



# CYBER-ÉDUCATION

## Connecté et en bonne santé !

### QUI CONTACTER ?

**Net Ecoute** : 0800 200 000 (numéro vert national).  
Ouvert du lundi au vendredi,  
de 9h00 à 19h00 et le samedi de 9h00 à 18h00,  
appels anonymes et gratuits.  
[www.netecoute.fr](http://www.netecoute.fr)

**Non au harcèlement** : 3020  
(appels gratuits, service destiné aux enfants, parents et professionnels).  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h.  
[www.nonauharcèlement.education.gouv.fr](http://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr)

**Liste des centres de soins spécialisés :**  
<https://www.ifac-addictions.fr/annuaire-des-centres-de-soins.html>.

Le Fonds de dotation, créé en 2017, a pour objet d'organiser et de soutenir des actions à but non lucratif et d'intérêt général dans les domaines sociaux, de la santé, de l'éducation auprès des enfants, adolescents et jeunes adultes et notamment de mener des actions de prévention et de promotion de la santé.

28 rue Fortuny, 75017 PARIS

01 44 01 45 22

[smerepcarefactory.org](http://smerepcarefactory.org)

[contact@smerepcarefactory.org](mailto:contact@smerepcarefactory.org)



Nous passons beaucoup de temps sur nos smartphones, tablettes, ordinateurs... bref, sur les écrans. Mais pourquoi ? Parce qu'au-delà de notre volonté d'utiliser des écrans, il y a aussi des intérêts économiques qui guident nos choix. Ainsi, plusieurs fonctionnalités (les notifications, les boutons « j'aime », les rafraichissements des fils d'actualité, etc.), favorisent l'augmentation des temps d'utilisation.

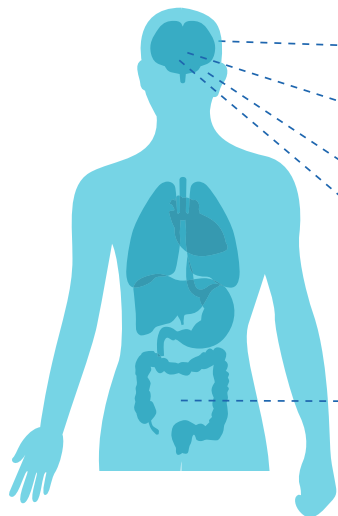
## TRUCS ET ASTUCES POUR AVOIR UNE MEILLEURE CONSOMMATION DES ÉCRANS

- Fixer des plages horaires durant lesquelles je peux utiliser mon téléphone pour naviguer sur Internet.
- Limiter le temps d'écran qui n'est pas indispensable et me fixer des objectifs facilement atteignables.
- 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 les temps de pause.
- Me séparer de mon téléphone : le matin, avant d'aller en cours, pour optimiser ma concentration ; pendant les repas, pour favoriser le dialogue et les échanges ; le soir pour passer une bonne nuit !
- Mesurer ma consommation en consultant le bilan d'utilisation disponible sur mon téléphone.



## LES ÉCRANS : QUELLES REPERCUSSIONS SUR MA SANTE ?

Comme beaucoup de problèmes de santé, certains 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.



- **Difficultés de concentration et d'attention**, baisse des résultats scolaires.
- **Dégradation du sommeil** et perturbation de l'horloge biologique dues en partie à la lumière bleue émise par les écrans.
- **Problèmes oculaires.**
- **Troubles psychosociaux** : pertes de relations sociales, anxiété, repli sur soi, dépression, etc.
- **Surpoids** causé par les grignotages et le temps passé devant les écrans qui n'est pas consacré à pratiquer une activité physique.

L'usage des écrans ne doit pas impacter les activités de la vie quotidienne (l'école, les relations sociales, les loisirs, etc.). Il est possible de contrôler le temps passé devant les écrans en changeant petit à petit ses habitudes. Cela peut s'avérer plus compliqué si tu es habitué à utiliser intensément les écrans depuis ton plus jeune âge. Mais pas de panique, si tu en as conscience, tu es déjà sur la bonne voie !

## DÉCOUVRIR D'AUTRES LOISIRS

Se libérer des écrans peut te permettre 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 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 savoir ce qui est visible du public et d'apporter des réajustements.



## 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 ouvertes 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. Inutile de fournir des 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 contrôler 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.

## QUE FAIRE FACE A UNE SITUATION DE CYBERHARCELEMENT ?

Le cyberharcèlement est le fait d'utiliser les technologies numériques pour porter délibérément atteinte à un individu, de façon répétée dans le temps.

- Si je suis victime de cyberharcèlement : j'enregistre les preuves, je ne réponds pas aux commentaires et je me déconnecte de tous mes comptes. Plus que tout, 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. En parler à un membre de ma famille, à un membre de l'établissement ou à un élève qui pourra parler à un adulte est essentiel pour se faire aider et trouver des solutions.
- Si je suis témoin d'une situation de cyberharcèlement : je signale le contenu malveillant sur internet et j'en parle à un adulte. Les conséquences pour les victimes peuvent être graves. Parler du harcèlement c'est faire en sorte que cette situation ne touche pas d'autres élèves, ou ne te touche pas toi-même.



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.