

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 parler avec ta famille ou tes amis. Rappelle-toi que **le 3018 est là pour toi en cas de situation de harcèlement, de violences numériques 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 violences numériques, 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.



MOTS À RELIER

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



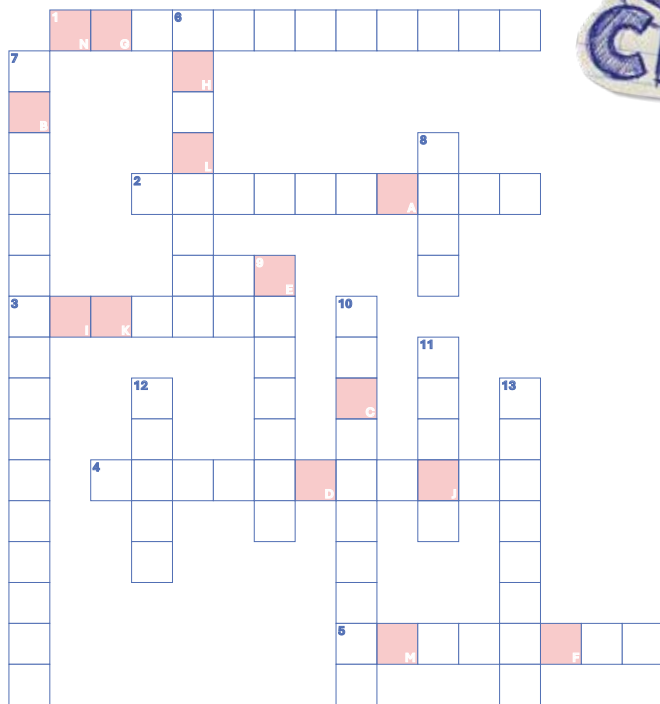
☐ Dispute ponctuelle, à distinguer d'une situation de harcèlement



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

- ~ **Désinformation / fake news** : Information fausse ou trompeuse diffusée comme si elle était vraie, parfois volontairement pour manipuler, tromper ou influencer.
- ~ **Deepnudes / deepfakes** : Images, vidéos ou sons créés ou modifiés par une intelligence artificielle pour faire croire qu'une personne a fait ou dit quelque chose.
- ~ **Discrimination** : Le fait de traiter une personne injustement en raison de ce qu'elle est ou de certaines de ses caractéristiques : origine, sexe, handicap, religion, orientation sexuelle... Par exemple, la grossophobie ou l'homophobie sont des discriminations.
- ~ **Doxxing** : Publication ou partage d'informations personnelles de quelqu'un sans son accord : adresse, numéro de téléphone, école, identité, mot de passe...
- ~ **Harcèlement / cyberharcèlement** : Paroles ou comportements répétés qui blessent, humilient, isolent ou intimident une personne, dans la vie quotidienne comme en ligne (messages, menaces, moqueries, exclusions de groupe...).
- ~ **Hyperconnexion** : Le fait d'être tout le temps connecté et passer trop de temps devant les écrans (sachant que tout est mis en œuvre sur les applis, les réseaux sociaux, les jeux vidéos pour te donner envie de rester le plus longtemps possible).
- ~ **Raid numérique** : Attaque collective en ligne menée par plusieurs personnes contre une seule personne ou un groupe. La répétition de messages, de commentaires ou de partages constitue une forme de cyberharcèlement.
- ~ **Sharenting** : Le fait pour des parents de partager sur Internet ou les réseaux sociaux des photos, vidéos ou informations sur leur enfant. Ces contenus peuvent être détournés, sans que les parents ou les enfants concernés ne le sachent.
- ~ **Violences numériques** : Actes commis sur un réseau social, un jeu en ligne ou une plateforme numérique qui peuvent menacer ou faire du mal à quelqu'un. En ligne aussi, certains comportements sont interdits et punis par la loi.

Ressources Utiles

3018

C'est le dispositif national à contacter si tu es victime, témoin, ou auteur de **harcèlement** ou de **violences numériques**. **Gratuit, anonyme et confidentiel**, le service est disponible **7j/7 de 9h à 23h**, par **téléphone** ou **tchat via l'App 3018**. 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, est 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.



Les Maisons des Adolescents (MDA) sont des lieux d'accueil gratuits 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.



Numéro d'urgence. Si tu as peur, si quelqu'un te fait du mal, si tu te sens en danger à la maison 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 ! Télécharge l'App 3018 pour plus de conseils et savoir à qui parler.

Tu as 3 à 4 bonnes réponses :



Intermédiaire - Bien joué ! Tu as déjà de bons réflexes. Encore quelques repères à retenir pour savoir comment réagir face aux situations problématiques.

Tu as 5 à 6 bonnes réponses :



Expert - Super ! Tu maîtrises bien le sujet. N'hésite pas à partager les conseils et bons réflexes autour de toi.

3018

3018, le dispositif national pour les jeunes victimes, témoins ou auteurs de harcèlement ou de violences numériques.



Anonyme, gratuit, confidentiel



Par **tchat** sur l'**App 3018**
ou par **téléphone**



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**



**Télécharge
l'App 3018**

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

e-nfance **3018**