

MON CAHIER

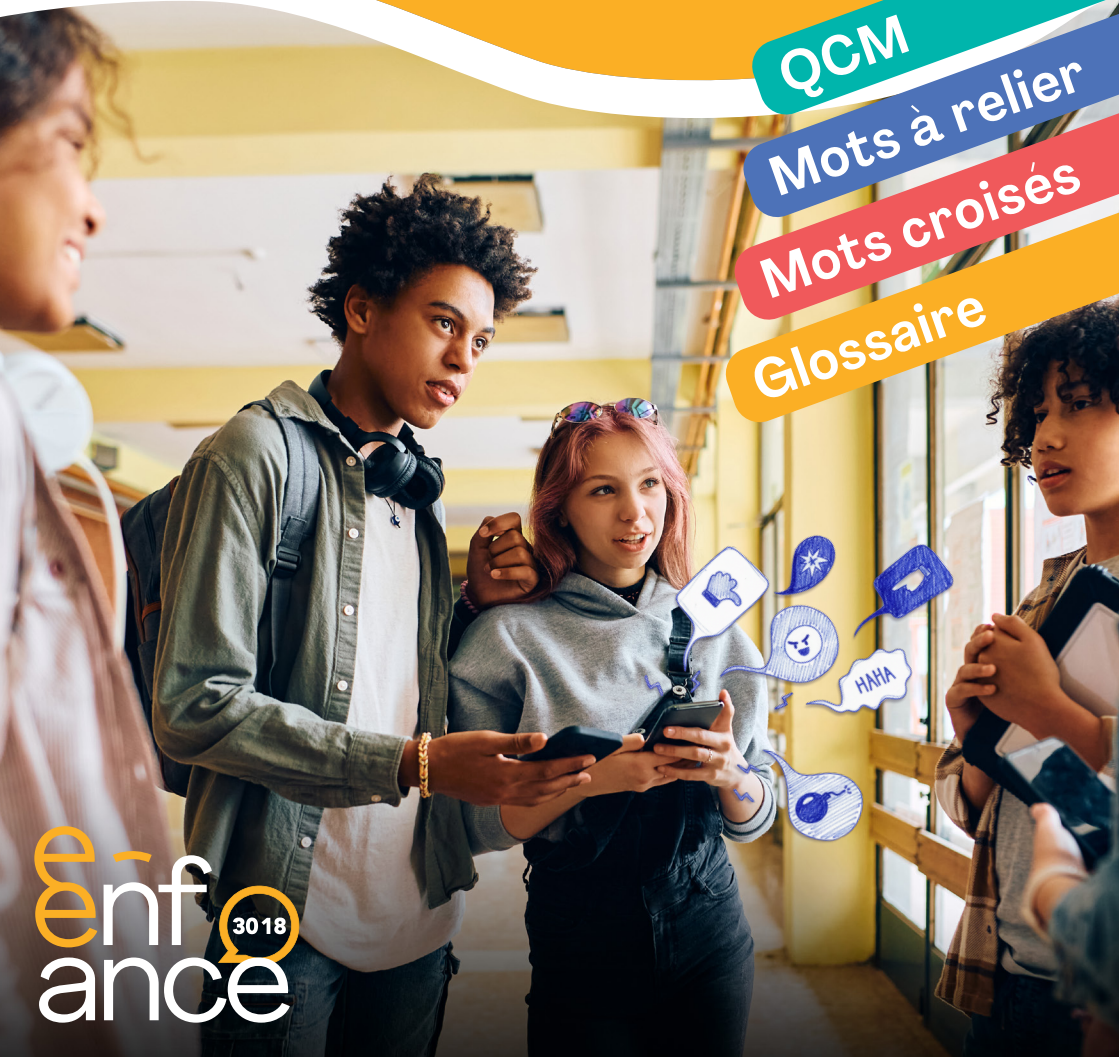
# PÉDAGOGIQUE

QCM

Mots à relier

Mots croisés

Glossaire





Ce livret appartient à :

---

---

Ce livret t'est proposé par l'**Association e-Enfance / 3018**. Il te permettra de revoir ou de découvrir ce que nous abordons autour du harcèlement, des violences numériques, de l'hyperconnexion et de la santé.

À travers des jeux, des questions et des activités ludiques, tu pourras mieux comprendre ces sujets importants qui sont au cœur de ton quotidien.

N'hésite pas à en profiter et à en discuter avec tes proches. Et rappelle-toi : **le 3018 est là pour toi en cas de situation de harcèlement, de violence numérique, ou si tu te poses des questions sur ta relation aux écrans.**



# QCM

## Consigne :

Entoure la bonne réponse pour chaque question, et découvre tes résultats à la fin du cahier !



**1**

*Pourquoi a-t-on parfois peur de rater quelque chose quand on n'est pas connecté aux réseaux sociaux ?*

- A. Parce que toutes les informations sur les réseaux sociaux sont importantes.
- B. Parce qu'on a peur de ne pas voir ce que font les autres et de se sentir exclu.
- C. Parce qu'on perd automatiquement ses amis si on ne se connecte pas pendant une journée.

**2**

*À quoi sert le numéro 3018 ?*

- A. À porter plainte.
- B. À se plaindre des réseaux sociaux.
- C. À demander de l'aide en cas de harcèlement ou de violences numériques.

**4**

*Combien de critères de discriminations sont reconnus par la loi française ?*

- A. 26
- B. 12
- C. 53



**3**

*Pourquoi ai-je besoin d'avoir des moments "OFF", sans écrans ?*

- A. Pour ma santé physique et mentale, mais aussi pour profiter d'activités sans écran.
- B. Je n'en ai pas besoin.
- C. Parce que mes amis ne sont pas toujours connectés.

**5**

*Sur quoi la lumière bleue peut-elle avoir un effet ?*

- A. Elle n'a pas d'impact.
- B. Elle peut perturber mon sommeil, en particulier la production de mélatonine (l'hormone qui aide à s'endormir).
- C. Elle peut me faire perdre des neurones.

**6**

*En cas de violence(s) numérique(s), que faut-il faire ?*

- A. Éteindre son téléphone.
- B. Répondre de la même manière.
- C. Faire une capture d'écran, signaler, bloquer et parler à un adulte de confiance.





## Consigne :

Lis chaque situation et relie-la au(x) mot(s) qui lui correspond(ent).

## Situations

1. « Je reçois plein de commentaires méchants sous mes vidéos. Ça me fait du mal, je ne sais pas quoi faire. » ☐
2. « Un camarade m'a pris en photo dans les vestiaires et l'a partagée sans mon accord. Je ne me sens pas respecté. » ☐
3. « Un inconnu me menace sur un jeu vidéo en ligne et me dit qu'il a l'adresse de chez moi. Je ne me sens plus en sécurité. » ☐
4. « Tous les jours à l'école, on se moque de mon apparence et certains m'ont même fait mal. Ça me rend triste. » ☐
5. « Nous nous sommes disputés dans la cour de récréation, mais ça n'a pas duré. » ☐
6. « On m'a envoyé une vidéo qui m'a mis mal à l'aise et que je ne voulais pas voir. » ☐

## Mots à relier

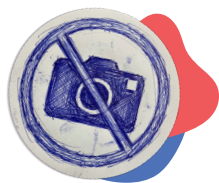
☐ Harcèlement



☐ Cyberviolence



☐ Non-respect du droit à l'image



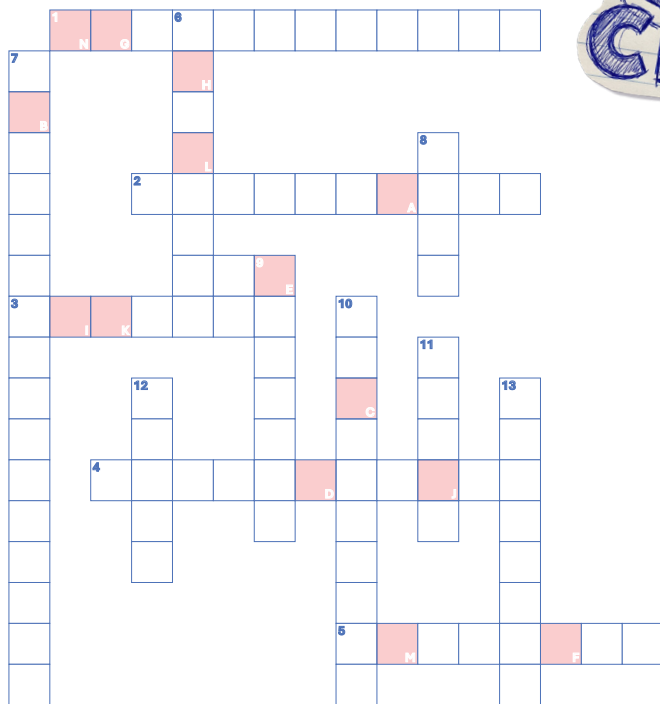
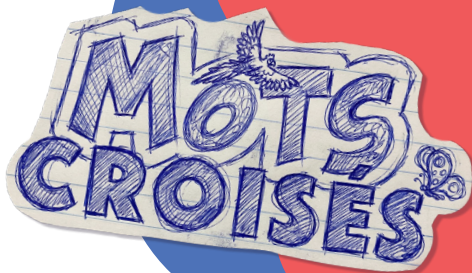
☐ Dispute ponctuelle, à distinguer d'une situation de harcèlement



Réponses : 1 - Cyberviolence | 2 - Non-respect du droit à l'image | 3 - Cyberviolence | 4 - Harcèlement | 5 - Dispute ponctuelle | 6 - Cyberviolence

## Consigne :

Lis l'indice, trouve le mot et écris-le dans la grille, lettre par lettre, au numéro indiqué. Une fois la grille remplie, découvre le mot caché !



## MOT CACHÉ



**Horizontalement :** 1 - Notification | 2 - Smartphone | 3 - Anxiété

4 - Influenceur | 5 - Connecté

**Verticalement :** 6 - Intimité | 7 - Cyberharcèlement | 8 - FOMO | 9 - Réseaux

10 - Dépendance | 11 - Likes | 12 - Santé | 13 - Partager

**Mot caché :** Hyperconnexion

### Horizontalement :

1. Alerte qui te prévient d'une activité sur les réseaux sociaux.
2. Téléphone intelligent.
3. Inquiétude forte.
4. Personne populaire en ligne qui donne envie de faire comme elle.
5. Être en ligne et joignable à tout moment.

### Verticalement :

6. Ce qui concerne ta vie personnelle et que tu ne veux pas partager.
7. Harcèlement en ligne.
8. Peur de rater quelque chose d'important sur Internet ou les réseaux.
9. Ils peuvent être sociaux ou mobiles.
10. Quand on ne peut pas se passer de quelque chose.
11. Formes d'approbation sur les réseaux sociaux.
12. Elle peut être physique ou mentale.
13. Diffuser un contenu ou une info en ligne.

# Glossaire

- ~ **Cyberharcèlement** : Quand une personne ou un groupe de personnes utilisent les outils numériques pour attaquer une autre personne de façon répétée, et que la victime fait face à un rapport de force déséquilibré.
- ~ **Cyberviolences** : Toutes les violences en ligne (sur Internet, les réseaux sociaux, les jeux vidéo...) : insultes, humiliations, intimidations, etc.
- ~ **Discrimination** : Action de traiter une personne différemment d'une autre à situation égale, en se basant sur un critère (apparence physique, handicap, âge...) lié à cette personne. La loi reconnaît 26 critères de discrimination, retrouve-les ici : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)
- ~ **Doxxing** : Quand quelqu'un partage tes informations personnelles (adresse, numéro de téléphone...) sur Internet sans ton accord.
- ~ **FOMO** : "*Fear Of Missing Out*" = Expression qui désigne la crainte de manquer quelque chose d'important sur les réseaux sociaux quand on n'est pas connecté.
- ~ **Grossophobie** : Rejet ou discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids.
- ~ **Harcèlement** : Violence répétée qui peut être verbale, physique, psychologique et/ou sexuelle.
- ~ **Homophobie** : Le fait de rejeter, de se moquer, de mépriser ou de haïr une personne homosexuelle ou supposée l'être.
- ~ **Hyperconnexion** : Être tout le temps connecté et passer trop de temps sur les écrans (sachant que tout est mis en oeuvre sur les applis, les jeux vidéo pour donner envie de rester : notifications, vidéos qui s'enchaînent, contenus attractifs...).
- ~ **Lumière bleue** : C'est une lumière produite par le soleil et les écrans. L'utilisation des écrans le soir peut perturber le cycle du sommeil.

# Ressources Utiles

3018

C'est le **numéro national** à contacter si tu es victime, témoin, ou auteur de harcèlement ou de violences en ligne. **Gratuit, anonyme et confidentiel**, le service est disponible tous les jours de **9h à 23h**, par téléphone ou tchat via l'App ou sur 3018.fr. Notre équipe de professionnels est là pour t'écouter, t'aider et signaler rapidement les messages, photos ou vidéos qui te font du mal afin qu'ils soient supprimés.

3114

**Numéro national de prévention du suicide** : disponible gratuitement, 24h/24 et 7j/7. N'hésite pas à les contacter si toi ou un proche ne va pas bien, se sent très triste, perdu ou a des idées noires.



**Portail officiel de signalement** permettant aux victimes ou témoins de contenus illicites en ligne (violences, haine, pédocriminalité, escroqueries, etc.) d'alerter les autorités, avec traitement par policiers et gendarmes et orientation vers des enquêtes judiciaires.



**Maison des Adolescents (MDA)** : lieu d'accueil gratuit pour les jeunes de 11 à 25 ans, pour parler de tout sujet (santé, famille, école, mal-être...) en toute confidentialité. Il suffit de chercher "*Maison des adolescents + [nom de ta ville ou département]*" sur Internet pour trouver la plus proche.



**Allô Enfance en Danger** : si tu as peur, si quelqu'un te fait du mal, si tu te sens en danger à la maison, à l'école ou ailleurs : appelle le 119. Le numéro est gratuit et disponible 24h/24 et 7j/7. Même si tu n'es pas sûr de ce que tu vis, tu peux parler à quelqu'un qui t'écouterà, te croira et pourra t'aider. Tu peux aussi appeler si tu t'inquiètes pour un autre enfant.

## Réponses du QCM

1 - B | 2 - C | 3 - A | 4 - A | 5 - B | 6 - C

## RÉSULTATS

Tu as 0 à 2 bonnes réponses :

**Débutant** - Pas de panique ! N'hésite pas à relire les fiches de l'app pour mieux comprendre les infos essentielles.

Tu as 3 à 4 bonnes réponses :

**Intermédiaire** - Bien joué ! Tu es sur la bonne voie, quelques révisions te permettront de tout maîtriser.

Tu as 5 à 6 bonnes réponses :

**Expert** - Super ! Tu maîtrises vraiment le sujet, continue comme ça et partage les bonnes pratiques autour de toi.

3018

**3018, le numéro national pour les jeunes victimes, témoins  
et auteurs de harcèlement et de violences numériques**



Anonyme, gratuit, confidentiel



Par **téléphone** ou **tchat**  
via l'**App** ou sur **3018.fr**



Disponible **7j/7** de **9h à 23h**



Accessible LSF et en 180 langues



**Des professionnels** (juristes, psychologues, travailleurs sociaux) à ton écoute, capables de **te conseiller**, de **t'orienter** et de **faire supprimer** des contenus et comptes préjudiciables en quelques heures.



- **Un coffre fort numérique** pour stocker les preuves
- **Contact direct** avec les écoutants du 3018
- **Quiz** « Suis-je harcelé ? »
- **Fiches conseils**



Je télécharge  
l'**application 3018**

Le **3018** est opéré  
par l'Association

e-**enfance** **3018**