



Unir nos forces pour l'avenir des jeunes et de ceux qui les guident

Ateliers – Moi, Mon Image & Les Réseaux

■ **Public** : Adolescents de 13 à 18 ans

■ **Durée** : 1h30 à 2h (atelier unique ou intégré dans un cycle de 3-6 séances)

Objectifs pédagogiques

- Analyser la place de l'image dans la construction de soi à l'adolescence.
- Comprendre les mécanismes de comparaison, validation sociale et influence des pairs.
- Identifier les risques liés au numérique : exposition, réputation, harcèlement, diffusion non consentie.
- Développer le discernement et des usages responsables, protecteurs et créatifs.
- Renforcer l'estime de soi et la capacité à faire des choix autonomes en ligne.

Contenu de l'atelier

Atelier 1 — C'est quoi « s'exposer » ?

Comprendre les formes d'exposition (photos, stories, commentaires) et les motivations (reconnaissance, appartenance, provocation).

Activités : brainstorming, jeu de tri « choix libre ou pression sociale », débat mouvant.

Atelier 2 — L'image de soi à l'épreuve des likes

Questionner la validation sociale, déconstruire les normes esthétiques et travailler l'estime de soi.

Activités : analyse d'images, photolangage, atelier créatif « si j'étais un filtre ».

Atelier 3 — Harcèlement & rumeurs

Identifier les violences numériques et leurs conséquences. Comprendre droit, consentement et responsabilité.

Activités : études de cas, jeux de rôle, discussion sur confidentialité & consentement.

Atelier 4 — Les traces numériques ne s'effacent pas

Comprendre la notion de trace, la réputation numérique et les risques de diffusion involontaire.

Activités : simulation de recherche, "si mon compte parlait de moi", débat "effacer ou assumer ?"

Atelier 5 — Créer sans s'exposer

Explorer des formes d'expression alternatives, valorisant créativité et anonymat.

Activités : atelier création (écriture, audio, BD...), découverte de plateformes alternatives, cercle de valorisation.

(Atelier 6 — Kit de survie numérique : optionnel) : Synthèse, repères pratiques, charte collective, restitution.

Méthodologie : Pédagogie active et participative • Débats • Photolangage • Jeux de rôle • Analyse de cas • Approche bienveillante et sécurisante • Valorisation des expériences des jeunes.

■ **Courriel** : contact@en-jeux-education.fr

■ **Site Web** : www.en-jeux-education.fr