

NUMÉRIK' à table

Cahier pédagogique pour ateliers
de confiance en soi numérique



Table des matières

Introduction	1
Préambule	1
À propos de Vie Féminine	2
Pourquoi <i>Numérik'à table</i>	3
Historique du projet	3
Philosophie du cahier pédagogique	4
Objectifs et fonctionnement du cycle	7
Avant de commencer	10
 I. Apéritif numérique	 15
Introduction	17
Séance 1. Moi et le numérique	19
Séance 2. Partage d'expériences et représentations du numérique	23
Séance 3. Vers plus de confiance en soi et d'autonomie numérique	27
 II. Menu gourmand	 33
Introduction	35
Séance 1. Bienvenue	38
Séance 2. Histoire du numérique	46
Séance 3. Environnement numérique	52
Séance 4. Mails et messageries	59
Séance 5. Mots de passe forts	67
Séance 6. Réseaux sociaux numériques	74
Séance 7. <i>Fake news</i> et arnaques	79
Séance 8. <i>Big Tech</i> , <i>Big Data</i> et économie de la donnée	84
Séance 9. Économie et capture de l'attention	92
Séance 10. Séance « tampon »	100
Séance 11. Séance de clôture festive	105
 III. Mignardises	 111
Introduction	113
Mignardise 1. Organiser ses favoris et créer des raccourcis	120
Mignardise 2. Supprimer les spams et se désinscrire des newsletters	122
Mignardise 3. Astuces pour repérer un mail frauduleux	123

Mignardise 4. Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives	125
Mignardise 5. Tester la robustesse d'un mot de passe	127
Mignardise 6. Vérifier si ses données ont fuité	129
Mignardise 7. Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité	131
Mignardise 8. Vérifier une information en ligne	133
Mignardise 9. Tester un outil de vérification	135
Mignardise 10. Visualiser les traces qu'on laisse en ligne	137
Mignardise 11. Identifier les entreprises derrière nos outils numériques	139
Mignardise 12. Explorer des alternatives aux outils dominants	141
Mignardise 13. Utiliser et créer un QR code	143
Mignardise 14. Comprendre et limiter l'impact environnemental du numérique	145

Liste des annexes 147

Fiches pédagogiques	149
Autres annexes	150

Préambule

« Quand je clique sur un truc que je ne connais pas,
j'ai peur de tout casser ! »

« C'est mon fils qui m'installe les applis.
Il dit que je suis nulle, et moi je le crois aussi »

« J'étais sûre de ne pas être douée en ordi,
mais c'est juste qu'on ne m'avait jamais vraiment montré »

« Je croyais que c'était moi le problème.
En fait, c'est le numérique qui est mal fait pour nous »

Numérik'à table est né d'une envie : accompagner les femmes* dans la (re)découverte du numérique, avec confiance, plaisir et esprit critique.

Trop souvent, le numérique est perçu comme un domaine réservé aux « experts », et à plus forte raison aux experts masculins. Trop souvent aussi, les femmes doutent de leurs compétences numériques, alors qu'elles utilisent déjà de nombreux outils au quotidien. Ce cahier vise à valoriser ces savoirs existants, à encourager l'expérimentation et la découverte, et à ouvrir un espace bienveillant où (se) poser des questions sans jugement.

Ce cahier pédagogique propose des animations accessibles, ludiques et critiques pour renforcer la confiance en soi numérique.

Pensé avec et pour des groupes de femmes adultes, sans prérequis, il rassemble : des propositions d'activités, des repères théoriques et des fiches pratiques pour soutenir les animatrices et les formatrices dans l'organisation de cycles d'appropriation du numérique.

Cette réalisation est collective et ancrée dans les réalités de terrain. Elle a vu le jour grâce au travail de :

- Au sein de Vie Féminine : Juliette Salme, ainsi que Sandy Simoni, l'équipe de la région Liège Seraing Verviers et les participantes aux ateliers de « confiance en soi numérique »
- Au sein d'HELMo (Haute École Libre Mosane) : Anne Philippart et Pascale Pereaux

* Le cahier pédagogique est genré au féminin, aussi bien pour parler des animatrices et des formatrices que des participantes. La raison est simple : il a été pensé à partir des ateliers menés à Vie Féminine. Cela n'empêche en rien de s'en emparer dans d'autres contextes, y compris en mixité.

Merci à toutes les femmes qui ont, d'une manière ou d'une autre, contribué à la réalisation de ce cahier — en l'initiant, en l'inspirant, en le relisant, en l'enrichissant, en participant aux ateliers, en offrant leurs idées, leurs conseils et leur soutien.

À propos de Vie Féminine

Vie Féminine est un mouvement féministe d'éducation permanente qui vise à promouvoir l'autonomie des femmes et à lutter contre les inégalités qu'elles subissent. Depuis plus de 100 ans, le mouvement agit aux côtés des femmes et avec elles, Vie Féminine œuvre pour une société plus juste, solidaire et égalitaire.

Présent en Wallonie et à Bruxelles, Vie Féminine est un vaste réseau de femmes d'âges, d'histoires et de cultures diverses. Ensemble, elles se retrouvent, s'informent, se renforcent, militent, et agissent pour leurs droits — au quotidien, individuellement et collectivement.

À travers des lieux de rencontre ouverts à toutes, le mouvement crée des espaces pour s'exprimer, échanger, tisser des solidarités, prendre conscience des inégalités, et les dépasser. Des ateliers, formations, actions collectives, campagnes de sensibilisation et revendications politiques y sont portés avec et par les femmes.

Pourquoi *Numérik'à table*

Historique du projet

Philosophie du cahier pédagogique

Objectifs et fonctionnement du cycle

Avant de commencer...

Historique du projet

Ce cahier pédagogique est le fruit de plusieurs années d'expérimentations pédagogiques menées par Vie Féminine Liège Seraing Verviers. Il s'inscrit dans une démarche née d'un constat clair : de nombreuses femmes restent tenues à distance des outils numériques.

Déjà avant la crise sanitaire, les animatrices de Vie Féminine observaient des difficultés spécifiques auprès de leur public : accès limité au matériel, sentiment d'incompétence, peur de « mal faire » ou de « casser quelque chose ». Ces freins étaient particulièrement présents chez les femmes en situation de précarité, et s'inscrivaient dans une fracture numérique genrée, alimentée par des représentations sociales et éducatives biaisées.

La pandémie de Covid-19 n'a fait qu'aggraver ces inégalités. Le confinement a accentué le manque de matériel, la difficulté à suivre la numérisation rapide des démarches administratives, et l'isolement. Les animatrices ont dû redoubler d'efforts pour garder le lien. Cette crise a rendu visible une évidence : la confiance en soi numérique est un enjeu au moins aussi urgent et central que celui de la maîtrise des outils numériques, pour l'émancipation individuelle et collective des femmes.

Aujourd'hui, le numérique irrigue toutes les sphères de notre vie quotidienne : démarches administratives, accès à l'information, gestion de la santé, apprentissage en ligne, divertissement... Mais cette évolution rapide n'est pas neutre. Elle renforce les inégalités existantes, met sous pression les personnes moins connectées, et pousse à être « en ligne » sans toujours en avoir les moyens ou l'envie.

Face à cette réalité, Vie Féminine Liège a lancé une réflexion collective, en partenariat avec un centre d'Insertion socio-professionnelle (EDIT asbl) et l'École Supérieure d'Action Sociale HELMo ESAS pour développer une approche centrée sur la confiance en soi numérique. Un premier cycle de formation a ainsi vu le jour, en réponse directe aux besoins exprimés par les participantes. La démarche s'est renforcée grâce à un financement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, obtenu sur deux années.

Durant cette période, le projet a pris de l'ampleur : de nouveaux cycles ont été animés, l'outil pédagogique *Numérik'émois* a été conçu et édité en partenariat avec les enseignantes-chercheuses de HELMo, sur base d'une recherche-action et d'une observation participante des ateliers. L'approche technocritique¹ et technoféministe² s'est approfondie, à la croisée des enjeux numériques et des réalités vécues par les femmes. Peu à peu, une dimension plus créative et ludique s'est greffée aux ateliers : oui, le numérique peut aussi rimer avec plaisir et expression personnelle.

¹ Regard critique sur les technologies. Cela veut dire questionner leurs effets sur la société, l'environnement, nos relations, et refuser de croire que le progrès technique est toujours neutre ou positif.

² Mouvement qui analyse et combat les inégalités de genre dans le monde numérique et technologique. Il défend une technologie pensée par et pour les femmes, inclusive, libre et émancipatrice.

Une dimension méthodologique par projet a permis de dérouler le cycle de manière cohérente et motivante.

Conçu en 2025, ce cahier marque l'aboutissement de cette expérience. Il en partage les apprentissages, pour les prolonger, en inspirer d'autres, et donner aux femmes des clefs pour comprendre et poser des choix de manière éclairée, dans un monde de plus en plus digitalisé.

Philosophie du cahier pédagogique

La confiance en soi numérique féministe

Régulièrement, lorsqu'il s'agit de numérique, les femmes se disent « pas capables » ou « pas faites pour ça » ... alors qu'en réalité, elles utilisent déjà de nombreux outils au quotidien. Mais entre la peur de se tromper, le jargon technique, et l'image stéréotypée de ceux qui s'y connaissent, le doute s'installe.

Il faut aussi rappeler que les femmes ont souvent moins accès aux outils numériques (fracture numérique de premier degré), et moins d'occasions de se former ou de développer leurs compétences (fracture de second degré). Ce manque d'accès et de compétences alimente le manque de confiance en soi... qui, en retour, freine encore davantage l'usage et l'apprentissage. C'est un cercle vicieux : moins on pratique, plus on doute ; plus on doute, moins on ose.

C'est là que la confiance en soi numérique entre en jeu. C'est une notion que nous avons fait émerger au fil des formations, en écoutant les participantes, en observant leurs blocages, leurs élans, leurs déclics. C'est ce qui permet d'oser cliquer, poser une question, tester un outil — sans honte, sans peur, sans se sentir bête.

C'est ce qui donne la liberté de s'approprier le numérique à son rythme et de développer une approche critique. Car ici, il ne s'agit pas de devenir experte, mais de se sentir légitime, curieuse, et libre dans ses usages.

La confiance en soi numérique, c'est :

- Oser cliquer, chercher, tester ;
- Ne pas avoir peur de « mal faire » ;
- Comprendre les bases du numérique ;
- Savoir demander de l'aide sans se sentir bête ;
- Se sentir légitime dans un monde numérique souvent masculinisé ;
- Faire ses propres choix de manière éclairée.

Pourquoi c'est important ?

Car le numérique est partout. Et pourtant, il exclut massivement celles qui n'y ont pas accès ou n'ont pas été formées. La confiance en soi est un préalable : elle rend la pratique possible. Sans elle, on se sent dépassée, dépendante, invisible. Avec elle, on reprend du pouvoir.

Un enjeu féministe

Le numérique n'est pas neutre : il reflète et renforce les inégalités du monde réel. Les femmes sont plus concernées, car elles font face à des freins spécifiques :

- Socialisation genrée dès l'enfance ;
- Manque de modèles féminins dans les métiers de la *tech* ;
- Moins de temps pour apprendre (charge mentale, précarité, ...) ;
- Peu d'espaces bienveillants pour apprendre ;
- Et plus de violences aussi : cyberharcèlement, surveillance conjugale...

Cela se constate sur le terrain. Lors des ateliers de confiance en soi numérique et lors des animations à Vie Féminine, des mécanismes récurrents s'observent : fausse incompétence apprise, doute face à la technique, délégation des savoirs (au mari, aux enfants) ... Et bien souvent, ce sont les hommes qui sont perçus comme plus compétents.

L'idée que les femmes seraient « moins compétentes » ou « moins intéressées » est encore très présente — et intériorisée. Cette idée ne sort pas de nulle part : historiquement, les savoirs en général et ceux liés au numérique en particulier, ont été masculinisés. Cette division genrée des savoirs conditionne profondément qui se sent légitime, qui se sent compétent-e, et qui se sent capable d'agir dans le monde numérique.

Quelques suggestions pour creuser la question...

Saliou, Mathilde (2023). *Technoféminisme. Comment le numérique aggrave les inégalités*. Grasset.

Olharan Lagan, Marion (2024). *Patriartech. Les nouvelles technologies au service du vieux monde*. Hors d'atteinte.

D'Ignazio, Catherine et Klein, Lauren (2020). *Data feminism*. MIT Press.

Collet, Isabelle (2019). *Les oubliées du numérique*. Le Passeur.

Bernheim, Aude, Vincent, Flora et Battle, Annie (2019). *L'intelligence artificielle, pas sans elles !* Belin.

Kermarrec, Anne-Marie (2021). *Numérique, compter avec les femmes*. Odile Jacob.

La confiance en soi numérique s'avère être une capacité située et socialement construite plus qu'un sentiment personnel. Elle dépend du parcours, de l'environnement, des représentations sociales.

D'où l'importance de créer des espaces spécifiques, solidaires, sans jugement. Des lieux pour apprendre à son rythme, poser ses questions, et se soutenir entre femmes. Mais aussi des lieux pour démystifier la technique et reconnecter le numérique au plaisir et à la créativité. Au-delà de l'apprentissage de l'outil, il s'agit de s'emparer pleinement du numérique pour en faire un outil d'émancipation.

Ce cahier vise à soutenir cette démarche en valorisant les savoirs déjà-là, en accueillant les peurs sans honte, et en proposant des espaces d'apprentissage critiques et bienveillants.

De la confiance en soi... à la cuisine numérique

Tout au long de ce cahier, nous avons choisi de filer une métaphore qui parle à beaucoup de monde : celle de la cuisine.

Car découvrir le numérique, c'est un peu comme entrer en cuisine : on peut commencer par grignoter, tester des recettes simples, ajuster les ingrédients... et puis, quand on se sent prête, se lancer dans un plat plus consistant. Certaines préfèrent picorer, d'autres veulent tout goûter, d'autres encore souhaitent juste comprendre ce qu'il y a dans l'assiette.

Et toutes ont raison.

C'est cette idée qui a inspiré la structure du cahier pédagogique :

- I. Un **apéritif** pour une entrée en douceur ;
- II. Un **menu gourmand** pour un parcours complet et progressif ;
- III. Des **mignardises** pour approfondir, selon les envies.

Aujourd'hui, le numérique peut être frustrant, et parfois même mener à l'écœurement. Notre pari : le rendre plus digeste, plus à notre goût. Ici, pas de pression de performance. Juste une série de propositions à s'approprier, à explorer selon son rythme et son appétit.



Objectifs et fonctionnement du cycle

Objectifs du cahier

Ce cahier s'adresse aux animatrices et formatrices qui souhaitent aborder les enjeux numériques avec un public adulte, dans une démarche d'éducation permanente féministe.

Plutôt que de considérer les femmes comme des « apprenantes » devant combler un soi-disant retard numérique, ce cahier reconnaît la valeur de leurs expériences, de leurs pratiques et de leurs savoirs. Il ne s'agit pas seulement d'enseigner des compétences techniques : on cherche à renforcer la confiance en soi numérique, et la capacité à être actrices de son propre apprentissage.

Même si on prend le temps de revoir certaines bases du numérique, les femmes qui ont déjà une pratique sont tout autant les bienvenues que celles qui débutent. L'objectif est d'avancer ensemble, en respectant les rythmes de chacune.

L'enjeu est de se réapproprier les technologies, de mieux naviguer dans un monde de plus en plus digitalisé, tout en questionnant ses enjeux et en y revendiquant notre place comme citoyennes engagées et actrices à part entière de la société.

Ce cahier pédagogique vise ainsi à :

- Renforcer la confiance en soi et l'autonomie numériques des femmes ;
- Valoriser leurs savoirs et leurs expériences ;
- Développer des compétences concrètes, utiles dans la vie quotidienne ;
- Démystifier le numérique et construire un regard critique sur ce dernier ;
- Encourager la solidarité et les apprentissages collectifs, dans un cadre rassurant.

Ces objectifs convergent vers une même ambition : permettre aux femmes de reprendre la main sur le numérique, à leur manière.

Il s'appuie sur une pédagogie :

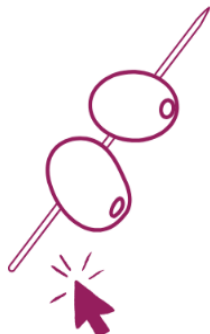
- Ancrée dans la réalité des femmes, de leurs vécus, de leurs savoirs ;
- Ludique et participative : on apprend en faisant, sans pression et sans forcément allumer un écran ;
- Souple et adaptable : chaque animatrice/formatrice peut moduler les contenus ;
- Progressive et déculpabilisante : pas besoin de tout maîtriser ;
- Critique et engagée : le numérique n'est pas neutre, et il mérite d'être questionné.

Comment utiliser ce cahier ?

Ce cahier propose différents parcours accompagnés de fiches pratiques. Il ne s'agit pas d'un manuel figé, mais d'un point de départ : un cadre à adapter, enrichir, faire vivre selon les groupes et les envies.

Trois parties complémentaires

Les trois parties du cahier pédagogique peuvent s'enchaîner dans un parcours complet, ou être utilisées séparément. L'animatrice/formatrice reste libre d'adapter le contenu en fonction des besoins, du niveau et des envies du groupe.



I. Apéritif numérique : principaux ingrédients

(pour une douce entrée en matière)

Un cycle de 3 séances sans ordinateur, pour aborder le numérique autrement : à partir des ressentis, des expériences et des échanges. Objectif : créer un climat de confiance pour explorer son rapport au numérique, sans pression technique.

- Idéal pour un premier contact ou un cycle court
- Peut servir de tremplin pour le **menu gourmand** (partie II)



II. Menu gourmand : classiques de la cuisine numérique

(pour une approche plus complète)

Le cœur du cahier : un parcours de 11 séances pour renforcer la confiance en soi numérique. Chaque séance aborde un thème clé (mails, *fake news*, données personnelles...) à partir de situations concrètes, de façon progressive et en nourrissant une posture critique sur les grands enjeux du numérique. Un projet créatif traverse l'ensemble du cycle.

- Parfait pour un cycle d'animation ou de formation plus long
- Peut compléter l'**apéritif numérique** (partie I)



III. Mignardises numériques : desserts à partager (pour un approfondissement pratique)

Des activités courtes, à utiliser à la carte :

- Exercices pratiques pour manipuler et expérimenter ;
- Discussions « vrai ou faux » pour nourrir l'esprit critique.

→ Utile pour compléter une séance ou improviser un atelier ponctuel

→ Peut enrichir le **menu gourmand (partie II)**

Un ensemble d'annexes vient compléter ces trois grandes parties avec :

- Les fiches pédagogiques associées à certaines séances ;
- Des supports complémentaires pour des animations spécifiques.

Pour s'y retrouver facilement

Des codes couleur facilitent la navigation :

-  = apéritif numérique (partie I)
-  = menu gourmand (partie II)
-  = mignardises numériques (partie III)

Des encarts sont à destination de l'animatrice/formatrice avec :

-  = des vigilances à avoir et des conseils pratiques
-  = des soutiens pédagogiques à mobiliser

Des liens entre les séances sont indiqués tout au long du cahier.

Avant de commencer...

Matériel à prévoir

Le local

- Un espace suffisamment grand pour se déplacer ;
- Une table autour de laquelle elles peuvent toutes se réunir en cercle, sans être serrées ;
- Des prises électriques accessibles et une bonne luminosité si possible ;
- Une connexion internet stable.
- Le nécessaire pour se sentir à l'aise : de quoi préparer du café, des toilettes à disposition, etc.

Le matériel numérique

- Un ordinateur ou une tablette par participante, si possible

Remarque : ce cahier pédagogique (à l'exception de l'apéritif numérique) est conçu autour de l'usage d'un ordinateur. L'idéal est que chaque participante utilise son propre ordinateur portable, et le retrouve à chaque séance. Cela permet de fixer les apprentissages sur un outil familier. Si ce n'est pas possible, une bonne option peut être d'utiliser une salle informatique, si les locaux en disposent. Sinon, il faudra prévoir des ordinateurs en prêt.

Faire un état des lieux du matériel disponible en amont est essentiel.

Le matériel de base pour les activités

Le matériel nécessaire est indiqué au début de chaque séance, dans un encart spécifique. Il peut inclure des annexes fournies pour certaines activités, mais aussi inviter à se fournir en feuilles de papier, tableau blanc, stylos et feutres...

Les fiches pédagogiques

Chaque fiche est pensée pour être remise aux participantes. Un exemplaire imprimé est fourni dans le cahier, et toutes sont téléchargeables à cette adresse :

<https://numentropie.be/homepage/travail-social-et-numerique/collab-vf/>

Les fiches peuvent être photocopiées en autant d'exemplaires que nécessaire, selon la taille du groupe.

L'outil pédagogique *Numérik'émois*

Certaines animations s'appuient sur *Numérik'émois*, un outil pédagogique conçu par Vie Féminine et HELMo. Il permet d'aborder le numérique sans écran, en partant des ressentis et des vécus des participantes. La boîte de jeu contient : des cartes photolangage, des cartes « vrai ou faux », un lexique des mots-clés numériques et un mode d'emploi avec des pistes d'animations.

Comment se le procurer ?

Trois options :

- Acheter l'outil auprès de Vie Féminine Liège ;
- Emprunter gratuitement le jeu (sur réservation) ;
- Imprimer certaines cartes à partir des planches disponibles en ligne : <https://numentropie.be/homepage/travail-social-et-numerique/collab-vf/>

Pour l'achat ou le prêt, contacter Vie Féminine Liège : liege@viefeminine.be

Quelques points d'attention

Avant de se lancer dans *Numérik'à table*, quelques repères à garder en tête...

(Re)questionner toutes les évidences

Ne jamais partir du principe que « tout le monde sait ». Des mots comme *cliquer*, *navigateur* ou *bureau* peuvent être flous. Partir de là où en est chaque participante, c'est essentiel.

Partager les savoirs

Quand une question technique surgit, ne pas répondre seule. Ouvrir la discussion au groupe : « Qui a déjà fait ça ? », « À ton avis, c'est quoi ? », « Est-ce qu'on regarde ensemble dans le lexique ? ». La connaissance se construit collectivement.

Respecter le rythme de chacune

Observer les réactions, reformuler, poser des questions simples : « Est-ce que tout le monde voit ? », « Qui peut me rappeler comment on fait ? ». Veiller à ce que personne ne décroche.

Rassurer et dédramatiser

Se sentir perdue, c'est normal. Même les plus à l'aise sont passées par là. On avance doucement, sans pression. Le droit à l'erreur fait partie de l'apprentissage.

Prévoir du temps... et des imprévus

Un souci technique ou un contretemps (ex. : un mot de passe perdu) surviendra toujours. Prévoir des marges de manœuvre, et ne pas hésiter à faire des pauses.

Valoriser les expériences vécues

Les récits personnels sont précieux. Ils permettent de créer du lien, de faire émerger des savoirs, et de réaliser qu'on n'est pas seule. Les animatrices/formatrices³ aussi peuvent partager leurs doutes, leurs découvertes, leurs « premières fois numériques ».

Travailler en duo, favoriser les petits groupes

Le numérique demande beaucoup d'attention. Ce n'est pas toujours possible, mais être deux à chaque séance, ou alterner d'une fois à l'autre, rend l'accompagnement plus confortable. Et avec un petit groupe, c'est encore mieux : cela facilite les échanges et permet d'être plus disponible.

³ Par souci de fluidité, nous utilisons dans le cahier le terme « animatrice » pour désigner à la fois les animatrices et les formatrices, de façon indifférenciée.

Encourager le regard critique

C'est un parti pris fort de ce cahier : la pensée critique n'est pas réservée aux expertes. Il n'est jamais trop tôt pour questionner les outils, interroger les usages, discuter les normes et les alternatives possibles.

Et surtout... nourrir la confiance

C'est le fil rouge du parcours. Une participante qui ose poser une question, essayer, se tromper, recommencer... C'est déjà une victoire.



I. Apéritif numérique

Principaux ingrédients
(**3 séances** pour une douce entrée en matière)

II. Menu gourmand

Classiques de la cuisine numérique
(**11 séances** pour une approche plus complète)

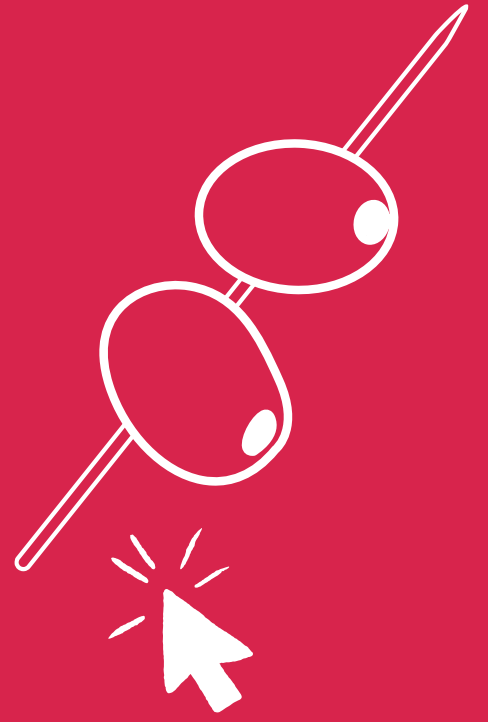
III. Mignardises numériques

Desserts à partager
(**à la carte** pour un approfondissement pratique)

Annexes

Fiches pédagogiques __
Matériel d'animation __





I.

Apéritif numérique

— *Principaux ingrédients*

____ Introduction

____ Séance 1.
Moi et le numérique

____ Séance 2.
Partage d'expériences et représentations du numérique

____ Séance 3.
Vers plus de confiance en soi et d'autonomie numérique

Apéritif numérique

— Principaux ingrédients (pour une douce entrée en matière)



L'apéritif numérique, c'est une sorte de mise en bouche : un moment convivial, où l'on s'installe ensemble autour d'une table, et où l'on picore différents sujets numériques, sans pression, sans jargon technique.

L'apéritif numérique est pensé comme un espace d'échange, de prise de conscience et de renforcement. On y traite du numérique *sans* numérique : pas besoin d'ordinateur ou de smartphone, les activités s'appuient sur un jeu de cartes et sur l'ouverture de discussions.

Ce cycle de trois sessions permet aux participantes de parler librement de leur rapport au numérique, d'identifier leurs compétences déjà présentes, mais aussi leurs besoins et leurs envies, tout en gagnant progressivement en confiance.

Objectifs

- Créer un espace bienveillant, rassurant et sans jugement
- Explorer son rapport au numérique, à partir de ses ressentis et de ses expériences personnelles
- Identifier ses compétences, ses besoins et ses envies par rapport au numérique
- Amorcer une dynamique collective d'appropriation du numérique
- Gagner en confiance, sans pression technologique, sans prérequis techniques

Comment déguster l'apéritif numérique

- Un programme en 3 x 3 heures, soit trois matinées ou trois après-midi, pour échanger et se renforcer sur le numérique, sans aller trop dans le détail et en prenant le temps
- Pas besoin d'ordinateur ou de smartphone ! L'important est d'échanger librement, de parler, de s'écouter entre femmes
- Chaque séance est articulée autour d'une activité phare qui se veut à la fois ludique, introspective, et valorisante. Elle facilite la prise de parole et encourage l'expression des ressentis
- Le but est de valoriser les expériences vécues des participantes pour reconnaître et renforcer leurs compétences existantes
- Le cadre se veut participatif et rassurant, favorisant l'écoute mutuelle et respectueuse entre participantes
- Les séances utilisent l'outil pédagogique *Numérik'émois*, spécialement pensé pour explorer les émotions et représentations liées au numérique [voir le point « comment se procurer *Numérik'émois* » dans l'introduction].

L'**apéritif numérique** peut se déguster seul, ou bien servir de tremplin vers un parcours plus approfondi en 11 séances, le **menu gourmand**.

Liste des séances

- 1.** Moi et le numérique
- 2.** Partage d'expériences et représentations du numérique
- 3.** Vers plus de confiance en soi et d'autonomie numérique



Séance 1

Moi et le numérique

Objectifs

- Identifier clairement son rapport personnel au numérique
- Oser parler librement de ses émotions et ressentis face à la technologie
- Reconnaître et valoriser ses compétences existantes

Matériel à prévoir

- L'outil pédagogique *Numérik'émois*
- Des feuilles et de quoi écrire

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Accueil et présentations

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Grâce à un petit brise-glace, les participantes comme l'animatrice sont invitées à se présenter en donnant leur prénom et toute autre info qu'elles souhaitent partager. Cette activité vise à faire connaissance et à instaurer un climat de confiance.

Suggestion : Effectuer un tour de table où chacune donne son prénom et **son plat (ou son ingrédient) préféré**, qu'elle peut expliquer en quelques mots.

Étape 2

Photolangage avec *Numérik'émois*

Objectif : Permettre aux participantes d'exprimer leurs émotions, ressentis et perceptions liées au numérique

L'animatrice propose un exercice de photolangage en utilisant l'outil pédagogique *Numérik'émois*.

Mise en place :

Les cartes sont disposées sur la table, face visible, photos vers le haut, accessibles à toutes.

Déroulé :

En fonction du nombre de participantes et du lieu, il est possible de se lever, de se balader autour de la table pour regarder toutes les cartes.

Chaque participante choisit une ou plusieurs images qui représentent pour elle son rapport au numérique. Ceci peut toucher à ce qu'elle ressent en lien avec le numérique (stress, plaisir, colère, curiosité...) ou encore à ce qu'elle vit au quotidien avec les outils numériques (utilisations courantes, freins, envies...).

L'animatrice participe également au jeu, en partageant sa propre image et son témoignage, pour montrer l'exemple, renforcer le lien, et poser un cadre horizontal.

Certaines personnes peuvent avoir du mal à comprendre spontanément ce que signifie « son rapport au numérique ». La consigne est volontairement laissée assez libre, mais l'animatrice peut la préciser ainsi : « *Choisissez une image qui vous parle, qui fait écho à votre vécu avec le numérique. Cela peut être lié à une habitude, une émotion, une peur, un plaisir...* ».

Après chaque prise de parole, chacune peut réagir, rebondir ou commenter, si elle le souhaite. L'animatrice accompagne les échos entre vécus, en restant attentive à ce que chacune puisse s'exprimer et sans que la parole ne soit monopolisée.

Il est important de ne pas se montrer trop rigide : ni sur le temps de parole, ni sur le choix du nombre d'images (si trois images inspirent une participante, tant mieux !), ni sur la façon de s'exprimer (certaines parlent beaucoup, d'autres peu).

L'essentiel est que chacune se sente libre et légitime de s'exprimer dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Étape 3

Petites victoires

Objectif : Renforcer la confiance en soi en identifiant les savoirs déjà présents

L'animatrice propose un temps individuel rapide (5 min), pour que chacune note deux choses sur une feuille de papier :

- D'un côté : Une chose que j'utilise déjà au quotidien (ou occasionnellement) ou bien une chose que je sais faire, que j'aime faire, ou une astuce que j'utilise (même toute petite !) en lien avec le numérique
- De l'autre côté : Une chose qui me bloque, me stresse, ou que j'aimerais mieux comprendre

Ensuite, un petit tour de table de mise en commun permet de faire ressortir d'une part les freins récurrents (souvent partagés), et d'autre part les forces présentes, parfois insoupçonnées.

L'objectif est de faire émerger une prise de conscience collective : chacune a déjà des savoirs, des gestes, des habitudes. Et si des craintes existent, elles sont légitimes et partagées.

On a souvent tendance à se focaliser sur ce qu'on ne sait pas faire, sur les difficultés ou les manques. Mais même les personnes qui se sentent éloignées du numérique ont souvent des savoirs transférables, qu'elles n'identifient pas forcément comme des compétences numériques : par exemple, rédiger un courrier, jouer à un jeu ou faire des photos avec son smartphone...

Un petit réflexe, petite habitude, c'est déjà une compétence potentielle.

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure, chaque participante est invitée à résumer son ressenti sur la séance en **un ou deux mots**.



Séance 2

Partage d'expériences et représentations du numérique

Objectifs

- Explorer ses représentations personnelles du numérique
- Déconstruire ensemble les idées reçues et préjugés qui bloquent l'accès au numérique
- Prendre conscience que le numérique fait déjà partie intégrante de notre quotidien

Matériel à prévoir

- **Annexe « Je me sens... »** [**découper** préalablement les languettes de papier]
- L'outil pédagogique *Numérik'émois*
- **Annexe « Vrai ou faux ? »** [feuilles A4 « vrai » et « faux »]
- Feuilles de papier et de quoi écrire

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Suggestion : « Quand je pense au numérique, je me sens... » [annexe « *Je me sens...* »]

Disposer sur la table les morceaux de papier avec des adjectifs ou des expressions (ex. : « curieuse », « larguée », « motivée »). Chacune en choisit un pour exprimer **comment elle se sent, aujourd'hui, face au numérique**.

Étape 2

« Vrai ou faux » avec Numérik'émois

Objectif : Déconstruire ensemble et de manière ludique les idées reçues autour du numérique (« C'est trop compliqué », « C'est pour les jeunes », etc.)

Mise en place :

Deux feuilles « vrai » et « faux » sont placées sur la table. Les cartes sont disposées au centre de la table, face visible.

Déroulé :

Chaque participante est invitée à regarder les cartes, circuler autour de la table pour les lire si l'espace le permet. Chacune choisit une carte qui retient son attention. Pour info : les énoncés sur les cartes reprennent des phrases qui ont toutes été prononcées lors de précédents ateliers de confiance en soi numérique !

Comme précisé dans le feuillet accompagnant l'outil pédagogique, il y a plusieurs manières d'utiliser les cartes « vrai ou faux ».

Nous conseillons à l'animatrice de choisir la manière de jouer en fonction du groupe, voire d'alterner les modes pour dynamiser la séance. Par exemple : faire choisir à chacune une carte sur une thématique qui l'intéresse ou lui parle particulièrement, et plus tard, disposer les cartes restantes face cachée et tirer au hasard, pour créer de la surprise.

Une fois l'affirmation lue à voix haute, chaque participante prend un court moment pour réfléchir à son avis personnel.

Elle formule ensuite son accord ou désaccord, et peut si elle le souhaite partager un ressenti ou une expérience vécue, par elle ou par quelqu'une de son entourage, en lien avec l'affirmation sur la carte. Les autres participantes peuvent réagir et se prononcer si elles le souhaitent.

Collectivement, le groupe décide de placer la carte soit sur le panneau « vrai » soit sur le panneau « faux ».

L'animatrice veille à faire circuler la parole et les différents points de vue, en respectant les nuances de positionnement. Elle maintient un cadre respectueux, bienveillant et sans jugement, où chaque prise de parole est écoutée et reformulée si nécessaire.

Elle peut encourager explicitement l'expression de doutes ou d'incertitudes : « *C'est normal de ne pas être sûre à 100 % de la bonne réponse, on est là pour réfléchir ensemble* ».

Recommencer l'exercice autant de fois que souhaité par le groupe !

Cette activité permet une réflexion collective et dynamique sur les stéréotypes et les idées reçues qui peuvent empêcher les femmes de s'approprier pleinement le numérique. Elle valorise les savoirs expérientiels, tout en faisant émerger les points communs et les différences.

Étape 3

Créer ses propres cartes « Vrai ou Faux »

Objectif : Valoriser les savoirs de chacune et s'approprier le thème du numérique de façon ludique

Chaque participante est invitée à inventer une affirmation liée (de près ou de loin) au numérique. Les autres devront ensuite deviner si c'est vrai ou faux.

L'animatrice distribue un petit papier ou une carte à chaque participante, et laisse un temps d'écriture individuel. Chacune prend quelques minutes pour rédiger une affirmation à laquelle elle connaît la réponse. Cela peut être très simple ou plus complexe. Par exemple : « Le logo de WhatsApp est vert » (c'est vrai).

Quand les cartes sont prêtes, l'animatrice propose un tour de table où chaque participante lit sa carte à voix haute. Le groupe vote ou donne son avis : « vrai » ou « faux » ?

Le message à faire passer est que **tout le monde sait quelque chose !**

Le but est de jouer, partager, valoriser les savoirs... et surtout ne pas se prendre trop au sérieux. Ce moment permet aussi de repérer ce qui intrigue ou intéresse le groupe pour d'éventuels approfondissements.

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, chaque participante est invitée à résumer son ressenti.

Suggestion : Chacune exprime une chose positive (« **J'ai bien aimé...** ») et éventuellement une chose négative (« **J'ai moins apprécié...** ») sur la séance d'aujourd'hui.



Séance 3

Vers plus de confiance en soi et d'autonomie numérique

Objectifs

- Reconnaître et valoriser les ressources existantes
- Partager des ressources mobilisables pour le groupe
- Identifier clairement des pistes concrètes pour renforcer la confiance en soi numérique

Matériel à prévoir

- Lettres de l'alphabet : pièces d'un jeu type *Scrabble*, ou bien
Annexe Alphabet [à découper]
- **Annexe Ressources à identifier** [4 feuilles A4 « Ce que je possède », « Ce que je sais faire », « Les personnes que je connais », « Ce que l'on reconnaît de moi »]
- Des petites feuilles de papier de 4 couleurs différentes (une couleur pour chaque ressource), autoadhésives si possible
- De quoi écrire
- De quoi accrocher les feuilles au mur ou au tableau (du papier collant, des aimants...)

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance.

Suggestion : Alphabet numérique

Sur la table, disposer les **lettres de l'alphabet** sous la forme de jetons (des pièces de *Scrabble* par exemple) ou bien sous la forme de petits morceaux de papiers découpés [**annexe Alphabet**].

Proposer à chacune de piocher une lettre et de choisir un mot en lien avec le numérique qui commence par cette lettre. Chacune donne les raisons de ce choix (soit en donnant la définition du mot, soit parce que c'est un mot qu'on a mentionné à la dernière séance, etc.).

Étape 2

Cartographie collective des ressources

Objectif : Reconnaître et valoriser les ressources existantes et identifier les besoins

Cette cartographie collective permet de valoriser les compétences déjà présentes dans le groupe. C'est une démarche qui part de ce que les femmes savent déjà, mais qui est souvent invisibilisé. L'objectif est de reconnaître, nommer et partager ces savoirs insoupçonnés.

D'une part, chaque participante identifie et partage ses propres « trucs et astuces », ce qu'elle sait déjà faire avec le numérique. D'autre part, chacune est encouragée à exprimer ses besoins pour renforcer son autonomie numérique, en identifiant des pistes concrètes.

Ces ateliers pourront répondre à certaines des attentes formulées, mais certainement pas à toutes ! Cette cartographie permettra aussi, éventuellement, de rediriger les participantes vers d'autres ressources.

4.1 — Explication des capitaux

Explication orale et dessin éventuel au tableau.

Commencer par présenter brièvement les différents capitaux décrits par Pierre Bourdieu, sociologue français ayant théorisé les inégalités sociales à travers différents types de ressources (économiques, culturelles, sociales, symboliques). Les relier ensuite au numérique.

Pour Bourdieu, les capitaux sont des ressources qu'on peut accumuler et qui donnent du pouvoir ou de la reconnaissance dans la société. Il en distingue 4 types, qui peuvent se renforcer entre eux.

Expliquer simplement chaque type :

- **Capital économique** : représente les biens matériels et financiers (ex. : matériel numérique, accès à des formations...)
- **Capital culturel** : compétences et connaissances (savoir-faire technique, culture générale, maîtrise de logiciels...)
- **Capital social** : nos réseaux de relations (famille, amies, associations) qui nous offrent soutien et ressources
- **Capital symbolique** : reconnaissance sociale, réputation, crédibilité dans un domaine (ce qu'on dit de nous).

Remarque : On pourrait également ajouter à ce découpage le **capital numérique**, défini plus récemment par le sociologue français Benoît Granjon et qui condense un peu toutes ces idées. Le capital numérique regroupe les ressources concrètes et symboliques liées au numérique : l'accès aux outils, les compétences techniques, mais aussi la capacité à comprendre, s'orienter et agir dans un environnement numérique. Dans le cadre de cette activité, nous mentionnons simplement son existence mais sans l'intégrer au découpage visuel.

Si l'animatrice ne se sent pas à l'aise ou n'a pas envie de se lancer dans l'analyse simplifiée des capitaux de Bourdieu, il suffit d'utiliser les phrases proposées ci-dessous, plus accessibles.

4.2 — Reformulation simplifiée : les catégories de ressources

Proposer une reformulation plus accessible des capitaux :

- **Ce dont je dispose** (*capital économique*) : Objets ou outils numériques que je possède ou que je peux utiliser (ordinateur, smartphone, connexion...).
- **Ce que je sais faire** (*capital culturel*) : Compétences numériques, même les plus simples (écrire un mail, utiliser un traitement de texte, chercher une info en ligne...).
- **Les personnes que je connais** (*capital social*) : Famille, amies, collègues, associations qui peuvent m'aider.
- **Ce que l'on reconnaît de moi** (*capital symbolique*) : Ce pour quoi je suis reconnue ou félicitée (patience, organisation, débrouillardise, générosité...).

En support visuel, l'animatrice utilise les 4 feuilles A4 fournies [**annexe Ressources à identifier**]. Les feuilles sont placées sur le mur ou au centre de la table, selon la disposition des lieux.

4.3 — Réflexion individuelle

Distribuer des morceaux de feuilles de papier de couleurs différentes (une couleur par catégorie de ressources).

Laisser un temps individuel pour que chaque participante prenne le temps de réfléchir à ses propres ressources et d'écrire ses réponses.

4.4 — Construction de la carte des ressources

Inviter chaque participante à venir placer ses morceaux de feuilles sur le panneau de la ressource correspondante. Proposer à chacune, si elle le souhaite, de présenter brièvement ce qu'elle a noté.

Le partage en collectif peut permettre à d'autres de mettre le doigt sur des ressources qu'elles n'avaient pas encore identifiées.

Chaque participante identifie ainsi ce qu'elle sait déjà faire avec le numérique : ses « petites victoires », ses « trucs pratiques ». Par exemple : « Je sais envoyer un mail », « Je suis déjà allée à l'Espace Public Numérique (EPN) au coin de ma rue ».

L'animatrice valorise chaque apport, fait des liens au sein du groupe, reformule si nécessaire.

Il n'est pas aisé d'identifier ses ressources ou compétences lorsqu'on manque de confiance en soi — or, c'est *a priori* la raison qui amène les participantes à ces ateliers ! En cas de blocage, ne pas hésiter à donner des exemples personnels, à reformuler ou à rebondir sur les interventions des participantes.

Le groupe est également amené à exprimer librement ses besoins, ses envies d'apprentissage, ses obstacles concrets. L'animatrice peut formuler la question de la sorte : « *De quoi aurais-je besoin pour me sentir encore plus à l'aise avec le numérique ?* »

Le groupe échange pour identifier des pistes pratiques pour y répondre : ressources locales (ces ateliers de confiance en soi numérique, les EPN, l'offre de formation existante, les proches...).

4.5 — Conclusion et valorisation collective

Clôturer l'activité en soulignant la diversité et la richesse des ressources présentes

Rappeler que même si certaines participantes ne possèdent pas tous les outils ou les compétences, chaque apport est précieux et utile au projet commun. C'est un reflet de tout ce que le groupe possède déjà.

Si le groupe enchaîne ensuite sur un cycle plus long (voir étape suivante), le but commun sera d'agrandir ces ressources déjà présentes, de les partager et les activer tout au long du parcours et après.

Étape 3

Présentation du **menu gourmand**

Objectif : Présenter aux participantes la possibilité de poursuivre l'aventure avec un programme plus complet, en respectant leurs envies et leurs besoins

À la suite de la présentation des ressources existantes, et **uniquement si l'animatrice envisage la suite du cycle**, elle peut prendre un temps pour expliquer qu'il est possible de continuer le parcours avec un programme plus approfondi : le **menu gourmand** (deuxième partie du cahier).

Ce moment se fait sans pression, dans une posture d'ouverture et d'écoute : l'objectif est de donner envie, pas d'imposer quoi que ce soit.

L'apéritif numérique... peut ouvrir l'appétit !

Pour les participantes qui le souhaitent, il est possible de poursuivre l'aventure avec un parcours plus complet : le **menu gourmand**, un cycle de 11 séances.

Ces séances reprennent certaines bases vues pendant l'Apéritif, mais vont plus loin, avec plus de pratique, plus de temps, et des discussions approfondies.

Si le groupe passe directement de l'**apéritif** au **menu gourmand**, la première séance du menu (*Bienvenue*) peut être sautée car elle reprend des éléments déjà abordés ensemble. Passer alors directement à la deuxième séance (*Histoire du numérique*).

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une évaluation du cycle à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, chaque participante est invitée à résumer son ressenti.

Suggestion : L'animatrice invite les participantes à compléter la phrase « **Je repars avec...** » ou « **Après ces ateliers, j'ai envie d'essayer...** ». Laisser ensuite un espace pour celles qui souhaitent partager un ressenti ou une impression, de façon plus générale, sur le cycle de trois séances.

Remercier chacune d'entre elles pour sa participation et ses apports.



II.

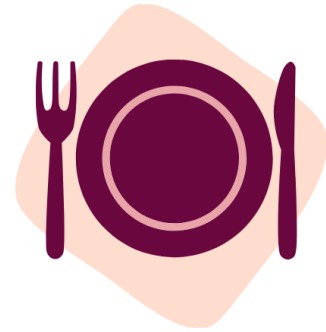
Menu gourmand —

Classiques de la cuisine numérique

- ____ Introduction
- ____ Séance 1.
Bienvenue
- ____ Séance 2.
Histoire du numérique
- ____ Séance 3.
Environnement numérique
- ____ Séance 4.
Mails et messageries
- ____ Séance 5.
Mots de passe forts
- ____ Séance 6.
Réseaux sociaux numériques
- ____ Séance 7.
Fake news et arnaques
- ____ Séance 8.
Big Tech, Big Data et économie de la donnée
- ____ Séance 9.
Économie et capture de l'attention
- ____ Séance 10.
Séance « tampon »
- ____ Séance 11.
Séance de clôture festive

Menu gourmand

— Classiques de la cuisine numérique
(pour une approche plus complète)



Comme autour d'un bon repas, dans un cadre chaleureux, ici, on prend le temps. Le temps de découvrir, d'expérimenter, de partager ses recettes personnelles et ses petits trucs pour mieux se débrouiller avec le numérique.

On goûte, on ajuste, on savoure les progrès — parce qu'aujourd'hui, qu'on le veuille ou non, le numérique est partout. Autant s'y sentir un peu plus à l'aise !

Le menu complet, c'est le cœur du cahier. Un parcours plus consistant, pour se renforcer peu à peu dans sa relation au numérique, toujours en douceur, dans l'écoute et la bienveillance.

C'est la version complète des **ateliers de confiance en soi numérique** : on y explore les grandes thématiques du numérique, pas à pas, en liant toujours les apprentissages techniques à une réflexion sur soi et sur ses ressentis, et en adoptant une posture critique.

Aucune participante ne deviendra une experte du numérique à l'issue de ces 11 séances (et ce n'est pas le but). Mais nous espérons qu'elle en ressortira renforcée : plus confiante, plus curieuse, plus autonome. Plus outillée pour oser explorer, à sa façon, le vaste monde du numérique.

Alors, prêtes à passer à table ?

Objectifs

- Renforcer la confiance en soi numérique, en expérimentant, en discutant et en valorisant ce qu'on sait déjà
- Explorer les grandes thématiques du numérique de façon critique, à partir de situations concrètes et de partages d'expériences
- Favoriser l'autonomie progressive, en découvrant les outils à son rythme, sans pression ni jargon
- Apprendre autrement, dans un cadre convivial, ludique et rassurant
- Exprimer sa créativité, grâce à un projet individuel et collectif qui traverse tout le parcours et donne sens aux apprentissages

Comment déguster le menu gourmand

Durée du cycle

Le programme est structuré en **11 séances de 3h**, avec un temps d'accueil, une ou plusieurs pauses, et un déroulé clair. Il s'étend donc sur environ 3 mois.

Le menu gourmand suit une progression cohérente. Il est conseillé de respecter l'ordre des séances, car chaque étape prépare la suivante. Toutefois, l'animatrice peut légèrement adapter certaines activités selon la dynamique, l'énergie ou les besoins exprimés du groupe. L'avant-dernière séance « tampon » permet un peu de flexibilité.

L'essentiel : créer un cadre rassurant et sans jugement, où chacune trouve sa place et se sent libre de participer.

Un conseil : prendre le temps. Le menu complet ne vise pas la performance, mais le cheminement collectif et individuel vers plus de confiance.

Déroulement du cycle

Chaque séance repose sur une structure claire et récurrente, mais souple.

Il s'agit d'un canevas général, conçu pour garantir un cadre cohérent tout au long du parcours. Il n'est pas figé pour autant : il peut et doit être lui aussi être adapté aux réalités du groupe, d'une fois à l'autre.

Ce qu'on retrouve à chaque fois :

- Un **accueil** pour introduire rapidement le programme de la séance, avec un **brise-glace** pour démarrer en douceur. Il peut être ludique, introspectif ou lié à la thématique du jour
- Un **bloc thématique** mêlant discussions, apports théoriques, activités ludiques et/ou mise en pratique

- Une avancée progressive sur le **projet créatif**
- Un temps de **débriefing** pour clôturer la séance

Ce qui évolue au fil des semaines :

- **De plus en plus de pratique** : les premières séances se font sans ordinateur, pour poser les bases. Les outils numériques sont introduits progressivement
- **De plus en plus de création** : le projet collectif devient un fil rouge fort au fur et à mesure
- **Consolidation des acquis** : chaque séance fait écho aux précédentes (ex. : utiliser sa boîte mail (séance 4) pour créer un compte Canva avec un mot de passe robuste (séance 5))

Repères pour l'animatrice

Chaque fiche de séance comprend une première page avec :

- Un texte d'introduction (thème, objectif et lien avec la confiance en soi)
- Un tableau de déroulé (étapes et leur durée indicative)
- Deux points pratiques : « Matériel à prévoir » (variable selon les séances, à préparer en amont) et « Avant de commencer » (identique à chaque fois)

Le **menu gourmand** s'adresse à des groupes de femmes qui souhaitent aller plus loin après un **apéritif numérique**, ou commencer directement un parcours structuré, balisé, mais toujours flexible et bienveillant.

Et comme dans tout bon repas, on peut ajouter des douceurs en fin de parcours, avec les **mignardises**, pour continuer à explorer selon les envies du groupe.

Liste des séances

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Bienvenue | 7. Fake news et arnaques |
| 2. Histoire du numérique | 8. Big Tech, Big Data et économie de la donnée |
| 3. Environnement numérique | 9. Économie et capture de l'attention |
| 4. Mails et messageries | 10. Séance « tampon » |
| 5. Mots de passe forts | 11. Séance de clôture festive |
| 6. Réseaux sociaux numériques | |

Séance 1

Bienvenue

Objectif : Identifier son rapport au numérique et prendre conscience de ses ressources et besoins pour progresser

À savoir si le groupe vient de l'**apéritif numérique** :

Cette première séance peut être sautée car son contenu est similaire à ce qui a été abordé lors du cycle apéritif. Ce nouveau cycle peut donc commencer directement avec la deuxième séance : *Histoire du numérique*.

Cette première séance pose les bases du parcours.

C'est le moment de faire connaissance, de découvrir le cadre de la formation, d'exprimer ses attentes et de créer une dynamique de confiance. Et de commencer à parler du numérique... sans ouvrir un ordinateur.

Le numérique est partout, mais il n'est pas vécu de la même façon par toutes. Accès au matériel, à Internet, à un soutien... des obstacles existent. Cette séance permet à chacune de faire le point :

- Où en suis-je avec le numérique ?
- Qu'est-ce que je sais déjà faire ?
- Qu'est-ce que j'aimerais mieux comprendre ou apprendre ?

Beaucoup de femmes doutent de leurs compétences techniques. Pourtant, réserver un billet en ligne, envoyer des photos sur WhatsApp ou jouer sur son téléphone, **c'est déjà du numérique !**

Reconnaître ces savoirs, même informels, c'est une manière de reprendre confiance et de se réapproprier un espace souvent réservé aux « experts ».

À la fin de la séance, chaque participante aura commencé à identifier son rapport au numérique, avec ses ressources et ses difficultés.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et présentations	10'
2	Introduction des ateliers de confiance en soi numérique	15
3	Photolangage avec <i>Numérik'émois</i>	45'
4	Cartographie collective des ressources	45'
5	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- L'outil pédagogique *Numérik'émois*
- **Annexe Ressources à identifier** [4 feuilles A4 « Ce que je possède », « Ce que je sais faire », « Les personnes que je connais », « Ce que l'on reconnaît de moi »]
- Des feuilles de papier, si possible de 4 couleurs différentes et/ou autoadhésives
- De quoi écrire
- De quoi accrocher les feuilles au mur ou au tableau (papier collant, aimants...)

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Accueil et présentations

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Grâce à un petit brise-glace, les participantes ainsi que l'animatrice sont invitées à se présenter en donnant leur prénom et toute autre info qu'elles souhaitent partager. Cette activité vise à faire connaissance et à instaurer un climat de confiance.

Suggestion : Tour de table où chacune donne **son prénom et son plat (ou son ingrédient) préféré**, qu'elle peut expliquer en quelques mots.

Étape 2

Introduction des ateliers de confiance en soi numérique

Objectif : Clarifier les objectifs du cycle d'ateliers et préparer les participantes au déroulement de la séance

Présentation du programme du jour : les étapes, les activités prévues, les horaires indicatifs et les temps de pause.

Présentation des ateliers de confiance en soi numérique : objectifs globaux, approche bienveillante et participative.

Cette introduction permet de poser un cadre clair et rassurant, et de vérifier que tout le monde comprend le sens de la démarche.

Le programme est souple : il s'adapte au groupe. Mais il est utile de nommer dès le départ une finalité motivante, comme la création d'une affiche personnelle, qui sera présentée en fin de cycle. Annoncer donc qu'un projet créatif est prévu : « Mais on en dira plus la semaine prochaine ! »

Les participantes viennent parfois avec des attentes (très) précises. Il est primordial pour l'animatrice de poser et reposer le cadre, d'insister sur le fait que l'objectif premier n'est pas l'acquisition de compétences (même si des compétences seront bel et bien acquises).

Il faut donc s'attendre à un peu résistance de la part de certaines participantes, au début du moins. Penser à des phrases pour rassurer, du type « Faites-moi confiance » ou « On va construire ça ensemble, petit à petit ».

Étape 3

Photolangage avec *Numérik'émotions*

Objectif : Permettre aux participantes d'exprimer leurs émotions, ressentis et perceptions liées au numérique

L'animatrice propose un exercice de photolangage en utilisant l'outil *Numérik'émotions*.

Les cartes sont disposées sur la table, face visible, photos vers le haut, accessibles à toutes. En fonction du nombre de participantes et du lieu, il est possible de se lever, de se balader autour de la table pour regarder toutes les cartes.

Chaque participante choisit une ou plusieurs images qui représentent pour elle son rapport au numérique. Ceci peut toucher à ce qu'elle ressent en lien avec le numérique (stress, plaisir, colère, curiosité...) ou encore à ce qu'elles vit au quotidien avec les outils numériques (utilisations courantes, freins, envies...).

L'animatrice participe également au jeu, en partageant sa propre image et son témoignage, pour montrer l'exemple, renforcer le lien, et poser un cadre horizontal.

Certaines personnes peuvent avoir du mal à comprendre spontanément ce que signifie « son rapport au numérique ». La consigne est volontairement laissée assez libre, mais l'animatrice peut la préciser ainsi : « *Choisissez une image qui vous parle, qui fait écho à votre vécu avec le numérique. Cela peut être lié à une habitude, une émotion, une peur, un plaisir...* ».

Après chaque prise de parole, chacune peut réagir, rebondir ou commenter, si elle le souhaite. L'animatrice accompagne les échos entre vécus, en restant attentive à ce que chacune puisse s'exprimer et sans que la parole ne soit monopolisée.

Il est important de ne pas se montrer trop rigide : ni sur le temps de parole, ni sur le choix du nombre d'images (si trois images inspirent une participante, tant mieux !), ni sur la façon de s'exprimer (certaines parlent beaucoup, d'autres peu).

L'essentiel est que chacune se sente libre et légitime de s'exprimer dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Étape 4

Cartographie collective des ressources

Objectif : Reconnaître et valoriser les ressources existantes et identifier les besoins

Cette cartographie collective permet de valoriser les compétences déjà présentes dans le groupe. C'est une démarche qui part de ce que les femmes savent déjà, mais qui est souvent invisibilisé. L'objectif est de reconnaître, nommer et partager ces savoirs insoupçonnés.

D'une part, chaque participante identifie et partage ses propres « trucs et astuces », ce qu'elle sait déjà faire avec le numérique. D'autre part, chacune est encouragée à exprimer ses besoins pour renforcer son autonomie numérique, en identifiant des pistes concrètes.

Ces ateliers pourront répondre à certaines des attentes formulées, mais certainement pas à toutes ! Cette cartographie permettra aussi, éventuellement, de rediriger les participantes vers d'autres ressources.

4.1 — Explication des capitaux

Explication orale et dessin éventuel au tableau.

Commencer par présenter brièvement les différents capitaux décrits par Pierre Bourdieu, sociologue français ayant théorisé les inégalités sociales à travers différents types de ressources (économiques, culturelles, sociales, symboliques). Les relier ensuite au numérique.

Pour Bourdieu, les capitaux sont des ressources qu'on peut accumuler et qui donnent du pouvoir ou de la reconnaissance dans la société. Il en distingue 4 types, qui peuvent se renforcer entre eux.

Expliquer simplement chaque type :

- **Capital économique** : représente les biens matériels et financiers (ex. : matériel numérique, accès à des formations...)
- **Capital culturel** : compétences et connaissances (savoir-faire technique, culture générale, maîtrise de logiciels...)
- **Capital social** : nos réseaux de relations (famille, amies, associations) qui nous offrent soutien et ressources
- **Capital symbolique** : reconnaissance sociale, réputation, crédibilité dans un domaine (ce qu'on dit de nous).

Remarque : On pourrait également ajouter à ce découpage le **capital numérique**, défini plus récemment par le sociologue français Benoît Granjon et qui condense un peu toutes ces idées.

Le capital numérique regroupe les ressources concrètes et symboliques liées au numérique : l'accès aux outils, les compétences techniques, mais aussi la capacité à comprendre, s'orienter et agir dans un environnement numérique. Dans le cadre de cette activité, nous mentionnons simplement son existence mais sans l'intégrer au découpage visuel.

Si l'animatrice ne se sent pas à l'aise ou n'a pas envie de se lancer dans l'analyse simplifiée des capitaux de Bourdieu, il suffit d'utiliser les phrases proposées ci-dessous, plus accessibles.

4.2 — Reformulation simplifiée : les catégories de ressources

Proposer une reformulation plus accessible des capitaux :

- **Ce dont je dispose** (*capital économique*) : Objets ou outils numériques que je possède ou que je peux utiliser (ordinateur, smartphone, connexion...).
- **Ce que je sais faire** (*capital culturel*) : Compétences numériques, même les plus simples (écrire un mail, utiliser un traitement de texte, chercher une info en ligne...).
- **Les personnes que je connais** (*capital social*) : Famille, amies, collègues, associations qui peuvent m'aider.
- **Ce que l'on reconnaît de moi** (*capital symbolique*) : Ce pour quoi je suis reconnue ou félicitée (patience, organisation, débrouillardise, générosité...).

En support visuel, l'animatrice utilise pour cela les 4 feuilles A4 fournies. Les feuilles sont placées sur le mur ou au centre de la table, selon la disposition des lieux.

4.3 — Réflexion individuelle

Distribuer des morceaux de feuilles de papier de couleurs différentes (une couleur par catégorie de ressources).

Laisser un temps individuel pour que chaque participante prenne le temps de réfléchir à ses propres ressources et d'écrire ses réponses.

4.4 — Construction de la carte des ressources

Inviter chaque participante à venir placer ses feuilles sur le panneau de la ressource correspondante. Proposer à chacune, si elle le souhaite, de présenter brièvement ce qu'elle a noté.

Le partage en collectif peut permettre à d'autres de mettre le doigt sur des ressources qu'elles n'avaient pas encore identifiées.

Chaque participante identifie ainsi ce qu'elle sait déjà faire avec le numérique : ses « petites victoires », ses « trucs pratiques ». Par exemple : « Je sais envoyer un mail ».

L'animatrice valorise chaque apport, fait des liens au sein du groupe, reformule si nécessaire.

Il n'est pas aisé d'identifier ses ressources ou compétences lorsqu'on manque de confiance en soi — or, c'est *a priori* la raison qui amène les participantes à ces ateliers ! En cas de blocage, ne pas hésiter à donner des exemples personnels, à reformuler ou à rebondir sur les interventions des participantes.

Le groupe est également amené à exprimer librement ses besoins, ses envies d'apprentissage, ses obstacles concrets. L'animatrice peut formuler la question de la sorte : « *De quoi aurais-je besoin pour me sentir encore plus à l'aise avec le numérique ?* »

Le groupe échange pour identifier des pistes pratiques pour y répondre : ressources locales (ces ateliers de confiance en soi numérique, les EPN, l'offre de formation existante, les proches...).

Ne pas prendre trop de temps pour cette dernière partie : au fur et à mesure des séances, des ressources seront identifiées, et nous y reviendrons également à la fin du cycle.

4.5 — Conclusion et valorisation collective

Clôturer l'activité en soulignant la diversité et la richesse des ressources présentes.

Rappeler que même si certaines participantes ne possèdent pas tous les outils ou les compétences, chaque apport est précieux et utile au projet commun.

Expliquer que cette carte collective servira de repère, un reflet de tout ce que le groupe possède déjà pour avancer ensemble. On reviendra dessus à la fin des ateliers. Notre but commun est d'agrandir ces ressources déjà présentes, de les partager et les activer tout au long du parcours et après.

L'animatrice prend note des outils numériques en possession de chaque participante (*Ce dont je dispose*) et leur demande en fin de séance de bien les amener avec elles les prochaines fois.

Étape 5

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure, en guise d'évaluation rapide, chaque participante est invitée à résumer son ressenti sur cette première séance. Ceci permet de recueillir en peu de temps un retour immédiat sur l'atelier, et de clôturer sur une note réflexive, tout en donnant l'opportunité à l'équipe d'animation/formation d'ajuster les prochaines sessions. Ce moment de débriefing reviendra à chaque fois.

Suggestion : Chacune à son tour donne **un ou deux mots** pour exprimer son ressenti sur la séance.

Séance 2

Histoire du numérique

Objectif : Découvrir l'évolution du numérique pour mieux comprendre ses enjeux et son impact sur notre vie

Dans cette séance, on continue à parler du numérique sans devoir l'utiliser.

En retraçant les grandes étapes de son histoire, on comprend mieux **comment** cet univers s'est construit, et **pourquoi** il peut sembler opaque ou intimidant.

Connaître l'histoire du numérique, c'est commencer à **démystifier les outils** qu'on utilise tous les jours, à repérer les choix politiques et économiques qui les ont façonnés, et être à même de les questionner. Quand on comprend d'où viennent les ordinateurs, les algorithmes ou l'intelligence artificielle, on se sent plus à même pour les apprivoiser.

C'est aussi découvrir une histoire d'invisibilisation : on connaît surtout les hommes et les géants de la *tech*, en oubliant le rôle clé des femmes. Ada Lovelace, les programmeuses de la NASA, les opératrices informatiques... Les femmes ont toujours été là, même si on ne le dit pas assez.

À la fin de la séance, chaque participante pourra replacer les grandes étapes de l'histoire du numérique, et découvrir que l'histoire du numérique a invisibilisé de nombreuses femmes.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et introduction de la séance	5'
2	Ligne du temps avec <i>Historik'</i>	75'
3	Présentation du projet créatif	10'
4	Carte postale « Je viens pour... »	25'
5	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- **Annexe Jeu Historik'** [13 feuilles avec des dates + 13 feuilles à plier + 2 feuilles avec les bonnes réponses]
- Des cartes postales vierges (ou, à défaut, des feuilles de papier)
- De quoi écrire

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Accueil et introduction de la séance

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes, présentation rapide du programme du jour.

Pas de brise-glace car l'activité suivante permet de rentrer dans le vif du sujet, tout en s'amusant et s'exprimant.

Étape 2

Ligne du temps avec *Historik'*

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et ludique, renforcer l'esprit d'équipe. Découvrir, en jouant, des moments-clés, des termes et des figures importantes de l'histoire du numérique

Cette activité consiste à recréer une ligne du temps de l'histoire du numérique à partir de cartes illustrées.

Mise en place (au préalable) :

Sur la table, placer les 13 feuilles A4 avec les dates, dans l'ordre chronologique.

Plier les 13 autres feuilles en 2, de sorte à former 13 petits carnets avec en couverture une illustration et un titre (ex. : « Invention de... »), et à l'intérieur, la date et un petit texte explicatif.

Déroulement de l'activité :

Former deux groupes. Chaque groupe reçoit 6 ou 7 cartes. Les équipes prennent un temps pour discuter et associer chaque carte à une date.

Petit rappel important : la réponse se trouve à l'intérieur de la carte. Penser à bien préciser aux participantes de ne pas l'ouvrir avant la mise en commun. Cela permet de garder l'effet de surprise !

Une fois toutes les cartes placées, vérification avec l'animatrice, qui dispose de la feuille avec les réponses (en **annexe**) : « *Vous pensez que c'est la bonne date ? Pourquoi ?* », « *Ok, voici la bonne réponse...* ».

À chaque bonne date, une membre du groupe lit la description au dos de la carte qui contextualise l'événement en quelques phrases.

Attention, les descriptions sur les cartes peuvent être longues à lire, complexes malgré la vulgarisation, inclure des mots en anglais. Laisser à chacune le choix de lire ou non, vérifier que tout le monde suit et comprend.

... Tout en gardant à l'esprit que nous ne sommes pas à l'école ! L'important n'est pas de tout retenir, mais de saisir ensemble cette histoire dans ses grandes lignes, et d'avancer en tant que groupe dans la compréhension du numérique.

On peut poursuivre l'échange, en se demandant par exemple : « *Quelles grandes transformations numériques avons-nous vécues dans nos vies ?* », « *Qu'est-ce qui nous a le plus marquées ?* »...

L'activité est assez longue, cela fait beaucoup d'informations d'un coup : ne pas hésiter à faire une pause au milieu.

Étape 3

Présentation du projet créatif

Objectif : Introduire le projet créatif

La semaine dernière, il a été mentionné qu'un projet créatif traverserait ce cycle d'ateliers. Aujourd'hui, on le présente plus en détails.

Tout au long du parcours, chaque participante réalisera une affiche sur ce qu'elle souhaite exprimer de son rapport au numérique.

Ce projet a une double dimension :

- Collective, car il permet de faire groupe, de créer du lien, et de porter ensemble un message techno-féministe
- Individuelle, puisque chaque participante créera sa propre affiche, à partir de son vécu et de ses réflexions

Thème proposé : « **Moi, femme avec le numérique** ». Ce thème est ouvert : chaque femme l'interprète à sa manière. C'est un fil rouge pour parler de ses usages, ses ressentis, ses découvertes ou ses résistances.

En fonction du groupe, il est tout à fait possible de choisir un autre thème, si cela semble plus pertinent ou mobilisateur. L'idée est simplement que la thématique reste en lien avec le numérique.

L'affiche sera créée avec un logiciel numérique (*Canva* ou autre) : ce sera un moyen d'intégrer concrètement les apprentissages réalisés au cours du cycle d'ateliers.

Le projet se construira progressivement séance après séance. Il se clôturera par une exposition collective lors de la dernière séance. On en reparlera et on avancera petit à petit, sans pression.

Étape 4

Carte postale « Je viens pour... »

Objectif : Recueillir les attentes et les besoins spécifiques des participantes concernant le cycle d'ateliers

Chaque participante reçoit une carte postale avec une phrase à compléter : « **Je viens pour...** ».

Cette question permet d'exprimer ses motivations, ses envies, ce qu'on attend des ateliers. Par exemple : « *Je viens pour combler mes lacunes en...* », « *Je viens pour améliorer ceci* », « *Je viens pour apprendre cela* ».

Clarifier si nécessaire : « *Qu'est-ce que j'espère trouver ici ?* », « *Qu'est-ce qui m'a donné envie de venir ?* », « *Qu'ai-je envie d'apprendre, de savoir faire avec le numérique ?* »

L'animatrice laisse du temps pour que chacune réponde, à son rythme. Si certaines participantes n'ont pas assez de place sur une seule carte ou souhaitent exprimer d'autres idées, elles peuvent en reprendre une deuxième pour compléter.

Puis, tour de table libre : celles qui le souhaitent peuvent lire ou partager ce qu'elles ont écrit.

La participation est encouragée, mais jamais obligatoire. Ce principe sera valable tout au long des ateliers.

La mise en commun des attentes permet à l'animatrice de faire ressortir les grandes tendances au sein du groupe, et d'ajuster légèrement la suite du programme si besoin. C'est aussi l'occasion de clarifier certaines choses dès le départ, notamment dans le cas où des attentes ne pourront pas être rencontrées dans le cadre de ces ateliers (par exemple : ici, on n'apprendra pas à utiliser une application bancaire).

Des phrases comme « *Ça tombe bien, c'est justement ce qu'on va faire lors d'une prochaine séance* » ou « *On n'est peut-être pas au bon endroit pour ça* » permettent à l'animatrice de poser le cadre.

Il est important de préciser au groupe qu'elles n'ont aucune obligation de revenir si le programme ne correspond finalement pas à ce qu'elles cherchent.

... Mais c'est aussi l'occasion de renouveler l'invitation à nous faire confiance, à essayer, à se laisser surprendre !

Récupérer les cartes à la fin de l'activité : elles pourront servir de point de repère à la fin du cycle, pour faire le lien entre les attentes de départ et ce qui a été vécu.

Récupérer et conserver les cartes postales permet aussi de faire circuler les informations, par exemple lorsqu'une alternance entre plusieurs animatrices a lieu d'une séance à l'autre.

Étape 5

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, un petit débriefing en groupe.

Suggestion : Tour de table où chacune partage « **Une chose que j'ai apprise ou mieux comprise aujourd'hui** » .

Rappel : Ne pas oublier d'apporter son ordinateur la prochaine fois.

Séance 3

Environnement numérique

Objectif : Prendre en main l'ordinateur pour mieux s'y repérer

Cette séance marque l'entrée concrète dans la matière.

On observe, on touche, on manipule : pas besoin d'être « douée » pour oser explorer !

La peur de mal faire est fréquente, surtout chez les femmes peu encouragées à manipuler seules. Ici, on avance par l'essai, l'erreur, et l'entraide. Se familiariser avec l'environnement numérique, c'est un premier pas pour dépasser l'appréhension et apprivoiser la technologie.

Un ordinateur, c'est aussi un objet matériel : un écran, un clavier, des câbles, des ports USB... Comprendre comment il est fait, c'est déjà réduire la distance et reprendre confiance. Petit à petit, on se familiarise avec les bases du numérique.

À la fin de la séance, chaque participante saura identifier les principaux éléments matériels et logiciels de son appareil, et effectuer quelques réglages de base.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et brise-glace	10'
2	Prise en main des outils numériques	60'
3	Exercice pratique de connexion	25'
4	Projet créatif : premières idées	15'
5	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- **Annexe « Je me sens... »** [2 feuilles A4 préalablement découpées en languettes]
- Un tableau blanc
- Fiches pédagogiques à **photocopier** et à distribuer :
 - **Fiche pédagogique A. Quelques images pour apprivoiser sa machine**
- Optionnel : du matériel numérique pertinent à montrer (câbles, périphériques, chargeurs...)
- Optionnel : des fiches à **imprimer**
 - Sur *Interface3.Namur* :
<https://www.interface3namur.be/documentation/box-numerique/>
 - Sur *123digit* :
<https://www.123digit.be/fr/>

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Accueil et brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes à l'aide d'un petit brise-glace

Suggestion : « Quand je pense au numérique, je me sens... » [**annexe « Je me sens... »**]

Disposer sur la table les morceaux de papier avec des adjectifs ou des expressions (ex. : « curieuse », « larguée », « motivée », etc.). Chacune en choisit un pour exprimer **comment elle se sent, aujourd'hui, face au numérique**.

Présentation rapide du programme de la matinée.

Étape 2

Prise en main des outils numériques

Objectif : Prendre en main son outil numérique, en découvrant ses éléments physiques (extérieur) et son interface (intérieur)

2.1 — Discussion guidée : ma machine et moi

Chaque participante a apporté ses outils numériques, de préférence son ordinateur portable.

L'animatrice initie une discussion à partir de quelques questions comme :

- Quel appareil utilisez-vous au quotidien ? (ordinateur, tablette, smartphone)
- Est-ce que vous l'avez choisi ou reçu ?
- Est-ce que vous savez comment il fonctionne ? Est-ce qu'il vous résiste parfois ?

Le tour de table ne prend pas trop de temps : l'idée est de rapidement « mettre la main à la pâte » et d'oser manipuler les outils numériques présents.

Dans les étapes qui suivent, l'animatrice veille à ne pas imposer une leçon descendante, mais à guider la co-construction des savoirs. Elle reformule les apports du groupe, les complète si besoin, et valorise les savoirs déjà-là, même partiels ou incertains.

2.2 — Première partie : L'extérieur

Ce moment est consacré à l'identification des composants matériels de l'appareil (*hardware*), au fait de les nommer, manipuler et comprendre leur usage.

L'animatrice invite les participantes à observer leur appareil personnel et, en binôme ou avec tout le groupe selon la dynamique, à le prendre en main pour repérer certains éléments. Elle note les mots de vocabulaire sur le tableau blanc au fur et à mesure, et peut faire de petits schémas explicatifs si nécessaire.

Suggestions pour l'exploration :

- Montrer un élément que l'on connaît et dire à quoi il sert (ex. : le bouton d'allumage, l'écran)
- À quoi servent les différents « trous » présents sur la machine ? Identifier les ports USB, le port casque, le port HDMI, le chargeur, etc.
- Pointer un élément : Est-ce que vous savez ce que c'est ? Est-ce que vous les utilisez ?

Liste non exhaustive des éléments à explorer : clavier, écran, souris, pavé tactile, ports USB, câble HDMI, haut-parleurs, micro, webcam, périphériques externes, batterie, ventilateur...

Soutien pédagogique

Certaines ressources extérieures peuvent enrichir la séance et accompagner l'animatrice dans l'exploration de l'environnement numérique avec le groupe :

- La **fiche pédagogique A. Quelques images pour apprivoiser sa machine** peut être mobilisée ici pour faciliter la compréhension par des analogies visuelles.
- Consulter les fiches de la **thématique 1 – Découverte PC et smartphone** de la **Box numérique** d'Interface3, et en particulier la **1.1** : cette fiche propose un aperçu clair des composants essentiels de l'ordinateur (écran, tour, câbles, etc.) et peut servir de base à une manipulation collective ou à un jeu de reconnaissance.
<https://www.interface3namur.be/documentation/box-numerique/fiches-outils/>

2.3 – Deuxième partie : L'intérieur

Ce moment est consacré à la découverte de ce que l'on voit à l'écran une fois l'appareil allumé : le bureau, les fenêtres, les menus, les icônes, les dossiers...

Il s'agit d'observer, nommer, manipuler, pour mieux comprendre comment fonctionne l'environnement numérique.

L'animatrice guide cette exploration comme précédemment : en notant les mots de vocabulaire sur le tableau blanc au fur et à mesure, en faisant des petits schémas explicatifs si nécessaire. Chaque participante est invitée à allumer son appareil, ouvrir une session et à y identifier des éléments.

Suggestions pour l'exploration :

- Le **bureau** : est-ce qu'on connaît ce terme ? Qu'est-ce qu'on voit dessus ?
- Les **menus** : où sont-ils ? Que contiennent-ils ?
- Savez-vous ce qu'est une **fenêtre** ? Quels éléments peut-on y repérer ?

- Que voit-on en bas de l'écran (ou sur le côté) [la **barre des tâches**] ?
- Les **icônes**, **dossiers** et **fichiers** : à quoi ça sert ?
- Les différents **systèmes d'exploitation** (*Windows, Chrome OS, Mac, etc.*) : qu'est-ce que c'est ?
- Comment fait-on pour aller sur **Internet** ? C'est quoi, Internet ?
- C'est quoi un **moteur de recherche** ? Comment l'utiliser ?

Liste non exhaustive des éléments à explorer : bureau, fenêtre, curseur, application, logiciel, navigateur, dossier, corbeille, menu démarrer...

Il y a énormément de possibilités pour cette première exploration « interne » de l'ordinateur ! Tout ne pourra pas être vu tout de suite, mais ce n'est pas grave : à partir de maintenant, les prochaines séances mobiliseront l'ordinateur et permettront de refaire le point régulièrement sur les éléments non abordés ou mal compris.

Étape 3

Exercice pratique de connexion

Objectif : Renforcer l'autonomie des participantes dans la gestion de la connectivité

Les participantes sont invitées à connecter leurs appareils au réseau Wi-Fi du local. Cette activité permet de se familiariser avec des gestes concrets d'autonomie numérique.

Comment guider la connexion au Wi-Fi :

1. Réfléchir ensemble : c'est quoi, le Wi-Fi ?

Besoin d'un coup de main avec un mot technique ?

Pour ce terme, comme pour d'autres, il est possible de se référer au lexique de *Numérik'émois*, où l'on retrouve la définition de mots comme Wi-Fi, Internet, etc.

C'est un outil utile à garder à portée de main tout au long des animations. Il est présent dans la boîte de l'outil pédagogique et consultable via lien suivant :

<https://numentropie.be/homepage/travail-social-et-numerique/collab-vf/>



2. Chercher ensemble où activer le Wi-Fi (icône ou menu « Paramètres », localisation sur l'écran)

3. Indiquer le nom du réseau à rejoindre, le repérer ensemble
4. Afficher clairement le mot de passe (prévoir un panneau visible ou le noter au tableau)
5. Laisser le temps, circuler dans la salle pour accompagner individuellement si besoin
6. Vérifier que la connexion fonctionne : inviter à ouvrir une page web, une application, etc.

Cette étape est essentielle pour le bon déroulement des prochaines séances qui nécessiteront une connexion Internet.

Mais cela peut prendre un peu de temps : bugs, matériel ou Wi-Fi défaillant, temps nécessaire pour s'initier à de nouvelles manipulations... Prendre cela en compte et rassurer : « *Si ça ne marche pas du premier coup, c'est normal. On cherche ensemble* ».

7. **Bonus** : Une fois cela fait, celles qui le souhaitent peuvent tester le partage de connexion entre leurs appareils (par exemple, partager la 4G de leur téléphone avec un ordinateur)

L'animatrice est disponible pour un accompagnement individualisé, afin de s'assurer que chacune parvienne à se connecter.

Une difficulté rencontrée par l'une peut devenir une occasion d'apprendre ensemble et de s'entraider : encourager les unes à aider les autres à se connecter.

Cette activité permet de se familiariser avec des gestes concrets d'autonomie numérique.

Pour aller plus loin...

Mignardise 1 **Organiser ses favoris et créer des raccourcis**

Étape 4

Projet créatif : premières idées

Objectif : amorcer la réflexion créative

Lancement d'un brainstorming d'idées pour les affiches à créer autour du terme « Moi femme avec le numérique ».

Poser des questions pour initier la réflexion : qu'est-ce que j'ai envie de dire, de montrer, de raconter ? Quels thèmes j'aimerais aborder ?

Chacune est invitée, en individuel, à prendre un moment pour noter ses idées dans un carnet ou sur un papier.

Pas besoin d'avoir une idée précise, on peut partir de quelques mots-clés ou ressentis.

Étape 5

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Petit débriefing toutes ensemble pour conclure.

Suggestion : Tour de table où chacune choisit **deux mots** pour résumer son ressenti sur la séance.

Distribution des fiches pédagogiques.

Séance 4

Mails et messageries

Objectif : Apprendre à envoyer, organiser et sécuriser ses mails pour une bonne communication

Les mails font partie du quotidien, mais on apprend rarement à bien les utiliser.

Boîte qui déborde, peur d'ouvrir certains messages ou de cliquer sur une pièce jointe... tout ça peut vite devenir stressant. Cette séance permet de reprendre le contrôle : comment envoyer un message clair, joindre un document, organiser sa boîte pour mieux s'y retrouver ?

Avoir une boîte mail fonctionnelle permet aussi d'accéder à de nombreux services essentiels : inscription à des formations, réception et envoi de documents importants, réponse à des annonces... Mais ne pas savoir l'utiliser reste une barrière fréquente, et là encore, beaucoup de femmes se retrouvent dépendantes d'un proche. Reprendre la main sur sa messagerie, c'est aussi gagner en autonomie.

À la fin de la séance, chaque participante se sera familiarisée avec sa boîte mail et y aura effectué quelques manipulations utiles pour le quotidien.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et introduction de la séance	5'
2	« Vrai ou faux » avec <i>Numérik'émois</i>	40'
3	Retour sur la séance précédente	10'
4	Mails et messageries	60'
5	Projet créatif : réfléchir et s'inspirer	15'
6	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- L'outil pédagogique *Numérik'émois*
- **Annexe** « *Vrai ou faux ?* » [2 feuilles A4]
- Des feuilles de papier
- De quoi écrire
- Optionnel : des fiches à **imprimer** sur *Interface3.Namur* :
<https://www.interface3namur.be/documentation/box-numerique/>

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et introduction de la séance

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes, présentation rapide du programme de la matinée.

Pas de brise-glace car l'activité suivante est ludique et ouvre directement à la discussion.

Étape 2

« Vrai ou faux » avec *Numérik'émois*

Objectif : Déconstruire ensemble et de manière ludique les idées reçues autour du numérique (« C'est trop compliqué », « C'est pour les jeunes », etc.)

Mise en place :

Deux feuilles « vrai » et « faux » sont placées sur la table. Les cartes sont disposées au centre de la table, face visible.

Déroulement :

Chaque participante est invitée à regarder les cartes, circuler autour de la table pour les lire si l'espace le permet. Chacune choisit une carte qui retient son attention. Pour info : les énoncés sur les cartes reprennent des phrases qui ont toutes été prononcées lors de précédents ateliers de confiance en soi numérique !

Comme précisé dans le feuillet accompagnant l'outil pédagogique, il y a plusieurs manières d'utiliser les cartes « vrai ou faux ».

Nous conseillons à l'animatrice d'adapter la manière de jouer en fonction du groupe — notamment si celui-ci vient de l'**apéritif numérique** et est déjà familiarisé avec *Numérik'émois* —, et d'alterner les modes pour dynamiser la séance. Par exemple : faire choisir à chacune une carte sur une thématique qui l'intéresse ou lui parle particulièrement, puis plus tard, tirer au hasard parmi les cartes restantes pour créer de la surprise.

Une fois l'affirmation lue à voix haute, chaque participante prend un court moment pour réfléchir à son avis personnel.

Elle formule ensuite son accord ou désaccord, et peut si elle le souhaite partager un ressenti ou une expérience vécue, par elle ou par quelqu'une de son entourage, en lien avec l'affirmation sur la carte. Les autres participantes peuvent réagir et se prononcer si elles le souhaitent.

Collectivement, le groupe décide de placer la carte soit sur le panneau « vrai » soit sur le panneau « faux ».

L'animatrice veille à faire circuler la parole et les différents points de vue, en respectant les nuances de positionnement. Elle maintient un cadre respectueux, bienveillant et sans jugement, où chaque prise de parole est écoutée et reformulée si nécessaire.

Elle peut encourager explicitement l'expression de doutes ou d'incertitudes : « *C'est normal de ne pas être sûre à 100 % de la bonne réponse, on est là pour réfléchir ensemble* ».

Recommencer l'exercice autant de fois que souhaité par le groupe !

Cette activité permet une réflexion collective et dynamique sur les stéréotypes et les idées reçues qui peuvent empêcher les femmes de s'approprier pleinement le numérique. Elle valorise les savoirs expérientiels, tout en faisant émerger les points communs et les différences.

Étape 3

Retour sur la séance précédente

Objectif : Intégrer les absentes et vérifier les acquis

À chaque séance, si l'animatrice l'estime nécessaire, il est possible de prendre un petit moment pour faire un retour sur la séance précédente. En fonction de la dynamique du groupe, le rappel peut être fait par les autres participantes. Mais dans tous les cas, cela ne doit pas prendre trop de temps et empiéter sur le reste du programme.

Faire ensemble un court résumé collectif de la séance précédente : De quoi se souvient-on ?
Bref rappel des notions vues.

Exercice de (re)connexion :

- Chacune vérifie si elle est toujours bien connectée au Wi-Fi
- Si besoin, on refait ensemble l'exercice, étape par étape
- Celles qui le souhaitent peuvent tester à nouveau le partage de connexion

Ce moment permet de réactiver la mémoire et d'ancrer les apprentissages.

Mais attention : une fois l'ordi ouvert, cela devient une distraction !

Étape 4

Mails et messageries

Objectif : Maîtriser l'utilisation des services de messagerie

4.1 — Discussion guidée : les mails, c'est quoi ?

L'animatrice propose une discussion ouverte à partir de quelques questions comme :

- Qui ici utilise une boîte mail ?
- Sur quelle plateforme ? (*Gmail, Outlook, Yahoo, Protonmail...*)
- À quoi vous sert-elle ? (démarches administratives, messages personnels, shopping, etc.)
- Est-ce que vous vous y retrouvez facilement ?
- Est-ce que vous recevez beaucoup de mails ? Trop ? Des messages indésirables ?

Ce moment permet de faire émerger les représentations, les usages et les éventuelles frustrations liées à la messagerie.

L'animatrice peut partager une petite anecdote personnelle pour alimenter l'échange (ex : « *Je me suis déjà retrouvée avec 9000 mails non lus* », « *Personnellement, j'utilise deux boîtes mails : une pour les démarches importantes, une pour mes achats en ligne* » ...).

Pendant la discussion et avant de passer à l'exercice pratique, l'animatrice relève les mots-clefs qui ressortent à l'oral et qui seront explorés ensemble ensuite : pièces jointes, spams...

Métaphore de la boîte aux lettres

Un mail, c'est la version numérique d'un courrier qu'on reçoit par la poste ; une boîte mail, c'est donc comparable à une boîte aux lettres numérique.

C'est là que l'on reçoit toutes sortes de courriers : des messages personnels, des factures, des infos importantes... mais parfois aussi des pubs ou des messages non désirés. Si la boîte est trop remplie ou mal triée, on risque de passer à côté d'une information importante, ou de perdre du temps.

Et comme pour une vraie boîte aux lettres, il vaut mieux éviter que n'importe qui puisse y accéder : il faut la sécuriser avec une clef (un mot de passe), la vider régulièrement, et

apprendre à reconnaître les courriers fiables de ceux qui sont douteux. Prendre soin de sa messagerie, c'est aussi prendre soin de sa communication, de ses démarches et... de sa tranquillité d'esprit.

4.2 — Exercice pratique : se connecter, trier, envoyer

A. Se connecter à sa boîte mail

L'animatrice vérifie que chaque participante peut accéder à sa boîte mail. Si nécessaire, elle accompagne la création ou la récupération d'un compte.

Cela peut prendre un peu de temps. Veiller à ce que chacune reste mobilisée, en proposant des activités complémentaires aux participantes ayant terminé ou en attente ; se référer par exemple aux exercices pratiques proposés plus bas (***Pour aller plus loin***).

B. Prendre en main sa messagerie

Repérer ensemble les éléments de la messagerie :

- Dossiers : réception, brouillons, spam, corbeille, etc.
- Boutons « répondre », « transférer », « joindre un fichier », etc.
- Signes qui permettent de repérer un mail fiable ou suspect

Soutien pédagogique

Certaines ressources extérieures peuvent enrichir la séance et accompagner l'animatrice dans l'exploration des mails avec le groupe :

- Consulter les fiches de la **thématique 4 – Les e-mails** de la **Box numérique d'Interface3**, et en particulier la **4.4**. Cette fiche aide à visualiser l'organisation d'une boîte mail : réception, éléments envoyés, corbeille... Un support utile à mobiliser pendant l'animation ou à proposer en complément.

<https://www.interface3namur.be/documentation/box-numerique/fiches-outils/>

C. Mise en pratique autonome dans sa boîte mail

Un temps est ensuite réservé pour que chacune puisse naviguer librement dans sa propre boîte mail, à son rythme.

L'animatrice reste disponible pour accompagner, répondre aux questions, débloquer une situation ou simplement observer ce qui se passe.

Idée d'exercice à réaliser, selon l'aisance et l'envie de chacune : s'envoyer un mail simple à soi-même et/ou à l'animatrice. Suggestion : retaper la carte postale écrite à la main en début de cycle, y joindre éventuellement une pièce jointe (ex : une image).

Ce temps peut être vécu très différemment d'une participante à l'autre : certaines auront besoin d'aide pour chaque étape, d'autres auront envie d'explorer seules. Veiller à ce que personne ne reste sans activité ni accompagnement.

Pour aller plus loin...

Mignardise 2 Supprimer les spams et se désinscrire des newsletters

Mignardise 3 Astuces pour repérer un mail frauduleux

Mignardise 4 Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives

Étape 5

Projet créatif : réfléchir et s'inspirer

Objectif : Poursuivre la réflexion, s'inspirer et échanger

On reprend le brainstorming de la semaine dernière, on précise les idées.

Ensuite, celles qui le souhaitent peuvent partager leur idée avec l'animatrice, ou avec une autre participante, voire avec tout le groupe, en fonction de ce qui se prête le mieux à la dynamique.

Rappeler que l'important, c'est d'avancer à son rythme. Ce n'est pas grave si les idées ne sont pas encore tout à fait là, cela viendra.

Enfin, l'animatrice propose de regarder ensemble quelques exemples d'affiches réalisées par d'autres femmes lors d'ateliers précédents. Ensemble, le groupe exprime ce que ces affiches lui évoquent.

Jeter un œil aux créations d'anciennes participantes

L'animatrice peut consulter les affiches réalisées lors des ateliers précédents, disponibles en ligne. Ces affiches peuvent être projetées en séance, imprimées et affichées, pour susciter la discussion et inspirer les participantes :

<https://numentropie.be/homepage/travail-social-et-numerique/collab-vf/>



Étape 6

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, un petit débriefing.

Suggestion : L'animatrice invite les participantes à dire une chose qu'elles se sentent prêtes à **essayer de faire seules** après cette séance. Laisser ensuite un espace pour celles qui souhaitent partager un ressenti ou une impression.

Distribution des fiches pédagogiques.

Séance 5

Mots de passe forts

Objectif : Apprendre à créer des mots de passe sécurisés pour protéger ses données personnelles

Les mots de passe, ce sont les clés de nos vies numériques.

Et pourtant, trop souvent, on utilise un mot de passe identique sur plusieurs sites, ou alors quelque chose de trop simple... qu'on oublie aussitôt. Dans cette séance, on apprend à créer des mots de passe à la fois sûrs et faciles à retenir.

Créer un mot de passe robuste, c'est un geste simple mais fondamental pour protéger ses données, ses échanges, ses comptes. Maîtriser ces bases, c'est un levier de protection et de confiance.

Certaines femmes partagent qu'elles n'ont pas ou difficilement accès à leurs propres comptes (mail, réseaux...), parce qu'elles ne les ont pas créés elles-mêmes ou qu'elles ne connaissent pas leurs identifiants. Ne pas maîtriser ses mots de passe, c'est dépendre de quelqu'un d'autre pour accéder à ses espaces en ligne. Apprendre à les gérer, cela permet de reprendre le contrôle sur son identité numérique.

À la fin de la séance, chaque participante saura créer un mot de passe sécurisé et gérer ses identifiants. Elle aura également créé un compte sur le site *Canva*, pour commencer à manipuler un outil créatif en ligne.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et brise-glace	10'
2	Mots de passe forts	60'
3	Projet créatif : découverte de Canva	40'
4	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- Des lettres de l'alphabet, soit sous forme de jetons (de type jeu de société), soit avec l'**annexe Alphabet** [1 feuilles A4 à **découper**]
- Un tableau blanc
- Des feuilles de papier, si possible de 4 couleurs différentes et/ou autoadhésives
- De quoi écrire
- Fiche pédagogique à **photocopier** et à distribuer :
 - **Fiche pédagogique B.** *Un mot de passe oui, mais un mot de passe fort, c'est mieux !*

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes à l'aide d'un petit brise-glace.

Suggestion : Alphabet numérique.

Sur la table, disposer les **lettres de l'alphabet** sous la forme de jetons (des pièces de *Scrabble* par exemple) ou bien sous la forme de petits morceaux de papiers découpés [**annexe Alphabet**].

Proposer à chacune de piocher une lettre et de choisir un mot en lien avec les séances précédentes qui commence par cette lettre. Chacune donne les raisons de ce choix (soit en donnant la définition du mot, soit parce que c'est un mot qu'on n'a toujours pas compris, etc.).

Étape 2

Mots de passe forts

Objectif : Sensibiliser les participantes à l'importance des mots de passe et leur apprendre des stratégies simples pour mieux les sécuriser

2.1 — Discussion guidée sur les mots de passe

L'animatrice propose une discussion ouverte à partir de quelques questions comme :

- Qui ici a déjà oublié un mot de passe important ? Qu'avez-vous fait ?
- Est-ce que vous utilisez le même mot de passe sur plusieurs sites ?
- Comment vous sentez-vous quand il faut créer un nouveau mot de passe ?

On peut commencer par une anecdote, par ex. : « *Pendant longtemps j'ai utilisé le même mot de passe partout, bien trop simple : le nom de mon chien !* ».

Mot de contextualisation pour l'animatrice : Les mots de passe peuvent sembler anodins, tant on nous en demande à chaque inscription, sur tous les sites. Mais en réalité, ils sont loin d'être secondaires ! Les mots de passe sont la clé d'accès à nos vies numériques : boîtes mail, réseaux sociaux, comptes bancaires, dossiers administratifs... Pourtant, beaucoup de personnes utilisent des mots de passe trop simples, ou les réutilisent sur plusieurs sites.

Soutien pédagogique

- La **fiche pédagogique B**. *Un mot de passe oui, mais un mot de passe fort, c'est mieux !* à distribuer aux participantes (pendant ou à la fin de la séance).

L'animatrice présente quelques règles simples, sur base des points **1 à 6** de la fiche pédagogique :

- Un bon mot de passe est un mot de passe long
- Il ne faut jamais utiliser le même mot de passe partout
- Utiliser des moyens mnémotechniques

Chaque point peut faire l'objet d'un petit échange.

Métaphore de la clé

On peut comparer les mots de passe à des clés qui ouvrent les portes de notre maison numérique. Les partager avec d'autres — ou avec des entreprises dont on ne connaît pas grand-chose —, c'est un peu comme donner une copie de ses clés sans savoir ce qu'ils en feront.

Plus nos clés sont solides, uniques et bien rangées, moins on risque de se faire cambrioler. Mais si on utilise la même clé pour toutes les portes, ou qu'on la cache toujours sous le paillason, on s'expose à des intrusions...

2.2 — Exercice pratique

L'objectif principal de cette activité est de créer un mot de passe fort, en mobilisant les conseils et stratégies vus ensemble.

C'est un exercice concret, que chacune peut adapter à ses propres besoins. Ensuite, pour celles qui le souhaitent, il sera possible d'aller plus loin : modifier ses anciens mots de passe et réfléchir à une méthode de conservation.

Déroulement de l'activité :

Identifier un mot de passe faible que l'on utilise actuellement (trop court, utilisé sur plusieurs sites, trop prévisible...).

Chacune pense à un mot de passe utilisé (sans le dire à voix haute).

Réfléchir à une manière de l'améliorer, seule ou en binôme, selon le nombre et la dynamique du groupe.

L'animatrice peut écrire quelques exemples au tableau pour permettre de visualiser. Quelques pistes :

- Une phrase secrète (ex. : « *J'adoreLesChiens@h@h!* »)
- Des remplacements astucieux (ex. : remplacer le « o » par un zéro, le « i » par un « ! »...)
- L'association de mots improbables mais personnels

- Celles qui le souhaitent peuvent rouvrir leur ordinateur ou leur smartphone pour modifier un mot de passe sur un site qu'elles utilisent réellement.

Il faut pour cela :

- Vérifier la connexion au Wi-Fi, et se reconnecter si nécessaire
- Accéder au site ou à l'application concernée
- Demander à réinitialiser le mot de passe
- Vérifier l'e-mail de confirmation
- Et appliquer le nouveau mot de passe créé juste avant.

Cette partie de l'exercice permet donc déjà de consolider plusieurs acquis.

Cette étape peut prendre plus de temps pour certaines participantes que pour d'autres : bug de connexion, oubli de mot de passe de la boîte mail, interface complexe... L'animatrice se tient disponible pour accompagner chacune.

Veiller à ce que chacune reste mobilisée, en proposant des activités complémentaires aux participantes ayant terminé ou en attente.

Pour aller plus loin...

Mignardise 5 **Tester la robustesse d'un mot de passe**

Mignardise 6 **Vérifier si ses données ont fuité**

2.3 — Discussion guidée : comment retenir ses mots de passe ?

Pour clôturer cette thématique, l'animatrice propose une nouvelle discussion guidée autour d'une question essentielle : « *Une fois qu'on a un mot de passe solide... comment fait-on pour ne pas l'oublier ?* »

Cette discussion permet de partager les pratiques de chacune, de questionner les habitudes, et d'explorer différentes stratégies accessibles pour ne pas se sentir dépassée.

En fonction des trucs et astuces des participantes, deux grandes options, avec leurs avantages et inconvénients, peuvent être discutées :

A. Le gestionnaire de mots de passe (en ligne ou via une application)

Il s'agit d'un outil numérique sécurisé qui enregistre tous vos mots de passe. Il suffit de retenir un seul mot de passe principal pour accéder à tous les autres.

(+) Permet d'avoir des mots de passe complexes et différents pour chaque compte ; permet d'éviter les oublis, les répétitions ou les papiers volants ; et c'est accessible sur plusieurs appareils (ordinateur, téléphone).

(-) Il faut avoir confiance dans le service utilisé : c'est crucial ! Si on oublie le mot de passe principal, on risque de perdre l'accès à tout ; et cela peut être intimidant à utiliser au début.

B. La méthode « papier et crayon »

Certaines préfèrent noter leurs mots de passe dans un carnet ou sur une feuille, rangée à un endroit connu, « à l'ancienne ». Par sa simplicité, cette méthode est finalement très avantageuse.

(+) Pas besoin d'outil numérique, simple à mettre en place ; convient aux personnes peu à l'aise avec les applications.

(-) Le carnet peut être perdu, consulté par d'autres ou oublié : il faut penser à le ranger dans un lieu sûr.

L'animatrice insiste sur l'idée que chaque méthode a sa valeur, et que le plus important est de trouver une solution adaptée à ses besoins et à son quotidien.

Étape 3

Projet créatif : découverte de Canva

Objectif : Appliquer les compétences créatives à la réalisation de supports visuels. Découvrir l'outil *Canva* et commencer la création

À partir d'aujourd'hui, on entre dans le vif du projet créatif.

Après avoir partagé des idées et regardé quelques exemples, chaque participante commence concrètement à créer sa propre affiche.

3.1 — Création d'un compte *Canva*

Canva est un outil gratuit (avec toutefois des options payantes), simple et accessible pour créer des visuels en ligne.

<https://www.canva.com/>

La création d'un compte par chacune est l'occasion de consolider des acquis, comme :

- Naviguer entre sa boîte mail et le site *Canva*
- Choisir un mot de passe solide

Le choix d'utiliser le site *Canva* est une proposition de base. **L'animatrice peut utiliser un autre outil si elle le juge plus accessible ou mieux adapté au matériel disponible (cela peut être un simple logiciel de traitement de texte).**

3.2 — Découverte libre de *Canva*

Les participantes peuvent tester les modèles d'affiches, choisir une mise en page, insérer une image ou un texte. Elles travaillent sur des concepts liés à leur projet créatif, en apprenant à choisir les bonnes couleurs, polices, et mises en page pour un impact maximal.

L'idée est de découvrir l'outil et de commencer à donner forme à son projet d'affiche : quel message je veux faire passer, comment le mettre en valeur visuellement ?

La création du compte *Canva* peut prendre un peu de temps : bug de connexion, oubli de mot de passe de la boîte mail, clarté de l'interface... L'animatrice se tient disponible pour accompagner chacune.

Une fois connectées sur *Canva*, même si tout n'est pas encore clair, on peut déjà faire des essais, jouer, explorer. En prenant le temps.

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, prendre un court temps de débriefing.

Suggestion : un tour de table où chacune est libre de partager **un apprentissage clé** de la séance.

Distribution de la fiche pédagogique si cela n'a pas été fait pendant la séance.

Séance 6

Réseaux sociaux numériques

Objectif : Apprendre comment utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité et selon ses besoins

Les réseaux sociaux font partie de nos vies : on y échange, on s'informe, on s'exprime.

Mais ces espaces ne sont pas sans risques : fausses infos, surveillance, pression sociale... Dans cette séance, on apprend à mieux comprendre leur fonctionnement, à gérer ses paramètres, ses publications et ses interactions. C'est aussi un moment pour se poser les bonnes questions :

- Pourquoi j'utilise les réseaux ?
- Quelles limites j'ai envie de poser ?
- Comment garder la main sur ce que je montre, à qui, et pourquoi ?

En ligne, les femmes sont plus exposées que les hommes : cyberharcèlement, sexisme, contrôle... Mieux comprendre les réseaux sociaux numériques, c'est se réapproprier ces espaces.

À la fin de la séance, chaque participante aura une meilleure vision des bonnes pratiques pour gérer ses interactions en ligne sur les réseaux sociaux.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et brise-glace	20'
2	Réseaux sociaux numériques	40'
3	Projet créatif : suite de l'exploration de Canva	40'
4	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- **Annexe Charades d'emojis** [1 feuille à **découper** avec des combinaisons d'emojis]
- **Annexe Réseaux sociaux numériques** [1 feuille avec les logos des réseaux sociaux]
- **Annexe Ressenti en emojis** [1 feuille à **découper** avec des emojis-visages]

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise
- Lors des premières séances : faire signer la feuille de présences (si nécessaire)

Étape 1

Accueil et brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes à l'aide d'un petit brise-glace.

Suggestion : Les **charades** [**annexe Les charades d'emojis**]

Un jeu de charade est proposé pour découvrir les manières d'utiliser les emojis. Les petits morceaux de papier découpés sont distribués aux participantes, qui doivent deviner ce que la suite d'emojis représente. Indice : il s'agit de films ou de dessins animés connus !

On fait ensuite un tour de table où chacune donne sa réponse. Si elle ne trouve pas, le reste du groupe peut l'aider. L'important n'est pas de gagner.

On peut ensuite poser quelques petites questions pour aller plus loin :

- Qu'est-ce que c'est, ces petits dessins ?
- Où les voit-on le plus souvent ?
- Pourquoi ne sont-ils pas toujours compris de la même manière ?
- Comment peut-on bien les utiliser dans nos échanges numériques ?

Ce jeu permet de voir si les participantes sont familières avec les emojis et d'amorcer une réflexion sur les formes de communication en ligne.

Ensuite, présentation rapide du programme de la matinée.

Étape 2

Réseaux sociaux numériques

2.1 — Discussion guidée sur les réseaux sociaux

Objectif : Identifier les usages, représentations et ressentis liés aux réseaux sociaux

L'animatrice propose un tour de table à partir de l'**annexe Réseaux sociaux numériques**, une feuille reprenant les logos des principaux réseaux sociaux (*Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, etc.*).

Chaque participante en choisit un : celui qu'elle utilise le plus souvent, celui qui l'intrigue ou celui avec lequel elle a eu une mauvaise expérience. La parole circule ensuite autour de quelques questions :

- Qui utilise quoi ?

- Pour quoi faire ? (se divertir, s'informer, rester en contact...)
- Est-ce que vous aimez ces usages, ou est-ce que vous vous sentez obligées ?
- Qu'est-ce qui vous dérange ou vous tracasse ?

Cette discussion permet de faire émerger une diversité d'usages et de vécus, et d'introduire en douceur les notions de vie privée, de pression sociale, etc.

Veiller à ce que toutes puissent s'exprimer si elles le souhaitent, et rassurer les participantes qui n'utilisent pas ou peu les réseaux sociaux : leur point de vue est aussi précieux !

2.2 — « Ça se fait ou ça ne se fait pas ? »

Objectif : Développer l'esprit critique sur les pratiques courantes des réseaux sociaux et encourager les participantes à exprimer leur avis et à poser leurs limites

Déroulement de l'activité :

- L'animatrice lit au groupes différentes situations qu'on peut rencontrer sur les réseaux sociaux numériques
- Après chacune, le groupe est amené à voter : selon l'espace disponible et l'énergie du groupe, soit rester assises et lever la main, soit se déplacer d'un côté ou de l'autre de la pièce en fonction de si on trouve que « Ça se fait » ou que « Ça ne se fait pas ».
- Après chaque affirmation, celles qui le souhaitent expliquent brièvement leur choix. Il n'y a pas de mauvaise réponse en soi : le but est de réfléchir ensemble.

Quelques situations (à étoffer) :

- Publier des photos d'enfants sur Facebook : ça se fait ou ça ne se fait pas ?
- Accepter une demande d'amitié d'une personne que je ne connais pas en vrai : ça se fait ou ça ne se fait pas ?
- Partager une photo prise en soirée sans demander leur avis aux personnes présentes : ça se fait ou ça ne se fait pas ?
- Laisser mon profil public sur *Instagram/Facebook/etc.* : ça se fait ou ça ne se fait pas ?
- Commenter une publication que je trouve offensante ou choquante : ça se fait ou ça ne se fait pas ?
- ... à compléter selon l'inspiration du moment !

L'animatrice veille au calme des échanges et au respect des avis différents. Chaque participante doit se sentir légitime et en confiance pour partager son point de vue.

Pour aller plus loin...

Mignardise 7 Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité

Étape 3

Projet créatif : suite de l'exploration de Canva

Objectif : Approfondir la prise en main de l'outil et encourager la progression individuelle

Un rapide tour de table permet de partager ses idées d'affiche, ses blocages ou ses trouvailles. Ensuite, chacune poursuit en autonomie sa découverte de l'outil avec un temps libre de création. Les participantes avancent à leur rythme, avec accompagnement de l'animatrice si besoin.

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, l'animatrice propose un débriefing en lien avec le brise-glace du début : un tour de table où chacune **partage son ressenti à l'aide des émojis-émotions**.

Des petits morceaux de papier découpés représentant des visages expressifs sont placés sur la table [annexe Ressenti en émojis]. Chaque participante pioche celui qui représente le mieux la façon dont elle se sent en fin de séance. Elle peut, si elle le souhaite, expliquer en quelques mots son choix.

Séance 7

Fake news et arnaques

Objectif : Apprendre à vérifier les informations, repérer les *fake news* et exercer son esprit critique en ligne

Sur Internet, les nouvelles vont vite — y compris les fausses.

Titres chocs, images détournées, messages alarmistes... Pas toujours facile de faire le tri. Dans cette séance, on découvre des outils concrets pour repérer les pièges, vérifier une info, et éviter de relayer du contenu trompeur malgré soi.

Développer son esprit critique, c'est aussi refuser de se faire manipuler. C'est apprendre à prendre du recul, à choisir ce qu'on croit, ce qu'on partage. Cela permet d'être plus à l'aise face à des contenus parfois troublants ou contradictoires.

À la fin de la séance, chaque participante saura identifier les signes d'une *fake news*, effectuer une première vérification de l'information et adopter une posture critique face aux contenus en ligne.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et introduction de la séance	5'
2	Fake news et arnaques	40'
3	Projet créatif : discussion sur la mise en page	30'
4	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- Un jeu sur la thématique des *fake news* à **se procurer**. Plusieurs options possibles :
 - **Option 1** : Acheter un jeu tout fait. Suggestions :
 - *Tour du monde des fake news : Saurez-vous démêler le vrai du faux ?*
 - *France Info – le jeu Fake News*
 - **Option 2** : Imprimer un jeu gratuit en ligne. Des associations proposent des outils pédagogiques à télécharger gratuitement et à imprimer :
 - *Le Brass* : le jeu *Terrain miné*
 - *Biblio sans Frontières* : le jeu *Bataille numérique : Info ou Intox ?*
 - *Jets d'encre* : le jeu *Jeu info/intox*
 - **Option 2** : Créer son propre jeu. Inventer quelques cartes avec des affirmations farfelues, certaines vraies, d'autres complètement inventées (ex. : « *Donald Trump veut construire un mur sous-marin entre les États-Unis et l'Europe* » [fausse info], « *Un hérisson a été interpellé par la police en Allemagne pour tapage nocturne* » [vraie info], etc.)
- Fiche pédagogique à **photocopier** et à distribuer :
 - **Fiche pédagogique C. Info/Intox : réflexes utiles**

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et introduction de la séance

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes, présentation rapide du programme de la matinée.

Pas de brise-glace car l'activité suivante est ludique et ouvre directement à la discussion.

Étape 2

Fake news et arnaques

Objectif : Développer la capacité à évaluer la fiabilité des informations en ligne

2.1 — Jeu « info ou intox ? »

L'animatrice propose un jeu participatif autour des *fake news* à partir de cartes contenant des affirmations inspirées de vraies (ou fausses) actualités. Chaque carte contient une info ou une actualité comme on pourrait en croiser sur Internet ou sur les réseaux sociaux.

Déroulé :

Chaque participante pioche un certain nombre de cartes au hasard. On fait un ou plusieurs tours de table, où chacune lit une carte à voix haute. Elle se prononce sur la véracité ou la fiabilité de cette carte. Le groupe échange : est-ce que ça paraît vrai ? Pourquoi oui, pourquoi non ? Quels sont les indices ?

Ne pas chercher « la bonne réponse » tout de suite, mais faire parler les doutes, les intuitions, les raisonnements.

Une fois la discussion terminée, découverte de la réponse ensemble : selon le format du jeu, c'est soit la participante qui lit la réponse inscrite sur sa carte, soit l'animatrice qui consulte la feuille-réponses.

2.2 — Discussion guidée sur les *fake news*

À partir des échanges du jeu, l'animatrice propose une discussion collective pour approfondir la question :

- C'est quoi, une *fake news* ?
- Comment peut-on repérer une fausse information ?
- Quels sont les signes qui peuvent nous mettre la puce à l'oreille ?

L'objectif est d'identifier ensemble des indices de fiabilité ou, au contraire, de manipulation, tout en prenant en compte les différentes manières de s'informer dans le groupe.

Soutien pédagogique

- **Fiche pédagogique C. Info/intox : réflexes utiles**

Cette discussion s'appuie sur une fiche pédagogique qui reprend quelques clés d'analyse simples pour évaluer une information. L'animatrice peut faire circuler la fiche ou la lire à voix haute.

Pour vérifier une information, on peut par exemple se demander :

- Qui publie cette information ? Est-elle signée ? D'où vient-elle ?
- Comment identifier les signes d'une *fake news* : Est-ce que le titre cherche à faire peur ou à choquer ? Est-ce que l'image a l'air trafiquée ? À quoi faire attention ?
- Est-ce que plusieurs sources fiables disent la même chose ? Comment reconnaître une source fiable ?

C'est aussi un moment de partage d'expériences personnelles :

- Est-ce que vous avez déjà partagé quelque chose... et réalisé plus tard que c'était faux ? Comment ?
- Est-ce que vous avez déjà eu un doute sans savoir comment le vérifier ?

L'animatrice veille à ne pas juger les erreurs ou les fausses croyances, et valorise toutes les interventions. Il est possible que certaines interventions relèvent, par exemple, du complotisme : cela ne fait que renforcer la nécessité d'apprendre à vérifier les informations par soi-même.

Pour aller plus loin...

Suggestion : À la suite du jeu (étape 3.1), choisir ensemble une ou deux « nouvelles » lues pendant l'activité et chercher en ligne si elles sont vraies ou fausses.

Mignardise 8 **Vérifier une information en ligne**

Mignardise 9 **Tester un outil de vérification**

Mignardise 3 **Astuces pour repérer un mail frauduleux**

Étape 3

Projet créatif : discussion sur la mise en page

Objectif : Comprendre les bases de la mise en page pour créer une affiche lisible et percutante

L'animatrice propose une discussion collective autour des principes de mise en page.

À l'aide du tableau blanc et éventuellement d'exemples d'affiches présents dans le local, elle montre comment différents éléments influencent la façon dont un message est perçu.

Quelques notions à explorer ensemble :

- **Le sens de lecture** : en français, on lit de gauche à droite, et de haut en bas
- **La règle des tiers** : diviser l'espace en trois parties pour équilibrer le visuel
- **La hiérarchisation de l'information** : mettre en valeur les éléments importants (titre, date, lieu, message principal...)
- **Les choix typographiques** :
 - Privilégier des polices sans empattement (plus lisibles)
 - Utiliser différentes tailles pour distinguer titres et contenus
 - Ne pas multiplier les polices : une ou deux suffisent
 - Éviter de tout mélanger (gras + italique + souligné)
- **La cohérence des couleurs** : choisir quelques couleurs harmonieuses. Éviter « l'effet carnaval » (trop de couleurs)

Les participantes sont invitées à réfléchir à leur propre mise en page, à partir de leur projet d'affiche. Laisser ensuite un temps libre pour que chacune avance à son rythme, selon là où elle en est dans sa création.

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes.

Pour conclure la séance, un petit débriefing.

Suggestion : Tour de table où chacune complète la phrase « **Je repars avec...** ». Avec quoi repart-on après cette séance ? Cela peut être une idée, une prise de conscience, une émotion, une question...

Distribution de la fiche pédagogique.

Séance 8

Big Tech, Big Data et économie de la donnée

Objectif : Comprendre comment les grandes entreprises du numérique collectent et exploitent nos données personnelles

Chaque clic, chaque recherche, chaque *like* laisse une trace.

Nos données personnelles sont collectées, croisées, revendues. Les grandes entreprises du numérique — les *Big Tech*, ou les *GAFAM* — en tirent un immense pouvoir économique. Cette séance pose les bases : on découvre ce que nos appareils savent sur nous, comment les données sont récoltées, et pourquoi. Algorithmes, cookies, publicités ciblées... Il s'agit ici de comprendre les mécanismes invisibles mais omniprésents qui façonnent nos choix.

Et comme souvent, les femmes sont aussi ciblées différemment. Les algorithmes, par exemple, peuvent reproduire ou amplifier des biais sexistes : comprendre ça, c'est reprendre du pouvoir sur ses usages. Le pouvoir de choisir, d'accepter, de refuser, de limiter ou non... mais en connaissance de cause !

À la fin de la séance, chacune aura une meilleure appréhension de comment ses données sont collectées et exploitées.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et introduction de la séance	5'
2	Big Tech, Big Data et économie de la donnée	90'
3	Projet créatif : avancement progressif	25'
4	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- **Annexe Schéma simplifié de l'économie de la donnée** [seulement la première feuille A4 reprenant le schéma illustré]
- Des feuilles de papier
- Des enveloppes, si possible
- De quoi écrire
- Fiches pédagogiques à **photocopier** et à distribuer :
 - **Fiche pédagogique D. Big Data, c'est quoi ?**
 - **Fiche pédagogique E. Et les algorithmes dans tout ça ?**

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et introduction de la séance

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes, présentation rapide du programme de la matinée.

Pas de brise-glace car l'activité suivante est ludique et ouvre directement à la discussion.

Étape 2

Big Tech, Big Data et l'économie de la donnée

Objectif : Découverte des logiques qui sous-tendent l'économie du numérique

2.1 — Débat mouvant

Deux panneaux sont disposés de part et d'autre de la pièce (accrochés au mur ou posés sur la table) : « Vrai » et « Faux ».

L'animatrice lit ou écrit au tableau quelques phrases couramment entendues :

- « **Les pubs ciblées, c'est quand même pratique** »
- « **Si c'est gratuit, c'est toi le produit** »
- « **Je n'ai rien à cacher** »
- « **De toute façon, on est tout le temps surveillés maintenant** »

À la lecture des phrases, les participantes se placent physiquement d'un côté ou de l'autre de la pièce, selon ce qu'elles pensent de la phrase : plutôt d'accord ou plutôt en désaccord.

Les participantes qui le souhaitent peuvent ensuite déposer leur point de vue. L'animatrice pointe certains éléments et peut proposer des reformulations :

- « **Les pubs ciblées, c'est quand même pratique** »
Ce confort nous enferme dans une bulle. On ne voit que ce qu'on aime et connaît déjà. Sommes-nous à l'aise avec l'idée d'être influencée discrètement, parce que cela nous fait gagner du temps ?
- « **Si c'est gratuit, c'est toi le produit** »
On ne paie pas avec de l'argent... mais avec nos données. Est-ce qu'on accepterait qu'un magasin nous observe en permanence, juste pour nous offrir un service gratuit ?
- « **Je n'ai rien à cacher** »
Même si on n'a rien de « grave » à cacher, on a tout droit à une vie privée ! Et ce droit protège nos libertés.

Est-ce qu'on laisserait n'importe qui entrer chez nous, lire notre courrier, fouiller dans nos affaires personnelles, sous prétexte qu'on pense n'avoir aucun secret ?

- « **De toute façon, on est tout le temps surveillées maintenant** »

Le sentiment d'impuissance est compréhensible. Il est alimenté par le flou des plateformes.

Est-ce pour autant qu'il faut l'accepter ?

Il ne s'agit pas de dire ce qui est vrai ou ce qui est faux, mais d'introduire des notions qui seront explorées tout au long de la séance.

L'activité se termine avec un temps plus personnel où chacune est invitée à se rasseoir et à voir si elle est toujours d'accord avec son intuition initiale. Pas besoin de partager au groupe : chacune pense pour elle et le note éventuellement sur un papier.

2.2 — Introduction théorique : « Mais au fait... c'est quoi une donnée personnelle ? »

Objectif : Introduire la notion de données personnelles à partir de situations concrètes

L'animatrice pose une première question simple : « *Quand vous vous inscrivez sur un site ou une appli, qu'est-ce qu'on vous demande ?* »

Elle note les réponses au tableau (ex. : nom, adresse mail, date de naissance...).

Puis elle enchaîne avec d'autres exemples pour élargir la réflexion :

- Avez-vous déjà reçu des pubs « trop bien ciblées » ?
- Avez-vous déjà parlé d'un produit... puis vu une pub pour ce produit juste après ?
- Est-ce que vous avez déjà cliqué sur « tout accepter » sans trop lire ?

L'objectif est de faire émerger des situations concrètes et de montrer que ces traces font partie de notre quotidien numérique.

Petit apport théorique :

- Une **donnée personnelle**, c'est toute information qui permet de dire quelque chose sur nous : nom, adresse, âge... mais aussi nos goûts, nos recherches, nos clics.
- Quand on est en ligne, on laisse des **traces** numériques sans toujours le savoir.
- Ces traces sont récoltées, croisées, revendues, notamment par les plateformes qui nous proposent ensuite du contenu ou des publicités personnalisées.
- Ces données ne sont pas seulement collectées sur un seul site, mais peuvent être recoupées entre plusieurs sites grâce à des outils communs comme les **cookies** tiers.
[Les cookies seront abordés à la prochaine séance]

Soutien pédagogique

Deux fiches pédagogiques accompagnent cette séance, dont le contenu est assez dense. En fonction du niveau et de la dynamique du groupe, l'animatrice peut soit en faire une lecture collective au fil de la séance, soit intégrer à l'oral les éléments clés, puis distribuer les fiches en fin de séance, comme support complémentaire.

- **Fiche pédagogique D.** *Big Data, c'est quoi ?*
- **Fiche pédagogique E.** *Et les algorithmes dans tout ça ?*

Rappel : le lexique de *Numérik'émois* est également consultable en ligne ou dans la boîte de l'outil pédagogique, et permet d'aller un petit peu plus loin dans les définitions. Le groupe peut le consulter ensemble et/ou l'animatrice peut distribuer des versions papier.

2.3 — Big Data et algorithmes : comment nos traces sont traitées

Objectif : Comprendre comment nos données sont traitées

Attention : le contenu de cette séance peut angoisser, effrayer ou donner l'impression que tout est contre nous. L'animatrice essaie de se montrer rassurante : comprendre comment ça fonctionne, c'est déjà un premier pas pour choisir ce qu'on veut vraiment.

L'animatrice peut lancer la discussion avec une question ouverte : « *Quand on navigue sur internet, on laisse donc des traces derrière nous... est-ce que vous vous êtes déjà demandé ce qu'elles deviennent ? Qui les analyse, comment et pour quoi faire ?* »

Petit apport théorique :

- Le **Big Data** (*data* = donnée en anglais), c'est l'ensemble de toutes les données produites en ligne (clics, likes, temps passé sur un site...). Ce volume est gigantesque.
- Ces données sont ensuite triées automatiquement par des **algorithmes**, qui « décident » ce que nous allons voir.
- Un **algorithme** est une suite d'instructions permettant d'exécuter une tâche. C'est comme une **recette de cuisine** : l'algorithme décide dans quel ordre mélanger les ingrédients (les données) pour servir quel plat (le contenu qui nous est proposé : une vidéo recommandée, une pub, etc.)
- Un algorithme n'est **jamais neutre**, car il est toujours programmé par des humains, avec un objectif précis. Ce qu'il trie, montre ou cache dépend des choix de ceux qui l'ont conçu : faire cliquer, vendre des produits, etc.
- Sur un même site web, chacune peut ainsi voir une version légèrement différente du site en question, en fonction de ce que l'algorithme « pense » qu'elle va aimer ou cliquer.

Ne pas hésiter à proposer des petits temps de respiration et à s'assurer que tout semble clair. Le contenu de cette séance est dense, raison de plus pour veiller à ce que chacune se sente à l'aise et libre de poser ses questions.

2.4 — **Big Tech** : qui collecte ces données, et pourquoi ?

Objectif : Identifier les grandes entreprises du numérique et comprendre leur modèle économique basé sur la collecte de données

L'animatrice introduit avec une question au groupe : « *Est-ce que vous connaissez des noms de grandes entreprises du numérique ?* »

Elle peut récolter les réponses au tableau, et proposer une définition rapide (il sera possible d'approfondir avec un exercice pratique proposé ci-dessous) :

- Les **Big Tech**, ce sont les géants du numérique. C'est l'autre nom des « **GAFAM** », un acronyme pour *Google, Apple, Facebook (Meta), Amazon, Microsoft*. Ce sont les plus grandes entreprises technologiques du monde, et elles proposent des services qu'on utilise très souvent.
- Ces entreprises offrent des services « gratuits » : *Gmail, YouTube, Google Maps, Facebook, Instagram, WhatsApp*, etc.
- Mais **rien n'est vraiment gratuit** : leur vrai modèle économique repose sur la collecte de données et le ciblage publicitaire.

L'animatrice introduit un schéma récapitulatif, qu'elle dessine progressivement au tableau.

Soutien pédagogique

Pour cette partie, s'appuyer sur l'**annexe Schéma simplifié de l'économie de la donnée** afin de refaire le dessin de manière simplifiée au tableau (avec des dessins ou des mots).

Contenu du schéma :

Moi (utilisatrice)

→ J'utilise un site ou une appli (ex. : *Facebook*)

→ Mes données sont collectées (souvent via les cookies)

→ Certaines sont partagées avec des partenaires ou d'autres sites (ex. : *Facebook* ne vend pas nos données directement, mais il vend aux entreprises la possibilité d'afficher une pub à un certain type de profil)

- Un algorithme analyse ces données
- Du contenu m'est proposé (pubs ciblées, recommandations...)
- Les plateformes gagnent de l'argent grâce à ce système

Exemple illustratif à donner (il est possible d'en imaginer d'autres) :

Une femme vient d'adopter un chien.

- Elle a cherché plusieurs fois sur Internet des conseils pour éduquer son chien, consulté un site de vente de croquettes, et *liké* une page *Facebook* sur les animaux de compagnie
- Les plateformes enregistrent toutes ces traces
- L'algorithme en déduit qu'elle a un chien
- Résultat : elle commence à voir des pubs pour des paniers pour chiens, des assurances pour animaux, etc.

2.4 — Clôture : un temps pour soi

La séance a été dense, et certaines notions peuvent encore faire leur chemin. L'animatrice propose un petit moment de retour à soi, en silence.

Chaque participante est invitée à prendre un papier pour y noter, juste pour elle, trois choses (qui l'ont interpellée, qu'elle retient, sur lesquelles son regard a changé...)

Chacune plie sa feuille, la glisse dans une **enveloppe**, et y inscrit son prénom au dos. L'animatrice récupère les enveloppes.

Ce moment est sans partage à voix haute. Il permet à chacune de digérer le contenu de la séance en toute intimité. Penser à bien conserver les enveloppes, elles seront nécessaires pour un retour personnel au début de la séance 9.

Pour aller plus loin...

Mignardise 10 Visualiser les traces qu'on laisse en ligne

Mignardise 11 Identifier les entreprises derrière nos outils numériques

Mignardise 12 Explorer des alternatives aux outils dominants

Mignardise 4 Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives

Mignardise 7 Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité

Étape 3

Projet créatif : avancement progressif

Objectif : Continuer la création de l'affiche, à son rythme

Prévoir un temps dédié afin que chacune puisse travailler son affiche en fin de séance.

- Laisser les participantes avancer selon leur rythme et leurs idées
- Accompagner les demandes spécifiques (souci technique, réflexion sur les idées...)
- Encourager les échanges entre participantes, les partages d'astuces, les regards croisés
- Faire le lien avec les thématiques abordées dans les séances pour enrichir le contenu des affiches

Étape 4

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes.

Pour conclure la séance, petit débriefing collectif.

Suggestion : La **fleur des qualités**, pour valoriser les participantes et renforcer les liens.

L'animatrice introduit : « *Cela fait maintenant plusieurs séances que nous avançons ensemble. Chacune d'entre vous apporte quelque chose de précieux au groupe. Aujourd'hui, on prend un petit temps pour se le dire* ». Elle distribue à chaque participante une feuille sur laquelle elle aura préalablement dessiné une fleur avec :

- Au centre, un cercle à remplir avec le prénom de la participante
- Autour, plusieurs pétales vides (au nombre des participantes présentes)

Chaque participante remplit un pétale pour une autre, en y écrivant une qualité ou quelque chose qu'elle apprécie chez cette personne. Les feuilles circulent et sont complétées par les participantes, sans être lues pendant ce tour de table. Exemple : Eloïse (le centre de la fleur), « rigolote » (1^{er} pétale rédigé par une participante), « pose de bonnes questions » (2^{ème} pétale rédigé par une autre participante), et ainsi de suite...

Quand toutes les fleurs sont complétées, chacune récupère la sienne, à découvrir en individuel.

Préciser que ce moment est facultatif, mais encourager la participation en insistant sur la bienveillance. Veiller à ce que chacune reçoive un mot de tout le monde.

Séance 9

Économie et capture de l'attention

Objectif : Comprendre comment notre attention est captée et monétisée en ligne, et apprendre à (re)prendre le contrôle de son temps numérique

Les applis, les sites, les réseaux sont des machines à capter notre attention.

Tout est pensé pour nous faire rester connectées : notifications, *scroll* infini, vidéos qui s'enchaînent... Après avoir découvert les données, on découvre ici que notre attention et notre temps sont aussi des ressources monétisables. Plus on reste en ligne, plus les plateformes gagnent de l'argent.

Mais tout ceci a un coût : fatigue, distraction, perte de temps... Comprendre ces mécanismes, c'est pouvoir poser des limites et retrouver du temps de qualité. (Re)prendre le contrôle de son attention, c'est un enjeu d'autonomie et de soin de soi.

À la fin de la séance, chaque participante pourra identifier quelques stratégies utilisées pour capter son attention en ligne.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et introduction de la séance	5'
2	Retour sur la séance précédente	15'
3	Économie et capture de l'attention	80'
4	Projet créatif : avancement progressif	20'
5	Débriefing	10'

Matériel à prévoir

- **Annexe Schéma simplifié de l'économie de la donnée** [3 feuilles, dont deux préalablement **découpées** : 1 feuille avec les différents éléments du schéma et 1 feuille avec des éléments supplémentaires (yeux, sabliers, biscuits)]
- **Annexe Décortiquer une page web** [1 feuille A4 à **photocopier** pour le nombre de participantes]
- Fiches pédagogiques à **photocopier** et à distribuer :
 - **Fiche pédagogique F.** *Les cookies, ça se mange ? Les cookies, tous le même goût ?*
 - **Fiche pédagogique G.** *L'économie de l'attention. Enjeu ou superstition ?*

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et introduction de la séance

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes, présentation rapide du programme de la matinée.

Pas de brise-glace car l'activité suivante est ludique et ouvre directement à la discussion.

Étape 2

Retour sur la séance précédente

Objectif : relancer la séance en douceur, ancrer les apprentissages et inclure les absentes éventuelles

2.1 — Lecture des enveloppes

L'animatrice distribue les enveloppes conservées à la fin de la séance précédente.

Chacune récupère sa propre enveloppe et prend un moment en individuel pour relire ce qu'elle avait noté.

Ensuite, chaque participante est invitée à choisir **un** élément qu'elle souhaite partager au groupe.

Cela permet de revenir sur quelques notions clefs, et de reprendre le fil pour celles qui auraient manqué la séance précédente — sans devoir tout réexpliquer.

Soutien pédagogique

S'appuyer sur l'**annexe Schéma simplifié de l'économie de la donnée** pour redessiner le schéma au tableau.

Cette fois, utiliser les deux feuilles qui accompagnent le schéma (avec les différents éléments qui le constituent) et les découper préalablement pour l'activité ci-dessous.

2.2 — Réactivation : reconstruire le schéma ensemble

L'animatrice commence par poser la question : « *Est-ce que vous vous souvenez du schéma de l'autre fois ? Quelles étaient les grandes étapes ?* »

Elle note au tableau les termes clés rappelés par le groupe : **Moi (utilisatrice), site ou appli, données, algorithme, contenu proposé, argent**. Elle place ensuite, à côté de chaque mot, les illustrations correspondantes découpées.

L'objectif est que le groupe reconstitue ensemble l'ordre du schéma, soit collectivement, soit en binôme selon la dynamique.

L'animatrice peut reformuler au besoin, ou compléter certaines explications si le groupe hésite.

Durée indicative : 5 minutes. Ce rappel rapide permet d'ancrer les notions avant d'aborder la suite, sans entrer dans les détails.

Étape 3

Économie et capture de l'attention

Objectif : Comprendre comment les sites et applis cherchent à capter notre attention, et développer un regard critique sur nos usages numériques quotidiens

3.1 — Introduction : des données à l'attention

Objectif : Introduire les cookies comme outil de collecte, et faire le lien avec la captation de l'attention

L'animatrice fait ensuite le lien avec la notion de **cookies** : « *Vous avez sûrement déjà vu cette petite fenêtre qu'on voit partout et qui s'ouvre quand on arrive sur un site : 'Ce site utilise des cookies' et qui nous demande de les accepter* »

- Qui ici clique souvent sur « tout accepter » ?
- Qui a déjà cliqué sur « paramétrer » ou « réglages » ?
- Qui prend le temps de lire ?
- Qui ne sait pas trop ce que tout ça veut dire ?

Quelques mots d'explication : Les cookies, c'est comme des petits traceurs ou des petits espions. Ce sont des fichiers qui s'enregistrent sur nos appareils et qui gardent une trace des sites que l'on visite. Ils permettent de retenir des infos sur nous : ce qu'on a consulté, où on a cliqué, ce qu'on aime, ce qu'on cherche...

Certains sont utiles pour le fonctionnement du site (ex : retenir un panier). Mais d'autres servent à nous suivre, à nous profiler, à adapter ce que les sites nous montrent et à capter notre attention.

Soutien pédagogique

Cette partie s'appuie sur la **fiche pédagogique F. Les cookies, ça se mange ? Les cookies, tous le même goût ?**

Transition vers la suite : On a vu que nos données sont collectées. Aujourd'hui, on va voir comment ce qu'on regarde, ce qui attire notre œil, le temps qu'on reste sur un site... est aussi récolté, analysé, vendu.

Autrement dit : ce n'est pas juste nos infos qu'on donne, c'est aussi notre attention.

3.2 — Exercice collectif : décortiquer une page web connue

Objectif : Comprendre concrètement comment un site attire notre attention, notamment à travers le design de l'interface et la disposition des contenus

Soutien pédagogique

Pour cet exercice, utiliser la feuille **annexe Décortiquer une page web**. La photocopier au préalable pour le nombre de participantes et la distribuer à chacune. Cette fiche est divisée en deux colonnes, correspondant aux parties A. et B. ci-dessous.

Déroulé de l'exercice :

L'animatrice propose de visiter un site souvent utilisé par les participantes (ex. : *Marmiton*, un média, un site de vente en ligne...). Le groupe se met d'accord sur un site.

Idéalement, tout le groupe travaille sur une même page web pour que les observations puissent être partagées et commentées collectivement, en même temps.

L'animatrice forme ensuite des binômes. Chacun duo est invité à ouvrir la page web sur un ordinateur.

L'animatrice distribue ensuite une fiche à chaque participante.

En binôme, les participantes doivent cocher ce qu'elles observent sur un site web réel, à partir des différents éléments listés.

A. Observer les cookies

À l'ouverture de la page, une fenêtre de cookies s'affiche (si ce n'est pas le cas, essayer un autre site jusqu'à ce qu'elle apparaisse). Dans cette fenêtre, l'animatrice guide l'observation collective grâce aux éléments repris sur la fiche :

- Observer les options proposées (ex. : « tout accepter », « paramétrer », « refuser »)
- Cliquer sur « Paramétrer » ou « réglages » pour voir ce qu'il est possible d'activer ou de désactiver (ex. : publicité, personnalisation, statistiques...)

- Comparer plusieurs sites (certains rendent le refus difficile (petits caractères, couleurs discrètes), d'autres le rendent plus accessible)
- Autres observations éventuelles faites par le groupe

Laisser un temps aux binômes pour explorer le site et remplir la fiche.

Faire ensuite une mise en commun des observations effectuées.

Soutien pédagogique

L'animatrice s'appuie sur la **fiche pédagogique F. Les cookies, ça se mange ? Les cookies, tous le même goût ?** pour expliquer les différents types de cookies.

Quelques mots d'explication :

- 1) **Cookies fonctionnels** : nécessaires au bon fonctionnement du site.
Ex. : retenir la langue choisie ou ce qu'on a mis dans le panier d'un site de vente.
- 2) **Cookies analytiques** : utilisés pour analyser notre comportement sur le site.
Ex. : combien de temps on reste sur une page, quels articles sont les plus lus...
- 3) **Cookies tiers** : appartiennent à des entreprises externes, qui suivent notre navigation sur plusieurs sites pour créer un profil.
Ex. : voir une pub pour un article sur Facebook après l'avoir cherché sur un autre site.
Ce sont ces derniers qui sont les plus problématiques pour la vie privée : ils permettent un profilage très précis, utile pour les plateformes publicitaires.

Transition vers la suite : Les cookies ne sont pas le seul outil que les sites utilisent pour suivre notre comportement en ligne et capter notre attention. Il y a aussi la manière dont les pages sont conçues : les couleurs, les boutons, les pop-ups, les vidéos, la place des menus... Tout cela est pensé pour attirer notre œil et nous faire rester.

B. Ce qui attire l'œil et capte notre attention

Retour sur la page web ouverte. L'animatrice guide l'observation collective, à l'aide de la fiche :

- Que voyez-vous en premier quand vous ouvrez le site ?
- Est-ce qu'il y a des couleurs vives, des boutons incitatifs, des vidéos qui se lancent toutes seules ?
- Est-ce qu'il y a des éléments cachés ? Des infos qu'il faut chercher longtemps ?

Bonus : comparer entre plusieurs sites web. Par exemple : un site de recettes vs. un site administratif, un site de shopping vs. un site d'information...

À nouveau, laisser le temps aux binômes d'explorer le site et de compléter la fiche.

Faire une petite mise en commun ensuite. Ne pas hésiter à utiliser le tableau pour schématiser une page web, entourer les zones qui attirent l'œil, et noter les éléments de distraction.

L'animatrice aide à faire émerger l'idée que **le design d'un site est rarement neutre** : tout est pensé pour attirer, faire rester, inciter à cliquer.

Soutien pédagogique

L'animatrice peut s'appuyer sur la **fiche pédagogique G. L'économie de l'attention. Enjeu ou superstition ?** pour approfondir.

Quelques rappels essentiels :

- **Plus on reste longtemps sur un site, plus il gagne de l'argent** (via les pubs, les incitations à l'achat, ...)
- Les plateformes utilisent des techniques ludiques, émotionnelles, visuelles... pour nous faire rester. C'est une **exploitation de la psychologie humaine**, pas un échec personnel si on se laisse happer ! Le système est bien conçu pour cela.
- **Les cookies tiers analysent ce qui capte notre attention pour mieux nous cibler ensuite.**

3.3 — Retour au schéma récapitulatif

Soutien pédagogique

Reprendre l'**annexe Schéma simplifié de l'économie de la donnée**.

Cette fois, utiliser les morceaux de papier préalablement découpés avec des illustrations représentant des yeux, des sabliers et des biscuits pour l'activité suivante.

En fin de séance, l'animatrice invite les participantes à revenir au schéma vu plus tôt, et à y replacer ensemble les nouvelles notions abordées : **cookies** (biscuits), **attention** (yeux), **temps** (sabliers).

Elle pose la question au groupe : « *Comment ces éléments rentrent-ils dans l'économie de la donnée ? Où est-ce que vous les placeriez sur le schéma ?* »

Il n'y a pas une seule bonne réponse. Un même élément peut apparaître à différents endroits du schéma, ce n'est pas grave : l'important est de faire émerger une compréhension collective, et de voir comment chacune se représente le fonctionnement global.

Pour aller plus loin...

Mignardise 10 Visualiser les traces qu'on laisse en ligne

Mignardise 11 Identifier les entreprises derrière nos outils numériques

Mignardise 12 Explorer des alternatives aux outils dominants

Mignardise 4 Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives

Mignardise 7 Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité

Étape 4

Projet créatif : avancement progressif

Objectif : Continuer la création de l'affiche, à son rythme

Prévoir un temps dédié afin que chacune puisse travailler son affiche en fin de séance.

- Laisser les participantes avancer selon leur rythme et leurs idées
- Accompagner les demandes spécifiques (souci technique, réflexion sur les idées...)
- Encourager les échanges entre participantes, les partages d'astuces, les regards croisés
- Faire le lien avec les thématiques abordées dans les séances pour enrichir le contenu des affiches

Étape 5

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, un petit débriefing.

Suggestion : Tour de table où chacune est invitée à dire « **Ce que j'ai le plus aimé aujourd'hui c'est...** » ou « **Un petit changement que j'ai envie d'essayer** » (ex. : refuser les cookies, lire des conditions d'utilisation en entier, quitter une appli plus tôt...).

Distribution des fiches pédagogiques.

Séance 10

Séance « tampon »

Objectif : Consolider les apprentissages, approfondir certains sujets et finaliser le projet créatif

Cette séance est une respiration, pensée pour s'adapter aux besoins du groupe.

C'est un moment plus souple, où l'on revient sur ce qui a été vu, on creuse certaines notions, on prend le temps de clarifier.

Selon le rythme, le groupe peut découvrir une ou deux **mignardises numériques**, pour explorer un sujet pas encore abordé ou pratiquer autrement.

Cette séance permet aussi de se préparer à la clôture, en finalisant le projet créatif qui valorise le parcours.

À la fin de la séance, chaque participante aura consolidé ses connaissances sur les sujets choisis et eu l'occasion de clôturer son projet créatif, afin qu'il puisse être imprimé et affiché lors de la dernière séance.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et brise-glace	10'
2	Mise à jour de la cartographie collective des ressources	30'
3	Projet créatif : finalisation	60'
4	(Bonus : une mignardise au choix !)	(30')
5	Débriefing	15'

Matériel à prévoir

- Pour la **cartographie collective des ressources** :
 - La cartographie de la **séance 1** (éventuellement remise au net par l'animatrice pour plus de lisibilité)
 - Des feuilles de papier, si possible de couleurs différentes pour les différencier de celles de la première fois
 - De quoi écrire
 - De quoi accrocher les feuilles au mur ou au tableau (papier collant, aimants...)
- Pour le **débriefing** : un jeu de cartes illustrées (par exemple : un oracle)

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes à l'aide d'un petit brise-glace.

Suggestions : Les **petites victoires**. Inviter chacune des participantes à partager une petite victoire numérique qu'elle a vécue depuis le début du cycle (ex. : j'ai changé un mot de passe, j'ai osé poser une question...). Même les petits pas comptent !

Présentation rapide du programme de la matinée.

Étape 2

Mise à jour de la cartographie collective des ressources

Objectif : Valoriser les apprentissages et les acquis des participantes, montrer concrètement le chemin parcouru depuis la première séance

2.1 — Introduction et retour sur la cartographie

L'animatrice commence par revenir sur la cartographie de la première séance : « Souvenez-vous, au tout début du cycle, on avait commencé par dessiner notre carte personnelle des ressources : **ce dont je dispose, ce que je sais faire, les personnes que je connais, et ce que l'on reconnaît de moi**. Aujourd'hui, le parcours touchant à sa fin, on va la remettre à jour ! »

Cette étape est l'occasion de prendre conscience des avancées, petites ou grandes, et de les valoriser. On a souvent tendance à voir ce qui nous manque. Ici, on prend le temps de regarder ce que l'on a gagné, découvert, renforcé.

2.2 — Réflexion individuelle

L'animatrice reprend le découpage en quatre parties de la cartographie initiale. Pour chaque partie, elle formule à voix haute ce que cela peut signifier après plusieurs semaines de formation :

- **Ce dont je dispose** → **Ce que je possède éventuellement en plus** (outil, logiciel, etc.)
- **Ce que je sais faire** → **Ce que je sais faire maintenant** (compétences nouvelles ou consolidées...)
- **Les personnes que je connais** → **Les personnes que j'ai rencontrées ou mobilisées**
- **Ce que l'on reconnaît de moi** → **Ce que je découvre ou reconnais de moi** (qualités révélées, retours reçus...)

Pour aider à la réflexion, l'animatrice peut poser des questions simples : « *Pensez à une chose, même petite, que vous faites plus facilement aujourd'hui ou dont vous êtes particulièrement fière (ex : un logiciel ou une appli qu'on n'osait pas utiliser, un réglage effectué, une anecdote ...)* ». ».

Proposer un petit temps d'écriture individuel avant de passer à la mise en commun.

2.3 — Mise en commun

Chaque participante est invitée à venir placer ses nouveaux petits papiers sur la cartographie. Elle peut choisir de les lire à voix haute ou non.

L'animatrice veille à valoriser les contributions, qu'elles soient dites ou simplement déposées. Elle peut aussi souligner certains progrès qu'elle a observés dans le groupe : entraide créée entre les participantes, une participante qui s'exprime plus facilement aujourd'hui qu'au début, une participante qui a relevé un défi particulier...

Ce moment est à la fois introspectif et collectif : on célèbre le chemin parcouru ensemble, en reconnaissant les forces de chacune.

Étape 3

Projet créatif : finalisation

Objectif : Terminer la réalisation de l'affiche et la partager avec l'animatrice

Prévoir un temps long de création pour finaliser les affiches, avec une aide technique individualisée selon les besoins de chacune. Laisser chacune avancer à son rythme, tout en garantissant que les affiches soient prêtes à la fin de la séance.

Prévoir également du temps pour la sauvegarde, l'export (pdf, image), l'envoi et éventuellement déjà l'impression de l'affiche.

Étape 4

[Bonus] Une mignardise au choix !

Objectif : Offrir un temps flexible pour explorer une thématique complémentaire

En fonction :

- du temps restant dans la séance
- de l'avancement des affiches par les participantes (qui doivent être terminées aujourd'hui)
- et des intérêts exprimés au fil du cycle

l'animatrice peut proposer un petit moment « bonus » pour approfondir une thématique déjà abordée, ou découvrir rapidement un nouveau sujet.

Pour cela, elle choisit une **mignardise** dans la troisième partie du cahier. Deux formats possibles :

- Soit une mignardise **exercice pratique** pour aller plus loin
- Soit une mignardise « **vrai ou faux** » pour ouvrir une courte discussion collective à partir d'affirmations à déconstruire ensemble

Une liste complète des mignardises est à consulter dans la troisième partie du cahier. Elle comprend des thématiques proches de celles des 11 séances, mais aussi de nouvelles pistes à découvrir. Par exemple : l'impact environnemental du numérique, les QR codes, les intelligences artificielles, et d'autres sujets du quotidien numérique.

Étape 5

Débriefing

Objectif : Réaliser une première évaluation de la séance à travers les ressentis des participantes

Pour conclure la séance, un petit débriefing.

Suggestion : Utiliser un jeu avec des illustrations variées (par exemple : un oracle). Chacune choisit une ou deux cartes qui représentent son ressenti du jour, ou ce que cette fin de cycle d'ateliers lui évoque.

Distribution des fiches pédagogiques.

Rappel : la semaine prochaine, c'est la dernière séance !

Inviter chacune à amener un petit quelque chose à boire ou à grignoter afin de clôturer la session de manière conviviale, sous forme d'une « auberge espagnole » toutes ensemble.

Sans obligation et toujours sans pression : fait maison ou acheté, tout est bienvenu. Et si on n'a pas l'occasion d'apporter quelque chose, ce n'est pas dramatique non plus.

Séance 11

Séance de clôture festive

Objectif : Célébrer le parcours accompli, valoriser les réalisations des participantes et recueillir leurs impressions finales

C'est le moment de se dire au revoir... et bravo !

On se retrouve pour une dernière séance conviviale : exposition des affiches, partage des ressentis, et petite auberge espagnole pour marquer la fin du parcours.

C'est l'occasion de prendre conscience du chemin parcouru : tout ce qui a été appris, expérimenté, dépassé. Les affiches racontent cette réappropriation du numérique, chacune à leur manière. Montrer, raconter, partager : autant de façons de dire « J'y suis arrivée ».

À la fin de la séance, chaque participante aura présenté son affiche, partagé son ressenti sur les ateliers de confiance en soi numérique et identifié les apprentissages les plus importants pour elle.

ÉTAPES	DESCRIPTION	DURÉE INDICATIVE
1	Accueil et brise-glace	10'
2	Présentation finale des affiches au groupe	30'
3	Évaluation collaborative du cycle d'ateliers (2 options)	40'
4	Temps festif de clôture : vernissage et auberge espagnole	...

Matériel à prévoir

- **Annexe « Je me sens... »** [2 feuilles A4 préalablement découpées en languettes]
- Pour l'**exposition** :
 - Les affiches réalisées par les participantes, imprimées
 - De quoi les accrocher au mur ou au tableau
- Pour l'**évaluation collaborative** :

Si **option 1 (évaluation numérique)** : *Digipad* préparé préalablement en ligne

Lien : <https://digipad.app/>

Si **option 2 (évaluation papier)** :

 - De grandes feuilles de papier, affiches A3 voire plus
 - Des feuilles de papier
 - De quoi écrire
- Pour l'**auberge espagnole** :
 - De quoi boire et de quoi manger
 - De la vaisselle, des serviettes en papier, des couverts, des gobelets, etc.

Avant de commencer

- Préparer et servir du café, du thé, des biscuits, etc.
- Accueillir chaque participante, faire la conversation, mettre tout le monde à l'aise

Étape 1

Accueil et brise-glace

Objectif : Créer une atmosphère conviviale et engageante dès le début de la séance

Accueil des participantes à l'aide d'un petit brise-glace.

Suggestion : Reprendre le brise-glace de la séance 3 avec l'**annexe** « *Je me sens...* ». Chacune choisit une feuille préalablement disposée sur la table pour dire comment elle se sent aujourd'hui face au numérique. Si possible, l'animatrice invite à comparer avec le mot qu'elle avait choisi en début de cycle : est-ce que ça a changé ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?

Présentation rapide du programme.

Étape 2

Présentation finale des affiches au groupe

Objectif : Valoriser le travail des participantes et clôturer la formation sur une note positive

Mise en place :

L'animatrice peut soit afficher à l'avance les réalisations imprimées des participantes, soit faire de cet accrochage une activité collective.

Idéalement, les affiches sont exposées au mur comme une petite exposition éphémère dans le local. Mieux encore : elles restent accrochées après les ateliers, pour inspirer d'autres femmes utilisant le local, ainsi que de futures participantes !

Si ce n'est pas possible, les affiches peuvent aussi être simplement présentées lors d'un tour de table, selon les possibilités du lieu.

Déroulement :

Les affiches créées par les participantes sont exposées.

Chacune, à son tour, a l'occasion de parler de son projet créatif : ses intentions, ce qu'elle a voulu représenter, ce qu'elle a appris en le réalisant.

Cette présentation finale sert à valoriser les compétences acquises et à célébrer les réussites collectives du groupe.

L'animatrice souligne les efforts et les progrès et remercie la participante pour le partage de sa réalisation.

Étape 3

Évaluation collaborative du cycle d'ateliers (2 options)

Objectif : Récolter les impressions, fixer les acquis, partager des pistes d'amélioration

Les participantes sont invitées à prendre part à une évaluation collaborative. Ce moment permet à l'animatrice de recueillir des retours constructifs et d'évaluer le cycle d'ateliers dans son ensemble.

C'est aussi l'occasion, pour les participantes, de revenir sur leur parcours, de partager leur ressenti, et de s'approprier les apprentissages. Car chaque femme a un vécu singulier de l'atelier, et chaque retour compte.

Deux options possibles :

Option 1 : Évaluation numérique avec mur collaboratif

Option 2 : Évaluation papier (affiches au mur)

La première option, avec le *Digipad*, a l'avantage d'introduire un dernier apprentissage : l'édition collaborative. Cela permet d'ajouter une dimension supplémentaire à cette séance, au-delà de l'évaluation et de la clôture.

Mise en place :

Chaque option demande une petite préparation au préalable par l'animatrice.

Option 1 : Évaluation numérique avec mur collaboratif

Création d'un *Digipad* (un mur collaboratif en ligne, simple et accessible) dans lequel l'animatrice aura inscrit au préalable quelques-unes des phrases ci-dessous. Hébergé sur la plateforme *LaDigitale.dev*, cet outil respecte la vie privée (pas de traçage, pas de pub) et ne demande pas de création de compte. Il permet de déposer des notes, des liens, des images ou des documents, de manière collaborative.

Lien : <https://digipad.app/>

Option 2 : Évaluation papier

Préparation de grandes feuilles (affiches au mur, par exemple) sur lesquelles seront inscrites au préalable quelques-unes des phrases ci-dessous.

Phrases à compléter pour guider l'évaluation :

- Avant les ateliers, par rapport à mes compétences numériques, je me sentais...
- Mes principales motivations pour participer à ces ateliers étaient...
- Mes inquiétudes ou appréhensions spécifiques concernant ces ateliers étaient...

- Un moment où j'ai surmonté une difficulté technique a été quand...
- Les compétences numériques que j'ai acquises au cours des ateliers sont...
- Maintenant, par rapport à mes compétences numériques, je me sens...
- Une situation où j'ai pu appliquer une compétence apprise pendant les ateliers dans ma vie quotidienne ou professionnelle a été...
- Les aspects de mon apprentissage qui me rendent particulièrement fière sont...
- Les compétences ou les sujets que j'aimerais approfondir davantage à l'avenir sont...
- Les prochaines étapes pour continuer à progresser dans ma confiance en moi numérique et mon apprentissage du numérique sont...
- La partie la plus enrichissante de ces ateliers pour moi a été...
- Globalement, j'évaluerais mon expérience avec ces ateliers numériques comme étant...
- Quelque chose que j'aurais souhaité faire différemment pendant ces ateliers est...
- Les conseils que je donnerais à quelqu'une qui va commencer ce type d'atelier sont...
- J'ai envie d'ajouter que...

Suggestion :

- Sélectionner quelques-unes de ces phrases (par ex. 4 ou 5)
- Ne pas hésiter à les reformuler ou raccourcir si nécessaire

L'idée étant de brasser quelques grandes catégories : ce qui a été retenu et appris, ce qui a été particulièrement apprécié, ce qui pourrait être amélioré.

Déroulement de l'évaluation :

Option 1 : Évaluation numérique avec mur collaboratif

- Introduction rapide : L'animatrice explique l'objectif de l'activité : « C'est un moment où chacune peut dire ce qu'elle pense, librement, sans jugement. Vos retours vont nous permettre d'améliorer les ateliers et de mettre en valeur tout ce que vous avez réalisé. Pour cela, nous allons utiliser un **mur collaboratif** »
- Connexion au *Digipad* : Chacune sur son ordinateur est invitée à ouvrir une page web pour rejoindre le mur collaboratif, dont l'url sera inscrite au tableau ou envoyée par mail par l'animatrice (selon ce qui lui paraît le plus efficace).

L'animatrice explique en deux mots ce dont il s'agit : c'est une sorte de tableau virtuel partagé. Chacune peut y écrire (une couleur lui est attribuée). Ce qu'on met dessus est visible par tout le groupe en direct
- Lecture avec l'animatrice de l'ensemble des phrases qui sont écrites dans le *Digipad*

- Moment de réflexion individuelle et mise en commun simultanée : Chaque participante prend le temps de compléter les phrases et de taper ses réponses
- Moment d'échange : une fois le mur virtuel complété des réponses de toutes les participantes, chacune est libre de lire ou non ses réponses à voix haute. L'animatrice distribue la parole et/ou lit les réponses (qui sont normalement anonymes)
- L'animatrice donne également son feedback sur les ateliers, et remercie chaleureusement le groupe pour sa participation et sa confiance tout au long du parcours

Option 2 : Évaluation papier

- Introduction rapide : L'animatrice explique l'objectif de l'activité : « *C'est un moment où chacune peut dire ce qu'elle pense, librement, sans jugement. Vos retours vont nous permettre d'améliorer les ateliers et de mettre en valeur tout ce que vous avez réalisé* »
- Lecture avec l'animatrice de l'ensemble des phrases qui sont écrites sur les affiches
- Moment de réflexion individuelle : Chaque participante reçoit du papier sur lequel elle note ses idées pour compléter les phrases
- Mise en commun : chacune est invitée à venir compléter le mur collaboratif, soit en y accrochant le papier, soit en y écrivant directement sa réponse si affiche en papier. À l'animatrice de décider et de guider pour que l'activité se passe de manière fluide
- Moment d'échange : chacune est libre de lire ou non ses réponses à voix haute

L'animatrice donne également son feedback sur les ateliers, et remercie chaleureusement le groupe pour sa participation et sa confiance tout au long du parcours

Étape 5

Temps festif de clôture : vernissage et auberge espagnole

Objectif : Célébrer collectivement la fin du cycle et prolonger les échanges dans un cadre détendu

À la suite du dernier tour de parole, l'animatrice invite les participantes à partager un moment convivial autour d'une auberge espagnole.

Chacune aura apporté, si elle le souhaite, quelque chose à manger ou à boire, selon ses envies et ses possibilités.

Ce temps informel permet de savourer ensemble la fin du parcours, de continuer à échanger librement, et de créer un souvenir collectif chaleureux.

Suggestion : Proposer à d'autres membres de l'équipe de se joindre au groupe pour l'auberge espagnole et pour un petit vernissage des affiches exposées. C'est l'occasion, pour les personnes extérieures, de découvrir les affiches et de rencontrer les participantes présentes. Chacune peut, si elle le souhaite, présenter à nouveau son affiche en quelques mots.



III. Mignardises numériques

— *Desserts à partager*

Mignardises numériques

— Desserts à partager
(pour un approfondissement pratique)



Encore une petite faim numérique, une envie d'aller plus loin ?

Cette troisième et dernière partie du cahier se présente comme un espace convivial d'approfondissement, conçu spécialement pour compléter ou prolonger le menu complet, selon les envies et intérêts du groupe.

Au programme :

- **Du concret**, avec des exercices pratiques pour prolonger ce qui a été abordé dans le menu complet, et quelques bonus faciles à mettre en place pour renforcer directement l'autonomie numérique des participantes.

→ A. Exercices pratiques complémentaires

- **De la papote**, avec des pistes de discussions pour stimuler la réflexion collective, développer l'esprit critique et permettre à chacune de partager son point de vue en toute confiance, à partir d'une série de cartes « vrai ou faux ».

→ B. Discussions ouvertes thématiques

Parce que le numérique, c'est comme les mignardises, on peut piocher ce qui nous plaît, et c'est encore meilleur quand on partage !

S'emparer des outils numériques est plus aisé et plus joyeux quand on allie le plaisir d'expérimenter concrètement à celui d'échanger ensemble, en confiance et dans la bienveillance. Les exercices et les moments d'échanges proposés ici contribuent directement à la confiance en soi, à l'autonomie numérique et l'esprit critique des participantes.

Objectifs

- Prolonger ou compléter les apprentissages du menu complet, de manière souple et à la carte
- Choisir ce qui fait envie, entre exercices pratiques et discussions réflexives
- Favoriser l'appropriation progressive des outils numériques
- Stimuler l'expérimentation et la réflexion, dans un cadre toujours convivial
- Partager et se renforcer ensemble, sans pression ni obligation

Comment déguster les mignardises numériques

- L'animatrice choisit en fonction des intérêts du groupe :
 - soit des exercices pratiques, si le groupe souhaite approfondir concrètement certaines compétences techniques ;
 - soit des moments d'échanges, si le groupe souhaite renforcer sa réflexion critique sur les enjeux actuels du numérique ;
 - soit un peu des deux, à la carte, selon les envies et les spécificités du groupe.
- Chaque activité peut être utilisée seule, en fin de séance du **menu gourmand** ou pour animer une courte séance complémentaire
- Selon la dynamique du groupe, et quand les niveaux sont très différents, certains exercices peuvent être réalisés en autonomie. Cela laisse à l'animatrice du temps pour accompagner celles qui en ont besoin
- Le cadre se veut toujours convivial, bienveillant, et sans pression technique
- Aucune préparation complexe n'est nécessaire et les exercices durent environ 30 minutes chacun

Des exemples d'enchaînements possibles sont proposés à la fin de chaque mignardise d'exercices pratiques, et des suggestions sont directement indiquées dans le **menu gourmand**. Ces suggestions ne sont pas à suivre à la lettre, mais peuvent aider à imaginer comment les intégrer dans le parcours.

A. Exercices pratiques complémentaires

Il s'agit de **14 exercices courts, concrets et faciles à préparer**, directement utilisables par l'animatrice pour compléter les séances existantes.

Ces exercices permettent d'aller un peu plus loin que dans le menu gourmand : seule, en binôme ou en groupe, chaque participante est invitée à réaliser des manipulations directement sur l'ordinateur ou le smartphone, afin d'approfondir des compétences esquissées lors de la session.

Pendant les 11 séances prévues dans le menu complet, les thématiques du numérique sont principalement abordées sous forme de discussions ouvertes ou à l'aide d'activités ludiques. En fonction du groupe, de l'aisance des participantes et du temps imparti, cette première approche suffit souvent pour se renforcer sur l'appréhension du numérique.

Toutefois, il est possible que soit formulée une envie d'aller plus loin, de tester par soi-même, de prendre un petit peu de temps pour expérimenter avec ses propres outils numériques : voici ce à quoi invite cette série d'exercices pratiques.

Ceux-ci peuvent venir se greffer aux séances du menu gourmand (pendant ou à la fin d'une séance si le temps le permet, lors de la 10ème séance tampon, voire même à d'autres moments).

Objectifs

- Encourager la manipulation concrète dans un cadre bienveillant
- Consolider les acquis des séances précédentes
- Offrir un espace pour oser essayer, se tromper, recommencer
- Favoriser l'appropriation des outils numériques, à son rythme

Comment utiliser les exercices pratiques complémentaires ?

Chaque activité a son propre déroulement, repris dans la fiche correspondante.

Liste d'exercices pratiques

- Mignardise 1 Organiser ses favoris et créer des raccourcis
- Mignardise 2 Supprimer les spams et se désinscrire des newsletters
- Mignardise 3 Astuces pour repérer un mail frauduleux
- Mignardise 4 Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives
- Mignardise 5 Tester la robustesse d'un mot de passe
- Mignardise 6 Vérifier si ses données ont fuité
- Mignardise 7 Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité
- Mignardise 8 Vérifier une information en ligne
- Mignardise 9 Tester un outil de vérification
- Mignardise 10 Visualiser les traces qu'on laisse en ligne
- Mignardise 11 Identifier les entreprises derrière nos outils numériques
- Mignardise 12 Explorer des alternatives aux outils dominants
- Mignardise 13 Utiliser et créer un QR code
- Mignardise 14 Comprendre et limiter l'impact environnemental du numérique

B. Discussions ouvertes thématiques

[avec cartes « Vrai ou Faux »]

Pour stimuler la réflexion collective et l'esprit critique, nous proposons des **cartes sous forme d'affirmations « vrai ou faux »** afin d'initier les échanges sur des thématiques d'actualité en lien avec le numérique. Ces cartes permettent d'aborder facilement des sujets qui ne sont pas explicitement traités dans le menu gourmand.

Comme avec l'outil pédagogique *Numérik'émois*, ces cartes permettent d'aborder de façon conviviale et dynamique des sujets liés au numérique. Il s'agit moins de trancher sur ce qui est « faux » ou ce qui est « vrai » que d'amorcer des discussions : chaque affirmation est pensée pour provoquer le débat et les échanges entre participantes, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

À travers ces échanges, les femmes prennent confiance dans leur capacité à analyser, argumenter, et vérifier les informations en ligne.

Objectifs

- Développer l'esprit critique en collectif
- Renforcer les capacités d'analyse et de discussion des participantes face aux enjeux du numérique
- Favoriser les échanges dans un cadre convivial
- S'exercer à rechercher et vérifier des informations en ligne de façon autonome

Thématiques proposées

Intelligences artificielles

Écologie et impact environnemental
du numérique

(Télé)travail, organisation et
droit à la déconnexion

Piratage et cybersécurité :
mythes et réalités

Amitiés en ligne et relations virtuelles

Santé et numérique

Parentalité et éducation à l'ère numérique

... Et pourquoi pas vos propres thématiques ?

Parce qu'en matière de numérique, les choses évoluent vite (nouvelles applis, nouvelles lois, questions d'actualité brûlantes...), on vous invite à vous emparer du principe des cartes « vrai ou faux » pour créer vos propres animations sur des sujets actuels.

À vous maintenant de créer vos cartes selon les intérêts du groupe ou l'actualité du moment !

Comment utiliser les cartes « Vrai ou Faux » ?

Matériel à prévoir

- Les cartes fournies (à découper) avec des affirmations simples, mais nuancées ; chaque thématique possède son propre code couleur
- Deux panneaux fournis à placer sur la table ou au mur : « Vrai » et « Faux »
- Optionnel : un ordinateur ou un smartphone pour effectuer les recherches ensemble

Déroulement de l'activité :

- a) Mise en place
- b) Tirage des cartes
- c) Prise de position individuelle et collective
- d) Vérification collective en ligne

1. Mise en place

L'animatrice et le groupe auront préalablement choisi une ou plusieurs des thématiques proposées, et préparé les cartes concordantes.

Les participantes sont installées confortablement autour de la table.

Les cartes sont disposées au centre de la table, face cachée ou pas (au choix).

2. Tirage des cartes

Soit au hasard (la participante pioche une carte sans la choisir spécifiquement), soit volontairement (la participante choisit une carte sur une thématique qui l'intéresse particulièrement).

3. Prise de position individuelle et collective

Une fois l'affirmation lue à voix haute, la participante prend un court moment pour réfléchir à son avis personnel et le formuler.

Chaque participante qui le souhaite peut ensuite se prononcer, marquer son accord ou son désaccord, exprimer un ressenti vécu par elle ou par une connaissance.

Collectivement, le groupe décide de plutôt placer la carte sur le panneau « Vrai » ou sur le panneau « Faux ».

L'animatrice distribue la parole, en alternant les points de vue, et en veillant à maintenir une ambiance respectueuse et sans jugement : chaque point de vue est entendu et valorisé.

Elle encourage explicitement l'expression de doutes ou d'incertitudes : « *C'est normal de ne pas être sûre à 100%, on est là pour réfléchir ensemble !* ».

4. Optionnel : vérification collective en ligne

Après quelques échanges argumentés, le groupe peut décider ensemble de vérifier l'information en ligne. Dans ce cas, en binôme par exemple, les participantes effectuent la recherche sur smartphone ou ordinateur.

L'animatrice invite le groupe à se rappeler de quelques méthodes simples de vérification vues lors des séances (comment utiliser un moteur de recherche, intérêt de croiser deux sources différentes...).

Elle peut poser quelques questions pour accompagner la démarche critique :

- « Quelle source vous paraît fiable ? Pourquoi ? »
- « Comment êtes-vous arrivées à cette information, d'où vient-elle ? »
- « Qui est surprise du résultat et pourquoi ? »

Bonus : pour les groupes avec des participantes particulièrement joueuses, en confiance et bienveillantes, il est possible de tester une version *challenge* de l'activité. Dans ce cas, c'est celle qui trouve le plus rapidement possible une réponse valide qui gagne la carte.

Cette activité montre qu'il est possible de construire une parole individuelle et collective légitime sur des sujets techniques, sans avoir besoin d'être experte sur la question. Face aux thématiques soulevées, ce qui importe avant tout, c'est de se sentir capable d'aller chercher et vérifier l'information par soi-même.



Mignardise 1

Organiser ses favoris et créer des raccourcis

Quand on navigue sur Internet, on tombe souvent sur des sites utiles ou intéressants. Et selon nos habitudes personnelles, on peut se retrouver à en visiter certains assez régulièrement.

Utiliser les **favoris** permet de gagner du temps, d'éviter les recherches répétitives et de se créer un environnement numérique à soi. Créer des **raccourcis** sur son bureau ou sa page d'accueil permet aussi d'accéder rapidement à ses sites préférés.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Est-ce que certaines passent beaucoup de temps à « retaper » les mêmes choses dans un moteur de recherche ?
- Est-ce que vous utilisez les favoris ?
- Quels sites aimeriez-vous retrouver facilement ?

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

Chaque participante :

- Ouvre un site qu'elle utilise souvent (boîte mail, loisirs, démarches administratives...)
- Ajoute ce site en favori. L'animatrice peut guider, expliquer ou montrer la méthode, selon le navigateur.
[Indiquer où repérer les favoris, en haut de la fenêtre du navigateur, à proximité de la barre d'adresse]
- Peut ensuite organiser ses favoris dans des dossiers thématiques (ex. : « administratif »)
- Et peut également créer un raccourci sur le bureau

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 3 – Environnement numérique

Elle prolonge l'exploration du bureau, des fenêtres et de la navigation web, en mettant l'accent sur l'appropriation et la personnalisation de l'espace numérique.



Mignardise 2

Supprimer les spams et se désinscrire des newsletters

Nos boîtes mails se remplissent vite de **messages non sollicités** : publicités, newsletters qu'on ne lit plus, faux concours et mails frauduleux...

Cela peut créer une surcharge mentale et nous faire passer à côté de mails importants, en plus d'avoir un coût écologique. **Trier sa boîte mail** allège l'esprit, et c'est une première étape vers plus de clarté et de sécurité.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir « envahie » par votre boîte mail ?
- Qu'est-ce qu'une newsletter ? Est-on obligée de les recevoir ?
- Qu'est-ce qu'un spam ? Un mail louche ?

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

Chaque participante ouvre sa boîte mail et est invitée à :

- Identifier un spam ou une newsletter non désirée ; supprimer le mail en question
- Utiliser la fonction « se désinscrire » [souvent en bas du mail]
- Signaler certains mails comme « spam »
- Consulter le dossier « courrier indésirable » ou « spam » et analyser son contenu

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 3 – Environnement numérique

Elle prolonge la prise en main des outils de messagerie et renforce le sentiment de maîtrise.



Mignardise 3

Astuces pour repérer un mail frauduleux

Les **mails frauduleux** (ou *phishing*) imitent souvent des messages officiels pour nous piéger : voler nos données, nos mots de passe ou de l'argent. Apprendre à les reconnaître permet de se protéger, d'éviter des erreurs coûteuses et de naviguer plus en confiance.

Bien souvent, être attentive à certains indices permet déjà d'identifier un mail frauduleux.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Est-ce que vous avez déjà reçu un mail suspect ?
- À quoi l'avez-vous reconnu ?
- Comment avez-vous réagi ?

Identification de quelques indices de fraude

- Adresse mail étrange ou non officielle (type *Gmail*) ?
- Fautes d'orthographe ?
- Mise en page inhabituelle, aspect brouillon ?
- Logo flou ou mal placé ?
- Message qui fait peur ou qui presse ?
- Lien suspect ?

Bonus : Si certaines ont déjà identifié des mails frauduleux dans leur boîte de messagerie, elles peuvent éventuellement les montrer au groupe ou les décrire.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 4 – Mails et messageries

+

Séance 7 – *Fake news* et arnaques

Elle développe l'esprit critique et la capacité à analyser les contenus numériques reçus.



Mignardise 4

Les mails, pas si neutres : exploration de plateformes alternatives

Les mails sont devenus indispensables dans notre quotidien. Mais, derrière l'apparente neutralité des plateformes de messageries, celles-ci sont souvent gérées par de grandes entreprises qui lisent, analysent et stockent nos échanges pour en tirer profit. **Le courrier privé devient une source d'argent pour les plateformes** ; c'est par exemple le cas de *Gmail*, une des messageries les plus utilisées.

Derrière les mails gratuits, il y a donc des entreprises qui exploitent nos données. Cette mignardise propose un temps pour réfléchir ensemble à d'autres choix possibles : des **plateformes de mail plus éthiques et plus respectueuses de la vie privée**.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Qui utilise *Gmail*, *Outlook*, *Yahoo* ?
- Est-ce qu'on sait qui possède et gère ces plateformes ?
[Rappel de la **séance 8 — Big Tech, Big Data et économie de la donnée**]
- Pensez-vous que vos mails sont vraiment privés ?
- Est-ce qu'on a déjà entendu parler de mails « éthiques » ou « écologiques » ?

Quelques mots d'explication : Les boîtes mail qu'on utilise le plus souvent comme *Gmail* (*Google*) ou *Outlook* (*Microsoft*) sont gratuites, mais ce sont de grandes entreprises qui les gèrent. Elles ne le font pas juste pour nous rendre service : elles analysent ce qu'on écrit dans nos mails pour mieux nous connaître, nous envoyer de la pub ou entraîner leurs intelligences artificielles. C'est comme ça qu'elles gagnent de l'argent.

Remarque générale : le numérique évolue très vite. Un outil, une plateforme ou une application fiable aujourd'hui peut ne plus l'être demain... D'où l'importance de toujours bien se renseigner et de rester critique à chaque utilisation.

Présentation rapide de quelques alternatives

- **Protonmail** – basé en Suisse, *Protonmail* chiffre automatiquement tous les messages, même ceux envoyés à des adresses *Gmail* ou *Outlook*. Interface simple et version gratuite disponible.
- **Infomaniak** – un hébergeur suisse engagé pour un numérique plus écologique et éthique. Boîte mail gratuite et sans pub, avec des serveurs neutres en carbone.
- **Mailfence** – service belge, respectueux de la vie privée et sans pistage. Il propose aussi un calendrier, un drive et d'autres outils intégrés.
- **Tutanota** – développé en Allemagne, open source, avec chiffrement de bout en bout. Disponible aussi sur smartphone.

Astuce : taper simplement « *ProtonMail* avis » ou « *Tutanota* sécurité » dans le moteur de recherche préféré pour en savoir plus.

Bonus : créer une nouvelle adresse mail sur une de ces alternatives.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 4 – Mails et messageries

+

Séance 8 – Big Tech, Big Data et économie de la donnée

Cette mignardise propose un regard critique sur nos outils et ouvre à des alternatives plus respectueuses.



Mignardise 5

Tester la robustesse d'un mot de passe

Beaucoup de personnes utilisent des mots de passe simples ou les réutilisent sur plusieurs sites, ce qui les rend plus facile à pirater. Cette activité permet de tester la **solidité d'un mot de passe**, comme cela a été évoqué à la séance 5.

Il existe des **sites** ou des **applications** pour faire ce test, mais il faut faire attention à utiliser des outils fiables (de préférence open source) et ne jamais y entrer un vrai mot de passe, seulement une version modifiée (remplacer une lettre, un chiffre...).

Déroulement de l'activité

L'activité fait suite aux échanges de la **séance 5 — Mots de passes forts**.

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

Présentation de différents sites qui permettent de tester les mots de passe :

Option 1 : Psonos (open source, interface en français, nécessite la création d'un compte)

Option 2 : Bitwarden (open source, plus connu, interface en anglais, accès direct à un test sans créer de compte)

Chaque participante :

- Teste un faux mot de passe (inspiré du sien, mais modifié) sur l'un des sites proposés
- Compare différents types de mots de passe (simple, complexe, long...)

Remarque générale : le numérique évolue très vite. Un outil, une plateforme ou une application fiable aujourd'hui peut ne plus l'être demain... D'où l'importance de toujours bien se renseigner et de rester critique à chaque utilisation.

Option 1 : pour tester la robustesse d'un mot de passe avec *Psonos*

- Aller sur <https://www.psonos.com/fr/>
- Créer un compte (adresse mail et mot de passe)
- Dans le menu, cliquer sur « **Analyse de sécurité** »
- Saisir un mot de passe pour voir s'il est fort ou faible

Option 2 : Pour tester la robustesse d'un mot de passe avec *Bitwarden*

- Aller sur <https://bitwarden.com/password-strength>
- Saisir un mot de passe modifié (pas un vrai)
- Observer le temps estimé pour le pirater

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 5 – Mots de passe forts

Elle propose un passage à l'action simple et concret pour renforcer la sécurité en ligne.



Mignardise 6

Vérifier si ses données ont fuité

Quand une entreprise est victime d'une **fuite de données**, les informations personnelles de ses utilisatrices et utilisateurs peuvent se retrouver en ligne : adresses mail, mots de passe, numéros de téléphone... Ces fuites passent souvent inaperçues, mais peuvent exposer nos comptes à des risques.

Il existe des **outils** pour vérifier si son adresse mail a été compromise, et ainsi pouvoir réagir rapidement.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Avez-vous déjà entendu parler de « fuite de données » ?
- Que deviennent les données lorsqu'elles sont volées ? (ex. : usurpation d'identité, accès à d'autres comptes utilisant le même mot de passe...)
- Que feriez-vous si vous appreniez que votre adresse mail circule sur Internet ? (ex. : changer le mot de passe et ne pas utiliser le même sur différents comptes, supprimer un compte inutile...)

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

Vérifier la fuite de données avec le site *Have I Been Pwned* : il s'agit d'un site gratuit, simple et sécurisé qui permet de vérifier si une adresse mail a été exposée (rendue publique) lors d'une fuite de données sur un site piraté.

<https://haveibeenpwned.com/>

Remarque générale : le numérique évolue très vite. Un outil, une plateforme ou une application fiable aujourd'hui peut ne plus l'être demain... D'où l'importance de toujours bien se renseigner et de rester critique à chaque utilisation.

Chaque participante :

- Entre son adresse mail dans le champ prévu sur le site *Have I Been Pwned*
- Lit le résultat : la messagerie est-elle concernée par une fuite ?
Si oui : identifier le service concerné (de quel site s'agit-il ?) et discuter des actions possibles (changer son mot de passe, activer la double vérification...)

Attention : cette activité peut être anxiogène pour certaines participantes. L'objectif n'est pas d'inquiéter, mais de montrer qu'il existe des moyens simples d'agir et de réagir face aux brèches de sécurité.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 5 – Mots de passe forts

Elle met en lumière l'importance de sécuriser ses accès et donne un outil concret pour vérifier si une adresse est exposée.



Mignardise 7

Vérifier et ajuster ses paramètres de confidentialité

Les applications et les sites web collectent souvent beaucoup d'informations personnelles sans qu'on s'en rende compte : localisation, contacts, historique, centres d'intérêt... C'est notamment le cas des réseaux sociaux comme *Facebook*, *Instagram* ou *TikTok*.

Prendre le temps de regarder ce qu'on partage, avec qui et pourquoi, permet de poser ses propres limites.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Pensez à un réseau social ou une application que vous utilisez. Savez-vous qui peut voir vos publications ou vos informations ?
- Est-ce que vous recevez des pubs particulièrement bien ciblées ?
- Est-ce que vous avez déjà regardé vos paramètres de confidentialité ?

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

Chaque participante choisit un réseau social ou un site qu'elle utilise régulièrement (*Facebook*, *Instagram*, *YouTube*...)

Chacune, à son rythme, réalise les étapes suivantes (l'animatrice accompagne si besoin) :

- Accéder aux paramètres de confidentialité du compte
- Vérifier qui peut voir (en fonction du site choisi) :
 - ses publications
 - sa photo de profil
 - sa liste d'amis
 - ses *likes* ou ses pages suivies
 - etc.
- Désactiver certaines options (ex. : géolocalisation, visibilité publique...)

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 6 — Réseaux sociaux numériques

+

Séance 8 — *Big Tech, Big Data* et économie de la donnée

Elle prolonge l'exploration du bureau, des fenêtres et de la navigation web, en mettant l'accent sur l'appropriation et la personnalisation de l'espace numérique.



Mignardise 8

Vérifier une information en ligne

Sur Internet, tout le monde peut publier n'importe quoi. Certaines informations se diffusent très vite, surtout si elles sont choquantes, drôles ou inquiétantes.

Apprendre à **vérifier une information**, c'est développer son **esprit critique** et éviter de participer à la **désinformation**.

Pour cette mignardise, photocopier/imprimer les deux fiches pédagogiques suivantes :

- **C. Info/intox : réflexes utiles**

Déroulement de l'activité

L'activité fait suite aux échanges de la **séance 7 — Fake news et arnaques**.

Discussion guidée

- Avez-vous déjà partagé une info que vous avez ensuite regretté ?
- Est-ce que vous vérifiez ce que vous voyez passer en ligne ?
- À votre avis, pourquoi certaines fausses infos circulent très vite ?
- Comment peut-on vérifier la fiabilité d'une information ?

Exercice en autonomie ou en binôme (guidé par l'animatrice)

À partir d'une info, image ou publication choisie : soit une des « nouvelles » du jeu *fake news* de la **séance 7**, soit une info dont une participante a entendu parler ou qu'elle a croisé en ligne et qu'elle souhaite vérifier.

Chercher des indices de fiabilité :

- D'où vient l'info ? Qui est l'auteur ou la source ?
- Est-ce qu'on peut croiser l'info avec un autre site fiable ?
- Y a-t-il une date, un contexte, un lien vers la source ? Peut-on remonter à la source ?

Suggestion : enchaîner avec la **mignardise 9** **Tester un outil de vérification**.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 7 – *Fake news* et arnaques

Elle permet de s'interroger concrètement sur la fiabilité des informations en ligne.



Mignardise 9

Tester un outil de vérification

Il existe des outils simples pour **vérifier** une image, une vidéo ou une information qui circule en ligne. Savoir s'en servir, c'est gagner en autonomie et développer sa capacité à **enquêter par soi-même**, sans avoir besoin d'être experte en informatique.

Pour cette mignardise, photocopier/imprimer les deux fiches pédagogiques suivantes :

- **C. Info/intox : réflexes utiles**

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Avez-vous déjà vu une image ou une vidéo sur Internet qui vous semblait étrange, bizarre ou trafiquée ?
- Est-ce que vous saviez qu'on pouvait retrouver leur origine ?
- Est-ce que vous saviez qu'on pouvait faire pareil pour retrouver l'origine de certaines infos ?
- Pourquoi est-ce utile de faire ce genre de vérification ?

Exercice en autonomie ou en binôme (guidé par l'animatrice)

À partir d'une info, image ou publication choisie : soit une des « nouvelles » du jeu *fake news* de la **séance 7**, soit une info dont une participante a entendu parler ou une image qu'elle a croisée en ligne et qu'elle souhaite vérifier.

L'animatrice choisit un outil et guide son utilisation :

Option 1 : vérifier une image avec *Google Images*

Google Images permet de faire une recherche inversée d'image. On peut y glisser une photo pour voir si elle a déjà été publiée quelque part : c'est utile pour vérifier si une photo a été détournée, sortie de son contexte, ou si elle circule depuis longtemps.

<https://images.google.com/>

- Ouvrir le site *Google Images*
- Cliquer sur l'icône d'appareil photo ou glisser une image
- Observer les résultats : où a-t-on déjà vu cette image ? Dans quel contexte ?

Option 2 : Vérifier une information avec *Hoaxkiller* ou *Hoaxbuster*

Hoaxkiller et *Hoaxbuster* sont des sites de vérification en français, spécialisés dans l'analyse des *hoax* (des informations fausses, périmées ou invérifiables) qui circulent sur internet.

<http://www.hoaxkiller.fr/>

<https://www.hoaxbuster.com/>

En complément : *France 24* propose des conseils pratiques pour vérifier des informations en ligne, ainsi que des articles de *fact-checking* sur des sujets précis.

<https://observers.france24.com/fr/guide-de-verification>

- Entrer une info ou un titre d'article dans la barre de recherche
- Lire le résultat : l'info a-t-elle été vérifiée ou démentie ? Est-elle sortie de son contexte ?

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 7 — *Fake news* et arnaques

Elle permet de mettre en pratique des gestes simples de vérification, utiles au quotidien



Mignardise 10

Visualiser les traces qu'on laisse en ligne

Chaque fois qu'on navigue sur Internet, on laisse derrière soi tout un tas de **traces** : historique de navigation, cookies, données de localisation, informations sur notre appareil... Ces traces, bien qu'invisibles au premier abord, sont utilisées pour nous suivre et profiler nos habitudes.

L'objectif de cette activité est de prendre conscience de ces empreintes numériques et d'apprendre à mieux les gérer, en faisant un **petit peu de ménage numérique**.

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Vous est-il déjà arrivé de voir une pub apparaître juste après avoir cherché quelque chose en ligne ?
- Quand vous allez sur un site, est-ce que vous cliquez sur « Accepter les cookies » ?
- Est-ce que vous connaissez la navigation privée ? À votre avis, qu'est-ce que ça change vraiment ?
- Qu'est-ce que notre navigateur sait de nous ?

Petit point d'explication pour l'animatrice : Quand on navigue sur Internet, notre navigateur (comme *Chrome*, *Firefox* ou *Edge*) enregistre automatiquement les pages qu'on visite. C'est ce qu'on appelle l'historique de navigation. Ces traces peuvent être utiles (pour retrouver un site visité, par exemple), mais elles peuvent aussi révéler beaucoup d'informations sur nous... et être utilisées pour du ciblage publicitaire. Faire un petit peu de ménage permet donc de reprendre un peu de contrôle sur ce qu'on garde et ce qu'on préfère effacer.

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

A. Nettoyer son historique de navigation

L'animatrice propose de faire un petit ménage dans l'historique à l'aide du tutoriel de la *CNIL*. La *CNIL* (*Commission nationale de l'informatique et des libertés*) est une autorité publique française qui veille à la protection des données personnelles.

<https://www.cnil.fr/fr/faites-regulierement-le-menage-dans-lhistorique-de-navigation>

Le tutoriel explique, pas à pas, comment effacer son historique selon le navigateur utilisé. Les participantes peuvent suivre la procédure en même temps sur leur propre appareil.

B. Pour aller plus loin...

Le site *Guide Protection Numérique* propose une page complète sur : « Comment naviguer sur Internet sans laisser de traces ? ». Cette page présente des gestes concrets, un petit peu plus techniques.

<https://www.guide-protection-numerique.com/je-securise-ma-navigation-internet-et-mon-email/je-navigue-sur-internet-sans-laisser-de-traces>

Chaque participante qui le souhaite est invitée à consulter cette page et appliquer les conseils donnés.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 8 – *Big Tech, Big Data* et économie de la donnée

+

Séance 9 – Économie et capture de l'attention

Elle propose un premier geste simple pour reprendre le contrôle sur ses traces numériques, et ouvre vers d'autres pratiques plus avancées.



Mignardise 11

Identifier les entreprises derrière nos outils numériques

Nous utilisons chaque jour des outils numériques (moteurs de recherche, applications, boîtes mail, réseaux sociaux, etc.) sans toujours savoir **qui les a créés, qui les finance ou à quoi servent les données qu'on y laisse**.

Derrière des services apparemment gratuits, on trouve **de grandes entreprises** privées, qui influencent nos usages et concentrent un pouvoir économique et technologique immense. Les identifier, c'est aussi apprendre à se poser les bonnes questions : à qui profite ce service ? Quelles valeurs soutient-il ? Comment faire mes propres choix en connaissance de cause ?

Déroulement de l'activité (en groupe)

A. Ce que j'utilise au quotidien

Chaque participante prend une feuille et répond à cette question : « *Quels outils numériques utilises-tu tous les jours ?* » (ex. : pour chercher une info, envoyer un message, regarder une vidéo, se déplacer, faire une démarche, etc.)

L'animatrice laisse un petit temps de réflexion à chacune.

Ensuite, partage en groupe : l'animatrice note au tableau les outils qui reviennent le plus souvent.

B. Qui est derrière ces outils ?

L'animatrice pose la question : « *Savez-vous qui se cache derrière ces outils ?* »

Réflexion commune, on cherche ensemble (même sans connaître toutes les réponses)

Petit point d'explication pour l'animatrice : Beaucoup d'outils qu'on utilise au quotidien appartiennent à quelques très grandes entreprises. Il s'agit des **GAFAM**, un acronyme qui désigne les 5 géants du numérique américains : *Google, Apple, Facebook (Meta), Amazon et Microsoft*. On parle aussi plus largement de *Big Tech* pour désigner les très grandes entreprises du numérique qui ont une influence mondiale. En échange de services « gratuits », elles collectent énormément de données sur nous.

Il est probable que plusieurs de ces grands noms ressortent des outils mentionnés par les participantes, et on va essayer ensemble de les identifier.

À partir des outils listés collectivement (au tableau), les participantes (en binôme ou individuellement) choisissent un outil et cherchent à répondre à trouver qui est derrière cet outil, quelle entreprise le possède.

Astuce : une simple recherche dans un moteur de recherche suffit généralement.

C. Mise en commun

L'animatrice peut, au tableau, relier les outils numériques utilisés aux noms d'entreprise.

Quelques exemples concrets à partager, pour aider ou compléter :

- *Google (Alphabet) possède : YouTube, Gmail, Chrome, Google Maps, Android*
- *Apple possède : iPhone, Safari, iCloud, App Store*
- *Facebook (Meta) possède : Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger*
- *Amazon possède : Amazon, Alexa*
- *Microsoft possède : Outlook, Skype, Teams, Windows, LinkedIn*

Ceci permet de visualiser combien d'outils sont contrôlés par très peu d'entreprises.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 8 – Big Tech, Big Data et économie de la donnée

+

Séance 9 – Économie et capture de l'attention

Elle aide à rendre visibles les structures de pouvoir derrière le numérique quotidien, et à en questionner la neutralité.



Mignardise 12

Explorer des alternatives aux outils dominants

Google, YouTube, Facebook, Amazon... Ces outils sont partout dans notre quotidien. Mais ils appartiennent à des **géants du numérique** qui récoltent nos données, orientent nos usages et concentrent le pouvoir.

Mais on n'est pas obligées de tout accepter ! Il existe des **alternatives** : des outils plus respectueux de la vie privée ou de l'environnement.

Sans pression pour autant : l'idée n'est pas d'être parfaitement éthique ou cohérente, mais de découvrir ce qui existe et de faire ses choix en connaissance de cause.

Pour cette mignardise, photocopier/imprimer les deux fiches pédagogiques suivantes :

- **H. Internet plus éthique : naviguer autrement**
- **I. Internet plus éthique : rechercher autrement**

Déroulement de l'activité

Cette activité peut compléter la **mignardise 11** *Identifier les entreprises derrière nos outils numériques*, en proposant des alternatives concrètes à tester.

- A.** Distribution de la fiche pédagogique présentant quelques moteurs de recherche et navigateurs alternatifs.
Exemples : *Qwant, Ecosia, DuckDuckGo* (moteurs de recherche) ; *Mozilla Firefox, Brave, LibreWolf* (navigateurs)
- B.** Lecture collective : l'animatrice lit la fiche avec les participantes ou laisse le temps à chacune de la lire, en fonction de la dynamique du groupe.
- C.** Temps d'exploration libre : chaque participante peut tester un outil en autonomie, comparer avec celui qu'elle utilise d'habitude, voire essayer de changer son moteur de recherche ou son navigateur par défaut (avec accompagnement si besoin).

L'animatrice rappelle que l'objectif n'est pas de tout changer aujourd'hui, mais de découvrir des alternatives et de réfléchir à ses propres choix.

Remarque générale : le numérique évolue très vite. Un outil, une plateforme ou une application fiable aujourd'hui peut ne plus l'être demain... D'où l'importance de toujours bien se renseigner et de rester critique à chaque utilisation.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 8 – *Big Tech, Big Data* et économie de la donnée

+

Séance 9 – Économie et capture de l'attention

Elle encourage la curiosité et la réflexion sur nos choix en matière de numérique.



Mignardise 13

Utiliser et créer un QR code

Aujourd'hui, les QR codes (pour *Quick Response code*) sont partout : menus des cafés ou restaurants, affiches, documents administratifs... Ils permettent d'**ouvrir un lien rapidement en le scannant** avec un téléphone.

Savoir comment ils fonctionnent et comment les utiliser permet de rester actrice dans un monde de plus en plus digitalisé. De plus, être capable de créer soi-même un QR code peut être utile pour partager une information facilement dans le cadre d'un projet personnel.

Pour cette mignardise, photocopier/imprimer la fiche pédagogique suivante :

- **J. Code QR, pour quoi faire ?**

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Avez-vous déjà utilisé un QR code ? Savez-vous ce que c'est ?
- À quelles occasions en avez-vous vu ?
- Savez-vous qu'on peut en créer facilement ?

Exercice en autonomie (guidé par l'animatrice)

A. Scanner des QR codes

Chaque participante reçoit une fiche avec plusieurs QR codes utiles (ex. : lien vers le lexique *Numérik'émois*).

- Elle essaie de scanner les codes avec son smartphone
- Si l'appareil ne dispose pas de lecteur intégré : l'animatrice accompagne pour installer une application gratuite de lecture de QR code. L'objectif est que chacune sache comment lire un QR code de façon autonome

Bonus : si elle le souhaite, l'animatrice peut également apporter et/ou créer d'autres QR codes, les découper et les disposer sur la table.

B. Créer un QR code

Ensuite, pour aller plus loin, chaque participante qui le souhaite :

- Choisit un lien qu'elle aimerait partager (ex. : une page utile, une vidéo...)
- Va sur <https://ladigitale.dev/digicode/> (inscrire le nom du site au tableau)
- Colle le lien dans l'outil
- Génère un QR code et l'enregistre. Ce QR code peut à présent être utilisé comme une image

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 10 – Séance « tampon »

Cette mignardise est rapide, simple et utile. Le QR code créé peut par ailleurs être intégré dans le projet créatif, pour partager un lien facilement.



Mignardise 14

Comprendre et limiter l'impact environnemental du numérique

Le numérique peut sembler propre, invisible, immatériel... Mais il a un **coût écologique important** : fabrication d'appareils, extraction de métaux, consommation d'énergie, pollution liée au stockage de nos données, etc. En prendre conscience est nécessaire.

Agir à son échelle peut bien sûr faire une différence, mais il est aussi important de rappeler que les plus gros impacts viennent des industriels, des plateformes et des choix politiques.

Cette mignardise propose de comprendre ces enjeux et d'identifier quelques gestes simples pour agir à son niveau, sans culpabiliser.

Pour cette mignardise, photocopier/imprimer la fiche pédagogique suivante :

- **K. Impact environnemental du numérique : agir à notre échelle ?**

Déroulement de l'activité

Discussion guidée

- Est-ce que vous avez déjà entendu parler de l'impact environnemental du numérique ? Qu'est-ce que ça vous évoque ?
- À votre avis, qu'est-ce qui pollue ? Et qu'est-ce qui pollue le plus ? (ex. : regarder une vidéo, garder ses mails, changer de téléphone...)

Petite explication pour l'animatrice (en complément de la fiche) :

- **Fabriquer** un appareil numérique (comme un smartphone ou un ordinateur) est l'étape la plus polluante. Il faut extraire des métaux rares, les transporter, les assembler... Cela consomme beaucoup d'énergie et de ressources naturelles, souvent dans des conditions peu durables et peu respectueuses des travailleuses et travailleurs.
- Nos appareils s'abîment vite (batterie, mémoire, mises à jour...) et deviennent parfois inutilisables alors qu'ils fonctionnent encore. Résultat : on les **remplace** trop souvent, ce qui relance toute la chaîne de production.

- Le **stockage** de nos données (mails, vidéos, photos) consomme aussi beaucoup d'énergie. Plus on garde de fichiers en ligne, plus cela mobilise de l'espace sur des serveurs... et plus il faut d'électricité pour les faire fonctionner et les refroidir.
- Ces données sont stockées dans des **data centers** : de très grands bâtiments remplis d'ordinateurs (= serveurs) qui tournent en continu. Ceux-ci consomment énormément, surtout pour rester allumés et éviter la surchauffe.

Exercice

A. Temps collectif

Le groupe réfléchit ensemble à cette question : « *Qu'est-ce qu'on peut faire pour réduire l'impact du numérique sur l'environnement ?* »

L'animatrice peut noter au tableau les idées qui émergent, sans juger ni corriger (ex. : trier ses mails, éteindre son Wi-Fi...).

B. Découverte de la fiche

Le groupe parcourt ensemble la fiche qui présente quelques gestes concrets et accessibles.

C. En autonomie

Chacune est invitée, si elle le souhaite et si c'est possible, à effectuer un ou deux gestes très simples tout de suite, comme : vider sa corbeille mail, trier ses mails, supprimer des applis...

Point d'attention : Déculpabiliser ! Ces gestes sont utiles, mais ils ne doivent pas masquer le fait que les plus grandes responsabilités ne sont pas individuelles mais ailleurs : chez les fabricants, les grandes plateformes et les gouvernements. Mais faire un petit geste, c'est déjà une façon de reprendre du pouvoir.

Cette mignardise peut être reliée à

Séance 10 – Séance « tampon »

Elle permet de faire un pas de côté pour réfléchir à l'impact du numérique sur l'environnement. Certaines auront peut-être envie d'intégrer cette réflexion dans leur projet créatif.



Annexes

Liste des annexes

— Fiches pédagogiques

— Autres annexes

Fiches pédagogiques

- A. *Quelques images pour apprivoiser sa machine*
[recto verso]
- B. *Un mot de passe oui, mais un mot de passe fort, c'est mieux !*
- C. *Info/Intox : réflexes utiles*
[recto verso]
- D. *Big Data, c'est quoi ?*
- E. *Et les algorithmes dans tout ça ?*
- F. *Les cookies, ça se mange ? Les cookies, tous le même goût ?*
[recto verso]
- G. *L'économie de l'attention. Enjeu ou superstition ?*
- H. *Internet plus éthique : naviguer autrement*
[recto verso]
- I. *Internet plus éthique : rechercher autrement*
[recto verso]
- J. *Code QR, pour quoi faire ?*
[recto verso]
- K. *Impact environnemental du numérique : agir à notre échelle ?*
[recto verso]

Autres annexes

- **Ressources à identifier**

[4 feuilles : « Ce que je possède », « Ce que je sais faire », « Les personnes que je connais », « Ce que l'on reconnaît de moi »]

- **Jeu *Historik'***

[13 feuilles avec des dates ; 13 feuilles recto verso à **plier** comme un petit carnet ; 2 feuilles recto verso avec les réponses]

- **« Vrai ou faux ? »**

[2 feuilles : « Vrai » et « Faux »]

- **Alphabet**

[1 feuille à **découper** avec les lettres de l'alphabet]

- **« Je me sens... »**

[2 feuilles à **découper** avec des adjectifs : « curieuse », « confiante »...)

- **Charades d'émojis**

[1 feuille à **découper** avec des combinaisons d'émojis]

- **Réseaux sociaux numériques**

[1 feuille avec les logos des réseaux sociaux numériques actuels]

- **Ressenti en emojis**

[1 feuille à **découper** avec des emojis-visages]

- **Schéma simplifié de l'économie de la donnée**

[1 feuille avec le schéma ; 2 **feuilles à découper** avec les éléments à replacer]

- **Décortiquer une page web**

[1 feuille à **photocopier** avec deux colonnes : « cookies » et « interface »]

- **Mignardises : discussions ouvertes thématiques**

[5 feuilles à **découper** avec des cartes « vrai ou faux ? »]

Et vous, qu'en avez-vous pensé ?

Vous venez de terminer la dégustation de ce cahier pédagogique avec un groupe, et vous avez un retour à nous faire ?

Racontez-nous !

Avec quel public, dans quel cadre, avec combien de personnes, au sein de quelle structure ou association avez-vous utilisé *Numérik'à table* ?

Vos retours nous sont précieux : ils nous permettent de savoir comment ce cahier pédagogique a été accueilli et utilisé sur le terrain.

N'hésitez pas à nous écrire :

- par mail : liege@viefeminine.be
- ou par courrier postal : rue du Château Massart 11, 4000 Liège

Merci pour votre retour, et bon appétit numérique !



Un cahier pédagogique créé par



en partenariat avec



avec le soutien de la

