

CONNECTÉ À TOI DE FILTRER



SOIS VIGILANT DANS L'UTILISATION DE TES OUTILS NUMÉRIQUES
UTILISE-LES À BON ESCIENT, AU BON MOMENT

ÉDITO

En 2021, le Département a fait des collégiens sa priorité en lançant une campagne de lutte contre le harcèlement scolaire pour combattre ce fléau qui touche 700 000 élèves par an.

Pour cette nouvelle année scolaire, nous avons souhaité mettre l'accent sur d'autres risques qui vous concernent tout autant et qui proviennent de l'utilisation parfois mal-maîtrisée de vos ordinateurs et de vos smartphones, lorsque vous naviguez sur Internet et vous servez de certaines applications.

Ces outils numériques, qui font partie de votre quotidien, sont de formidables moyens pour apprendre, se divertir et conserver le lien avec ses proches mais, mal utilisés, ils peuvent créer du mal-être et conduire à des dérives.

Avec cette campagne de sensibilisation, nous voulons vous alerter sur ces dangers et vous donner des conseils pour y faire face.

Ce dépliant, réalisé avec des élèves du collège Louis Braille d'Esblly, s'inscrit ainsi dans cette démarche de prise de conscience de ces risques et de construction de votre citoyenneté numérique.

Notre priorité sera toujours de vous protéger.

*Jean-François Parigi, président
du Département de Seine-et-Marne*



Temps sur les écrans

Sais-tu que sur 24 heures, les jeunes de ton âge passent en moyenne 9 heures sur les écrans ? Soit plus d'un tiers de leur journée ! Pourtant, pour préserver ton développement et ta santé, ton temps d'écrans doit être limité à 3 heures maximum par jour.

Rester trop longtemps sur les écrans comporte des risques, mais lesquels ? Avec le temps, les écrans absorberont toute ton attention, ce qui provoquera ton isolement. Tu ne parleras plus aux personnes autour de toi et n'entendras plus quand on te parle.

En restant sur un écran, tu ne bouges plus et ne fais plus d'activité physique (sédentarité), ce qui entraîne un risque de surpoids voire d'obésité.

Tu peux aussi avoir des troubles du sommeil : tu dors mal, te réveilles régulièrement durant la nuit et te lèves le matin fatigué.

Alors comment te protéger ?

- Change les paramètres de tes applis pour limiter les notifications ;
- dans les paramètres, vérifie sur quoi tu passes le plus de temps, ça t'aidera à le maîtriser et tenter de le réduire ;
- le soir, pose ton téléphone au minimum une heure avant d'aller te coucher ;



• pour bien dormir, tu peux régler ton téléphone en mode « sommeil » jusqu'à ton réveil. Tu recevras tes messages, mais tu ne seras pas dérangé par une sonnerie ou par la lumière de ton écran.

Images choquantes

Comme tu le sais, circuler sur le web t'expose à des contenus qui ne sont pas adaptés à ton âge et peuvent te choquer.

En cas de doute et pour éviter ce type de situation, voici quelques conseils :

- fais confiance à ton intuition, si un site te semble suspect, retourne sur ta page de recherches ;
- vérifie le nom et l'adresse du site sur lequel tu as l'intention d'aller. S'il ne correspond pas à ta recherche, va en arrière, trouve un autre lien ou change de mots clés ;
- cherche les pictogrammes et icônes de sécurité PEGI ;
- si tu surfes sur Google, active le paramètre « Safe Search » et sur YouTube le mode « Restreint ».

Si tu tombes sur un contenu inapproprié ou choquant, tu n'es pas responsable de ce que tu as vu, ne garde pas le silence ! Signale-le et parles-en à un adulte de confiance.

Comment reconnaître des fakenews

Parmi les jeunes de ton âge, un sur trois croit à au moins une théorie du complot !

Comment t'en protéger ? Vérifie tes sources ! Plusieurs moyens peuvent t'alerter :

- si un site ou une information comporte

des fautes d'orthographe, alors il n'est ni professionnel ni sérieux, tu ne peux pas t'y fier ;

- pour savoir si l'information est fiable, vérifie d'où elle vient : est-ce un site ou un magazine reconnu comme de confiance ? Qui sont les personnes qui y interviennent ? Sont-elles reconnues comme expertes sur le sujet ?
- varie tes sources, compare ce qui est écrit d'un site à l'autre ;
- développe ton esprit critique : si une information te semble douteuse ou éloignée de la réalité, utilise ta logique, fais des recherches sur celle-ci ou parles-en avec un de tes profs.

Il existe des sites de vérification de l'information (Fact-Checking), créés par des journalistes : AFP Factuel ; la rubrique Décodeurs du Monde ; Décodex le moteur de recherche du Monde ; HoaxBuster la plateforme collaborative contre la désinformation ; Rubrique Fake Off de 20 minutes.

Protéger ses informations privées sur internet

« Toute personne doit être en capacité de maîtriser les données qui la concernent. ».

Cet article de la loi Informatique et Libertés te donne des droits sur tes données personnelles diffusées sur internet ; mais surtout le pouvoir d'agir pour les faire respecter et devenir citoyen ou citoyenne du numérique.

Mais avant d'avoir à faire exercer tes droits, tu peux te protéger grâce à quelques bonnes pratiques :

Pour plus d'infos
flashez-moi



- ne fournis jamais de photos ou d'informations privées dans tes conversations en ligne ou sur les réseaux sociaux, même si les messages sont éphémères ;

- paramètre tes comptes en mode privé ;
- vérifie que tes informations d'inscription et de connexion ne s'affichent pas sur ton profil ;

- si un profil que tu ne connais pas te demande en contact, sois vigilant ! Tu n'es pas obligé de l'accepter. Dans le doute, parles-en à un adulte de confiance ;
- respecte la vie privée des autres.

Si des informations ou contenus privés te sont partagés, ne les diffuse pas, efface-les.

Cyber-harcèlement

Le cyber-harcèlement, c'est quoi ?

C'est tenir de manière répétée des propos violents, dégradants, menaçants, insultants envers une autre personne sur internet, les jeux vidéo et les réseaux sociaux. C'est un délit puni par la loi.

Le cyber-harcèlement, comme le harcèlement, provoque une dégradation de l'état physique ou mental de la victime.

Tu es victime de harcèlement ?

Brise le silence ! Parles-en à un parent, un ami, une personne du collège :

- appelle le 3018 ;
- ne réponds pas aux commentaires, bloque les comptes qui te harcèlent ;
- déconnecte-toi des réseaux sociaux un moment ;
- conserve toutes les preuves.

Tu es témoin de cyber harcèlement ?

- Signale la situation à un adulte ;
- ne commente pas, n'alimente pas la conversation ;
- soutiens la victime.

Que risque le coupable ?

Il existe plusieurs cas de figure selon l'âge du coupable et de la victime : si le harceleur est majeur et que la victime a plus de 15 ans, il encourra 2 ans de prison et 30 000 € d'amende. Si la victime a moins de 15 ans, la peine maximale sera de 3 ans de prison et 45 000 € d'amende.

Si le harceleur est mineur, la peine dépend de la situation. Cependant, les parents du coupable seront responsables car ils en sont les représentants légaux. Ils devront donc dédommager les parents de la victime.

Quelques chiffres

- **Les 13-19 ans possèdent en moyenne 3 écrans chez eux.**
Enquête IPSOS, 18 mars 2022

- **Le smartphone reste le terminal privilégié des adolescents ; 89% des 13-19 en possèdent un.**
Étude Ipsos Junior Connect' 2022, mars 2022

- **Chez les 11-14 ans, Snapchat représente 58% du temps passé chaque jour sur les réseaux sociaux et messageries.**
Médiamétrie, octobre 2019



Une campagne qui se veut pédagogique

Mathieu Persan, illustrateur :

À travers cette affiche, j'ai voulu montrer la nécessité de filtrer les informations que l'on reçoit d'internet et des réseaux sociaux. Le web étant un endroit peu régulé, beaucoup d'informations qui y circulent sont fausses.

Les conséquences, on le constate tous les jours, peuvent être dramatiques.

C'est pourquoi l'apprentissage des outils du numérique est fondamental.

Jeunes et moins jeunes, nous devons tous être nos propres journalistes et toujours vérifier la provenance et la véracité des informations que l'on lit, ou que l'on partage, lorsqu'elles viennent de sources inconnues.

C'est pourquoi la métaphore de l'entonnoir, m'a paru intéressante. Bien utilisés, internet et les réseaux sont une immense chance, une somme de connaissances à portée de main pour permettre à chacun d'apprendre, de se cultiver, de progresser. Mal utilisés, en y « consommant l'information » sans réflexion, en cédant au sensationnalisme, ils deviennent dangereux, pour soi et pour les autres.

M. Persan

Remerciements

Merci aux élèves du collège Louis Braille d'Esby pour leur participation à l'écriture de ce dépliant



Département de Seine-et-Marne

Hôtel du Département
CS 50377
77010 Melun cedex
Tél. 01 64 14 77 77

seine-et-marne.fr



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-et-Marne