle-en tout de suite à un adulte.
- ✅ N'aie jamais honte de demander de l'aide — ce n'est pas une faute.

Dire non, c'est se protéger.

Respecter le non des autres, c'est les protéger aussi.

4. Mise en pratique

Jeu “Oui ou Non ?”

En groupe (famille, camarades, etc.), imagine plusieurs situations :

- Un ami te demande ton mot de passe.
- Quelqu'un veut une photo de toi.
- Tu veux publier une image de ton copain de classe.

Pour chaque situation, discutez ensemble : est-ce qu'on dit oui ou non ? Pourquoi ?

5. Conclusion

Être en sécurité sur internet, ce n'est pas quelque chose de simple, n'hésite pas à te faire aider (par tes parents, tes frères et sœurs ou des amis) dès que tu sens que tu perds le contrôle.

Tu as le droit de dire non, d'en parler, et d'être respecté.

Tu n'es jamais seul pour te protéger.

Thématique 8 – Défis, tendances et réseaux : jouer ou se protéger ?

1. Introduction

Sur les réseaux, on voit souvent des **défis ou challenges** : danser, imiter, tester, prouver qu'on ose.

Certains sont amusants, d'autres peuvent être dangereux ou blessants.

Un défi, c'est une manière de **se montrer et de chercher à appartenir à un groupe, à être dans le coup**.

Mais il faut apprendre à **reconnaître ceux qui te mettent en danger** — pour ton corps, ton image ou tes émotions.

2. Se questionner

- 💬 Pourquoi les gens participent-ils à ces défis ?
- 💬 As-tu déjà eu envie d'en faire un, juste pour “ne pas être à part” ?
- 💬 Comment savoir si un défi est risqué ?
- 💬 Que ferais-tu si un ami te poussait à participer à un challenge dangereux ?

Ces questions t'aident à comprendre que la **vraie force**, ce n'est pas de suivre, mais de **choisir**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Renseigne-toi toujours avant de participer à un défi.
- ✅ Demande-toi : “Est-ce que je pourrais le faire devant mes parents ou mes profs sans honte ?”
- ✅ Ne te filme jamais dans une situation risquée.
- ✅ Si tu vois une vidéo dangereuse, parle-en à un adulte au lieu de la partager.
- ✅ Encourage les défis positifs : créativité, solidarité, humour.

Ton courage, ce n'est pas de prendre des risques — c'est de **savoir dire non**.

4. Mise en pratique

Jeu “Défi ou danger ?”

En groupe, invente, trouve, recherche, recense des défis et classe les selon :

- son côté amusant,
- son côté inutile,
- son côté risqué.

Explique ensuite pourquoi tu les classes ainsi.

Tu apprendras à **reconnaître les signes qui doivent te faire réfléchir** avant d'agir.

5. Conclusion

Les défis en ligne peuvent être amusants, mais ils ne valent jamais la peine de se blesser ou d'avoir honte.

Tu n'as rien à prouver.

Être toi-même, c'est déjà un vrai défi — et le plus beau à relever.

Thématique 9 – Parents et écrans : parler, comprendre, partager

1. Introduction

Les écrans font partie de ta vie : tu t'en sers pour jouer, apprendre, discuter...

Mais parfois, tes parents ne comprennent pas toujours ce que tu fais, ou trouvent que tu passes trop de temps en ligne ou sont simplement inquiets qu'il t'arrive un problème.

Parler ensemble du numérique (de tes envies, de celles de tes parents, des règles ou de leur absence), c'est une façon de **mieux se comprendre**.

2. Se questionner

- 💬 Tes parents savent-ils ce que tu fais sur ton téléphone ou ton ordinateur ?
- 💬 Est-ce que tu sais ce que font les parents sur leurs écrans ?
- 💬 As-tu déjà eu une dispute à cause du temps passé en ligne ?
- 💬 Est-ce que tu as déjà expliqué à tes parents pourquoi certains jeux ou vidéos te plaisent ?
- 💬 Est-ce que tu as demandé à tes parents ce qui leurs plaît sur les écrans ?
- 💬 Et toi, comprends-tu pourquoi ils se font du souci ?
- 💬 Trouves-tu normal qu'il y ait des règles sur les écrans à la maison ? Trouve tu normal qu'il n'y ait pas de règles sur les écrans à la maison ?
- 💬 Trouves-tu normal qu'il y ait un contrôle parental à la maison ? Trouve tu normal qu'il n'y ait pas de contrôle parental à la maison ?

Ces questions t'aident à voir que **parler du numérique**, ce n'est pas se disputer, mais **apprendre à se faire confiance**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Montre à tes parents ce que tu fais en ligne : un jeu, une vidéo, un défi sympa.
- ✅ Demande-leur de t'expliquer ce qui les inquiète : vous apprendrez l'un de l'autre.
- ✅ Si tu vois quelque chose de choquant, parle-leur-en tout de suite sans crainte car tu n'y es pour rien.
- ✅ Fixez ensemble des moments sans écran : repas, soirées, balades.
- ✅ N'oublie pas : ils ont grandi dans un monde différent du tien, alors aide-les à **comprendre ton monde** !

Parler du numérique, c'est **partager un bout de ta vie** avec eux.

4. Mise en pratique

Jeu “Devine ce que je fais”

Explique à tes parents un jeu, une appli ou une vidéo que tu aimes, **sans dire son nom**.

Laisse-les deviner !

→ Ensuite, inversez les rôles : qu'ils te parlent de quelque chose qu'ils aiment, sans te le montrer.

C'est une belle façon de **se découvrir mutuellement**.

5. Conclusion

Le numérique ne doit pas séparer les familles, mais les rapprocher.

Si vous parlez (si c'est déjà du conditionnel pas besoin d'utiliser deux verbes après un si) ensemble, tu verras que tes parents peuvent être **curieux, drôles et ouverts**.

Et toi, tu apprendras à mieux écouter et te faire comprendre.

Thématique 10 – Parler à tes profs *(les enseignants peuvent aussi t'aider)* quand quelque chose se passe en ligne

1. Introduction

Les réseaux, les jeux et les discussions en ligne font partie de ta vie quotidienne.

Mais parfois, il peut s'y passer des choses difficiles : moqueries, disputes, insultes, exclusions...

Même si ça se passe “sur ton téléphone”, **ça compte aussi à l'école**, car cela te touche, toi et ta classe.

Tes professeurs sont là pour t'écouter et t'aider à trouver des solutions.

Tu as **le droit d'en parler** — et ce n'est pas “cafarder”.

2. Se questionner

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'être triste ou fâché à cause de ce qui se disait en ligne ?

As-tu déjà vu un camarade être exclu d'un groupe ou moqué sur un réseau ?

À qui pourrais-tu en parler sans avoir peur ?

Sais-tu que ton professeur peut t'aider même pour des choses qui se passent sur internet ?

Ces questions t'aident à comprendre que la vie numérique est aussi la vie réelle.

Le rôle des adultes c'est aussi à t'aider à te sentir bien dans ta vie.

3. Bonnes pratiques et conseils

✓ Si une situation en ligne te blesse, **ne reste pas seul** : parle à un adulte de confiance (prof, éducateur, parent).

✓ Ne te moque pas d'un camarade en ligne, même “pour rire” — les mots écrits restent.

✓ Si tu vois qu'un élève est exclu d'un groupe ou mis à l'écart, **ose en parler**.

✓ Ne partage jamais de captures ou de messages pour “montrer” — cherche de l'aide, pas la vengeance.

✓ Tes professeurs peuvent t'écouter sans te juger.

Parler, c'est **le premier pas pour réparer et protéger les autres**.

4. Mise en pratique

Jeu “Et si c’était moi ?”

Imagine une situation : un camarade est retiré d’un groupe de discussion de la classe.

- Que ressens-tu si c’est toi ?
- Que fais-tu si tu es témoin ?
- Et si tu es celui qui gère le groupe ?

Discutez ensuite : **à qui peut-on en parler ? Que peut faire le prof ?**

→ Tu verras que **demander de l’aide, c’est un acte de courage.**

5. Conclusion

Tes professeurs et les adultes de confiance sont là pour t’aider dans ton apprentissage, mais aussi dans ta vie sociale.

S’il se passe quelque chose en ligne qui te fait du mal ou blesse quelqu’un d’autre, **tu peux leur en parler.**

L’école est un lieu de confiance, même pour ce qui se passe sur les écrans.

A retenir – “Tu fais partie du monde numérique”

Tu as découvert que le numérique, ce n'est pas juste des jeux ou des vidéos :

c'est aussi des relations, des émotions, des choix.

Tu apprends à **agir avec respect, à penser avant de publier, à parler quand quelque chose ne va pas.**

Rappelle-toi : tu n'es jamais seul.

Tes amis, tes parents, tes profs sont là pour t'aider à comprendre ce monde et à y trouver ta place.

Chaque fois que tu fais un bon choix en ligne, tu rends le web **plus sûr et plus sympa pour tout le monde.**

Sois curieux, bienveillant et courageux – le numérique, c'est aussi ton espace pour grandir.

Ce que j'ai appris avec RésLab

Je respecte

- Je demande avant de prendre ou partager une photo.
- Je protège mes informations personnelles.
- Je fais attention à ce que je publie : mon profil, c'est moi.

Je réfléchis

- Tout ce qu'on lit en ligne n'est pas toujours vrai.
- Je vérifie les sources avant de liker ou partager.
- Je parle si quelque chose me met mal à l'aise sur Internet.

Je me protège

- Je garde mes mots de passe secrets.
- Je bloque et je signale si quelqu'un est méchant en ligne.
- Je limite mon temps d'écran pour mieux bouger, dormir et rêver.

J'en parle

- Si quelque chose me dérange ou m'inquiète, j'en parle à mes parents ou à mes professeurs.
- Je ne garde pas pour moi un message blessant ou une situation étrange.
- Ensemble, on peut trouver des solutions et se sentir mieux.

Je partage

- Je reste poli, même en ligne.
- J'aide mes amis à rester prudents sur les réseaux.
- J'apprends à trouver le bon équilibre entre les écrans et le reste de ma vie.

Ce que je me demande après RésLab

Est-ce que je respecte ?

- Est-ce que je demande toujours l'accord avant de prendre ou de partager une photo ?
- Est-ce que je fais attention aux informations personnelles que je donne ?
- Est-ce que je réfléchis à ce que je publie, parce que mon profil parle de moi ?

Est-ce que je réfléchis ?

- Est-ce que je sais que tout ce que je vois sur Internet n'est pas forcément vrai ?
- Est-ce que je pense à vérifier d'où viennent les infos avant de les partager ?
- Est-ce que j'ose en parler quand quelque chose me met mal à l'aise en ligne ?

Est-ce que je me protège ?

- Est-ce que je garde mes mots de passe pour moi ?
- Est-ce que je sais quoi faire si quelqu'un est méchant ou injuste sur Internet ?
- Est-ce que je fais attention à mon temps d'écran pour garder un bon équilibre ?

Est-ce que j'en parle ?

- Est-ce que je parle du numérique avec mes parents quand j'ai un doute ou un souci ?
- Est-ce que je peux en parler à un enseignant si quelque chose vécu en ligne a un impact à l'école ?
- Est-ce que je sais que je ne suis pas obligé(e) de gérer seul(e) une situation compliquée ?

Est-ce que je partage de façon responsable ?

- Est-ce que je reste poli(e) et respectueux(se), même derrière un écran ?
- Est-ce que j'aide mes amis à faire attention à ce qu'ils font sur Internet ?
- Est-ce que je me souviens qu'Internet est un outil utile, mais qu'il faut l'utiliser avec équilibre ?

Conclusion générale – “Le numérique, un lien à construire ensemble”

Le numérique fait aujourd’hui partie de nos vies, de nos apprentissages, de nos relations.

Il relie les enfants, les parents, les enseignants — parfois avec joie, parfois avec tension.

Mais il n’est ni bon ni mauvais en soi : tout dépend de **ce que nous en faisons**.

À travers les activités, les échanges et le théâtre forum du projet *RésLab*, une certitude s’impose :

👉 **le numérique doit rester un espace humain.**

Un espace où l’on apprend à se respecter, à réfléchir, à s’exprimer et à coopérer.

Chaque geste compte :

- un enfant qui ose parler d’une situation vécue,
- un parent qui écoute avant de juger,
- un enseignant qui accompagne plutôt que sanctionne.

Ensemble, ils deviennent les acteurs d’une **citoyenneté numérique consciente et bienveillante**, capable de transformer les écrans en outils d’ouverture plutôt qu’en barrières.

Le numérique n’est pas une fin, mais un **terrain d’apprentissage partagé** :

un lieu où l’on continue d’apprendre à vivre, à grandir, à être ensemble.

Pour aller plus loin

Découvre ici une sélection de **ressources belges et francophones** pour approfondir les thèmes abordés dans les guides *RésLab* : citoyenneté numérique, bien-être, prévention, et accompagnement des jeunes dans leurs usages des écrans.

Ressources en France

Vinz et Lou

Une série animée pour aborder les grands enjeux de société, de citoyenneté et de vivre ensemble avec les enfants de 7 à 12 ans.

👉 <https://www.vinzelou.net/fr/ressources/promoted>

Gestion des écrans

Internet les écrans et.... Nous ! Des infos, des conseils et des défis pour devenir un internaute éclairé !

👉 https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guideisc_7-12_parents_1.pdf

Education aux médias

- Qui fait quoi dans une rédaction ? découvrir les différents métiers de la rédaction d'un journal. 👉 <https://www.infohunter.education/qui-fait-quoi-redaction>
- Comment trouve-t-on des informations ? découvrir les différentes sources d'information d'un journaliste. 👉 <https://www.infohunter.education/comment-trouve-informations>
- Comment un journaliste écrit-il un article ? découvrir les différents métiers de la rédaction d'un journal. 👉 <https://www.infohunter.education/comment-journaliste-ecrit-il-article>
- C'est quoi une information ? quiz enquête pour comprendre ce qu'est une information. 👉 <https://www.infohunter.education/c-est-quoi-information>
- Comment reconnaître une fausse information ? quiz enquête pour comprendre ce qu'est une fausse information. 👉 <https://www.infohunter.education/comment-reconnaitre-fausse-information>
- Photos truquées : ne te laisse pas piéger ! quiz enquête pour apprendre à analyser une image. 👉 <https://www.infohunter.education/photos-truquees-ne-te-laisse-pas-pieger>

Sites et services belges

- **Child Focus** – Fondation pour enfants disparus et exploités sexuellement.

Informations, signalement et accompagnement autour des risques numériques (cyberharcèlement, sextorsion, etc.).

👉 <https://www.childfocus.be>

- **Clicksafe by Child Focus** – Portail belge pour un usage sûr et responsable d'internet, avec des outils interactifs pour enfants, jeunes, parents et enseignants.

👉 <https://www.clicksafe.be>

- **Jeu Dislike** – Plateforme belge de prévention du cyberharcèlement.

Témoignages, fiches pédagogiques et outils de sensibilisation pour enseignants, jeunes et parents.

👉 <https://www.jeu-dislike.be>

- **Infor Jeunes** – Informations pratiques sur les droits, la sécurité et la vie numérique des jeunes en Belgique francophone.

👉 <https://www.inforjeunes.be>

Contacts et relais locaux

- **AMO La Particule (Hannut)** : Service d'Action en Milieu Ouvert - Partenaire du projet *RésLab* (Erasmus+).

📍 Rue Ernest Malvoz, 30 – 4280 Hannut

019 330 430

👉 <https://www.laparticule.be>

- **Services AMO de la Fédération Wallonie-Bruxelles** : Trouvez l'AMO la plus proche de chez vous pour une écoute et un accompagnement.

👉 <https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

En cas de besoin ou de difficulté

- Ligne d'écoute **Child Focus** : ☎ **116 000** (24h/24, 7j/7)
- **Écoute-Enfants** : ☎ **103** (écoute gratuite et confidentielle)
- **AMO La Particule** : 019 330 430 _ 0476 87 08 33 – Hannut
- **Service PMS / CPMS** : écoute et soutien dans les écoles
- **Cyberhelp Belgique** : ressources pour les jeunes victimes de cyberviolence
👉 <https://www.cyberhelp.be>

🔗 Ressources en Lituanie

- **Vaikų linija**
Ligne d'écoute pour les enfants et adolescents confrontés à des difficultés personnelles ou en ligne.
👉 <https://www.vaikulinija.lt/>
- **Jaunimo linija**
Service d'aide et de soutien destiné aux jeunes, accessible en cas de mal-être ou de questions.
👉 <https://www.jaunimolinija.lt/>
- **Saugus internetas**
Site de référence pour apprendre à utiliser Internet de manière sûre et responsable.
👉 <https://www.saugusinternetas.lt/>
- **Policijos rekomendacijos vaikams**
Conseils de la police pour rester en sécurité, y compris sur Internet et les réseaux sociaux.
👉 <https://www.epolicija.lt/>
- **Google Family Link**
Outil permettant de mieux gérer l'usage des écrans et des applications.
👉 <https://families.google.com/familylink/>

Ressources en Espagne

- **Zeuk Esan – Teléfono de Atención a la Infancia y Adolescencia**
Un service d'écoute pour les enfants et adolescents afin de parler de situations difficiles, y compris en ligne.
 <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>
- **PantallasAmigas**
Ressources et campagnes de prévention pour un usage responsable d'Internet.
 <https://www.pantallasamigas.net/>
- **IS4K – Internet Segura For Kids**
Programme national de sensibilisation à la sécurité en ligne pour enfants et adultes.
 <https://www.incibe.es/menores>

Note à propos de la conception des guides

Les présents guides ont été élaborés par l'équipe du projet *RésLab* sur base des expérimentations menées dans les écoles et des échanges avec les jeunes, les parents et les enseignants.

Afin d'assurer la cohérence, la clarté et la synthèse des contenus, l'équipe a eu recours à l'assistance d'un outil d'**intelligence artificielle générative (IA)** pour la rédaction et la mise en forme des textes.

Ce travail a été encadré, relu et validé par les professionnels du projet.

L'usage de l'IA s'inscrit ici dans une démarche éducative et critique, en cohérence avec les objectifs de *RésLab* : **comprendre, maîtriser et questionner les usages du numérique.**