

ECONUMA

Citoyenneté Numérique

Guide pratique pour de 5 jours de sensibilisation dans votre
votre établissement + un samedi dédié aux parents

Présenté par : Mathurin ESSA

m.essa@econuma.com / Tél +237 693 97 67 32

Semaine du 29 Septembre au 3 Octobre 2025

Vos 5 super-pouvoirs de la semaine



PROTÉGER

Activer la 2FA et créer des mots de passe solides.



CONTRÔLER

Maîtriser votre confidentialité sur les réseaux sociaux.



VÉRIFIER

Déjouer les rumeurs avec la méthode SIFT.



PRÉVENIR

Éviter les arnaques (WhatsApp, Mobile Money) et le harcèlement.



CRÉER

Réaliser un projet utile pour votre communauté.

Jour 1 : Qui êtes-vous en ligne ?

Votre empreinte numérique

Chaque like, post, commentaire, photo, et même chaque recherche laisse une trace.



- Traces volontaires
Ce que vous publiez
- Traces involontaires
Ce que les applications collectent

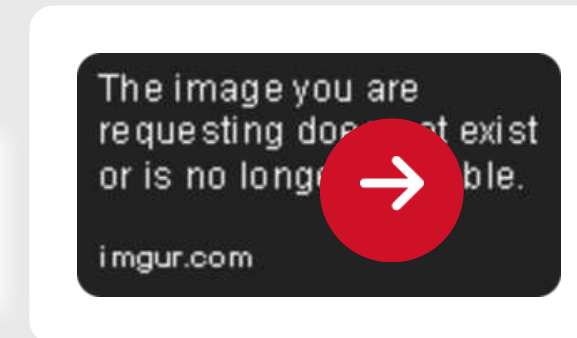
Cameroun 2024

📶 **12,73 M** internautes

👥 **5,05 M** utilisateurs réseaux sociaux

Check-list : 5 réglages en 5 minutes

- Passer son profil en mode "Privé".
- Limiter l'audience des anciennes publications à "Amis seulement".
- Masquer sa liste d'amis.
- Refuser d'être trouvé via son numéro de téléphone.
- Activer l'approbation manuelle des identifications (tags).



💡 Atelier : Configurez avec vos élèves ces paramètres sur votre compte.

Jour 2 : Construisez votre forteresse numérique



L'Authentification à Deux Facteurs (2FA)
C'est la meilleure serrure pour vos comptes.

- ✓ Une appli d'authentification est plus sûre qu'un SMS !



Google Authenticator



Microsoft Authenticator



Des mots de passe en BÉTON

La règle d'or : **Long, Unique, Imprévisible.**

aziz123

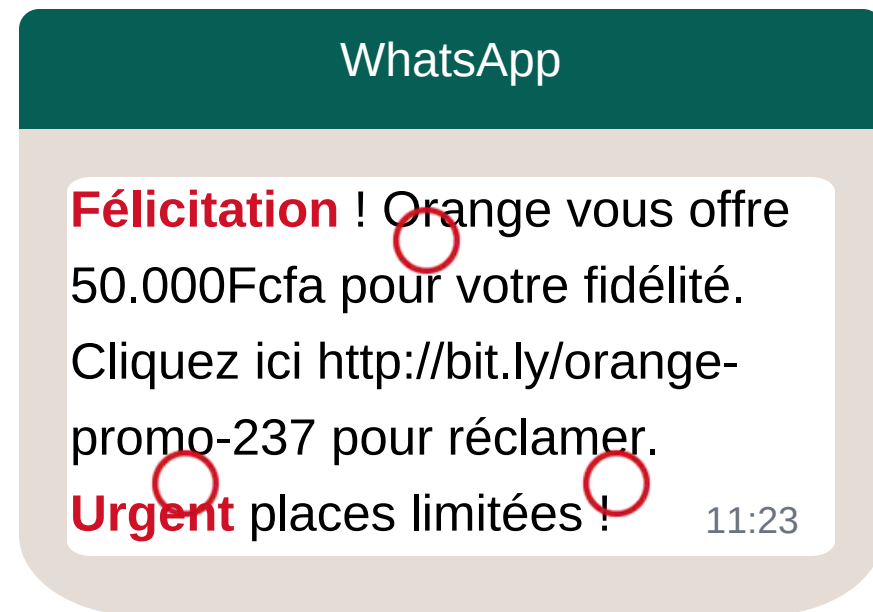


VeloJaune#Pluie237



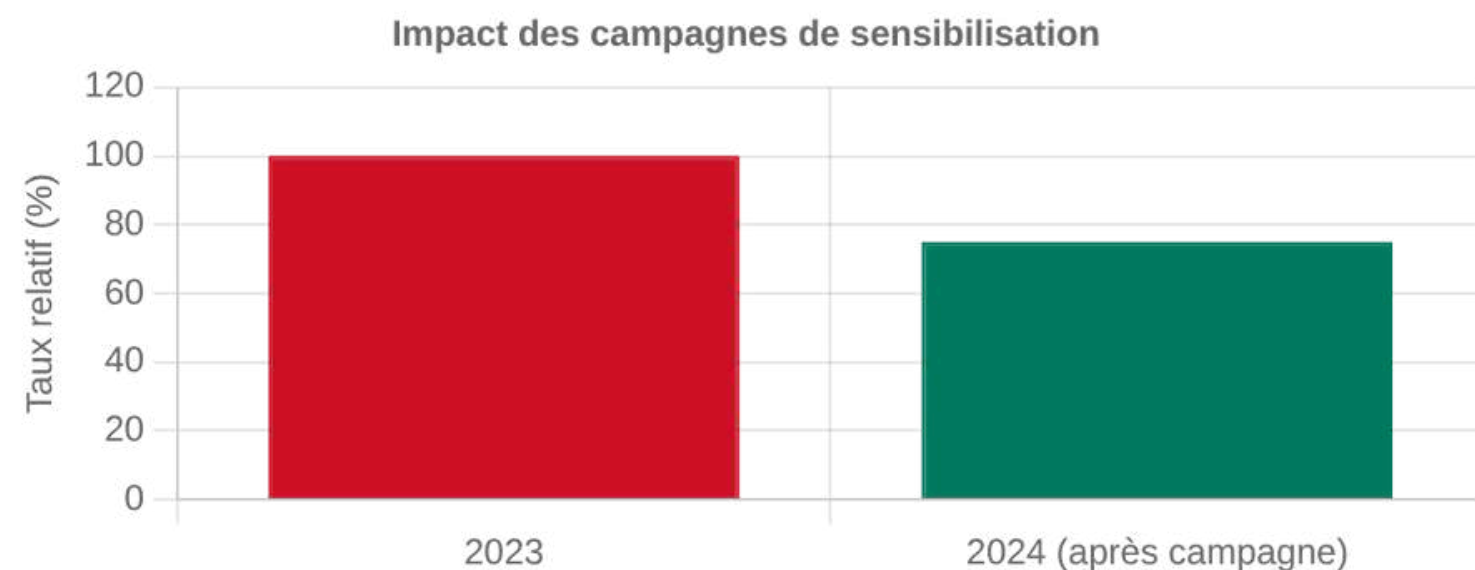
💡 Astuce : Créez une phrase que vous seul pouvez comprendre

Attention ! Reconnaître le "Feyman" 2.0







Savez-vous que...

25% d'escroqueries en moins après les campagnes de sensibilisation



Indices d'arnaque :

-  **Urgence** : On vous pousse à agir vite pour éviter la réflexion
-  **Fautes d'orthographe** : Les grandes entreprises ne font pas ces erreurs
-  **Promesses incroyables** : Si c'est trop beau...
-  **Liens suspects** : URL raccourcies ou mal orthographiées

Règle d'or :

Dans le doute, on s'abstient et on supprime !

Jour 3 : Stop aux "Kongossa" numériques !

La méthode **SIFT** pour ne plus tomber dans le panneau.



(S) - STOP

Respire. Ne partage pas tout de suite.

Prends le temps de réfléchir



(I) - INVESTIGUER

Qui parle ? Est-ce un site connu ? Un expert ?

Vérifie la source



(F) - FIND

Est-ce que des médias sérieux (CRTV, Equinoxe, RFI...) en parlent ?

Cherche d'autres sources



(T) - TRACER

La photo/vidéo est-elle vieille ? A-t-elle été prise ailleurs ?

Vérifie le contexte original

30%

des jeunes camerounais partagent des informations sans les vérifier.

Source : CRIMA (Centre de Recherche sur l'Information et les Médias en Afrique), 2024

Les outils du Fact-Checker

The image you are requesting does not exist or is no longer available.
imgur.com

StopBlablaCam

Pour les rumeurs 100% camerounaises

The image you are requesting does not exist or is no longer available.
imgur.com

Africa Check



Pour les fausses infos qui circulent en Afrique

The image you are requesting does not exist or is no longer available.
imgur.com

Les Observateurs

Pour vérifier les images et vidéos

Autres outils utiles :

-  Google Images (recherche inversée d'images)
-  WebBackMachine (voir les versions passées d'un site)

ATELIER PRATIQUE

Mission Vérif'

- 1** En petits groupes de 3-4, prenez ce message WhatsApp que je vais vous envoyer
- 2** Utilisez la méthode SIFT et les outils pour découvrir si c'est vrai ou faux
- 3** Préparez-vous à expliquer votre démarche en 2 minutes



Temps alloué : **15 minutes**

Objectif : Appliquer la méthode SIFT sur un cas réel

Jour 4 : Ensemble contre le cyberharcèlement

Le protocole de réponse en 3 actions



CONSERVER

Fais des captures d'écran.
Ce sont tes preuves.



BLOQUER & SIGNALER

Ne réponds jamais. Bloque la
personne et signale le
contenu à la plateforme.



PARLER

Le silence est l'ami du harceleur.
Parles-en à un adulte de
confiance.

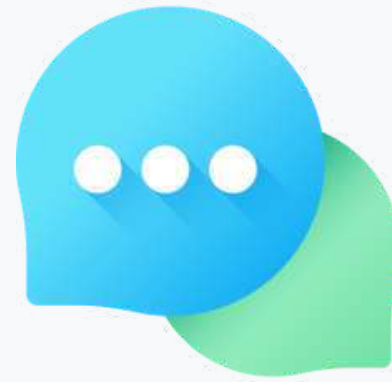
20%

des jeunes camerounais ont
été contactés en ligne par des
inconnus avec des intentions
douteuses

Rappel important

Le cyberharcèlement n'est jamais la faute de la
victime. Personne n'a le droit de vous insulter

La loi du "Ndem" numérique



VOS DROITS

Droit à l'image

ON NE PUBLIE PAS la photo ou la vidéo de quelqu'un sans sa permission. C'est la loi.

Droit au respect

Tu as le droit de ne pas être insulté ou menacé en ligne.

VOS DEVOIRS

Devoir de respect

L'injure, la diffamation et les discours de haine sont punis par la loi, même sur WhatsApp ou Facebook.

Devoir d'honnêteté




Ne vole pas le travail des autres. Cite tes sources.

💡 À retenir : Vos droits en ligne sont les mêmes que dans la vie réelle. La loi s'applique aussi sur internet.

Jour 5 : Devenir un citoyen numérique ACTIF



Votre Bien-être numérique

-  Gère tes notifications (désactive les moins importantes)
-  Économise tes données mobiles (utilise le Wi-Fi, télécharge en avance)
-  Prévois des moments 100% déconnectés



Lancement des projets

Votre mission

Par groupe, créez une mini-campagne de sensibilisation

Format au choix


Post pour les réseaux

Message audio court

Affiche simple (Canva)

Thème

Choisissez un des sujets de la semaine !

 Atelier : Vous allez consacrer 2 heures à la préparation de avec vos élèves en après-midi.

Impliquer tout le village éducatif

Des sessions spéciales pour les parents et tuteurs sont à prévoir

Objectifs :

- ✓ Comprendre ce que vous faites en ligne
- ✓ Apprendre à faire les réglages de sécurité essentiels
- ✓ Savoir comment réagir face aux arnaques et aux rumeurs

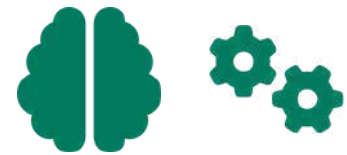
Message clé pour vos parents :

"Le dialogue est la meilleure protection."



 Session parents : Samedi 2025, 10h-12h

À vous de jouer !



Post-Test

Voyons ce que vous avez retenu !

Action : QCM rapide de 10 questions pour valider vos nouvelles connaissances.



[Accéder au test en ligne](#)



Mon Engagement sur 30 jours

Choisissez DEUX objectifs personnels.

"J'active la 2FA sur mon compte Instagram avant vendredi."

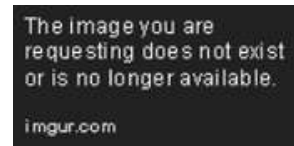
"Je vérifie une info avec SIFT avant de la partager dans mon groupe WhatsApp cette semaine."

"Je nettoie mes anciennes publications sur Facebook."

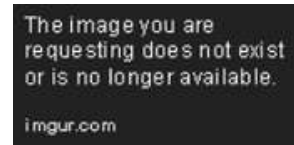
Écrivez vos deux engagements sur la fiche qui vous sera distribuée, et gardez-la visible dans votre chambre.

Votre boîte à outils

VÉRIFICATION D'INFO



stopblablacam.com



africacheck.org/fr



[Google Images](#)

SÉCURITÉ & DROITS



internetsanscrainte.fr



datadetoxkit.org/fr



antic.cm

EN CAS DE PROBLÈME

Au lycée



Référent·e :

Nom du Responsable

Bureau des CPE / +237 691

XX XX XX

Numéros nationaux



Protection de l'enfance
(+237) 22025295



Ligne d'écoute jeunes

"La citoyenneté numérique est un voyage, pas une destination."

Questions & Discussion

C'est le moment de partager vos réflexions et de poser vos questions !

Mathurin ESSA

m.essa@econuma.com / +237 693 97 67 32

Licence : CC BY 4.0 ECONUMA 2025

