

# Cahier engagé

ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX



32 pages pour mieux connaître les bénéfices et les risques associés aux usages des écrans, identifier des stratégies de prévention par rapport aux cyberviolences et à la dépendance aux écrans, et questionner les normes et stéréotypes véhiculés sur les réseaux sociaux et dans les jeux vidéo.

**l'atelier**  
PRENDS  
EN MAIN TA SANTÉ

**e-  
enfance** 3018  
Ensemble, agissons pour un monde numérique responsable  
Association Reconnue d'utilité Publique

**île de France**   
prévention | santé | sida

Les cahiers engagés, une collection proposée par Le Crips Île-de-France prévention santé sida. Inspirés des cahiers de vacances, ils invitent les moins de 30 ans à s'informer et réfléchir sur des thématiques en lien avec la santé.

# AVANT-PROPOS

**Ce cahier est à destination des jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les enjeux liés aux usages des écrans.**

Ceux-ci se situent à la croisée de plusieurs de nos thématiques telles que la santé mentale, la lutte contre les discriminations et la prévention liée aux addictions.

Cette édition des cahiers engagés s'inscrit dans la continuité du travail réalisé dans les éditions précédentes et traduit notre volonté de vulgariser les enjeux de santé auprès des jeunes en adoptant une démarche positive et non moralisatrice de la prévention.



## L'ATELIER DU CRIPS ÎLE-DE-FRANCE

L'Atelier est un lieu d'information, d'écoute et de prévention pour les 13-25 ans, ouvert par le Crips IdF à Pantin. Le Crips Île-de-France, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, dont la lutte contre le VIH/sida. Nous travaillons sur quatre sujets en particulier : la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être. La lutte contre les discriminations est une approche transversale à nos thématiques, qui nous permet d'agir sur l'environnement des publics que nous touchons pour renforcer notre impact.

**En partenariat avec :**

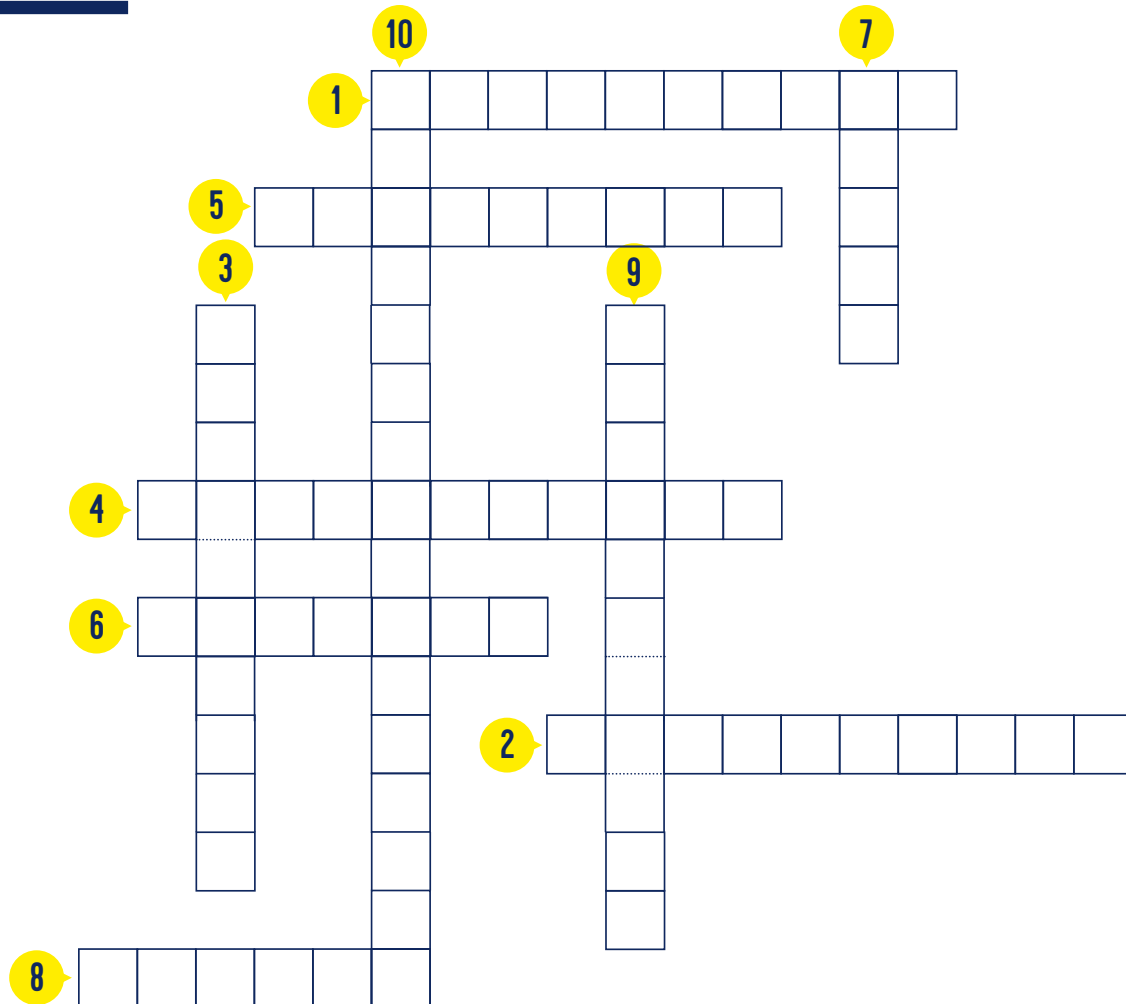
## L'ASSOCIATION E-ENFANCE / 3018

Reconnue d'utilité publique, l'association e-Enfance/3018 est le précurseur, depuis 17 ans, dans la protection des mineurs sur Internet et l'éducation à la citoyenneté numérique. Nous proposons aux jeunes, mais aussi aux adultes, des interventions en milieu scolaire et des formations sur les usages responsables d'Internet et les risques éventuels. Nous abordons des sujets très variés comme le cyberharcèlement, le cybersexisme et les autres formes de cyberviolences, la pornographie, l'addiction aux jeux vidéo, les escroqueries en ligne ou encore les fake news. Nous gérons le 3018, le numéro national pour les victimes de violences numériques. Notre équipe est composée de professionnels, juristes, psychologues et experts numériques. Nous sommes à l'écoute des victimes ou témoins pour conseiller et intervenir, notamment auprès des réseaux sociaux pour faire supprimer un contenu en quelques heures. Gratuit, anonyme et confidentiel, notre service est disponible 6 jours sur 7, par téléphone, tchat en direct sur 3018.fr, Messenger, WhatsApp et via l'application 3018.



## FRANÇAIS

## MOTS CROISÉS



1— Je suis un ensemble de personnes qui se rencontrent grâce à Internet et qui sont unies par des intérêts, des habitudes, des opinions.

2— Je peux être physique ou psychologique. Si tu ne lâches plus ton téléphone, au détriment de ton sommeil ou de ta vie sociale, c'est peut-être que je suis dans ta vie.

3— Je désigne les relations entre les personnes d'une même société, c'est ce que tu cherches à développer au sein du mot 1.

4— Je peux être vraie ou fausse, on peut m'écouter, me regarder à la télé ou me diffuser de bouche à oreille. Sur Internet, il est conseillé de me vérifier.

5— J'ai pour but de faire connaître une marque, d'inciter le public à acheter un produit. Je suis le gagne-pain des influenceurs et des jeux gratuits en ligne.

6— Je suis l'ensemble des infos qui permettent de t'identifier et qui sont stockées, analysées et vendues lorsque tu acceptes les cookies ou les conditions d'utilisation. Sur Internet, il faut les protéger.

7— Sur les écrans, je suis gaspillé selon certains, bien utilisé selon d'autres. On peut me compter mais on ne me voit pas passer.

8— Je suis un moyen d'échange, je peux être en papier, en métal ou en virtuel. D'après le proverbe, "le 7 c'est du 8".

9— Je suis le jugement ou l'évaluation que tu as de ta propre valeur. Un compliment me fait grimper, un commentaire mal placé peut me faire baisser. Passer trop de temps sur les réseaux sociaux peut, selon certaines études, avoir une mauvaise influence sur moi.

10— Je suis un acte malveillant répété par un individu ou un groupe d'individus sur Internet, qui peut nuire à la santé mentale de la personne qui est ma cible.

## EXERCICE 2

# THÉÂTRE

### QUI DIT QUOI ?

Parmi les citations ci-dessous, retrouve à quelle catégorie elles appartiennent.

A. « À table, on coupe le pain :  
coupons aussi les écrans. »

B. À propos des contenus sur  
Youtube : « Il faut tout faire  
pour plaire à l'algorithme.  
J'veux rester tendance. »

C. « Sur les réseaux, tout est  
plus beau, tout est plus faux. »

D. « Cet outil du tournage/montage  
ça apporte une compréhension du  
raccord, de la coupe de l'effet. Et ça  
c'est très important [...] avec les Deep  
Fake [...], les fake news, tout ça, ce  
sont des choses très très courantes. [...]  
Et comprendre comment les vidéos  
sont construites, c'est ce que font  
les applications comme TikTok ou  
Instagram Reels. »

E. « Parfois je ressentais  
qu'être sur Instagram pouvait  
me rendre anxieuse. »



F. « Faire une pause  
des réseaux sociaux  
a été la meilleure  
décision que j'ai jamais  
prise pour ma santé  
mentale. »



G. « Évoquer le sujet avec son entourage est déjà un premier pas intéressant, une prise de conscience, une façon de demander à ses proches de nous avertir que c'est peut-être le moment de faire une pause. »

H. « Marre d'être des zombies, lâchons nos mobiles la nuit. »

I. « Les jeunes ont besoin d'un endroit où ils ont le sentiment d'être à l'abri du regard de leurs parents et des adultes en général. Avant c'était dans le garage ou dans la cave avec le groupe de rock, aujourd'hui c'est sur les réseaux sociaux : Instagram, Snapchat ou TikTok. »



J. « Un jour, j'ai décidé de me reprendre en main. Quitte à passer autant de temps devant un écran, pourquoi je n'utiliserais pas cet outil pour me cultiver ? Donc j'ai fait d'autres recherches, jusqu'à tomber sur des chaînes Youtube de culture générale. Là, j'ai écouté, écouté, sans m'arrêter. Ce que j'ai tout de même gagné, c'est un paquet de connaissances et la capacité à retenir ce qu'on m'explique. Je continue à faire toujours autant d'ordinateur, mais j'essaie d'éviter les réseaux sociaux. »

## EXERCICE 3

# ARTS PLASTIQUES

### JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Entoure les 7 différences entre les 2 illustrations.







la plus bonne de tes copines 2001



Aimé par parisienne4life et 13K autres

## EXERCICE 4

# PSYCHOLOGIE

## JEU DES EMOJIS

Associe un ou plusieurs emojis à chaque situation, en fonction des émotions qu'elle te procure.

 emratatouille



Aimé par 1,4 mio de personnes

Ratatouille swim SS 22 



 Ninon  sainteninoush  

Aujourd'hui, 04:30  
Vous a mentionné dans sa story





12:40

Meuf, j'aurais pu me demander...



 opalee1213



  Aimé par calebasse666 et 63 autres personnes

opalee1213  

 mimoush  
Slayyy 

 grosbolosse  
Omg la chasse à la balaine est ouverte 





# ÉDUCATION CIVIQUE

## VÉRIFICATION DES FAITS

À l'aide de l'encadré, trouve si les informations suivantes sont des fake news ou de vraies infos.

### Le doigt de Valérie Trierweiler.



- INFO
- FAKE NEWS

### Quand la mairie de Paris loue les catacombes à Airbnb pour une soirée d'Halloween.



- INFO
- FAKE NEWS

### Quand des jumeaux n'ont pas le même père.



- INFO
- FAKE NEWS

### De la viande humaine trouvée dans les hamburgers de McDonald.



- INFO
- FAKE NEWS

Attention : Parfois certaines infos paraissent tellement énormes qu'on n'a pas envie d'y croire et pourtant elles sont véridiques ! Alors ouvre l'œil, et le bon !

Agir en internaute responsable, c'est savoir prendre le temps de vérifier une info avant de la partager, afin d'éviter d'être soi-même un diffuseur de fake news !



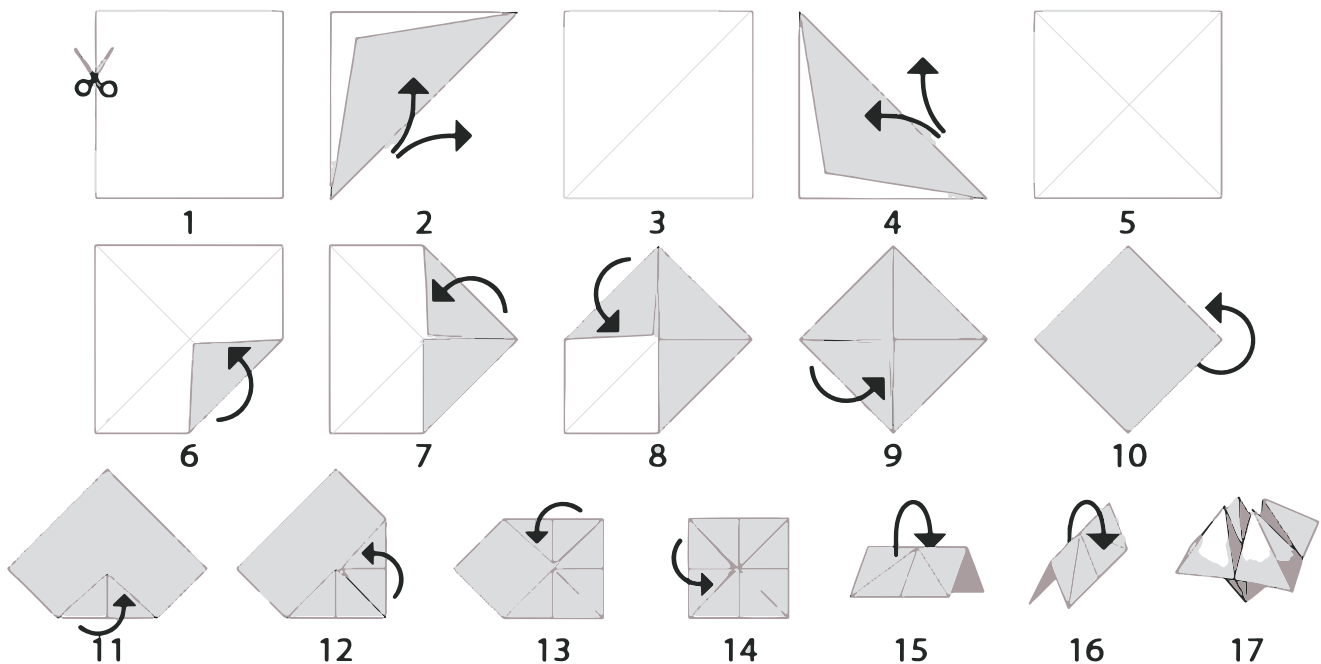
Pour vérifier qu'une information est fiable et de qualité, voici quelques éléments à contrôler :

- **L'AUTEUR** : Est-ce que l'article est signé ? Vérifier l'existence de l'auteur, sa légitimité et d'autres articles de lui ou elle.
- **L'OBJECTIF** : Est-ce que l'article partage une opinion ? Vulgarise un concept ? Cherche à transmettre des informations ? Il faut chercher à comprendre les objectifs des personnes qui ont rédigé.
- **LE SITE** : Attention aux sites parodiques qui créent des canulars (par exemple le Gorafi) ; plus le site sera sérieux, plus l'article sera de bonne qualité (France TV, *Le Monde*, *Le Parisien*, etc.)
- **LA PRÉSENTATION** : Le visuel du site est important (l'orthographe, le style d'écriture, le type de publicités, etc.) et cela peut être une véritable information pour vérifier la crédibilité du site.
- **LES SOURCES** : Elles permettent de vérifier d'où vient l'information ; un bon article source ses données. Il est aussi important de les croiser ; si plusieurs articles sérieux parlent du même événement c'est bon signe !
- **LA DATE** : Vérifie que l'article n'est pas trop vieux, que les photos ou vidéos datent bien de la même époque que les faits et qu'elles n'ont pas été modifiées. Attention également aux manipulations d'histoires récentes avec des faits anciens. Une info est vraie à une date précise : dire que la Terre est plate à l'époque d'Ératosthène n'est pas une fake news, car les connaissances ne permettaient pas de le confirmer. Depuis, nous avons acquis des connaissances scientifiques qui nous permettent de savoir qu'elle est ronde. À chaque époque son lot de connaissances et méconnaissances, mais qui ne sont pas pour autant des fake news.
- **L'OUTIL DÉCODEX** permet aussi de vérifier les informations venant d'un site en entrant son adresse. Le site AFP-Factuel liste les fake news du moment qui circulent le plus.

# RÉCRÉATION

## LA COCOTTE DES IDÉES REÇUES

Trouve les bonnes réponses aux devinettes et découvre les facteurs de risque et facteurs protecteurs face aux addictions.



- 1— Découpez votre origami en suivant bien les pointillés extérieurs.
- 2— Pliez chaque coin du carré vers le centre pour que les coins du carré se rejoignent au centre du cercle.
- 3— Retournez le carré et repliez chaque coin vers le centre du carré pour en faire un carré encore plus petit.
- 4— Pliez le carré horizontalement et ensuite verticalement pour le rendre plus souple.
- 5— Mettez vos doigts dans les rabats ouverts pour commencer à jouer !





**08**  
L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE  
CÔÛTE CHER



**Info :**  
On parle de la fracture numérique de l'équipement et de la connexion. De nombreuses personnes n'ont pas forcément accès aux outils numériques ou à une connexion wifi de qualité, d'autres ne savent pas forcément utiliser les outils. Cela a d'ailleurs été une vraie problématique lors du premier confinement, car certains élèves n'avaient pas d'équipements pour suivre les cours en ligne.

**01**  
LES ÉCRANS ENTRAÎNENT  
DES TROUBLES DE LA  
CONCENTRATION

**Intox :**  
Pour l'instant, aucune étude ne prouve que les écrans entraînent des troubles de l'attention. Ce ne sont pas les écrans eux-mêmes qui provoqueraient ces troubles, mais plutôt la manière dont on les utilise. D'ailleurs leurs usages intensifs seraient plutôt une conséquence qu'une cause de ces problèmes.

**07**  
IL N'Y A QUE  
DES FAKE NEWS  
SUR INTERNET

**Intox :**  
La plupart des informations que l'on trouve sur les réseaux sont vraies, il faut néanmoins savoir repérer les fausses infos. Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité : tu peux t'aider du jeu précédent pour savoir comment faire pour vérifier une information. Attention aux messages chocs, n'oublie pas que tout ce qui est partagé n'est pas forcément vrai.

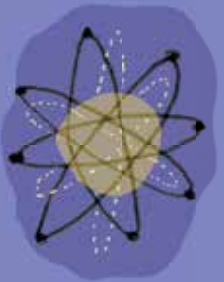
**09**  
Y'A QUE LES JEUNES  
QUI SONT ACCROS  
AUX ÉCRANS



**Intox :**  
Dans beaucoup de professions, on utilise les ordinateurs pour travailler. Avec le télétravail et le développement de la Visio, les adultes consomment beaucoup d'écrans également. Il n'y a pas que les jeunes qui s'intéressent aux nouvelles technologies, mais il est vrai que les plus jeunes les utilisent avec beaucoup de facilité et de naturel !

**05**  
LES JEUX VIDÉO,  
C'EST SURTOUT UN HOBBY  
DE MECS DE 17 ANS

**Intox :**  
Contrairement à ce que l'on peut s'imaginer, 48 % des joueurs de jeux vidéo sont des femmes et la moyenne d'âge est de 34 ans ! Aujourd'hui il existe beaucoup de sortes de jeux différents qui font qu'il existe une multitude de profils.



**04**  
LES RÉSEAUX SOCIAUX  
SONT DES ESPACES SAFE

**Info / Intox :**  
Il faut faire attention à la diffusion de ses données personnelles, de ce que l'on publie de soi sur les réseaux sociaux et à qui l'on parle. Dans la vie hors ligne, on ne donnerait pas toutes ces infos à un inconnu ! Entoure-toi de contenus qui te font du bien et rappelle-toi que les réseaux sociaux ne représentent pas la vraie vie.

**03**  
LES JEUX VIDÉO  
NE RENDENT PAS  
VIOLENTS

**Info :**  
Pour l'instant aucune étude n'établit un lien de causalité entre les jeux vidéo et les comportements agressifs ou la violence. Il faut tout de même éviter de mettre des jeux violents dans les mains d'enfants et de jeunes ayant des troubles psychiques, car c'est plus compliqué pour eux de démêler le vrai du faux. Les pictogrammes d'âge (PEGI) que l'on peut trouver sur les jeux vidéo indiquent à partir de quel âge le jeu est recommandé (contenus violents, sexuels, drogues, etc.).



**02**  
LES GEEKS  
PEUVENT AVOIR  
UNE VIE SOCIALE

**Info :**  
Le terme « geek » est un terme péjoratif employé pour désigner des personnes utilisant beaucoup les écrans, jouant aux jeux vidéo ou surfant sur Internet. Certaines personnes sont passionnées par cela et ça ne veut pas forcément dire qu'elles s'isolent. D'ailleurs certaines plateformes comme Twitch servent à jouer en multi-joueurs pour communiquer lors des parties ; cela renforce aussi les liens sociaux entre joueurs et crée de véritables communautés ! Un passionné d'informatique peut aussi être passionné de beaucoup d'autres activités sans être en difficulté pour créer du lien social.





## EXERCICE 7

# DROIT



### LÉGAL OU ILLÉGAL ?

Pour chaque situation, entoure le smiley correspondant,

- Je pourrais faire la même chose  
 Je ne le ferais pas  
 Je signale le commentaire/le post

**et coche si tu penses que la situation est légale ou illégale.**

En cas de cyberharcèlement, tu peux appeler la ligne d'écoute spécialisée **3018**, ligne d'écoute et application d'aide et d'orientation des jeunes victimes de cyberharcèlement.



1. Extrait d'une vidéo d'une youtubeuse Lifestyle, victime d'insultes sexistes et misogynes :

« Des mecs m'arrêtent pour faire un Snap (...) une fois que le Snap est allumé, ils disent "Regardez avec qui on est : Léna, on te déteste !" »



2. Sous une publication photo d'un footballeur : « Il est passé du côté arc-en-ciel. » /

« On dirait t'es gay. » / « Le football il a changé. »



3. Commentaire sous un post twitter : « Un vrai conseil, entraîne-toi à parler français, sinon ferme ta gueule. »



4. Partager un nude qu'on t'a envoyé avec un pote.



5. Poster une photo d'un inconnu habillé bizarrement que tu as photographié dans la rue.



6. Une personne que tu follow reposte une vidéo « motivation » pour se mettre au sport disant : « Rien à foutre de ta dépression [...] arrête d'être une merde [...], lève-toi maintenant, tout de suite. »

LÉGAL ILLÉGAL

# RÉCRÉATION

## BINGO

Parmi les astuces suivantes, lesquelles penses-tu pouvoir incorporer à ton quotidien ?  
Lesquelles as-tu déjà mises en place ?

# BINGO

### BONUS CHALLENGE

Estime ton temps passé sur ton téléphone sur une semaine et vérifie avec le rapport hebdomadaire proposé par ton smartphone (onglet bien-être numérique, ou application dédiée). Propose à ton entourage d'estimer le leur et compare avec le temps passé sur ton téléphone.

Écouter de la musique ou des podcasts le soir est une bonne manière de se couper un peu des écrans.

Désactiver les notifications permet de reprendre le contrôle de ses réseaux et de décider de ses moments de connexion.

Pour un sommeil réparateur, il est préférable d'éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher.

Privilégier un compte en privé quand c'est possible pour éviter que des personnes malveillantes aient accès à nos contenus de RS.

Avoir conscience que la vie privée sur Internet a ses limites.

Si une personne est insultante, tous les réseaux sociaux proposent des boutons de signalement.

En cas d'achat d'impulsion, prendre cinq minutes pour réfléchir à ce qui nous a poussé à vouloir le faire.

FamiNum est une application gratuite qui donne des conseils personnalisables sur la gestion du temps d'écran, pour jouer sereinement aux jeux vidéo, éviter les contenus choquants, ou encore prévenir le cyberharcèlement.

Porter des lunettes spéciales afin de protéger les yeux de la lumière bleue.

Avoir une position idéale pour un meilleur confort visuel : 50 à 70 cm de distance.

Ajuster la luminosité des écrans en fonction de la journée.

Se désabonner des pages qui nous créent des complexes.

En cas de cyberharcèlement, on peut appeler le 3018.

Éviter d'utiliser plusieurs écrans en même temps.

On peut prévoir des moments sans écrans dans la journée.

Utiliser un réveil plutôt que d'utiliser son téléphone portable pour se réveiller, au risque de consulter immédiatement ses messages et alertes.



# MARKETING



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Retrouve les stratégies de chaque plateforme pour te faire rester le plus longtemps possible sur l'application, et donc gagner un max de \$.



<p><b>L'apprentissage vicariant</b> : tu vas adopter des comportements de personnes que tu as déterminées comme étant des modèles, par exemple les influenceurs : reproduire les mêmes posts, acheter les mêmes produits.</p>			
<p><b>Garder la flamme</b> : chaque jour tu entretiens la flamme avec tes amis ; si tu loupes une journée, tu brises le « streak » et il faut tout recommencer.</p>			
<p><b>Les likes</b> : qui jouent sur ton besoin de reconnaissance sociale.</p>			
<p><b>Le nombre d'abonnés</b> : qui joue sur ton besoin de reconnaissance sociale.</p>			
<p><b>Effet Ikéa</b> : c'est un biais cognitif, on accorde plus d'importance à ce qu'on a en partie créé. Le temps investi pour préparer tes posts augmente l'importance de reconnaissance que tu as.</p>			
<p><b>FOMO (Fear Of Missing Out)</b> : dans le passé, loucher une info, ça pouvait être fatal (quand l'info était une source de nourriture, par exemple). Cette anxiété est restée comme instinct, et ces applis l'utilisent pour que tu restes un max à consommer du contenu.</p>			
<p><b>Effet du don / contre don de Mauss</b> : si je t'envoie un petit cadeau (quelque chose sur lequel j'ai passé du temps par exemple), il faut m'en envoyer un en retour !</p>			
<p>L'appli te propose en permanence de <b>rafraîchir le fil d'actu</b>, pour que tu continues à rester dessus.</p>			
<p>L'application s'ouvre directement sur la <b>caméra</b> pour t'inciter à partager tout de suite !</p>			
<p>Cette appli joue sur l'immédiateté de l'accès à l'info, afin d'augmenter la valeur perçue des échanges et des informations. C'est l'<b>escompte hyperbolique</b> : plus tu as ce que tu veux vite, plus tu vas le valoriser, peu importe sa valeur inhérente.</p>			
<p>Plus tu t'abonnes à des comptes, plus on récupère de données sur toi, et plus les <b>publicités</b> qui te sont proposées sont ciblées.</p>			
<p><b>Les algorithmes de recommandation</b> : basés sur ton taux d'engagement. La valeur de tes abonnements pour les applis, c'est que tu interagisses avec ceux-ci, que ça te fasse réagir émotionnellement via des likes, des commentaires.</p>			

# MATHÉMATIQUES

## CHRONOM'ÉCRAN

### ÉTAPE 1

Remplis l'horloge suivante avec l'ensemble de tes temps d'écrans (téléphone, ordinateur, tablette, TV, console). N'hésite pas à utiliser des couleurs différentes si tu souhaites différencier un usage de loisir et un usage scolaire ou professionnel, par exemple.

Indique également si tu utilises parfois deux écrans simultanément.

### ÉTAPE 2

Fais le bilan du temps total passé devant les écrans. Qu'en penses-tu ? Est-ce que cela empiète sur ton sommeil, sur tes révisions, sur d'autres loisirs ou sur ta vie sociale ou familiale ?

Si tu calcules ce que cela représente sur une année (Temps par jour \* 365), qu'en penses-tu ?

### ÉTAPE 3

À la fin du cahier, page 29, tu retrouveras une planche avec un ensemble d'activités à découper que tu peux substituer aux temps d'écrans. Tu peux choisir parmi les activités déjà proposées ou bien profiter des étiquettes vierges pour indiquer d'autres besoins ou envies.

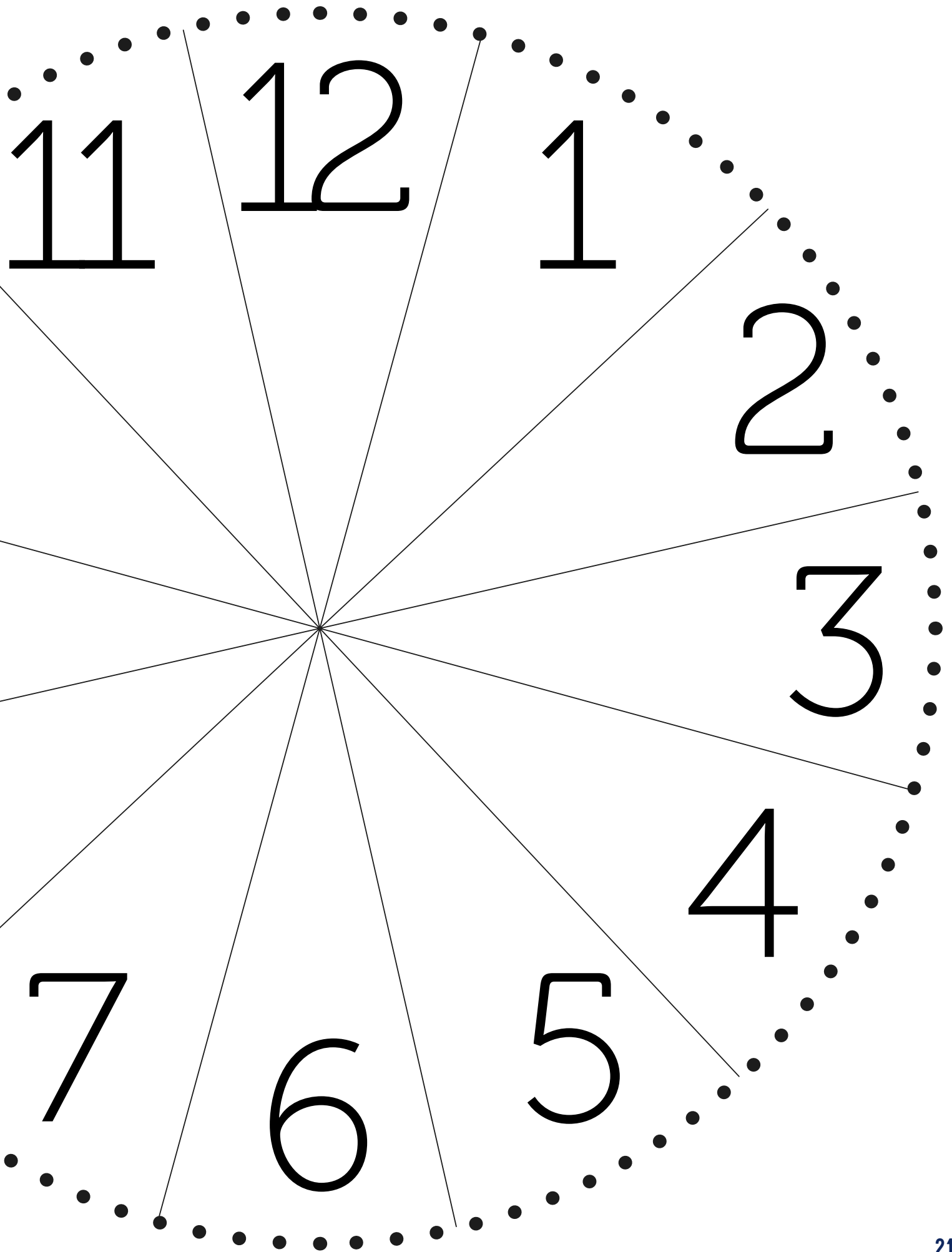
### ÉTAPE 4

Seras-tu cap de mettre en place ces changements demain ?

Pendant une journée ou une semaine ?

N'hésite pas à parler de ton projet de meilleure gestion de tes écrans à ton entourage. Il peut t'aider à atteindre tes objectifs en t'envoyant moins de messages ou en te proposant moins de parties de jeux vidéo.





## EXERCICE 11

# INFIRMERIE

Relie les situations ci-dessous aux ressources que tu pourrais proposer à une personne dans cette situation.

### SITUATIONS :

A- « J'ai vu en story que mes amis font une soirée sans moi.  
Je suis vraiment blessé. »

B- « Dans mon établissement, une page s'est créée pour publier et critiquer les tenues des gens de l'établissement. »

C- « Une amie a appris que des photos d'elle torse nu circulent sur Internet. »

D- « Je n'arrive plus à m'endormir sans regarder des vidéos. »

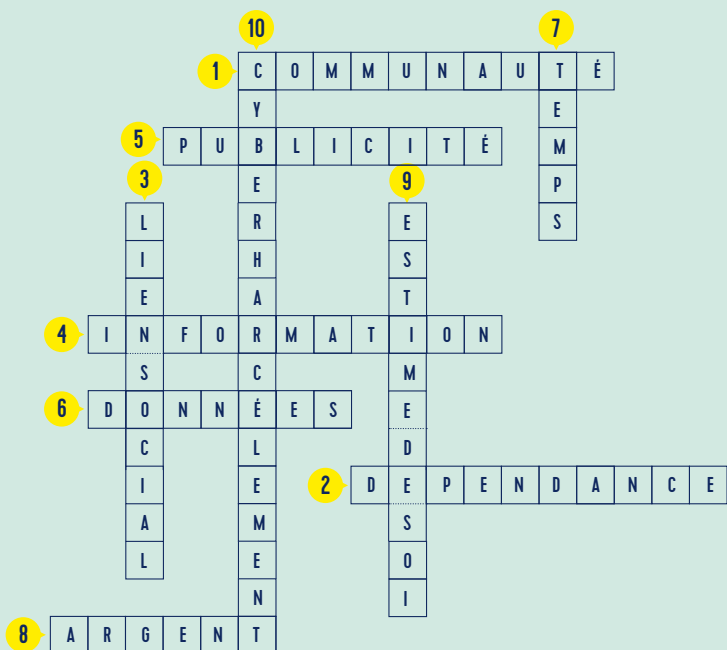


### RESSOURCES :

- STOP FISHA** : Association féministe contre le cybersexisme et les cyberviolences sexistes et sexuelles, qui propose des ressources et de l'aide via leurs réseaux sociaux.
- STOP-CYBERSEXISME.COM** : Site Internet du Centre Hubertine Auclert, centre francilien pour l'égalité Femmes-Hommes, pour lutter contre le cybersexisme.
- DÉFENSEUR DES DROITS** : Tu peux signaler toutes les discriminations que tu as vécues, y compris en ligne. Appli pour contrôler son utilisation (exemple : Instant ou Quality Time).
- 3018** : Un numéro national contre les violences numériques et une application anti-harcèlement gérés par l'association e-Enfance. Tu peux y trouver de l'écoute, des conseils personnalisés et de l'aide pour obtenir la suppression de contenus préjudiciables sur les plateformes en quelques heures.
- BODYGUARD** : Une application qui filtre pour toi les contenus violents/discriminants sur Twitch, YouTube, Twitter et Instagram. Définis tes critères et les contenus disparaissent automatiquement.
- KANOPÉE** : Une application pour évaluer ton sommeil et ta dépendance au tabac/alcool/cannabis et aux écrans.
- PROCHES** : Parents, amis, ne t'isole pas face au harcèlement ou à une dépendance.
- PROFESSIONNELS DE SANTÉ** : Infirmières ou médecins scolaires, médecins généralistes et psychologues sont là pour t'écouter en te garantissant la confidentialité.
- CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS** : Certaines accueillent également pour échanger sur les comportements addictifs aux écrans. Retrouve la liste sur [drogues-info-service.fr](https://drogues-info-service.fr)
- FIL SANTÉ JEUNES** : Un site Internet proposant un chat avec des pros ou un forum pour échanger avec des jeunes ainsi qu'un numéro gratuit : **0800 235 236** ou **3224**.

# NOTES

## RÉPONSES • EXERCICE 1



## RÉPONSES • EXERCICE 2

### Paroles de célébrités :

- B - Squeezie, Youtubeur
- E - Zendaya, actrice
- F - Selena Gomez, actrice

### Paroles de personnes concernées :

- D - Corentin Colin, tiktokeur cinéma
- J - Aboubacar, 14 ans, sur le site ZEP.media

### Slogans de campagnes de prévention :

- A - Campagnes d'affiches de l'association 3-6-9-12
- C - Campagnes d'affiches de l'association 3-6-9-12
- H - Campagnes d'affiches de l'association 3-6-9-12

### Paroles de spécialistes :

- G - Dr Hervé Martini, association Addictions France
- I - Justine Atlan, présidente de l'association e-Enfance/3018

## RÉPONSES • EXERCICE 3



- 1- Tatouage • 2- Amincissement • 3- Floutage des vergetures • 4- Taches de rousseur
- 5- Cuisses qui se touchent vs qui ne se touchent pas • 6- Poils • 7- Acné



## RÉPONSES • EXERCICE 4

Cet exercice te permet de prendre conscience de tes émotions face aux réseaux sociaux. C'est important de conscientiser ce que tu ressens face aux différentes publications. Cela va te permettre de suivre du contenu qui te fait du bien. Désabonne-toi des comptes qui te font complexer, qui ne reflètent pas tes valeurs ou bien qui t'énervent ! D'ailleurs, Facebook et d'autres réseaux sociaux jouent sur les 7 émotions primaires (joie, colère, tristesse, dégoût, peur, surprise et mépris) pour te faire réagir par rapport aux contenus, pour que tu commentes et continues à scroller ; tout ça pour gagner plus d'argent en te rendant accro !

Les réseaux peuvent t'inspirer, te donner des idées, te faire rêver, t'informer. Mais si tu commences à te comparer, à avoir l'impression que ta vie a l'air fade à côté de celles des autres, ou que tu dois éditer ta vie pour qu'elle ait l'air assez cool, alors il est peut-être temps de faire une petite pause et d'évaluer quels sont les impacts des contenus que tu consommes.

En écoutant tes propres émotions, tu seras aussi davantage capable d'agir de manière responsable et citoyenne sur les réseaux. Écoute ta colère pour ne pas envoyer un message agressif que tu pourrais regretter ; prends conscience de ton dégoût pour signaler un élève de ton établissement qui serait victime de cyberharcèlement ; ne banalise pas la tristesse qui peut t'indiquer que tu passes trop de temps sur les réseaux sociaux et que tu es trop sensible à l'image que tu cherches à renvoyer.

## RÉPONSES • EXERCICE 5

### 1) Le doigt de Valérie Trierweiler : FAKE NEWS

Premièrement, le site «Vos nouvelles de Paris» n'est pas un journal reconnu et la photo est en fait un montage que le site a repris. D'ailleurs la photo n'a pas de sources. Ensuite, l'auteur donne clairement son avis sans donner d'informations sur le contexte de ce doigt d'honneur. Le ton de l'article est celui d'un papier d'opinion et non celui d'une transmission d'information. Enfin, l'article n'est pas signé et ne donne pas de sources.

### 2) Les catacombes et Airbnb : INFO

La première chose à regarder est le site qui est "France info", média reconnu qui existe depuis près de quarante ans. On voit dans le texte qu'il y a des références et des liens pour les informations, renvoyant aux sources directement. Cela nous permet de vérifier l'information et de croiser les données. Attention, l'article n'est pas signé ; ce n'est pas toujours signe d'une fake news, mais quand le ou la journaliste donne son opinion, il est important que l'article soit signé.

### 3) Les jumeaux : INFO

L'auteur signe l'article et met beaucoup de sources pour que le lecteur puisse en connaître davantage sur le sujet, et pour affirmer ses propos. De plus, l'article donne beaucoup d'explications qui permettent de comprendre cette information. L'article est publié sur le site du *Monde*, un autre média reconnu.

### 4) De la viande humaine découverte chez McDonald's : FAKE NEWS

Les nombreuses fautes de syntaxe et d'orthographe ainsi que le ton de l'article nous donnent de premiers indices pour douter. Le site, actualite.co, n'est pas celui d'un journal. Actualite.co est un site de divertissement ; des blagues sont créées par les utilisateurs. Ces blagues qui sont humoristiques et fictives ne devraient pas être prises au sérieux ! La source est un agent du FBI, mais sans nous dire à qui la déclaration a été faite ; nous ne pouvons donc pas savoir si cela est vrai ou non. D'une manière générale, il n'y a pas de sources pour vérifier d'où viennent les informations. L'article est illustré par une capture d'écran non sourcée. Enfin, l'article n'est pas signé.

## RÉPONSES • EXERCICE 7

Ce n'est pas à nous de décider de ton comportement en ligne. Sache seulement que certaines des situations évoquées dans l'exercice correspondent à du harcèlement/propos injurieux, et sont punis par la loi.

Quand un propos te choque, tu n'es pas obligé d'intervenir, mais tu peux soutenir la personne en lui envoyant un message privé si tu la connais, ou signaler les commentaires violents afin que la plateforme les supprime.

**1) Illégale** : Dans cette situation, il y a injure. Dans une vidéo sur sa chaîne Youtube, Léna raconte comment elle a été victime de plusieurs campagnes de harcèlement en ligne et hors-ligne. Elle dit : « J'arrive pas à mettre de la raison sur ça [son harcèlement], des fois j'ai l'impression que c'est juste parce que je suis là, et que je suis une meuf. [...] Dans une vidéo où on va être plusieurs, avec des mecs qui font que péter, faire des blagues salaces, le top tweet ça va être "mais pourquoi elle a mis une robe ? Quelle pute." »

**2) Ça dépend** : le propos en lui-même n'est pas condamnable. Cependant il pourrait être caractérisé comme du harcèlement, car des milliers de commentaires similaires ont été postés. Ce commentaire est tiré d'un post d'une campagne publicitaire avec le footballeur Killian Mbappé. Sur les photos, il porte un col roulé, tranchant avec le look « classique » du footballeur. Certains internautes critiquaient un manque de virilité de la campagne, basée sur un vêtement. Il faut également faire attention au phénomène de raid numérique aussi appelé harcèlement en meute. Il s'agit de « propos ou comportements [qui] sont imposés à une même victime par plusieurs personnes, de manière concertée ou à l'instigation de l'une d'elles, alors même que chacune de ces personnes n'a pas agi de façon répétée », ou lorsque ces propos et comportements ont lieu « successivement par plusieurs personnes », mais qui « savent que ces propos ou comportements caractérisent une répétition », et cela « même en l'absence de concertation ».

**3) Illégale** : « Ferme ta gueule » peut être considéré comme une injure. Il est intéressant de noter que l'orthographe ou la grammaire défailante d'une personne est souvent utilisée pour dévaloriser son propos. Le niveau d'expression écrite de quelqu'un ne reflète pas forcément son niveau de compréhension. Pour certains, c'est même du mépris lié à la condition sociale que de se baser sur cet argument pour discréditer une personne.

**4) Illégale** : Prendre une photo dans le cadre privé n'autorise pas le partage de cette photo en dehors de ce cadre, que ce soit via les réseaux, en message privé, et même en personne. Le droit à l'image doit être respecté.

**5) Ça dépend** : D'après la loi, « Une personne peut publier une photo de vous sur Internet uniquement si vous donnez votre accord. Le droit à l'image permet à toute personne de s'opposer à la diffusion d'une image sur laquelle elle est reconnaissable, même si elle a été prise dans un lieu public comme une université. »

**6) Légale** : Dans une vidéo publiée en juin 2022, l'influenceur fitness Tibo InShape dit que la dépression, la pression ou un cœur brisé ne sont pas des excuses pour ne pas faire de sport. On peut se questionner sur l'impact que ce genre de vidéo peut avoir sur le public : motivation, culpabilisation, baisse ou augmentation de l'estime de soi.

## RÉPONSES • EXERCICE 9

	Snapchat	Instagram	Twitter
L'apprentissage vicariant	X	X	
Garder la flamme	X		
Les likes		X	X
Le nombre d'abonnés		X	X
Effet Ikéa	X	X	
FOMO (Fear Of Missing Out)		X	X
Effet du don/contre don de Mauss	X	X	
L'appli te propose en permanence de rafraîchir le fil d'actu			X
L'application s'ouvre directement sur la caméra	X		
Immédiateté de l'accès à l'info			X
Récupération de données et ciblage des publicités	X	X	X
Les algorithmes de recommandation		X	X

Pour les applications, il est important que tu passes le plus de temps possible à les utiliser, car c'est comme ça qu'elles récoltent des levées de fonds ou des données pour mieux cibler les publicités. Ton temps d'attention, c'est leur argent. Pour ça, elles mettent en place des mécanismes et des stratégies qui s'appuient sur un neurotransmetteur dans ton cerveau : la dopamine.

La dopamine est un acteur essentiel du circuit de la récompense. C'est le système de récompense qui t'incite à te mettre en action pour obtenir la fameuse récompense. Fais donc un post, tu auras plein de likes et l'approbation du groupe. Ouvre Snap, tu vas bien rigoler. Partage ce tweet, tes abonnés t'en remercieront.

La dopamine est un messenger chimique du plaisir qui mémorise et renforce les comportements qui t'apportent du plaisir. Mais c'est aussi le circuit qui crée la dépendance et les addictions : en effet, si c'est plaisant, pourquoi ne pas en avoir toujours plus ?

## RÉPONSES • EXERCICE 11

**Situation A :** Avec les applis, on a l'impression qu'on peut tout savoir tout le temps sur la vie de nos proches, et même sur celle du crush du cousin de ta voisine. Les réseaux participent à ce sentiment que l'on est toujours en train de manquer une occasion, une sortie, une soirée (c'est le fameux FOMO dont on parlait dans l'exercice précédent). C'est parfaitement naturel, mais pas forcément agréable.

Une solution peut consister à maîtriser ton temps sur les réseaux, par exemple grâce à des applis.

Bien évidemment, dans cette situation, il faut parler avec le groupe d'amis si tu as été blessé. L'oubli n'était pas forcément mal intentionné.

**Situation B :** C'est du harcèlement, interdit par la loi et passible de 2 ans de prison et 30 000 euros d'amende !

Tu peux pour cela contacter le 3018, le numéro national contre les violences numériques, le Défenseur des droits ou encore en parler au Fil Santé Jeunes qui dispose d'un chat.

Il est important de ne pas s'isoler : parles-en à tes proches, à des professionnels de santé ou de ton établissement scolaire.

Si tu veux éviter d'être exposé à certains propos heurtants voire discriminants, tu peux également installer Bodyguard. C'est une appli qui filtre pour toi tes réseaux sociaux et te permet d'en profiter plus sereinement. Tu peux aussi « bloquer » certains mots clés pour ne plus les voir apparaître dans ton feed.

**Situation C :** Même si la personne a consenti à prendre cette photo, la loi punit le partage de photos à caractère sexuel. Elle peut se faire aider par Stop Fisha ou encore stop-cybersexisme.com qui sont des ressources spécialisées dans le cybersexisme et les cyberviolences sexistes et sexuelles.

Elle peut aussi contacter le 3018, le numéro national contre les violences numériques qui effectue des signalements prioritaires pour faire supprimer des contenus en quelques heures ; ou en parler à ses proches. Mais surtout, ne laisse pas cette personne s'isoler.

Dans cette situation, ton amie a également le droit d'aller porter plainte.

C'est à elle de choisir la meilleure voie, tu ne peux que la soutenir et l'orienter vers des ressources que tu connais. Ces situations peuvent être très violentes psychologiquement. Si ton amie a besoin de parler, tu peux aussi lui recommander Fil Santé Jeunes.

**Situation D :** Il se peut que tu aies un problème de dépendance lié aux écrans. Plusieurs ressources peuvent t'aider.

Tu peux aller dans une consultation jeunes consommateurs qui est un lieu d'accueil pour les jeunes se posant des questions sur leurs consommations ou comportements addictifs.

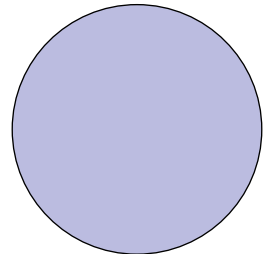
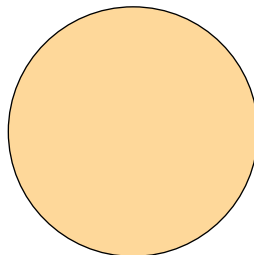
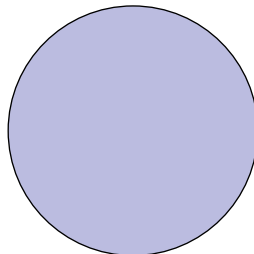
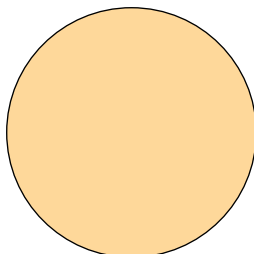
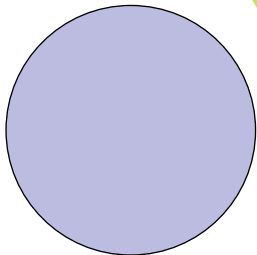
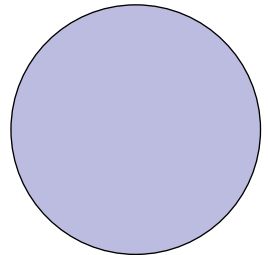
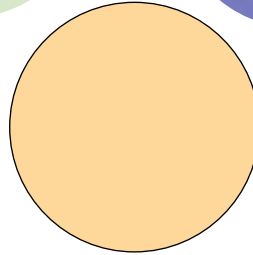
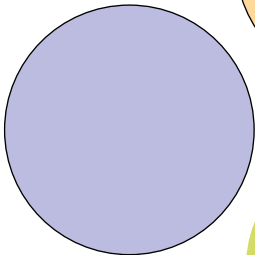
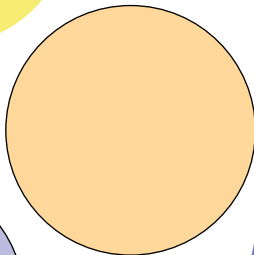
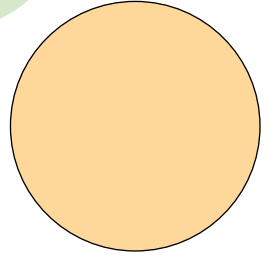
L'application Kanopée évalue ta dépendance aux écrans et t'aide à diminuer leur utilisation.

Tu peux aussi aller voir un professionnel de santé ou encore aller sur le site de Fil Santé Jeunes qui propose un chat pour en parler à des professionnels.

Pour t'aider à contrôler ta consommation d'écrans, il existe des applications comme Quality Time ou Instant qui t'indiquent le temps passé sur chaque appli.

Tu peux également en parler avec des proches et réfléchir à ce qui t'empêche de dormir et aux stratégies que tu pourrais mettre en place.

# Activités pour ex. 9 : Chronom'écran





# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



[www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net)



@eenfance



Crips Ile-de-France



@eenfance



@Crips\_IdF



@eenfance



@atelierprev



@eenfance



@CripsIledeFranceVideos



@Association e-Enfance/3018



Illustrations : Lucie Longuet

Graphisme : Stéphanie Dozol

Impression : Alliance