

# MES PREMIERS ECRANS



PETIT GUIDE pour les utiliser en toute tranquillité

Les bonnes  
pratiques du  
numérique, on en fait  
une affaire de famille !



# UN TEMPS POUR TOUT !

Bienvenue dans le guide de tes premiers écrans ! Avoir un smartphone ou une tablette, c'est super pour communiquer, s'amuser, apprendre, créer... Mais rassure-toi : il n'est absolument pas indispensable d'avoir ces outils numériques dès l'entrée au collège. Parfois, les parents peuvent aussi être très difficiles à convaincre ! Et toi, es-tu déjà équipé ? Ce livret te donne plein de conseils pour bien les utiliser !



## GÈRE TON TEMPS

Faire défiler des photos, envoyer des messages, regarder des vidéos... Avec un smartphone ou une tablette, il est facile de se laisser emporter, sans voir le temps passer ! Comment gérer ce temps ? Discute avec tes parents pour fixer des limites. Et pense aux milliers d'activités géniales dont on peut profiter en étant déconnecté : lire un bon bouquin, faire du sport, voir des copains...

## KIT MAINS LIBRES RECOMMANDÉ !

Quand tu téléphones, utilise un kit mains libres pour éloigner le mobile de ton corps afin de réduire ton exposition.



Kit mains libres recommandé

## MINI QUIZ

### 1. Qu'est-ce que la « lumière bleue » ?

- a. Une expression utilisée pour parler d'un ciel sans nuage.
- b. La lumière émise par les écrans (smartphone, tablette, ordinateur...).
- c. Le nouveau réseau social à la mode.

### 2. Quel est son effet sur le sommeil ?

- a. Aucun.
- b. Elle aide à faire de beaux rêves.
- c. Elle perturbe le sommeil.

### 3. Pour quelle raison est-il déconseillé de regarder un écran avant de dormir ?

- a. Aucune.
- b. Cela stimule trop le cerveau.
- c. Cela entraîne une maladie du pouce.



## BONNE NUIT LES ADOS !

L'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) donne de précieux conseils pour améliorer le sommeil. Entre autres, établir un « couvre-feu digital » ! Pour cela, éteins tes écrans au moins 1 heure avant d'aller au lit. C'est le moment de te plonger dans un bon bouquin... Autre recommandation importante : laisse ton téléphone dans une autre pièce que ta chambre. Pas de tentation possible ! Tes messages WhatsApp attendront bien demain...

**SOLUTIONS :** 1.b. Cette lumière bleue est produite par les LED (diodes électroluminescentes) qui éclairent les écrans (smartphone, tablette, ordinateur...). 2.c. Le soir, la lumière des écrans trouble le rythme circadien du corps, c'est-à-dire le rythme veille-sommeil. En gros, cette lumière crie à ton horloge interne : « Ouhouh, c'est la journée, on se bouge ! » Résultat, tu t'endors beaucoup plus tard et tu manques de sommeil. 3.b. Communiquer, échanger, liker ou observer, tout cela stimule le cerveau et crée une tension, alors qu'on devrait plutôt ralentir, se mettre dans une bulle, commencer à rêvasser...

# SURFER EN TOUTE TRANQUILLITÉ

Téléphone tout simple ou portable dernier cri ? Ce n'est vraiment pas grave si tu n'as pas le dernier modèle à la mode ! Dans les pages suivantes, des conseils t'aideront à aller sur Internet en toute tranquillité, depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur. Grâce au Web, tu peux découvrir plein de choses : des infos pour les cours, des artistes, des actualités... Mais reste prudent derrière ton écran !



Que faire si je tombe sur des images choquantes et/ou violentes sur Internet ?



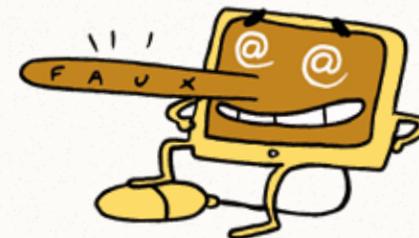
D'abord, sache que tu n'as rien fait de mal. Certaines photos ou vidéos circulant sur Internet ne sont pas destinées aux enfants et aux ados : des films (horreur, pornographie) qui ne représentent en aucun cas la réalité... Ou bien des actualités (par exemple des images de guerre) qu'il faut toujours vérifier et contextualiser. Si tu te sens gêné ou choqué, parles-en à tes parents : ils t'expliqueront le sens de ces images et te rassureront. Pour éviter cela, sélectionne bien les sites Internet sur lesquels tu navigues et fais attention aux liens sur lesquels tu cliques (et notamment les pop-up).

Que faire si je me fais harceler sur Internet ?



Le cyberharcèlement, c'est un harcèlement en ligne, qui peut prendre des formes diverses : menaces, intimidations, fausses rumeurs, moqueries, piratage de compte, publication d'une photo gênante... Si tu es victime d'une de ces agressions, n'hésite vraiment pas à en parler à un adulte : parent, prof... Tu peux aussi contacter le numéro gratuit Net Ecoute : 0800 200 000. Des gens de l'association e-Enfance écoutent, conseillent et aident à mettre fin au cyberharcèlement.

Est-ce que tout est vrai sur Internet ?



Non ! Des fake news (« fausses informations ») circulent... Comment traquer ces actus inventées ou déformées ? Identifie toujours l'origine de l'info : est-ce que le site est fiable et crédible ? Qui écrit, qui est le responsable de la publication ? Quelles sont les sources de l'article ? Est-ce que le contexte est expliqué ? Répondre à ces questions t'aidera à démêler le vrai du faux !

Quelles informations est-ce que je peux donner sur Internet ?

Le moins possible ! L'idéal, c'est d'avoir un pseudonyme (neutre et ne contenant pas d'information personnelle, comme ta date de naissance !) que seuls tes proches connaissent. Et bien sûr, ne donne ni ton adresse (ou des indices permettant de la trouver, sur des photos par exemple) ni ton numéro de téléphone.



# LES RÉSEAUX SOCIAUX : 8 CONSEILS POUR EN PROFITER

## Le TOP 3 des réseaux sociaux

### 1 SNAPCHAT

83 % des 11-14 ans

Envoyer des photos, vidéos et messages rigolos qui « s'autodétruisent » après ouverture.

### 2 YOUTUBE

73 % des 11-14 ans

Visionner des vidéos, « liker » (aimer) et commenter, mais aussi publier ses propres vidéos.

D'après l'« Étude sur les pratiques numériques des 11-18 ans », publiée par l'association Génération numérique en janvier 2018.



### 3 INSTAGRAM

66 % des 11-14 ans

Poster des jolies photos, regarder et « liker » (aimer) les images des autres.

## Les règles d'or des réseaux sociaux

### 1 Ne t'inscris pas avant 13 ans !

La plupart des réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans. Un peu de patience ! Et, même après 13 ans, il n'est pas « obligatoire » d'être inscrit sur un réseau social. Si tu n'en as ni besoin ni envie, ne te force pas !

### 2 Réfléchis avant de publier

Avant de publier sur un réseau social, demande-toi si tu es d'accord pour



que n'importe qui puisse voir cette photo ou ce texte IRL (In Real Life, « dans la vie réelle »). Rappelle-toi bien que ce contenu peut potentiellement être vu par tout le monde (même si ton compte est « privé », une capture d'écran et un nouveau partage peuvent vite arriver!), pendant de nombreuses années.



### 3 Comment ça marche ? Renseigne-toi !

Explore les onglets expliquant la « politique de confidentialité » et les « conditions d'utilisation » pour comprendre où vont les infos que tu donnes et comment fonctionnent ces réseaux.

### 4 Règle tes « paramètres de confidentialité »

Il est largement conseillé d'avoir des profils « privés », c'est-à-dire visibles uniquement par des utilisateurs que tu as acceptés. Ajuste donc les paramètres de confidentialité. Demande de l'aide à tes parents si besoin !

### 5 Choisis bien tes « amis »

Tu connais sans doute des champions de la course aux « friends » et abonnés... Mais leur nombre ne signifie pas grand-chose : un ami dans la vraie vie et un « ami » virtuel, ce n'est pas du tout pareil ! Pose-toi la question : avec qui est-ce que je veux/peux vraiment partager des choses ?

### 6 Respecte tout le monde

Avant de publier une photo d'un ami, demande-lui clairement son accord.

D'une manière générale, n'oublie pas que tu es responsable de tout ce que tu publies en ligne, photos mais aussi textes et commentaires. Respecte-toi et respecte les autres !

### 7 Pose-toi des questions sur tes usages

Interroge-toi régulièrement sur ce que ces réseaux sociaux t'apportent vraiment, sur le temps que tu y passes, ou sur les vraies raisons de ces usages.

### 8 Ne te mets pas la pression

Les réseaux sociaux, ce n'est pas la vraie vie ! Généralement, on poste des choses valorisantes : portraits à notre avantage, photos de vacances idylliques... Cela ne reflète pas le quotidien. Alors ne te stresse pas et ne cherche pas à ressembler à ces images « parfaites » !



Malgré les risques et ennuis possibles, Internet reste une mine d'or pour grandir et découvrir le monde. À toi de jouer pour explorer cet univers, en toute sécurité et sérénité !