



PROGRAMME DE FORMATION

Esprit critique et citoyenneté à l'ère du numérique : s'informer, se protéger, agir

► INFORMATIONS GÉNÉRALES

Public concerné :

- Tout public (étudiants, salariés, agents publics, bénévoles...)
- Publics éloignés de l'emploi nécessitant un travail sur les compétences psychosociales

Nombre de stagiaires :

6-12 personnes

Pré-requis :

Utilisation basique d'Internet et des réseaux sociaux
Aucune compétence technique spécifique requise

Durée :

1 jour (7h) ou 2 jours (14h) en fonction des besoins et du niveau des participants

Modalités :

Formation Intra Formation Inter Présentiel À distance

Dates et horaires :

A convenir

Lieu :

Dans vos locaux ou en salle de formation externalisée

Coût :

Nous consulter

► DESCRIPTION DE LA FORMATION

Dans un monde hyperconnecté, contrôler le fonctionnement des réseaux sociaux et des outils numériques (dont l'intelligence artificielle) est devenu un enjeu majeur : il s'agit d'en comprendre les opportunités, les réalités mais aussi les risques associés. Cette formation de sensibilisation, interactive et ancrée dans le vécu des participants, propose de faire le point sur ses compétences numériques, de décoder l'impact des réseaux sociaux et de l'IA sur la sociabilité et la construction des opinions, et d'identifier les mécanismes et dangers liés à un usage irréfléchi. Les participants apprendront à adopter les bons réflexes de vigilance, développeront leur capacité d'analyse critique et repartiront avec une méthodologie concrète pour optimiser leurs usages numériques et développer des pratiques responsables, tant dans leur expérience professionnelle que personnelle.

▶ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Évaluer objectivement leurs propres compétences et pratiques numériques.
- Identifier les apports, limitations et risques majeurs liés à l'utilisation d'Internet, des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle .
- Reconnaître l'impact social et psychologique du numérique et de l'IA sur la vie quotidienne les phénomènes sociétaux.
- Protéger leur identité numérique et comprendre les notions de données personnelles, d'e-réputation, de RGPD, et de traitement automatisé par l'IA.
- Distinguer les informations fiables des contenus manipulateurs ou générés artificiellement.
- Développer une posture critique et responsable face aux contenus numériques et aux outils d'IA.
- Exercer leur liberté d'expression dans le respect du droit, des bonnes pratiques et des enjeux liés aux mondes numériques.
- Adopter une posture réflexive, éthique et citoyenne dans tous leurs usages numériques et face à l'intelligence artificielle.

▶ PROGRAMME DÉTAILLÉ

Nos vies numériques : des pratiques individuelles aux enjeux collectifs

Mon bilan numérique

- Exprimer ses représentations et ses usages du numérique.
- Auto-évaluer ses compétences numériques à partir d'outils de positionnement.
- Découvrir les référentiels de compétences numériques pour aller plus loin
- Distinguer ses points forts et axes de progression dans l'utilisation du numérique.

Réseaux sociaux : agir en conscience et cultiver la vigilance

- Mesurer l'impact des réseaux sociaux sur la construction de l'opinion et les dynamiques citoyennes.
- Identifier les facteurs de risque liés aux usages sociaux du web.
- Adopter une posture critique face à la viralité, à la désinformation et à la manipulation.

L'intelligence artificielle démystifiée : rester acteur dans l'ère des algorithmes

- Définir ce qu'est l'IA, ses usages courants et ses enjeux dans la vie quotidienne.
- Détecter les formes d'IA dans l'information, la communication et les réseaux sociaux.
- Repérer les biais et hallucinations de l'IA.

Risques et vulnérabilités numériques : se protéger vraiment

Reconnaître et mesurer les situations à risque

- Identifier les différents dangers du numérique: addictions, cyberviolences, cyberharcèlement...
- Reconnaître les signaux d'alerte et les situations à risques pour soi et pour les autres.
- Développer des stratégies de prévention et d'autoprotection adaptées à son environnement.

Vers des pratiques numériques éclairées

- Analyser les notions de données personnelles, d'identité numérique et d'e-réputation.
- Décrypter les règles et outils pour protéger sa vie privée en ligne (RGPD, mots de passe, paramètres).
- Développer des réflexes pour sécuriser ses informations sur Internet.
- Reprendre le contrôle sur ses pratiques et ses choix

L'art de démêler l'info du toxique

- Développer des réflexes d'analyse critique face à l'information en ligne.
- Reconnaître les biais cognitifs, les mécanismes de fabrication et de diffusion des fausses informations.
- Expérimenter des outils ou méthodes de vérification des sources.

Agir en responsabilité dans les mondes numériques

Les impacts sociétaux du numérique

- Évolution des modes de sociabilité à l'ère numérique
- Modifications des rôles sociaux et des relations interpersonnelles
- Montée des phénomènes d'intolérance en ligne

Liberté d'expression et responsabilité numérique : publier, oui mais...

- Reconnaître ses droits et obligations en matière d'expression numérique.
- Analyser le cadre légal: ce qu'on peut dire ou publier, en respectant la loi et l'autre.
- Réfléchir individuellement à l'impact de ses publications.

Utiliser l'IA de manière éclairée

- Utiliser l'IA en protégeant ses données personnelles et en respectant la propriété intellectuelle.
- Adopter une attitude de questionnement éthique et de vigilance face à l'automatisation des contenus.
- Considérer à sa juste mesure l'impact environnemental de l'IA.

Du décodage au passage à l'action

- Identifier les principaux leviers d'action pour pérenniser un usage éclairé, éthique et critique du numérique et de l'IA.
- Se fixer des axes de progrès individuels pour renforcer sa citoyenneté digitale dans sa vie personnelle, sociale ou professionnelle.

▶ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthodes pédagogiques :

Exposés interactifs et apports théoriques courts
Echanges
Test d'auto-positionnement
Etude de cas
Ludopédagogie

Supports techniques :

Outils numériques
Supports d'apprentissage

▶ MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Modalités de suivi

- Feuille de présence émarginée
- Attestation de fin de formation



Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis :

Diagnostic initial et final.
Évaluation continue lors des exercices pratiques et mises en situation.
Auto-évaluation réflexive

Évaluation de la satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
Évaluation différée à 3 mois pour mesurer l'impact sur les pratiques professionnelles

▶ FORMATEUR

Sébastien Lalloué
25 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation professionnelle
Formateur professionnel d'adulte certifié RNCP 5 et coach-consultant certifié RNCP7
Facilitateur de l'intelligence collective
Formateur de formateurs

► INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Accessibilité :

Nous consulter

Règlement intérieur :

Disponible sur le site www.changementmajeur.com

Contact :

Sébastien Lalloué

07 55 63 07 36

contact@changementmajeur.com

Sébastien Lalloué – El Changement majeur®

11 rue Eugène Lutherer - 88190 GOLBEY - 07.55.63.07.36

contact@changementmajeur.com - www.changementmajeur.com

SIREN n° 905 089 066 - Déclaration d'activité n° 44880153288 - Préfet région GRAND EST

Exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

Document généré le : 31/07/2025