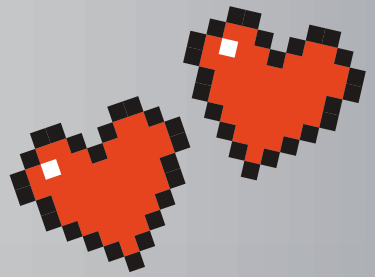
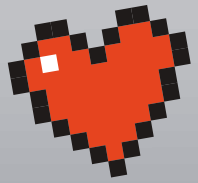
îledeFrance
prévention | santé | sida



LES ÉCRANS ET MOI, COMMENT ÇA VA ?



Région îledeFrance

ÉCRAN ET SOMMEIL

Certains facteurs peuvent perturber à la fois l'endormissement et la continuité de ton sommeil :

>La lumière bleue, très puissante, simule la lumière du jour.

>La luminosité souvent trop forte.

>Les activités (travail, jeux, réseaux sociaux) augmentent la vigilance.

Quand tu utilises des écrans à des horaires de la soirée où habituellement le sommeil s'installe, tous ces éléments envoient au cerveau des signaux contradictoires : alors qu'il est bientôt temps de dormir, ton cerveau a l'impression qu'il fait encore jour, donc il ne lance pas les signaux de sommeil et la sensation de fatigue est retardée.

Pour garder une qualité de sommeil optimale, essaie de respecter un « espace sommeil » où tu n'utilises pas les écrans dans ton lit et pendant l'heure qui précède le coucher !

NOS ASTUCES

>Utilise des lunettes qui filtrent la lumière bleue et diminuent la luminosité de ton écran.

>Lance-toi des défis, d'abord une fois, puis plusieurs fois par semaine :
- Utilise les écrans où tu veux, sauf dans ton lit !
- Une heure avant de te coucher, évite d'utiliser les écrans tout près de tes yeux.
- Laisse tes appareils en dehors de ta chambre pour la nuit.

>Mets en place pour toi ou même pour toute ta famille un couvre-feu digital. Après telle heure, plus d'écrans !

>Pour le matin, achète-toi un réveil !



Dr Sylvie ROYANT-PAROLA,
psychiatre, Présidente du réseau Morphée

ET LA PORNOGRAPHIE... ?

Malgré le fait que cela soit interdit pour les mineurs, la pornographie reste malheureusement accessible en ligne. Son principe même est d'attirer de façon instinctive grâce à des sites qui proposent de satisfaire et d'exciter le public par l'image et le bruit !

Et c'est quoi le problème ?

>Elle ne fait découvrir ni les sentiments, ni l'apprentissage du lien à l'autre, ni un plaisir qui serait partagé.

>Impossible de vérifier si la femme qui s'expose dans un film est consentante et quelles seront les conséquences bien réelles sur sa vie actuelle de jeune fille, sur sa vie future de femme ou de mère...

>Le consentement des acteurs et des actrices n'est pas toujours recueilli. La femme est souvent présentée comme un objet où un refus de rapport n'est pas pris en compte.

Rien ne remplace les rencontres physiques où il n'est pas seulement question de stimulations, mais aussi de découverte de l'autre, de sentiments et de partage, de plaisir de donner comme de recevoir. Quel que soit le plaisir apporté par le porno, il laissera toujours un manque, un vide, et au fond de soi une profonde insatisfaction. Le risque est de s'y enfermer sans jugement critique.

NOS ASTUCES

>N'hésite pas à échanger avec la personne de ton choix sur un contenu que tu trouves choquant.

>Signale, quand tu le peux, lorsque tu tombes sur des contenus que tu n'as pas voulu voir.



Dr Olivier PHAN,
pédopsychiatre, CJC P. Nicole CRF, Clinique Dupré FSEF Inserm U1018

MAÎTRISONS L'UTILISATION DE NOS ÉCRANS

« À la maison, dans la rue, à la médiathèque, dans la poche, entre amis, dans l'avion, parfois dans la voiture, et maintenant à l'école… les écrans ont pris possession de nos modes de vie et sont présents partout (ou presque).

Mais pas de panique, cette brochure indique comment mieux contrôler et mieux appréhender l'usage que l'on peut en faire.

"Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités". Aujourd'hui, l'omniprésence des écrans, l'accès illimité à l'information et les nouveaux usages des jeunes peuvent inquiéter parents et professeurs. Pour éviter de tomber dans un usage excessif et pouvoir profiter au mieux des progrès du 21e siècle, chacun doit apprendre à maîtriser son utilisation des écrans et de leurs contenus.

Savoir décrypter l'information, gérer son temps pour éviter les usages excessifs, protéger sa vie privée, garder un esprit critique face à certains contenus, respecter les autres utilisateurs sur Internet, voici autant de conseils pour tirer le meilleur du numérique. »

Valérie PÉCRESSE,
Présidente du conseil régional d'Île-de-France



Jean SPIRI,
Président du Crips Île-de-France*

PARLONS-EN

- >Les écrans et toi
- >Gérer son temps d'écran
- >Écran et sommeil
- >Et la pornographie… ?
- >Infos ou intox
- >Pour que le jeu reste un plaisir
- >Mes données, ma propriété
- >Stop au cyber-harcèlement et au cybersexisme
- >Besoin d'aide ou d'informations : quelques contacts !

îledeFrance
prévention | santé | sida

(*) Organisme associé à la Région Île-de-France depuis 1989, spécialisé en prévention santé auprès des jeunes

TU EN ES OÙ DES ÉCRANS ?

Réponds à ce petit questionnaire qui te permettra de mieux connaître ton rapport aux écrans.

1. La nuit ton téléphone est :

- ☐ Allumé et posé à côté de toi
- ☐ En mode avion proche de toi, il te sert de réveil
- ☐ En dehors de ta chambre

2. Pendant un moment entre amis/famille :

- ☐ Tu gardes ton téléphone avec toi et regardes chaque notification reçue
- ☐ Tu jettes un coup d'œil de temps en temps
- ☐ Ton téléphone est rangé dans ton sac, tu le consulteras plus tard

3. Tu tombes sur une publication où l'on se moque de quelqu'un :

- ☐ Tu mets un like ; après tout c'est drôle et ça ne se veut pas méchant
- ☐ Tu commentes pour exprimer ton désaccord d'avoir publié ça
- ☐ Tu signales immédiatement

4. Tu vérifies la fiabilité des sources sur Internet :

- ☐ Oui tout le temps
- ☐ Oui, ça t'arrive de temps en temps
- ☐ Non, si c'est publié c'est que c'est vrai

GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN

Gérer son temps d'écran, c'est être capable de varier les activités qu'ils proposent (lire, regarder des films, parler, travailler, etc.) et de se rendre compte quand tu passes du côté du « trop ». C'est à toi de sentir tes limites.

Pour apprendre à contrôler ton temps, tu peux :

- Regarder des repères en heures/jour, par rapport à la vue, au besoin d'activités physiques, etc. Les respectes-tu un peu, beaucoup, à la folie ou pas du tout ?
- Analyser ton rapport entre écrans, sommeil, vie de famille et toutes tes activités. Les écrans te servent dans la vie de tous les jours, mais ils ne doivent pas se substituer à tes autres moyens de rencontre.
- Équilibrer le réel et le virtuel : tu parles à tes amis par chat, mais tu peux aussi les voir en chair et en os. Tu vois des photos de paysages, va les apprécier en vrai, avec leurs températures, leurs odeurs et leurs sons.

NOS ASTUCES

- Fixe-toi des moments pour laisser les écrans de côté : le temps du repas, pendant un moment en famille ou entre amis, etc.
- Essaie de casser tes habitudes installées : fais plusieurs choses avant de consulter ton téléphone le matin (douche, habillage, petit déjeuner, etc.).
- Pose-toi des questions : as-tu vraiment besoin d'un écran à ce moment-là ? As-tu besoin de prendre ton téléphone avec toi ?



Dr Jean-Pierre Couteron,
psychologue clinicien CSAPA et CJC du Trait d'Union, association Oppelia

MES DONNÉES, MA PROPRIÉTÉ !

Internet et les réseaux sociaux sont des espaces publics de partage accessibles par toutes et tous. Il n'y existe pas de sphère privée ou intime.

Garde la maîtrise de ton image en ligne :

>Tout contenu peut se propager très vite et devenir viral en peu de temps !

>Internet n'oublie pas. Tout est stocké et il existe toujours une trace !

Surfer sur Internet est gratuit car c'est toi et tes données qui ont de la valeur : les entreprises collectent les informations que tu donnes (sexe, âge, adresse, recherches, préférences, etc.) via ta navigation et les revendent pour mieux te cibler comme consommateur. Pose-toi alors toujours la question : est-ce que le service ou l'information proposés valent vraiment la peine d'offrir toutes mes données ?

NOS ASTUCES

>Utilise des mots de passe solides qui ne sont pas facilement devinables et surtout ne les communique à personne.

>Ne donne pas tes informations personnelles sur Internet sauf quand cela est indispensable. Par exemple, ne donne ton adresse postale que lorsque tu as besoin de te faire livrer quelque chose.



Justine ATLAN,
Directrice Générale de e-Enfance

CYBER-HARCÈLEMENT ET CYBERSEXISME

Une publication, un partage, un like, un commentaire... Voilà des actions qui nous paraissent anodines et qui pourtant, lorsqu'elles contiennent des propos haineux ou moqueurs, peuvent devenir le moteur d'un cyber-harcèlement. Sans vouloir être forcément méchant ou agressif, l'effet de groupe et le besoin de se sentir accepté nous poussent parfois à entrer dans le "jeu" de la moquerie et du harcèlement.

Face à une publication haineuse, discriminante ou sexiste, ne participe pas à la viralité de la publication. Sur les réseaux sociaux, le contrôle des publications ne se fait qu'a posteriori, par les avertissements envoyés par les internautes. Il est donc important de signaler les contenus sexistes, homophobes, dégradants ou humiliants.

Et le cybersexisme dans tout ça ? Plusieurs situations peuvent se présenter :

>Si tu reçois des messages à caractère sexuel te mettant mal à l'aise.

>Si une personne met en ligne sans ton accord des photos ou vidéos de toi ou menace de le faire.

>Si des photos de toi sont prises à ton insu et diffusées.

>Si tu es victime de propos dégradants et humiliants, sexistes ou homophobes.

Tu n'as pas à subir ça et ces faits sont interdits par la loi. Alors n'hésite pas à en parler pour faire valoir tes droits et te faire accompagner en cas de problème.

Garde à l'esprit que même si en apparence tout est virtuel, les conséquences peuvent être graves et bien réelles pour les personnes touchées.

NOS ASTUCES

>Avant de poster, partager, commenter, liker un contenu... réfléchis aux conséquences pour toi et pour les autres.

>Signale systématiquement les contenus abusifs et n'hésite pas à parler à une personne de confiance si tu es témoin ou victime d'un cyber-harcèlement.

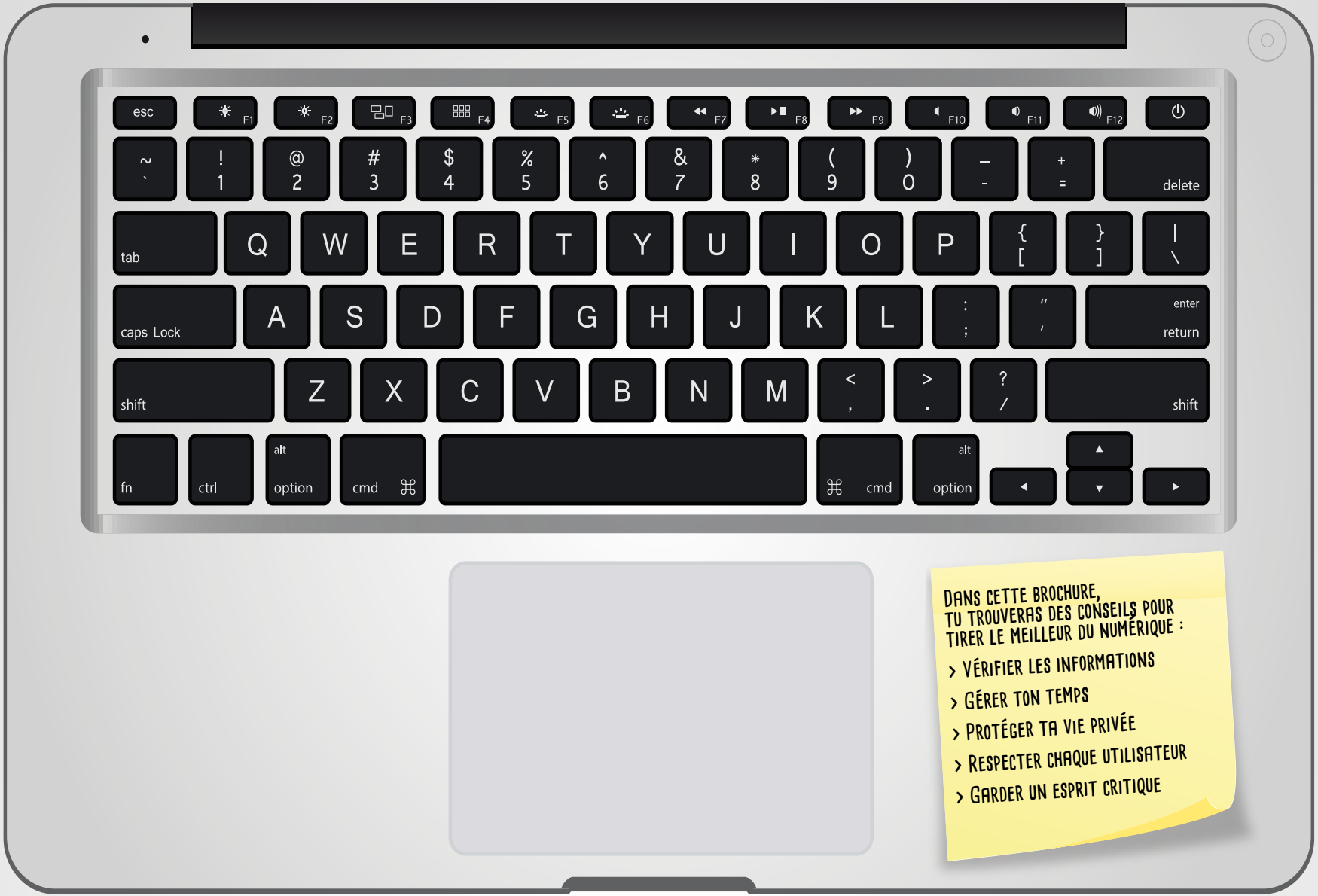
>Change de mot de passe régulièrement.

>En cas de besoin :
stop-cybersexisme.com
netecoute.fr

© Cnrs IdF - juillet 2020



Clémence PAJOT, Directrice du Centre Hubertine Auclert
et Justine ATLAN, Directrice de Netecoute.fr


esc
F1
F2
F3
F4
F5
F6
F7
F8
F9
F10
F11
F12
delete
tab
Q W E R T Y U I O P
caps Lock
A S D F G H J K L
enter
return
shift
Z X C V B N M
shift
fn
ctrl
alt
option
cmd
cmd
alt
option
DANS CETTE BROCHURE,
TU TROUVERAS DES CONSEILS POUR
TIRER LE MEILLEUR DU NUMÉRIQUE :
› VÉRIFIER LES INFORMATIONS
› GÉRER TON TEMPS
› PROTÉGER TA VIE PRIVÉE
› RESPECTER CHAQUE UTILISATEUR
› GARDER UN ESPRIT CRITIQUE

INFOS OU INTOX ?

L'immensité d'Internet nous fait parfois un peu perdre les pédales dans le flot d'informations. Malgré tous ses côtés pratiques, certains pièges sont à éviter :

>Les fake-news = fausses informations destinées à manipuler l'opinion publique.

>Le phishing = envoi de faux mails pour inciter à donner ses coordonnées bancaires.

>Les faux sites marchands.

Pour ne pas te faire piéger, apprends à connaître et identifier les indices qui peuvent faire penser à une arnaque :

Par exemple pour le phishing, sache que jamais ta banque, les impôts ou la CAF ne te demanderont de rentrer tes coordonnées bancaires via un e-mail. Pour les faux sites marchands, les images sont souvent de mauvaise qualité, l'orthographe est rarement correcte et il n'y pas de coordonnées de contact.

Ces leurres sont loin d'être les seuls, fais confiance à ton esprit critique pour les repérer !

NOS ASTUCES

>Vérifie toujours la source du site d'information que tu consultes. Pour t'aider à savoir si la source est fiable, tu peux utiliser par exemple le « décodex » du journal Le Monde.

>Ne réponds jamais à un mail te demandant des informations personnelles et tes coordonnées bancaires.

>Si malgré toutes tes précautions tu rencontres un problème, n'hésite pas à te rapprocher des spécialistes de Net Ecoute au 0 800 200 000.



Gabriel Féménias,
Directeur général du Crips Île-de-France

POUR QUE LE JEU RESTE UN PLAISIR...

Le jeu doit rester un jeu ! Une activité de détente et d'amusement sans enjeux ni conséquences.

Pour cela, il faut que tu gardes conscience du temps que tu y consacres. Pour pouvoir jouer quand tu le souhaites et t'arrêter quand il est temps !

"Trop jouer", ça veut dire quoi ? C'est lorsqu'il y a une perte de contrôle. Une perte de contrôle sur ton travail, ton sommeil, tes relations familiales, sociales et sur tes autres activités.

Prendre conscience du temps consacré au jeu, c'est apprendre à gérer ton temps en fonction de tes besoins et de tes propres capacités. Par exemple : jouer en ligne, c'est entrer dans le monde de l'apparence virtuelle, mais au fond bien réel où chacun va défendre ses intérêts.

En se posant ces questions :

>Ce jeu gratuit, l'est-il vraiment ?

>Combien ai-je dépensé pour ce jeu « gratuit » ?

Tu vas développer et garder ton esprit critique envers ce que propose le jeu ainsi que sur ton propre temps de jeu.

NOS ASTUCES

>Lance-toi un défi : estime le temps que tu souhaites consacrer au jeu pendant cette semaine, puis compare à la fin tes résultats avec ce que tu avais estimé faire. Si les différences sont grandes, interroge-toi sur ce qui a fait que tes résultats ne sont pas alignés avec ce que tu souhaitais. As-tu gardé le contrôle ?



Dr Olivier Phan,
pédopsychiatre, CJC P. Nicole CRF, Clinique Dupré FSEF Inserm U1018

BESOIN D'AIDE OU D'INFORMATIONS ?

>LEBONUSAGEDESECRANS.FR
POUR UN MAXIMUM D'INFOS SUR LES ÉCRANS

>FILSANTEJEUNES.COM
DÉDIÉ À LA SANTÉ DES JEUNES
0 800 235 236 (ANONYME ET GRATUIT)

>NETECOUTE.FR
DÉDIÉ AUX PROBLÈMES RENCONTRÉS LORS DE L'USAGE DU NUMÉRIQUE
0 800 200 000 (ANONYME ET GRATUIT)

>E-ENFANCE.ORG
ORGANISME DÉDIÉ À LA PROTECTION DES MINEURS SUR INTERNET

>NONAUHARCELEMENT.EDUCATION.GOUV.FR
3020 (ANONYME ET GRATUIT)

>STOP-CYBERSEXISME.COM

>RESEAU-MORPHEE.FR
POUR RETROUVER DES INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL

>L'ATELIER DU CRIPS
UN COMPTE INSTAGRAM SANS TABOU OÙ PARLER PRÉVENTION, SANTÉ ET INCLUSION ATELIERPREV #ATELIERPREV