

On jase-tu

citoyenneté numérique avec les ados?

Comportements respectueux

Désinformation et fraudes

Sécurité

Utilisation équilibrée

Table des matières

La citoyenneté numérique, c'est quoi?	p. 2
Modalités de l'activité	p. 3
Aperçu du déroulement de l'activité	p. 4
Variante - Kiosque	p. 5
Astuces pour l'animation	p. 6
Cohérence avec le référent ÉKIP et le programme CCQ	p. 7
Amorce	p. 8
Comportements respectueux	p. 9
Désinformation et fraudes	p. 10
Sécurité	p. 11
Utilisation équilibrée	p.12
Pour finir	p. 13
Et ensuite?	p. 14
Références	p. 15
Votre avis	p. 16
Annexe	p. 17

La citoyenneté numérique, c'est quoi?

C'est l'ensemble des **responsabilités** et des **droits** associés à nos activités sur les écrans dans le but de participer de manière **respectueuse, sécuritaire et responsable** à l'environnement numérique (HabiloMédias, s.d.).

Être un ou une citoyen(ne) à l'ère du numérique, c'est notamment être en mesure de (En mode ado, 2024) :

Adopter des
comportements respectueux
en ligne

Reconnaitre la
désinformation
et les
fraudes
en ligne

Appliquer des
principes de
sécurité
en ligne

Utiliser les écrans
de façon
équilibrée



Avant la tenue de l'activité, n'hésitez pas à parler de citoyenneté numérique avec les ados.

Modalités de l'activité

Matériel requis



Offrir un espace aux jeunes leur permettant de réfléchir et de parler de la façon dont ils utilisent leurs écrans dans le but de favoriser une citoyenneté numérique respectueuse, sécuritaire et responsable.



Jeunes du secondaire.



Durée selon le temps dont vous disposez.



Les animateurs(trices) peuvent regrouper un(e) ou des :

- membres du personnel scolaire
- jeunes impliqués dans un comité écrans
- conseiller(ère)s en promotion de la santé et du bien-être des jeunes du projet *Épanouir*
- intervenant(e)s du projet *Prévention des dépendances dans les écoles secondaires*
- etc.

Leur rôle est de soutenir les jeunes afin qu'ils trouvent eux-mêmes réponse aux questions.



Moments pour faire l'activité :

- Journée de la citoyenneté numérique
- Semaine éducation médias
- Défi 24h PAUSE
- Semaine de prévention des dépendances
- Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive
- ou tout au long de l'année.



Selon votre contexte, l'activité pourrait être adaptée et tenue dans le cadre de **kiosques midi**. Voir la page 5.

(6x) grands cartons blancs

(6x) affiches 1 à 3.1 (annexe)
À imprimer et à coller au-dessus des grands cartons blancs ;
1 affiche par carton

(3-4x) outil PAUSE
Défis es-tu game?

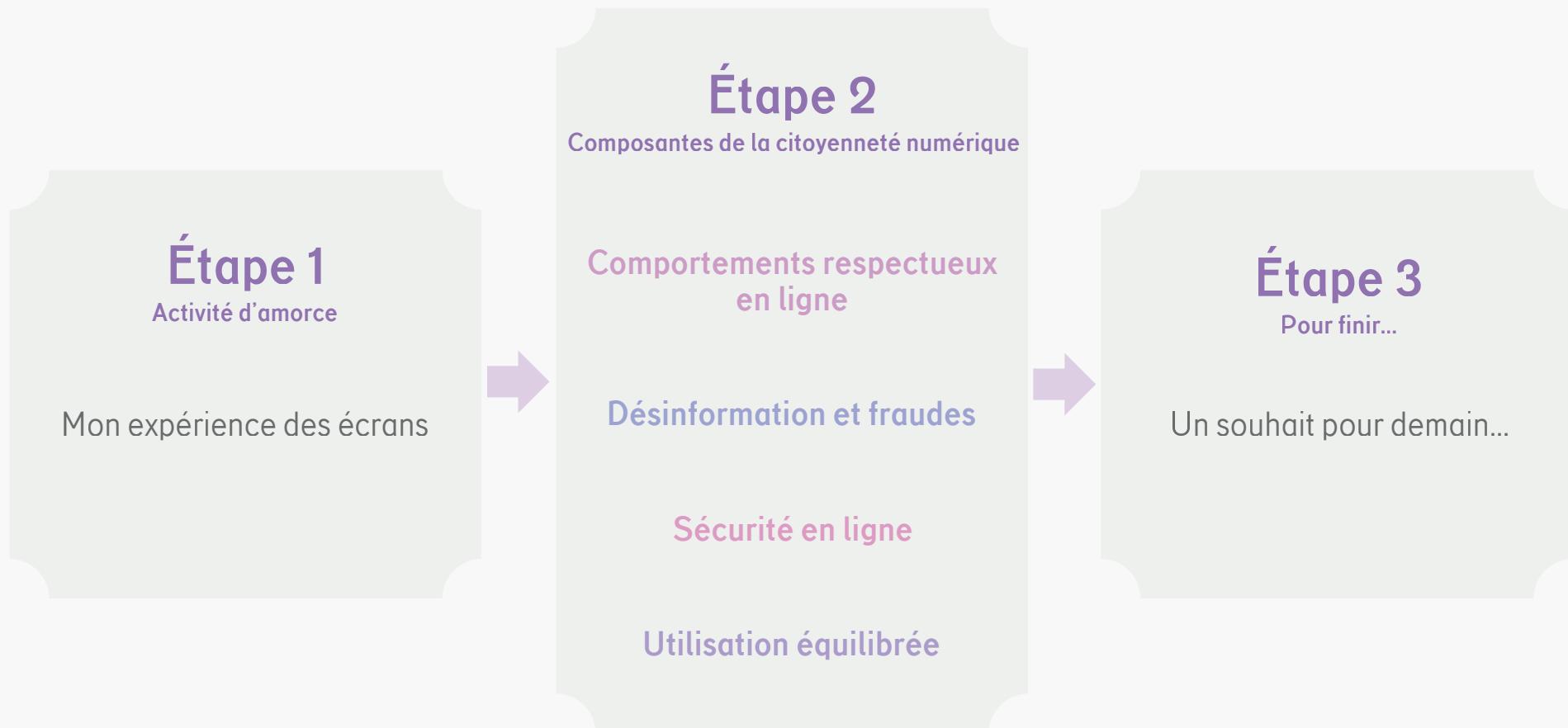
À imprimer en format 8.5 x 11 po et à mettre sur une table à disposition des jeunes

Post-it

Crayons

Optionnel : Boîte pour recueillir les réponses des jeunes (étape 3)

Aperçu du déroulement de l'activité



Variante

Aperçu du déroulement de l'activité
sur 3 midis

Midi 1

Amorce

Mon expérience des écrans



Affiche 1.1

Comportements respectueux en ligne



Affiche 1.2

Midi 2

Désinformation et fraudes



Affiche 2.1

Sécurité en ligne



Affiche 2.2

Midi 3

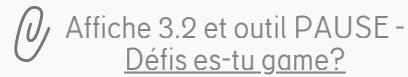
Utilisation équilibrée



Affiche 3.1

Conclusion

Un souhait pour demain



Affiche 3.2 et outil PAUSE -
Défis es-tu game?



Nous recommandons de :

- tenir le kiosque sur 3 midis consécutifs, répartis dans la même semaine ou sur trois semaines
- avoir minimalement 2 à trois personnes animatrices.

Astuces

pour l'animation de l'activité

Voici quelques trucs pour favoriser la participation des ados :

- Adopter une attitude bienveillante et sans jugement ainsi qu'une posture d'ouverture et d'écoute
- Créer des groupes afin de favoriser la discussion et les échanges
- Poser des questions. Au besoin, des pistes de réponses sont fournies afin d'inspirer les ados
- Si l'activité est faite sous forme de kiosque, choisir un lieu fréquenté par les jeunes
- Adapter l'activité selon le contexte de votre milieu.

Garder en tête que :

- ce ne sont pas tous les ados qui ont un cellulaire
- les ados ont des expériences variées en lien avec l'utilisation des écrans. Certains peuvent avoir des comptes de réseaux sociaux et jouer à des jeux vidéo, d'autres non.

Cohérence avec le référent ÉKIP et le programme Culture et citoyenneté québécoise (CCQ)

Compétences personnelles et sociales visées par l'activité (référent ÉKIP)

- ✓ Choix éclairés en matière d'habitudes de vie
- ✓ Connaissance de soi
- ✓ Adoption de comportements prosociaux

Thèmes du programme CCQ

au secondaire

→ Relations et bienveillance

Concepts principaux : Communication numérique (sec. 4)

→ Justice et droit

Concepts principaux : Encadrement juridique de la vie amoureuse et sexuelle (sec. 4)

→ Technologies et défis d'avenir

Concepts principaux : Technologies de l'information (sec. 5)



Selon les réponses des jeunes et les discussions soulevées, d'autres compétences personnelles et sociales pourraient être sollicitées et d'autres thèmes du programme CCQ pourraient être abordés.

Amorce

Mon expérience des écrans



Permettre aux jeunes de réfléchir aux aspects positifs et négatifs des écrans dans leur vie



Les jeunes inscrivent leur(s) réponse(s) sur un *Post-it* et vont le coller sur le carton blanc



Affiche #1,1 carton divisé en deux sections, *Post-it* et crayons

Questions	Qu'est-ce que j'aime?	Qu'est-ce que j'aime moins?
Idées de réponses pour l'animateur, au besoin	<p>Les écrans peuvent permettre de :</p> <ul style="list-style-type: none">• Rester en contact avec ses amis et sa famille• Se divertir• S'informer sur l'actualité• Apprendre de nouvelles choses• Créer du contenu• Échanger des idées• Se détendre• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Désinformation• Cyberintimidation• Sédentarité• Se coucher tard• Moins de temps pour faire autre chose• Pression de répondre rapidement• FOMO (peur de manquer quelque chose)• Etc.

Adopter des
comportements respectueux
en ligne



Permettre aux jeunes de réfléchir aux gestes et aux comportements adoptés en ligne



Les jeunes inscrivent leur(s) réponse(s) sur un *Post-it* et vont le coller sur le carton blanc



Affiche #1.1, carton, *Post-it* et crayons

Question	Idées de réponses pour l'animateur, au besoin
Qu'est-ce que je fais ou pourrais faire pour y contribuer?	<ul style="list-style-type: none">• Être bienveillant envers les autres et exprimer son opinion de manière respectueuse• Se rappeler qu'il y a une personne avec des émotions derrière l'écran• S'assurer d'avoir le consentement des autres avant de partager une photo ou une publication• Dénoncer les gestes de cyberintimidation• Discuter du délai de réponse attendu à un message avec ses proches ou de la pression de répondre rapidement• Signifier clairement qu'une conversation est terminée• Respecter les droits d'auteurs et la propriété intellectuelle en citant ses sources• Éviter de consulter ses écrans lors d'une conversation avec une autre personne (technoférence)• Etc.



Selon le contexte, vous pouvez demander aux jeunes quels sont les freins à l'adoption de ces comportements.

Reconnaitre la

désinformation et les fraudes

en ligne



Permettre aux jeunes de réfléchir aux gestes et aux comportements adoptés en ligne



Les jeunes inscrivent leur(s) réponse(s) sur un Post-it et vont le coller sur le carton blanc



Affiche #2.1, carton, Post-it et crayons

Question	Idées de réponses pour l'animateur, au besoin
Quels sont mes trucs pour y arriver?	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser son jugement critique• Lire le texte ou l'article au complet• Voir s'il y a des fautes d'orthographe• Voir si les photos ou le texte sont provocateurs ou sensationnalistes• Vérifier les références, voir qui est l'auteur (médias reconnus?)• Consulter des sites de vérification des faits• Rechercher l'information sur d'autres sites reconnus• Vérifier s'il s'agit d'un profil vérifié ou certifié par la plateforme de réseau social (badge ou crochet bleu)• Utiliser la technique de recherche d'images inversées• Distinguer une opinion d'un fait• Vérifier les avis et les commentaires pour voir l'expérience des autres utilisateurs• Regarder la date de parution du texte• Demeurer méfiant avant d'effectuer un paiement• Etc.

Appliquer des principes de
sécurité
en ligne



Permettre aux jeunes de réfléchir aux gestes et aux comportements adoptés en ligne



Les jeunes inscrivent leur(s) réponse(s) sur un *Post-it* et vont le coller sur le carton blanc



Affiche #2.2, carton, *Post-it* et crayons

Question	Idées de réponses pour l'animateur, au besoin
Comment je fais ou pourrais faire?	<ul style="list-style-type: none">• Mettre son profil privé• Protéger ses informations personnelles (nom, date de naissance, numéro de téléphone, école, adresse, dates de vacances, etc.)• Utiliser des mots de passe forts et uniques• Ne pas partager ses mots de passe (sauf à un adulte de confiance)• Accepter seulement les personnes que l'on connaît sur les réseaux sociaux• Verrouiller son écran à l'aide d'un mot de passe• Dénoncer les gestes de cyberintimidation• Parler de ses questionnements ou de ses inquiétudes à un adulte de confiance• Ne pas hésiter à demander de l'aide auprès d'un adulte de confiance• Etc.

Utiliser les écrans de façon équilibrée

-  Permettre aux jeunes de réfléchir aux gestes et aux comportements adoptés en ligne
-  Les jeunes inscrivent leur(s) réponse(s) sur un *Post-it* et vont le coller sur le carton blanc
-  Affiche #3.1, carton, *Post-it* et crayons

Questions	Idées de réponses pour l'animateur, au besoin
Quels sont mes trucs pour une saine utilisation?	<ul style="list-style-type: none"> • Diversifier ses activités (ex. : jouer dehors, voir ses proches et ami(e)s) • Établir un horaire avec une limite de temps • Réfléchir à ses habitudes numériques et à la place des écrans dans sa vie • Etc.
Quel est mon temps d'écran pour mes loisirs (fréquence et durée)?	<p>Passer x heure/jour sur les réseaux sociaux, regarder son cellulaire après chaque cours ou tâche, jouer à des jeux vidéo x jours/semaine, clavarder sur les réseaux sociaux en continu tout au long de la journée, etc.</p>
À quels endroits je les utilise?	<p>Privilégier dans les aires communes (salon, bureau, etc.). Éviter en classe à des fins personnelles, en vélo, en scooter, au restaurant ou à table, etc.</p>
Quels sont mes moments pour les utiliser?	<p>Privilégier l'utilisation après ses tâches et activités quotidiennes. Éviter 1h avant de se coucher ou directement en se levant, pendant les repas, pendant une discussion, etc.</p>
Comment je les utilise?	<p>Privilégier une utilisation accompagnée (famille ou amis), active (bouger grâce à un jeu numérique) ou interactive (vidéoconférence). Limiter l'utilisation seul(e), passive (faire défiler le fil d'actualité), à plusieurs écrans à la fois (multitâche numérique).</p>
Pourquoi je les utilise?	<p>Pour être en contact avec ses amis et sa famille, faire partie d'un groupe, se divertir, se détendre, faire ses devoirs, prendre des rendez-vous, rechercher de l'information, voir l'horaire d'un film, etc.</p>
Quels sont les contenus que je privilégie?	<p>Contenus qui génèrent des émotions positives (blagues, paysages, voyages, sport, musique, etc.), qui permettent d'apprendre, qui sont en cohérence avec ses propres valeurs, etc.</p>



Note : il est possible de poser les 6 sous-questions précédentes ou de les inscrire sur le carton blanc afin d'alimenter les discussions et de soutenir les jeunes dans leurs réflexions. Ainsi, ils pourront considérer **differentes dimensions** dans le cadre de leur utilisation des écrans.

Savez-vous?

Les directives en matière de mouvement sur 24h recommandent chez les 5 à 17 ans un **maximum de 2h par jour** de temps d'écran de loisirs.

Les instances canadiennes recommandent plutôt de faire une analyse selon les contextes, contenus, finalités, etc.

Pour finir

Un souhait pour demain...



S'assurer que les jeunes repartent avec un constat de ce qu'ils font ou aimeraient faire pour contribuer à être un citoyen numérique respectueux, responsable et sécuritaire



Affiche #3.2, carton, Post-it et crayons

Question	Consigne
Qu'est-ce que j'aurais envie de changer ou de maintenir en lien avec mon utilisation?	Inviter les jeunes à se promener à travers les affiches pour trouver des idées. Demander aux jeunes d'inscrire leur(s) réponse(s) sur un Post-it et le coller sur le carton blanc.



Encourager le passage à l'action chez les jeunes et le milieu



Outil de PAUSE - Défis es-tu game?, papiers et crayons, boîte

Question	Consigne
Quel défi j'aurais envie de me lancer?	<p>Demander aux jeunes de s'inspirer des défis mis à leur disposition, d'en identifier un qu'ils aimeraient relever ou d'en inventer un, de l'inscrire sur un papier et de le mettre dans la boîte.</p> <p><i>Suggestion :</i> le milieu pourrait piger un défi par semaine ou par mois et en faire la promotion (ex. : inviter les membres du personnel, les parents et les jeunes à le relever, le diffuser dans l'école, etc.).</p> <p> <i>Variante :</i> si vous ne disposez pas de boîte, vous pouvez demander aux jeunes d'inscrire le numéro du défi choisi sur un Post-it et de le coller sur un septième carton blanc.</p>

Et ensuite?...

Pour le milieu

Ne pas hésiter à utiliser les réponses des jeunes comme point de départ pour d'autres actions en lien avec l'utilisation des écrans : outil synthèse des réponses, comité de jeunes, défis, dialogues philo, communications aux parents, formations, etc.

Pour les parents

Selon les modalités de communication existantes avec les parents, il est possible de leur faire parvenir des informations sur la **citoyenneté numérique** avant et/ou après la tenue de l'activité.

Ne pas hésiter à leur partager la ressource : Citoyenneté à l'ère du numérique (En mode ado).

Pour aller plus loin

Citoyenneté à l'ère du numérique (En mode ado)

PAUSE

Qu'est-ce que la citoyenneté numérique?
(HabiloMédias)

Bien-être : réseaux sociaux et citoyenneté numérique (Direction régionale de santé publique de Montréal)

Réseaux sociaux et désinformation (Direction régionale de santé publique de Montréal)

Publier sans conséquence (Caroline Quarré, Pas-à-Pas)

La trousse anti-troll

La sécurité en ligne (Caroline Quarré, Pas-à-Pas)

Comment reconnaître une fausse nouvelle?
(Élise Gravel)

Liste d'activités à explorer (Emmanuelle Parent)

Références

- Alterados. (2025). Quiz Fake News. <https://www.alterados.org/outils/loutil-web/quiz/fake-news/>
- Directives en matière de mouvement sur 24 heures. (s.d.). *Enfants et jeunes (5 à 17 ans)*. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>
- En mode ado. (2024). *Citoyenneté à l'ère du numérique*. <https://enmodeado.ca/citoyennete-a-lere-du-numerique/#:~:text=En%20tant%20que%20parent,%20vous%20pouvez%20accompagner%20votre>
- Gouvernement du Québec, (2024, 20 mars). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes>
- Gouvernement du Québec. (2024). *Programme culture et citoyenneté québécoise. Enseignement secondaire*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Secondaire.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2025a). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecranks-chez-les-jeunes>
- Gouvernement du Québec. (2025). *Présentation des concepts-clés liés aux renseignements personnels*. <https://www.quebec.ca/gouvernement/travailler-gouvernement/travailler-fonction-publique/services-employes-etat/conformite/protection-des-renseignements-personnels/definitions-concepts/concepts>
- Gouvernement du Canada. (2025). *Pensez cybersécurité*. <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr>
- HabiloMédias. (s.d.). *Qu'est-ce que la citoyenneté numérique?* <https://habilomedias.ca/litteratie-numerique-education-aux-medias/informations-generales/principes-fondamentaux-de-la-litteratie-aux-medias-numeriques/quest-ce-que-la-citoyennete-numerique>
- Lemétayer, F. (2024). *Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3460>
- PAUSE. (2023, 14 mars). *La désinformation: comment éviter de tomber dans le piège?* <https://pausetonecran.com/la-desinformation-comment-eviter-de-tomber-dans-le-piege/>
- PAUSE. (s.d.). *Défis es-tu game?* <https://pausetonecran.com/defis/>

On jase de votre avis

Vous avez mis en place cette activité au sein de votre milieu?
On souhaite vous entendre grâce à ce court sondage :



<https://forms.office.com/r/wuW9UCwbp0>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 


TANGAGE
DES LAURENTIDES

Annexe

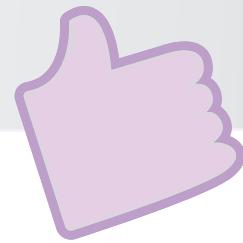
Vous retrouverez dans les pages suivantes les affiches à imprimer et à coller au-dessus des cartons blancs :



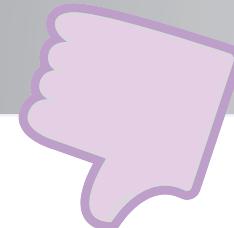
Citoyenneté numérique

Mon expérience des écrans :

Qu'est-ce que **J'AIME?**



Qu'est-ce que **J'AIME MOINS?**



Adopter des

COMPORTEMENTS RESPECTUEUX

en ligne

Qu'est-ce que je fais ou pourrais faire pour y contribuer?

Citoyenneté numérique

Reconnaitre la

DÉSINFORMATION ET LES FRAUDES
en ligne

Quels sont mes trucs pour y arriver?

Citoyenneté numérique

Appliquer des principes de **SÉCURITÉ** en ligne

Comment je fais ou pourrais faire?

Citoyenneté numérique

Utiliser les écrans de façon **ÉQUILIBRÉE**

Quels sont mes trucs pour une saine utilisation?

Citoyenneté numérique

Un **SOUHAIT** pour demain...

*Qu'est-ce que j'aurais envie de changer
ou maintenir en lien avec mon utilisation?*