

Cyber-éducation

Se servir des écrans, ça s'apprend !

LES ÉCRANS : POURQUOI SOMMES-NOUS ACCROS ?

Nous passons beaucoup de temps sur nos téléphones, tablettes, ordinateurs... bref, sur les écrans. Mais pourquoi ? Tout simplement parce que derrière notre consommation des écrans, il y a aussi des intérêts économiques. Ainsi, plusieurs fonctionnalités (les notifications, les boutons « j'aime », les rafraichissements des fils d'actualité, etc.), favorisent l'augmentation des temps d'utilisation.

LES ÉCRANS, OUI. MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL ÂGE !

LA RÈGLE DES 3-6-9-12¹ a été mise au point par Serge Tisseron en 2008. Ce psychiatre a établi une série de recommandations simples relatives à l'introduction des écrans en fonction de l'âge des enfants :

- pas d'écran avant 3 ans,
- pas de console de jeux individuelle avant 6 ans,
- pas d'Internet non accompagné avant 9 ans,
- pas de réseaux sociaux avant 12 ans.

Attention, passé 12 ans, les adolescents ne sont pas pour autant autonomes. Si la règle « 3-6-9-12 » est nécessaire, elle n'est pas suffisante à elle seule. L'usage des écrans doit être encadré dès l'enfance et l'enfant éduqué aux médias.

DE LA CYBER-ÉDUCATION, MAIS COMMENT ?

1. En donnant vous-même l'exemple à vos ados

2. En proposant des activités alternatives attrayantes

3. En encadrant l'usage

- Déterminez avec eux l'âge auquel ils pourront avoir leur premier smartphone.
- Fixez-leur un temps d'utilisation des écrans maximal et global à ne pas dépasser.
- Décidez que les supports numériques appartiennent à l'ensemble des membres de la famille.
- Définissez s'ils ont le droit de surfer sur Internet seuls ou accompagnés.
- Définissez un endroit où tous les membres de la famille posent leurs portables. Vous pouvez définir des : « pièces hors connexion » et des « temps sans écran ». Il est recommandé d'éviter les écrans le matin pour améliorer l'attention à l'école, de privilégier les repas sans écrans pour favoriser la convivialité et les échanges et d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher pour favoriser un sommeil de qualité.

4. En transmettant les bonnes informations

POUR PROTÉGER LEUR VIE PRIVÉE :

- Sensibilisez-les à l'inscription sur les réseaux sociaux à ne fournir que les informations facultatives.
- Avertissez-les sur la portée des contenus qu'ils publient. Même après suppression, il reste des traces.
- Incitez-les à taper leur nom et prénom dans les moteurs de recherche fréquemment pour qu'ils puissent se rendre compte de ce qui est visible au public.
- Parlez avec eux de la notion d'anonymat et expliquez-leur ce qu'est une adresse IP.
- Expliquez-leur ce qu'implique l'activation de la géolocalisation.

¹ www.3-6-9-12.org



POUR BIEN UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX :

- Mettez-les en garde sur les informations qui proviennent d'Internet en les encourageant à avoir un esprit critique. Certaines informations appelées « Fake news » sont délibérément fausses. Il est donc essentiel qu'ils vérifient certains éléments :
 - Qui est l'auteur et quel est son objectif ?
 - Quelle est la nature du site ?
 - À quelle date l'information a-t-elle été publiée ?
 - Cette information a-t-elle été publiée sur d'autres sites de référence ?
- Incitez-les à bien choisir leurs "amis" et à privilégier la qualité de leurs relations plutôt que la quantité.
- Rappelez-leur de ne pas accepter de rencontres avec des « amis » virtuels dont l'identité est incertaine.



POUR SÉCURISER LEURS COMPTES :

- Encouragez-les à se rendre sur des sites sécurisés. Ils commencent par « https » et un petit  apparaît dans la barre d'adresse.
- Indiquez-leur d'ajuster les paramètres de confidentialité sur leurs réseaux sociaux.
- Incitez-les à choisir un mot de passe sécurisé, composé de minuscules, majuscules, signes et chiffres, à le changer régulièrement et à en avoir un différent pour chaque compte.
- Apprenez-leur à se déconnecter lorsqu'ils quittent un compte.

5. En connaissant les droits et devoirs de chacun

- Les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans. Certaines images et contenus choquants peuvent être inadaptés aux jeunes.
- N'oubliez pas de rappeler aux jeunes que tout n'est pas permis sur les réseaux sociaux. L'atteinte à la vie privée et au droit à l'image d'autrui, les propos diffamatoires ou injurieux, l'incitation à la haine raciale, ethnique ou religieuse sont des actes punis par la loi.
- Tout le monde a un droit exclusif sur son image et l'utilisation qui en est faite.
- Restez attentif à tout changement de comportement : certains jeunes pourraient être victimes de cyberharcèlement qui est un délit puni par la loi. Pensez à enregistrer les preuves et utilisez les dispositifs de signalements mis à disposition par les réseaux sociaux. Il est également possible de porter plainte contre le ou les auteur(s) des faits, quel que soit leur âge, et de supprimer les contenus qui peuvent nuire en faisant une demande de retrait auprès de l'éditeur du site.

6. En ouvrant le dialogue



28 rue Fortuny, 75017 PARIS
Tel: **01.44.01.45.22** – smerepcarefactory.org
contact@smerepcarefactory.org

QUI CONTACTER ?

- **Votre médecin traitant.**
- **E-enfance** (Association de protection de l'enfance sur internet).
www.e-enfance.org
- **Net Ecoute** : 0800 200 000 (numéro vert national).
Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, appels anonymes et gratuits. www.netecoute.fr
- **Non au harcèlement** : 3020 (appels gratuits, service destiné aux enfants, parents et professionnels).
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr
- Suivant le type d'addiction, retrouvez la liste complète des **centres de soins spécialisés** en Ile-de-France :
www.ifac-addictions.fr/centres-d-addictologies-region-parisienne.html.



Cyber-éducation

Connecté et en bonne santé !

LES ÉCRANS : POURQUOI SOMMES-NOUS ACCROS ?

Nous passons de plus en plus de temps sur les écrans au travers d'applications, de jeux vidéo ou encore de réseaux sociaux. Les acteurs du monde de ces nouvelles technologies cherchent à ce que l'utilisateur reste le plus connecté possible. Cela passe par différentes fonctionnalités :

- les boutons « j'aime », « partager »,
- les émoticônes, les snapstreak, etc.,
- les notifications bien apparentes sur ton écran et qui n'attendent qu'une chose, que tu cliques sur l'application,
- les fils d'actualités à n'en plus finir et les « rafraichissements » qui font apparaitre de nouvelles actualités en permanence,
- les vidéos qui se lancent toutes seules, souvent accompagnées de sous-titres pour les regarder même sans écouteurs,
- les propositions d'articles, de vidéos en lien avec ce que tu as recherché précédemment pour t'inciter à en regarder encore un peu plus.



Il est compliqué de parler de dépendance ou de cyberdépendance comme on pourrait le faire pour des substances addictives (alcool, tabac, cannabis...). Pourtant, une trop grande utilisation des écrans peut avoir des conséquences plus ou moins grandes sur nos comportements et notre santé.

TRUCS ET ASTUCES POUR AVOIR UNE MEILLEURE CONSOMMATION DES ÉCRANS



- Fixer des plages horaires durant lesquelles je peux utiliser mon téléphone pour naviguer sur Internet.
- Limiter le temps de connexion qui n'est pas indispensable et me fixer des objectifs facilement atteignables pour réduire le temps que je passe sur les écrans.
- Mettre mon téléphone en mode silencieux et le laisser en dehors de toute tentation (idéalement dans une autre pièce que celle dans laquelle je suis) durant le temps de pause.
- Opter pour un réveil traditionnel et laisser mon téléphone en dehors de ma chambre le soir, pour passer une bonne nuit !
- Mesurer ma consommation en regardant le bilan d'utilisation disponible sur mon téléphone.

DÉCOUVRIR D'AUTRES LOISIRS

Se libérer des écrans peut te permettre aussi de découvrir d'autres loisirs : les activités culturelles, créatives, sportives, les jeux... C'est l'occasion de partager de bons moments dans la vraie vie avec ta famille et tes ami(e)s !

LES ÉCRANS : À MOINDRE RISQUES !

SURFER EN TOUTE SÉCURITÉ

- Je fais attention aux applications pour lesquelles j'autorise le service de géolocalisation. Certaines permettent de savoir exactement où tu te situes et permettent à une tierce personne de suivre tous tes déplacements.
- Je vérifie dans les moteurs de recherche ce à quoi mon nom est associé. Cela te permettra de te rendre compte de ce qui est visible au public ou non et d'apporter des réajustements.



Les informations diffusées sur Internet, ne sont pas toujours vraies. Il est donc essentiel de ne pas croire tout ce que tu peux y lire et y voir ! **Pour éviter de partager de fausses informations**, il est important de vérifier les sources d'informations et de te poser les bonnes questions :

- Qui est l'auteur et quel est son objectif ?
- Quelle est la nature du site ?
- À quelle date l'information a-t-elle été publiée ?
- Cette information a-t-elle été publiée sur d'autres sites de référence ?

Si tu as un doute n'hésite pas à recueillir des avis différents et à en parler avec un adulte.

ET POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, QU'EN EST-IL ?

1. JE FAIS ATTENTION AU CONTENU DE MES PUBLICATIONS.

- J'évite de publier des images ou textes dévalorisants de moi et/ou des autres qui pourraient être utilisés plus tard ou qui sont interdits par la loi (ex : atteinte à la vie privée et au droit à l'image d'autrui, propos diffamatoires ou injurieux, incitation à la haine raciale, ethnique ou religieuse).
- Je prends le temps de vérifier que mes publications ne sont pas configurées par défaut en mode « public », mais bien aux « amis », « connaissances uniquement » ou « groupes fermés ».

2. JE SUIS VIGILANT(E) AVEC MES DONNÉES PERSONNELLES.

- Pour préserver mon anonymat, j'évite de diffuser des informations personnelles : nom, adresse, numéro de téléphone, etc. mais aussi les informations qui concernent ma vie, mon orientation sexuelle, ma famille, ma santé, ma religion ou mon origine ethnique.
- À l'inscription, inutile de fournir les informations facultatives.
- Pour garantir mon anonymat, je peux également choisir d'utiliser un pseudo. Dans ce cas, mieux vaut choisir un pseudo neutre et en avoir un différent pour chaque compte afin de compartimenter les informations communiquées et mieux gérer qui y a accès.

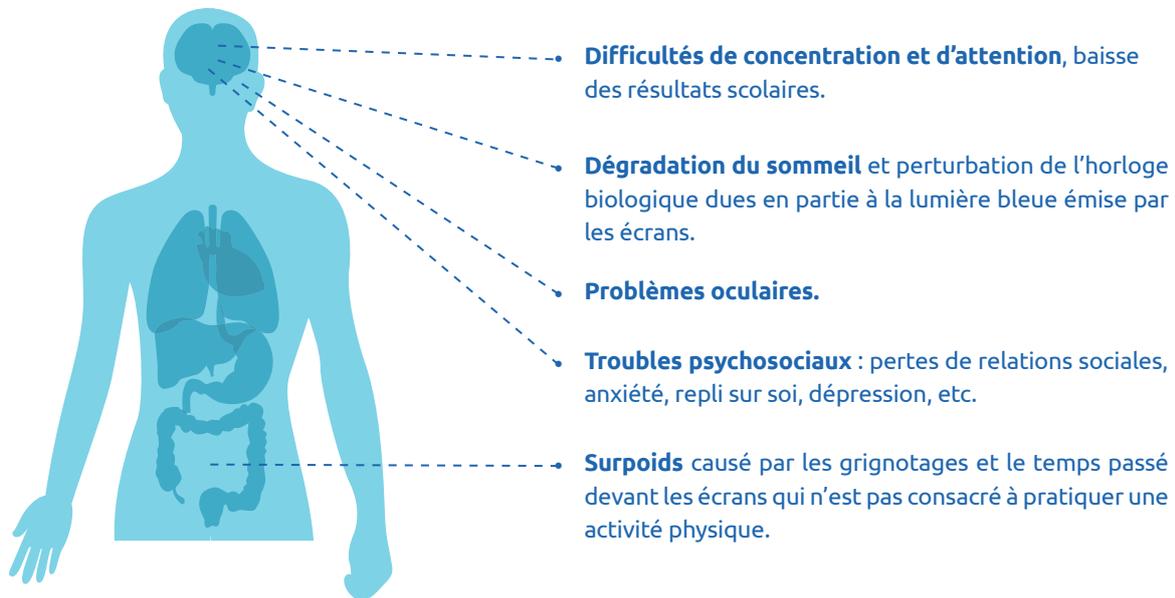
3. JE SÉCURISE MES COMPTES.

- Je paramètre régulièrement mes réseaux sociaux et je ne me contente pas des options par défaut.
- Je choisis un mot de passe composé de minuscules, majuscules, signes, chiffres. Je le change régulièrement et j'en choisis des différents pour chaque compte.



LES ECRANS : QUELLES RÉPERCUSSIONS SUR MA SANTÉ ?

Comme beaucoup de problèmes de santé, certains de ces symptômes peuvent mettre du temps à se développer. Il est donc préférable de commencer dès aujourd'hui à limiter ta consommation d'écrans, afin d'éviter leur apparition.



Dans les cas les plus extrêmes, un usage excessif d'Internet peut conduire à une « cyberdépendance ». Cependant l'usage abusif des écrans est bien heureusement réversible, mais cela peut prendre du temps si tu es habitué à utiliser intensément les écrans depuis ton plus jeune âge.

CONNAIS-TU LA FAMILLE DES CYBER ?

Cyberdépendance :

Dépendance à Internet résultant d'une utilisation excessive et incontrôlée des écrans dans le but d'atteindre l'objet convoité (réseaux sociaux, jeux vidéo en ligne, jeux d'argent, sites à caractères sexuels et informationnels). Un délaissement progressif des activités de la vie quotidienne impacte la santé mentale, physique et sociale de l'utilisateur.

Cyber-éducation :

Processus pédagogique visant à prévenir les utilisateurs, des conséquences induites par les mauvais usages d'Internet et/ou des outils numériques. Basée sur une approche positive et valorisante, la cyber-éducation a pour but de responsabiliser les utilisateurs aux bons usages et aux règles de bienséances d'Internet.

Cyberharcèlement :

Acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule.

Si je suis victime de cyberharcèlement, je brise le silence afin de recevoir de l'aide. Non, je ne dois pas me sentir coupable ! Le cyberharcèlement est un délit : il est puni par la loi. Se faire aider/accompagner par un adulte, une association est essentiel.

Cyberviolence :

Elle se définit comme un acte agressif, intentionnel, perpétré par un individu ou un groupe aux moyens de courriels, SMS, réseaux sociaux, jeux en ligne, etc. Elle présente des spécificités liées aux médias numériques : capacité de dissémination vers un large public, caractère incessant, difficulté d'identifier l'auteur et d'agir une fois les messages diffusés.



D'AILLEURS, SAIS-TU À QUEL POINT TU ES ADDICT ?

1. Te sens-tu préoccupé par Internet/les jeux en ligne (en pensant à ta dernière connexion et en anticipant ta prochaine session) ? Oui Non
2. Éprouves-tu le besoin de naviguer sur le net/jouer pendant des périodes de plus en plus longues avant d'être rassasié ? Oui Non
3. As-tu tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter ton utilisation de l'Internet/des jeux ? Oui Non
4. Te sens-tu fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque tu tentes de limiter ou d'arrêter ton utilisation de l'Internet/des jeux ? Oui Non
5. Restes-tu sur le net/les jeux plus longtemps que ce que tu avais prévu au départ ? Oui Non
6. As-tu mis en danger ou risques-tu de perdre une relation significative, un travail, une opportunité de carrière ou d'affaire à cause de l'utilisation de l'Internet/des jeux ? Oui Non
7. As-tu menti à ta famille, ton thérapeute ou d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour utiliser l'Internet/jouer ? Oui Non
8. Utilises-tu Internet/les jeux pour t'évader et échapper à tes problèmes ou à des émotions négatives (abandon, culpabilité, anxiété, déprime) ? Oui Non

J'additionne le total des « oui » :

RÉSULTATS

J'ai un score inférieur à 5 : Cyberdépendance faible ou nulle selon le nombre de «oui» coché.

J'ai un score supérieur ou égal à 5 : Cyberdépendance mais pas d'inquiétude ça peut changer : à toi d'agir !

Internet Addiction Test, Kimberly Young, 1998.

QUI CONTACTER ?

- **Ton médecin traitant.**
- **E-enfance** (Association de protection de l'enfance sur internet).
www.e-enfance.org
- **Net Ecoute** : 0800 200 000 (numéro vert national).
Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, appels anonymes et gratuits. www.netecoute.fr
- **Non au harcèlement** : 3020 (appels gratuits, service destiné aux enfants, parents et professionnels).
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr
- Suivant le type d'addiction, retrouve la liste complète des **centres de soins spécialisés** en Ile-de-France :
www.ifac-addictions.fr/centres-d-addictologies-region-parisienne.html.



28 rue Fortuny, 75017 PARIS
Tel: **01.44.01.45.22** – smerepcarefactory.org
contact@smerepcarefactory.org