

Autonomie ou dépendance  
**Cahier de l'élève**

Nom

Groupe



# Table des matières

Introduction .....	3
Ta mission .....	4
Activité 1 : Le robot de tes rêves .....	5
Activité 2 : Ton temps d'écran .....	7
Activité 3 : Améliorer ton bien-être numérique .....	10
Activité 4 : Les sources d'information .....	12
Activité 5 : La crédibilité de l'information .....	13
Activité 6 : Les outils de communication numérique .....	15
Activité 7 : La liberté d'expression .....	18
Activité 8 : La cyberintimidation .....	19
Activité 9 : La sextorsion .....	21
Activité 10 : Les encadrements légaux .....	23
Activité 11 : Construire ton robot .....	24
Activité 12 : Présente ton robot .....	26
Glossaire thématique .....	28

## Introduction

Bienvenue dans cette activité qui te fera explorer le monde du numérique.

Le numérique a changé notre façon de vivre, d'apprendre, de communiquer... et continuera de le faire.

Mais avec ces changements viennent de grandes questions telles que:



Sont-ils devenus une extension de nous-mêmes?



Facilitent-ils réellement nos relations?



Contribuent-ils toujours à notre bien-être?

On peut même parfois se demander si nous contrôlons les outils ou si c'est eux qui nous contrôlent.



## Ta mission

L'activité suivante te permettra de réfléchir sur ta relation avec le monde numérique. Tu pourras y découvrir comment le numérique influence ta vie et celle des autres personnes.

Pour ce faire, tu devras concevoir et construire l'assistant robot de tes rêves.

L'objectif de l'activité suivante est de t'inciter à réfléchir sur ta relation avec le monde numérique. Elle te permettra de découvrir de quelle manière le numérique influence ta vie ainsi que celle des autres.

Pour ce faire, tu seras appelé(e) à :

-  1. Explorer les différentes façons dont le numérique s'intègre dans ta vie quotidienne.
-  2. Questionner ton usage du numérique et celui de ton entourage.
-  3. Analyser les effets du numérique sur toi-même et sur les autres, en te questionnant sur ton autonomie et ta dépendance.
-  4. Identifier des moyens d'utiliser le numérique de manière responsable et critique.

Tu auras l'occasion de partager tes expériences et d'écouter celles de tes ami(e)s, ce qui te permettra de voir le numérique sous différents angles.

Tu pourras ainsi devenir une personne citoyenne numérique éclairée et responsable, capable de naviguer dans ce monde connecté tout en préservant ton autonomie.

Prêt(e) à débiter cette aventure?

Ouvre ce cahier et commençons ensemble à explorer le monde fascinant du numérique !

### Matériel requis

Crayon à mine

Surligneurs

## Le robot de tes rêves

Dans cette activité, tu devras créer et présenter un robot de rêve qui incarne ta vision d'une technologie aidant à équilibrer l'autonomie et la dépendance dans le monde numérique. Chaque fois que tu vois cet encadré dans ton cahier, tu devras répondre aux questions pour décrire davantage ton robot.

### Imagine ton robot

1. Décris les principales caractéristiques de ton robot en répondant à ces questions.

1.1. Quel est le nom de ton robot ?

1.2. Illustre à quoi pourrait ressembler ton robot (tu pourras le modifier par la suite).

1.3. Comment se déplace-t-il ?

1.4. Quels types de capteurs et de technologies ton robot utilise-t-il pour percevoir son environnement? (Par exemple, capteurs de mouvements, caméras, capteurs tactiles, etc.)

1.5. Ton robot est-il autonome ou télécommandé ? S'il est autonome, comment prend-il des décisions?

 **Temps d'écran:** Temps passé devant un écran.

1. Analyse le temps d'écran de trois personnes différentes et compare-le avec les recommandations. Pour ce faire, réalise ton enquête, puis complète le tableau suivant.

	<b>Personne 1</b>	<b>Personne 2</b>	<b>Personne 3</b>
a. Qui-est-ce ?	Un enfant (12 ans et moins) Un adolescent (13 à 17 ans) Un adulte (18 ans et plus)	Un enfant (12 ans et moins) Un adolescent (13 à 17 ans) Un adulte (18 ans et plus)	Un enfant (12 ans et moins) Un adolescent (13 à 17 ans) Un adulte (18 ans et plus)
b. Combien de temps cette personne consacre-t-elle aux écrans par jour ?	Moins de 2 heures Environ 2 heures Plus de 2 heures	Moins de 2 heures Environ 2 heures Plus de 2 heures	Moins de 2 heures Environ 2 heures Plus de 2 heures
c. Pour quel(s) type(s) d'usage ont-ils recours aux écrans?	S'informer Communiquer Se divertir Étudier Travailler	S'informer Communiquer Se divertir Étudier Travailler	S'informer Communiquer Se divertir Étudier Travailler
d. Que pensent-ils de leur utilisation en lien avec les recommandations sur le temps d'écran ?	Respecte les recommandations Devrait respecter les recommandations Préfère ignorer les recommandations	Respecte les recommandations Devrait respecter les recommandations Préfère ignorer les recommandations	Respecte les recommandations Devrait respecter les recommandations Préfère ignorer les recommandations
e. Pourquoi?			

4. Pourquoi penses-tu que certains parents fixent des limites au temps passé devant un écran ?

5. Quelles sont les activités qui te permettent de te tenir loin des écrans (sports, arts, etc.) ?

## **Imagine ton robot**

1. Est-ce que ton robot aura des écrans ? Pourquoi ?

🔖 **Bien-être numérique:** Outils et stratégies pour réduire ton temps d'écran.

1. Voici des stratégies pour favoriser le bien-être numérique des personnes. Coche les 3 stratégies qui te semblent les plus pertinentes.

---

### **Actions pour améliorer mon bien-être numérique**

---

- 1.1. Limiter le temps passé sur les écrans chaque jour.
  - 1.2. Choisir des applications qui encouragent des pauses régulières.
  - 1.3. Désactiver les notifications non essentielles afin de réduire les distractions.
  - 1.4. Instaurer des routines quotidiennes sans écrans, comme la lecture ou le sport.
  - 1.5. Utiliser des outils ou applications dédiés au bien-être numérique.
  - 1.6. Aménager un espace de travail sans distraction pour les études.
  - 1.7. Assurer un équilibre entre tes activités en ligne et tes activités hors ligne.
  - 1.8. Apprendre à reconnaître et à gérer le stress associé à l'usage des écrans.
  - 1.9. Développer des loisirs hors ligne pour diversifier les sources de plaisir.
  - 1.10. Adopter une routine au coucher sans écrans pour améliorer la qualité de ton repos.
2. Pourquoi ces actions te semblent plus importantes?

## **Imagine ton robot**

1. Comment ton robot pourrait-il t'aider à surveiller ton temps passé en ligne et t'encourager à prendre des pauses ?

2. Comment ton robot pourrait-il t'aider à gérer les notifications pour réduire les distractions et le stress liés à l'information en continu ?

3. Comment ton robot pourrait-il contribuer à améliorer la qualité de ton sommeil en lien avec ton utilisation des écrans avant le coucher ?

## Les sources d'information

1. Identifie si les situations suivantes utilisent des sources primaires ou des sources secondaires.

	Source primaire	Source secondaire
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

 **Source primaire:** Fournit des témoignages ou des preuves directes concernant un sujet.

 **Source secondaire:** Interprétation, analyse ou synthèse des informations provenant des sources primaires.

## La crédibilité de l'information

1. Identifie si on peut faire confiance à l'information et justifie ta réponse.

Mise en situation	Peut-on y faire confiance?	Justification
1. Un article sur un réseau social affirme que boire du thé vert trois fois par jour peut guérir le rhume. L'article est publié par une page nommée "Santé Miracle".	Oui Non	
2. Une personne prétend qu'une nouvelle étude a montré que les téléphones portables causent des maladies graves. Elle partage un lien vers un site Web peu connu.	Oui Non	
3. Une personne publie une vidéo disant que le changement climatique n'est pas réel, affirmant que c'est un complot des scientifiques.	Oui Non	
4. Un article dans un journal en ligne indique qu'un célèbre entrepreneur va investir des millions dans une nouvelle technologie révolutionnaire. L'article est détaillé et contient des citations directes de l'entrepreneur.	Oui Non	
5. Une vidéo d'une personne avec des milliers d'abonnés prétend qu'un nouveau type de fruit peut augmenter l'intelligence.	Oui Non	

2. Quels indices peuvent t'aider à identifier un contenu comme étant de la désinformation ?

### **Imagine ton robot**

1. Peux-tu imaginer comment le robot pourrait identifier les fausses informations ?

## Les outils de communication numérique

1. Identifie les moyens de communication que tu utilises selon les contextes :

	<b>Courriel</b>	<b>Téléphone</b>	<b>Textos</b>	<b>Clavardage</b>
Avec tes ami(e)s				<input type="checkbox"/>
Avec ta famille				<input type="checkbox"/>
À l'école				<input type="checkbox"/>

2. Coche le moyen pour réaliser les communications suivantes:

	<b>En personne</b>	<b>Par courriel</b>	<b>Par téléphone</b>	<b>Par message privé</b>
a. Tu demandes à ton enseignante ou enseignant de revoir la note de ta dernière évaluation.				
b. Tu as eu un conflit avec ton ami(e) et tu veux lui dire que ce qu'il ou elle a fait t'a fait de la peine.				
c. Tu veux te plaindre au conseil municipal pour signifier qu'il n'y a pas assez d'activités pour les jeunes de ton âge dans la ville.				
d. Tu demandes à tes parents d'aller jouer chez un ou une ami(e) après l'école.				

3. Comment le numérique facilite-t-il la communication ? Justifie ta réponse à l'aide d'un exemple.

4. Comment le numérique complique-t-il la communication ? Justifie ta réponse à l'aide d'un exemple.



## La liberté d'expression

Identifie si ces situations dépassent ou non la limite de la liberté d'expression. Justifie ta réponse.

Mise en situation	Dépasse la limite?	Justification
1. Ilyasse dit à son amie que tous les gens d'un certain pays sont mauvais.	Oui	
	Non	
2. Marie dessine une caricature d'un politicien qu'elle n'aime pas.	Oui	
	Non	
3. Emma écrit un mensonge sur son professeur sur les réseaux sociaux.	Oui	
	Non	
4. Lucas partage son opinion sur pourquoi il n'aime pas une loi.	Oui	
	Non	
5. Ismaël dit à un camarade qu'il serait mieux s'il n'existait pas.	Oui	
	Non	
6. Yasmine critique le gouvernement pour ne pas avoir aidé les sans-abris.	Oui	
	Non	
7. Christopher affirme sans preuve que son voisin est un voleur.	Oui	
	Non	
8. Nathan chante une chanson qui parle de respecter tout le monde.	Oui	
	Non	
9. Sarah crée une page Web pour se moquer d'un groupe religieux et pour les insulter.	Oui	
	Non	
10. Aitana écrit un article expliquant pourquoi elle préfère un candidat politique.	Oui	
	Non	

 **Cyberintimidation:** Outils et stratégies pour réduire ton temps d'écran.

Identifie si les situations suivantes représentent de la cyberintimidation.

Situation	Cyberintimidation ?
1 Un élève t'envoie des messages méchants et humiliants en ligne, en te disant des choses désagréables sur tes ami(e)s ou ta famille.	Oui Non
2 Un groupe d'enfants publie des rumeurs fausses et blessantes à ton sujet sur un site Web ou une application que tu utilises fréquemment.	Oui Non
3 Quelqu'un prend une photo de toi dans une situation gênante à l'école et la partage sur Internet pour se moquer de toi.	Oui Non
4 Tu reçois des messages texte de quelqu'un qui te dit qu'il te fera du mal à l'école, te prendra tes affaires ou t'intimidera en ligne.	Oui Non
5 Quelqu'un crée un faux profil en utilisant ton nom et ta photo pour dire des choses méchantes ou embarrassantes sur d'autres personnes.	Oui Non
6 Tu partages joyeusement des photos de tes vacances en famille sur les réseaux sociaux, sans intention de nuire à quiconque.	Oui Non
7 Un ami t'envoie un message qui te semble offensant, mais il explique qu'il avait une mauvaise compréhension et s'excuse.	Oui Non

Si tu te crois victime de cyberintimidation, n'hésite pas à en parler à quelqu'un ou à communiquer avec <https://www.teljeunes.com/>.



## La sextorsion

### 🔖 Sextorsion:

Forme de chantage où une personne menace d'envoyer une photo ou une vidéo intime de toi à d'autres personnes si tu refuses de lui envoyer de l'argent ou d'autres images intimes.

Identifie si les situations suivantes représentent de la sextorsion.

Situation	Sextorsion ?
1. Après avoir partagé une photo de toi un peu intime avec quelqu'un en qui tu avais confiance en ligne, cette personne te menace maintenant de publier la photo sur Internet si tu ne lui envoies pas d'autres photos ou vidéos plus explicites.	Oui Non
2. Tu reçois un message d'un inconnu qui prétend avoir piraté ton téléphone et avoir accès à toutes tes photos et vidéos personnelles. Il te demande de l'argent en échange de ne pas diffuser ces images sur les réseaux sociaux.	Oui Non
3. Quelqu'un que tu as rencontré sur une application de rencontre te demande de partager des images ou vidéos intimes. Après les avoir partagées, cette personne te menace de les envoyer à tes amis et à ta famille si tu ne lui donnes pas ce qu'elle demande.	Oui Non
4. Tu découvres qu'une vidéo de toi, prise à ton insu dans le vestiaire de l'école pendant que tu te changeais, circule sur les réseaux sociaux. L'élève qui a filmé la scène l'a partagée à tous les élèves de la classe.	Oui Non
5. Lors d'une conversation vidéo avec une personne de confiance ou avec une personne avec qui tu pensais être en confiance, tu découvres que l'autre partie a enregistré des moments intimes sans ton consentement. Maintenant, elle exige de l'argent ou promet de publier la vidéo en ligne.	Oui Non

## Imagine ton robot

1. Quels types de comportements ou de contenus ton robot devrait-il considérer comme de la sextorsion ?

2. Quelles mesures de sécurité le robot devrait-il encourager pour protéger tes informations personnelles et tes images ?

3. Quelle action le robot devrait-il suggérer si quelqu'un est confronté à une menace de sextorsion ?

## Les encadrements légaux

Voici la liste des principaux encadrements légaux du numérique qui s'appliquent au Québec.

	<b>Lois</b>	<b>Description</b>	<b>Importances</b>	<b>Conséquences</b>
1	Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé (LRQ, chapitre P-39.1)	Réglemente la collecte, l'utilisation et la communication de données personnelles par les entreprises.	Protège la vie privée des individus et contrôle l'utilisation de leurs informations personnelles.	Amendes pour non-conformité, perte de confiance des clients.
2	Loi sur le droit d'auteur (LRQ, chapitre D-11)	Protège les droits des créateurs sur leurs œuvres numériques et physiques, encadrant l'utilisation et la distribution de matériel protégé par le droit d'auteur.	Encourage la création artistique tout en réglementant l'utilisation de contenu protégé.	Amendes et sanctions civiles pour violation du droit d'auteur.
3	Code criminel du Canada (R.S.C., 1985, c. C-46)	Contient des dispositions pour traiter les cas de cyberintimidation et de harcèlement, y compris l'article 264 (Harcèlement criminel), l'article 298 (Diffamation), et l'article 372 (Faux messages, harcèlement et menaces).	Protège les individus contre le harcèlement en ligne et la diffamation.	Peines de prison, amendes, ordonnances restrictives.
4	Charte des droits et libertés de la personne (LRQ, chapitre C-12)	Protège contre la discrimination et les violations de la vie privée, ce qui peut s'appliquer dans des cas de cyberintimidation ou de harcèlement.	Garantit le respect des droits fondamentaux en ligne.	Réparation des préjudices, sanctions pour discrimination.
5	Loi sur l'instruction publique (LRQ, chapitre I-13.3)	Exige que les écoles préviennent et stoppent toute forme d'intimidation, y compris la cyberintimidation.	Protège les élèves contre le harcèlement en milieu scolaire, y compris en ligne.	Mesures disciplinaires pour les élèves auteurs de cyberintimidation.

## Construire ton robot

Il est maintenant temps de construire ton robot à partir de matériel recyclé.

Reprends les informations que tu as détaillées dans les pages précédentes pour identifier les caractéristiques physiques de ton robot. Pour ce faire, liste les principales caractéristiques à ne pas oublier dans la colonne description selon les informations que tu as indiquées aux pages ciblées.

### Caractéristiques

### Description

Le nom de ton robot

(voir les informations de la page 5)

Caractéristiques générales

(voir les informations des pages 5 et 6)

Nombre d'écrans

(voir les informations de la page 9)

Contribution de ton robot  
à ton bien-être numérique

(voir les informations de la page 11)

## Caractéristiques

Moyens de contrer les  
fausses informations

(voir les informations de la page 14)

Façon de communiquer avec ton robot

(voir les informations de la page 17)

Prévention de la cyberintimidation

(voir les informations de la page 20)

Prévention de la sextorsion

(voir les informations de la page 22)

## Description

## Présente ton robot

Prépare la présentation de ton robot en répondant à ces questions.

1. Comment ton robot peut-il t'aider à combattre la cyberintimidation ?

🔖 **Cyberintimidation:** Actes répétés d'agression psychologique commis par un individu, ou par un groupe d'individus, qui entre en contact avec ses victimes par l'intermédiaire du réseau Internet ou des technologies de communication

2. Comment ton robot contribue-t-il à ton bien-être numérique ?

🔖 **Bien-être numérique:** Outils et stratégies pour réduire ton temps d'écran.

3. Comment ton robot peut-il t'aider à identifier les fausses informations ?

📖 **Fausses informations:** Information erronée ou déformant la réalité.

4. Comment ton robot peut-il t'aider à prévenir la cyberdépendance ?

📖 **Cyberdépendance:** Dépendance caractérisée par l'incapacité de contrôler le temps alloué à des activités reliées à Internet, et qui s'accompagne le plus souvent de symptômes dépressifs et d'isolement.

5. Comment ton robot peut-il t'aider à prévenir la sextorsion ?

📖 **Sextorsion:**  
Forme de chantage où une personne menace d'envoyer une photo ou une vidéo intime de toi à d'autres personnes si tu refuses de lui envoyer de l'argent ou d'autres images intimes.

## **Glossaire thématique**

### **Note**

À moins d'avis contraire, les définitions sont inspirées de celles de l'Office de la langue française.

## **Code criminel**

Recueil contenant l'ensemble des actes interdits par une société civile à ses membres ainsi que les sanctions qui peuvent être imposées à ceux qui les commettent.

## **Consentement**

Accord donné à une proposition ou à une personne.

## **Cyberdépendance**

Dépendance caractérisée par l'incapacité de contrôler le temps alloué à des activités reliées à Internet, et qui s'accompagne le plus souvent de symptômes dépressifs et d'isolement.

## **Cyberintimidation**

Actes répétés d'agression psychologique commis par un individu, ou par un groupe d'individus, qui entre en contact avec ses victimes par l'intermédiaire du réseau Internet ou des technologies de communication.

## **Cybersécurité**

État d'un système d'information qui résiste aux cyberattaques et aux pannes accidentelles survenant dans le cyberspace.

## **Consentement**

Autorisation pour partager tes informations.

## **Désinformation**

Information erronée ou déformant la réalité, qui est transmise au moyen des médias de masse ou des médias sociaux, dans le but de manipuler l'opinion publique.

## **Droit d'auteur**

Ensemble des droits détenus par une personne sur les œuvres numériques qu'elle a créées.

## **Droit au respect de la vie privée**

Droit fondamental d'une personne à l'absence d'intrusion dans la sphère privée de sa vie.

## **Droits et libertés**

Protège contre la discrimination et les violations de la vie privée, ce qui peut s'appliquer dans des cas de cyberintimidation ou de harcèlement.

## **Droit du cyberspace (du numérique)**

Droit qui, tant par sa doctrine que par sa production législative, régit le cyberspace.

## **Exploitation sexuelle**

Fait de se servir d'une personne en la faisant travailler, bien souvent contre son gré, dans le commerce sexuel et d'en retirer les profits.

## **Hyperconnectivité**

Fait, pour un internaute, d'avoir un accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit, grâce aux appareils mobiles connectés.

## **Intimidation**

Violence dominatrice exercée sur un individu au sein d'un groupe par des agressions verbales, physiques ou psychologiques.

## **Légende urbaine**

Histoire étrange et spectaculaire, apparemment véridique, souvent inspirée d'un lointain fait divers, qui fait le tour du monde, circulant par le bouche à oreille, par courriel ou via Internet, qui est racontée de bonne foi par des gens sincères, déformée ou amplifiée par chaque narrateur, mais qui, la plupart du temps, se révèle totalement fausse.

## **Liberté d'expression**

Droit fondamental de tout individu de communiquer ses opinions.

## **Numérique**

Ensemble des techniques qui permettent la production, le stockage et le traitement d'informations en code binaire.

## **Propagande**

Action concertée qu'on exerce sur l'opinion pour l'amener à accepter certaines idées en matière politique et sociale en vue de mousser l'intérêt pour une doctrine, une idéologie, une institution sociale, un groupement politique, une mesure sociale, une centrale syndicale ainsi que l'accès au pouvoir des hommes qui les favorisent.

## **Renseignements personnels**

Renseignements propres à une personne physique, qui permettent de l'identifier directement ou indirectement.

## **Sextorsion**

Forme de chantage. C'est quand un internaute menace d'envoyer une photo ou une vidéo intime de toi à d'autres personnes si tu refuses de lui envoyer de l'argent ou d'autres images intimes.

<https://cyberaide.ca/fr/dangers-internet/sextorsion/>

## **Source primaire**

Des documents ou des enregistrements qui fournissent des témoignages directs ou des preuves directes concernant un sujet.

## **Source secondaire**

Interprétation, analyse ou synthèse des informations provenant des sources primaires.

## **Temps d'écran**

Nombre de minutes que tu passes chaque jour à réaliser des activités devant un écran: téléphone mobile, tablette, télévision, console de jeu vidéo, casque de réalité virtuelle, etc.