



QUI SUIS-JE ?
Cap sur l'estime de soi !

Comptoir de la bête noire

CHUT! EXPLORER

EXPLORATIONS NUMÉRIQUES

Montagne de l'esprit critique

NUMÉRO SPÉCIAL

CARTE FLUVIALE DE NAVIGATION NUMÉRIQUE

FICHES

QUIZ

CARTE XXL

SUPPLÉMENT 2024

Édité en partenariat avec



ALSACE
Collectivité européenne

PISTE DE DÉPART!

1		Boost
2		TA
3		
4		

CITE DES SPORTS



CYBERHARCÈLEMENT

Selon une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé de mars 2024, le harcèlement scolaire augmente dans toute l'Europe. Comment casser le cyberharcèlement à la racine ? On se pose la question.

→ C'est quoi le cyberharcèlement ?

Avant, tu pouvais être préservé des attaques et moqueries répétitives une fois rentré chez toi. Au collège, celles-ci se retrouvent en ligne, sur les réseaux sociaux ou dans des groupes de discussion. Pas facile de savoir comment réagir, surtout que le harcèlement est souvent un effet de groupe, avec un meneur, des suiveurs, et des témoins qui ne réagissent pas, y compris en ligne.

→ Comment casser la chaîne ?

En tant que témoin d'une scène en ligne, tu peux déjà commencer par t'interroger avant de partager un quelconque contenu et **faire preuve d'empathie**. Cela veut dire se mettre à la place de l'autre, de la personne humiliée ou rabaissée dans un message ou sur une photo et ne pas entrer dans la catégorie suiveur ou harceleur. C'est aussi faire preuve d'esprit critique et d'éthique.

→ Les filles en ligne de mire

Si le cyberharcèlement n'a pas de genre et touche tout autant les garçons que les filles, il peut devenir féroce vis-à-vis des

filles. C'est leur réputation qui se retrouve entachée par des rumeurs ou des images intimes divulguées sans leur consentement. Pour aider les jeunes filles victimes de cette cyberviolence, des collectifs ont vu le jour, comme l'association **Stopfisha**.

→ Garder intacte l'estime de soi

En bout de chaîne, entre la personne qui subit et celle qui inflige des violences physiques ou mentales, on retrouve **un manque d'estime de soi**. L'un essaye de l'augmenter à coup de likes sur les réseaux, tandis que l'autre subit et voit la sienne diminuer. L'un risque des sanctions, une amende ou la prison, l'autre peut aller jusqu'à risquer sa vie. Si tu es victime de cyberharcèlement, garde en tête que tu n'es coupable de rien, que la honte et la culpabilité sont de l'autre côté. Des solutions existent pour t'aider et t'accompagner. ●

LES LIENS UTILES

- 🌐 Un numéro d'aide contre le cyberharcèlement, le 3018
- 🌐 Pharos, une plateforme du gouvernement pour signaler les contenus illicites
- 🌐 Stopfisha, une association contre les cyberviolences faites aux femmes



MES PARENTS, MON SMARTPHONE ET MOI

TOP 5



Temps d'écran, âge des jeux vidéos, limites des applications et partage. On dessine les contours et les limites du « Contrôle parental ».

1

La majorité numérique, à quel âge ?

En France, la majorité numérique est fixée à **15 ans**. Cela signifie qu'à partir de 15 ans, tu peux consentir ou non à la collecte de tes données personnelles. Avant cela, tu as besoin de l'autorisation et de l'accompagnement de tes parents. Cela vaut pour les réseaux sociaux comme pour les jeux vidéos.

2

Les réseaux sociaux, à partir de quel âge ?

C'est à **13 ans** que tu peux ouvrir un compte sur un réseau social avec l'autorisation de tes parents. Même à cet âge, les réseaux peuvent avoir un impact négatif sur ta santé mentale. Ils déforment la réalité et t'enferment dans des bulles de filtre nocives.

3

Comment choisir un pseudo pour naviguer ?

Reste incognito grâce à la création d'un pseudonyme pour protéger tes données personnelles et te protéger des personnes malintentionnées. Conseil ! Ne choisis pas ton nom, prénom, ton adresse ou ta ville pour créer ton pseudo en ligne.

4

Géolocalisation, attention !

Cela peut rassurer tes parents de pouvoir te géolocaliser, surtout au collège. Par contre, lorsque tu crées un compte sur un réseau social, attention à bien **enlever** le paramètre de géolocalisation. Cela pourrait amener des personnes mal intentionnées à te localiser facilement. Et si tu n'as plus envie d'avoir le sentiment d'être pisté par tes parents, discutes-en, dans un climat de partage et de **confiance**.

5

Le temps d'écran, quelle importance ?

Les écrans ont un pouvoir **addictif** dont il est difficile de se défaire. Tout l'enjeu est d'apprendre à les utiliser, à les mettre à distance, et à s'en passer. Lecture, dessin, montage audio, recherche d'informations, on peut faire beaucoup de choses avec les écrans, et la question de la qualité du temps passé est aussi importante que la quantité.



La Collectivité européenne d'Alsace est en charge des équipements numériques dans les collèges. Elle permet aux enseignants et aux élèves de développer des usages pédagogiques innovants grâce aux ordinateurs, aux tablettes, aux vidéoprojecteurs et aux équipements de webradio qu'elle met à leur disposition. Pour sensibiliser les collégiens et leurs familles aux bons usages des écrans, d'internet et des réseaux sociaux, et les aider à naviguer dans le monde numérique, elle édite ce numéro spécial du magazine Chut!Explore.

TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES



MARILOU BARTH

EN 4^{ÈME} AU COLLÈGE
LECLERC (SCHILTIGHEIM)

« JE SUIS AMBASSADRICE DU PROGRAMME PHARE CONTRE LE HARCÈLEMENT ET LE CYBERHARCÈLEMENT SCOLAIRE DEPUIS LA 5^{ÈME}. »

➔ « Mon rôle d'ambassadrice est d'être là pour ouvrir l'œil, voir si tout le monde se sent bien, et venir en aide aux personnes harcelées. Nous ne sommes pas là pour faire de la délation, ce n'est pas notre rôle. On reste des élèves et notre but n'est pas de donner des leçons.

On nous apprend à repérer les signes de mal être et on nous explique ce qu'on a le droit de faire ou de ne pas faire. On apprend comment apaiser les tensions, à rester maître de soi et à réagir calmement. Je me dis que cela pourrait être bien de proposer ces formations à d'autres élèves pour comprendre les bienfaits du vivre ensemble.

J'ai trouvé ça intéressant et ça peut m'aider dans ma vie d'adulte pour savoir gérer ce genre de situation. Cela sera aussi peut-être un bon oral de brevet pour le parcours citoyen ou une aide dans mon futur métier. J'aimerais devenir comédienne. » ●



MORJANE BELHOGINE

EN PREMIÈRE GÉNÉRALE AU
LYCÉE KLEBER (STRASBOURG)

➔ « Je suis ambassadeur du programme contre le harcèlement depuis la Seconde. Quand on m'en a parlé, j'ai vu l'occasion d'exercer une influence sur le sujet. J'ai toujours eu cette attention vis-à-vis des autres, en classe quand quelqu'un se sentait mis à l'écart ou était victime de moqueries. C'est important pour moi que tout le monde se sente à l'aise.

Le programme m'aide à voir comment les situations peuvent être

désamorçées, sans passer par l'étape où l'élève ne voudrait plus venir en cours. Nous sommes aussi des messagers, avec des référents adultes, qui prennent le relais en cas de besoin. C'est intéressant de s'interroger sur les situations conflictuelles dans tous types d'endroits et à tout âge. Mes camarades de classe sont étonnés de mon rôle, mais ils sont assez fiers de moi. Grâce à ce programme, plus tard, je sais déjà ce que je veux faire, j'aimerais devenir psychologue. » ●



CYBERSÉCURITÉ



LE QUIZ

Savoir se protéger en ligne, cela s'apprend ! Petit quiz sur les grands principes de cybersécurité utiles à tout âge.

1

POUR PROTÉGER AU MIEUX MES DONNÉES PERSONNELLES, JE DOIS ?

- A.** N'utiliser qu'un seul mot de passe sur smartphone ou ordinateur.
- B.** Changer de mot de passe régulièrement et pour chaque site.
- C.** Mettre mon nom et prénom comme mot de passe.

2

EN LIGNE, AVEC QUI JE PEUX PARTAGER MON ÂGE, MON ADRESSE MAIL OU MON ADRESSE ?

- A.** Avec mes proches, les personnes que je connais dans la vraie vie.
- B.** Une personne que j'ai rencontré sur Internet il n'y a pas longtemps.
- C.** Quelqu'un qui me les demande.

3

QUELLE EST LA PLATEFORME OÙ IL EST LE PLUS SÛR POUR MOI DE PARTAGER MES DONNÉES PERSONNELLES ?

- A.** Les réseaux sociaux.
- B.** Un forum de discussion en ligne.
- C.** L'ENT (Espace Numérique de Travail) de mon établissement scolaire.

4

LORSQUE JE REÇOIS UN MAIL FRAUDULEUX, QUEL EST LE BON GESTE À ADOPTER ?

- A.** Je réponds à ce mail en leur indiquant que j'ai compris leurs intentions.
- B.** Je ne réponds pas et je signale cette adresse mail.
- C.** Je clique sur le lien dans le mail pour remonter à la source.

5

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE FAIRE LES MISES À JOUR DE TES APPAREILS ET DE TES APPLICATIONS ?

- A.** Pour avoir de nouveaux designs et fonctionnalités.
- B.** Pour empêcher les piratages.
- C.** Pour éviter les bugs.

6

FAUT-IL FERMER/METTRE EN VEILLE MA SESSION D'ORDINATEUR QUAND JE ME DÉPLACE EN CLASSE, MÊME QUELQUES MINUTES ?

- A.** Non, je fais confiance à mes camarades.
- B.** Oui, une mauvaise blague est vite arrivée.
- C.** Non, je demande à quelqu'un de surveiller mon ordinateur.

Réponses : **1/B.** Il faut changer son mot de passe régulièrement et pour chaque site ou application que tu utilises. Il ne faut pas que le mot de passe soit trop facile ou tu pourras être facilement piraté, alors ton nom et ton prénom, c'est non ! **2/A.** Tes données personnelles telles que ton âge, ton adresse mail, tes photos ou ton adresse postale peuvent servir aux personnes mal intentionnées pour te pirater ou pour te retrouver dans la vraie vie. Elles sont à garder pour toi précieusement, y compris en ligne. **3/C.** Il est plus sûr de partager certaines informations sur l'ENT de ton établissement qui en a besoin pour pouvoir te contacter ou t'informer. Pour autant, tu n'es pas obligé de tout leur dévoiler. En revanche, sur les forums de discussions en ligne et les réseaux sociaux, tu ne peux pas savoir qui te parle réellement et dans quel but. **4/B.** Le bon réflexe est de ne surtout pas donner ses informations personnelles ni de cliquer sur le lien du mail pour qu'elle ne soient pas collectées, ainsi, on ne répond pas à ce mail et on le signale directement sur la plateforme ou à un adulte. **5/B.** En effet, les défauts ou bugs des applications et des appareils constituent une brèche d'entrée idéale pour les pirates. **6/B.** A l'école ou même plus tard en stage ou au travail, ne pas laisser sa session ouverte pendant un déplacement, même de quelques minutes, est un principe de sécurité de base. Cela évite de laisser la possibilité à des personnes mal intentionnées d'usurper ton identité.

INFOX & INTERRO SONT DANS UN BATEAU ...

SCENARIO : Pieuwe - DESSIN : chilli drop.



Carte fluviale de navigation numérique

