

Fiche mémo

Équilibrer son temps d'écran



Messages à retenir

01.

Les écrans prennent du temps : essaye d'en garder pour toi aussi !

COMMENT ?

Réseaux sociaux, vidéos, jeux... le temps passe vite en ligne. Pense à faire des pauses et à garder du temps pour le sport, les sorties, le sommeil ou simplement ne rien faire. Il est important de savoir s'ennuyer.



02.

Se déconnecter, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale.

COMMENT ?

Le soir, essaie de couper les écrans avant de dormir et évite de rester connecté en permanence. Ton cerveau a besoin de repos pour récupérer, se concentrer et bien gérer ses émotions.



Fiche mémo

Savoir utiliser les réseaux sociaux



Messages à retenir

01.

Sur les réseaux, tout n'est pas toujours vrai ni parfait

COMMENT ?

Photos retouchées, vies idéalisées, vidéos mises en scène... essaie de prendre du recul sur ce que tu vois en ligne. Se comparer en permanence peut faire perdre confiance en soi et affecter le moral.



02.

Les applis sont faites pour attirer ton attention

COMMENT ?

Notifications, vidéos qui s'enchaînent, recommandations infinies... les réseaux sociaux utilisent des techniques pour te donner envie de rester connecté. Désactive certaines notifications et fixe-toi des limites pour reprendre le contrôle de ton temps.



Fiche mémo

Protéger son identité numérique



Messages à retenir

01.

Ce que tu partages en ligne peut rester longtemps visible

COMMENT ?

Avant de publier une photo, une vidéo ou un message, demande-toi si tu serais à l'aise que d'autres personnes le voient plus tard. Protéger sa vie privée, c'est aussi réfléchir avant de poster.



02.

Tes données personnelles ont de la valeur : protège-les

COMMENT ?

Évite de partager ton adresse, ton numéro de téléphone, tes mots de passe ou ta localisation avec des inconnus. Utilise des paramètres de confidentialité et choisis des mots de passe solides pour sécuriser tes comptes.



Fiche mémo

Choisir ses amis en ligne



Messages à retenir

01.

Les amis en ligne ne remplacent pas les relations dans la vraie vie**COMMENT ?**

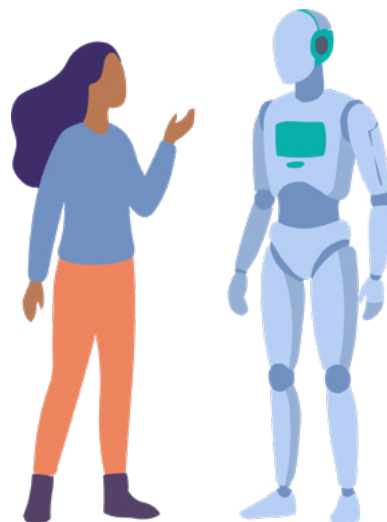
Discuter en ligne peut être sympa, mais les échanges face à face sont importants pour se sentir bien et créer de vrais liens. Essaie de garder du temps pour voir tes amis, partager des activités et passer des moments sans écran.



02.

Une IA peut discuter avec toi, mais ce n'est pas un véritable ami**COMMENT ?**

Une intelligence artificielle peut sembler gentille, drôle ou à l'écoute, mais elle ne ressent pas d'émotions comme un humain. Garde du temps pour les échanges réels avec tes amis, ta famille et les personnes qui te connaissent vraiment.



Fiche mémo

Comprendre les IA



Messages à retenir

01.

L'IA générative peut aider en classe, mais elle ne remplace pas ton travail

COMMENT ?

Elle peut t'aider à comprendre, t'entraîner ou trouver des idées, mais tes devoirs doivent rester personnels. Apprends à vérifier les informations et à expliquer avec tes propres mots pour vraiment progresser.



02.

Les deepfakes peuvent tromper : apprends à les repérer

COMMENT ?

Certaines images, vidéos ou voix générées par IA peuvent sembler vraies alors qu'elles sont totalement fausses. Vérifie toujours la source et méfie-toi des contenus choquants ou surprenants partagés sans contexte.



Fiche mémo

Gérer son impact environnemental du numérique



Messages à retenir

01.

Le numérique a un impact sur la planète, même si on ne le voit pas

COMMENT ?

Regarder des vidéos, stocker des fichiers ou envoyer des messages consomme de l'énergie dans des serveurs. Pense à supprimer ce dont tu n'as plus besoin et à éviter d'accumuler des contenus inutiles.



02.

Être éco-responsable en ligne, c'est adopter de petits gestes utiles

COMMENT ?

Réduis le streaming en haute qualité quand ce n'est pas nécessaire, éteins tes appareils quand tu ne les utilises pas et privilégie le Wi-Fi plutôt que les données mobiles quand c'est possible.



Fiche mémo

Interroger la place des écrans



Messages à retenir

01.

Les écrans peuvent attendre, les amis et la famille aussi ont besoin de toi

COMMENT ?

Quand quelqu'un te parle, mets ton écran en pause quelques minutes. Être attentif aux autres montre que tu t'intéresses à eux et aide à mieux vivre ensemble.



02.

Il existe des moments à partager sans écran !

COMMENT ?

À table, au sport, pendant une activité en groupe, pense à ranger ton téléphone pour profiter pleinement du moment. Être ensemble sans écran aide à mieux écouter, échanger et s'amuser.

