

# JEUX VIDÉO, INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX... RESTONS CONNECTÉS EN TOUTE SÉCURITÉ!



## **Rédaction**

Guillaume JEGOUSSE, chargé de projet

Laurent POMMEREUIL, chargé de projet

Aleksandra GAUDART, stagiaire

Les élèves de la 3<sup>e</sup> 5 du collège Jean-Yves Cousteau de Séné, promotion 2018 - 2019 : Tess, Grégoire, Lou-Ann, Lisena, Evan, Mathéo, Maelys, Axel, José, Emma, Etienne, Damien, Clément, Sarah, Izel, Louis, Titouan, Ericson, Oihana, Melvina, Liam, Dimitri, Noan, Romane, Owen

## **Remerciements**

Au Conseil Départemental du Morbihan pour avoir financé le projet.

À l'ensemble de la communauté éducative du collège Cousteau de Séné pour leur implication et co-animation, et notamment à Mme Deseille pour le suivi du projet et l'accueil.

**Illustrations :** Rémi Pommereuil, Les élèves de 3<sup>e</sup> 5

**Conception graphique :** Rémi Pommereuil

**Edition :** Département du Morbihan

Crédit images : Freepik, adobe stock

JEUX VIDÉO, INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX...  
RESTONS CONNECTÉS EN TOUTE SÉCURITÉ !

# ÉDITO

Nous vivons tous aujourd'hui dans un monde numérique où les écrans et le virtuel sont omniprésents : télévision, ordinateurs, téléphones mobiles et tablettes sont désormais en nombre dans la majorité des foyers.

Tous ces outils nous offrent un accès formidable à des ressources et des informations, nous permettent d'entrer ou de rester en contact avec des proches ou des personnes à l'autre bout de la planète, de jouer et se divertir, de créer facilement des contenus photos, audio et vidéo ...

Mais l'utilisation de ces technologies présente aussi des risques pour la santé, pour la protection des droits des individus et de leurs données, pour l'intégrité physique et psychologique ...

Pour profiter au mieux de tous ces outils, il est donc nécessaire d'en connaître les bons usages.

Dans ce guide, tu trouveras des conseils pour te permettre de les utiliser au mieux !!!

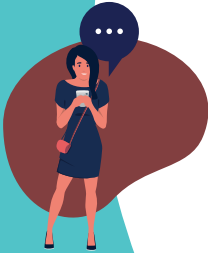
# SOMMAIRE



JOUER ..... P06



SE DIVERTIR ..... P12



COMMUNIQUER ..... P16



CRÉER ET DIFFUSER ..... P22



APPRENDRE  
ET S'INFORMER ..... P26



# JOUER

LES JEUX VIDÉO  
SONT UNE DES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES DES COLLÉGIENS.  
PRESQUE TOUT LE MONDE Y JOUE,  
AUTANT LES FILLES QUE LES GARÇONS !

ON Y JOUE SUR TOUS LES ÉCRANS, SEUL OU À PLUSIEURS,  
EN LIGNE OU PAS, PENDANT QUELQUES MINUTES  
OU QUELQUES HEURES !

# JOUER

## LES +

- › **Les jeux vidéo, comme beaucoup de jeux, t'apportent des compétences.** Ils améliorent tes réflexes, ta coordination, ta mémoire, ta façon de résoudre les problèmes, ta patience et parfois même ta culture historique !
- › **Il est aujourd'hui prouvé** que les jeux vidéo n'engendrent pas d'actes violents et ils ne rendent pas fous !
- › **De plus en plus, les jeux vidéo permettent de développer** des liens sociaux entre amis ou avec des inconnus.

## LES -

- › **Si on joue de manière excessive, les jeux vidéo peuvent entraîner :**
  - › **De la fatigue parce qu'on joue trop le soir.**  
La fatigue nous empêche de nous concentrer, et donc d'avoir de bonnes notes.
  - › **Du rejet ou de l'agressivité** de la part des proches si on ne parle que de ça.
  - › **De l'isolement** si on aime mieux jouer que sortir.
  - › **Des problèmes de communication** dans la famille parce qu'on ne respecte pas les règles des parents.



- › **Quand on joue en ligne**, on rencontre parfois des personnes malveillantes.
- › **Certains jeux ne sont pas adaptés à ton âge :**  
Ils peuvent t'impressionner, te faire peur ou te faire entrer dans des histoires d'adultes.



## NOS CONSEILS

### POUR NE PAS SUBIR CES CONSÉQUENCES, TU POURRAIS :

- › **Jouer moins de deux heures par jour** et faire d'autres activités (sport, dessin, musique...)
- › **Faire des pauses de 5 à 15 minutes toutes les heures** pour reposer tes yeux et te calmer, les jeux vidéo demandent beaucoup de concentration.
- › **Respecter les normes PEGI** et faire attention à ce que voient tes petits frères et sœurs.
- › **Éviter de jouer le matin avant l'école ou juste avant les devoirs**, tu seras plus concentré(e) sur ton travail.
- › **Quand l'écran est dans ta chambre**, tu joues souvent plus le soir alors place le dans le salon !
- › **Varié les types de jeux**, chaque jeu t'apporte des choses différentes.
- › **Enlever ton casque quand tes parents te parlent**

# JOUER

"JE SUIS FATIGUÉ(E) LE MATIN EN COURS PARCE QUE JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER LES ÉCRANS LE SOIR..."

- › **Il vaut mieux arrêter les écrans 1 heure avant de te coucher** pour t'endormir rapidement.
- › **Tu peux donner ton téléphone à tes parents** le soir.
- › **Tu peux mettre ton téléphone en mode avion ou l'éteindre** à une certaine heure pour ne pas être dérangé par les notifications.
- › **Le mieux c'est d'avoir les écrans (console, TV, tablette, ordinateur...) dans une autre pièce que ta chambre** pour éviter d'être dessus le soir et la nuit.

"J'AI ÉTÉ INSULTÉ(E) SUR MON JEU VIDÉO, QUE FAIRE ?"

- › **Il est préférable de ne pas répondre** aux insultes.
- › **Tu peux signaler la personne** aux modérateurs.
- › **Tu peux bloquer** la personne.
- › **Tu peux sauvegarder la conversation** comme moyen de preuve.
- › **Il faut en parler** à un adulte de confiance.

**Pour contrôler ton temps de jeu tu peux :**

- › **Demander à tes parents de mesurer ton temps de jeu.**  
Mettez-vous d'accord sur une durée et essaye de la respecter
- › **Mettre une alarme/un minuteur,**  
et t'arrêter quand elle sonne
- › **Éviter de jouer avec un casque,**  
cela te coupe du monde.

"JE N'ARRIVE PAS À CONTRÔLER MON TEMPS DE JEU ET ÇA CRIE À LA MAISON, COMMENT FAIRE ?"



## CE QU'IL FAUT RETENIR

### La nuit, on dort pour être en forme !

- › Tu pourrais essayer de jouer avec tes parents ?
- › Abuser des jeux vidéo peut engendrer de l'isolement, de la fatigue et de l'agressivité
- › Change de jeu régulièrement et fais des pauses !

"JOUER POUR T'AMUSER...  
...AU LIEU D'EN ABUSER !"



# SE DIVERTIR

EN DEHORS DES JEUX VIDÉO,  
REGARDER LA TÉLÉVISION OU DES SITES DE STREAMING  
COMME YOUTUBE, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE SONT  
AUTANT DE MOYENS DE SE DIVERTIR AVEC LES ÉCRANS.

# SE DIVERTIR

LES +

- › **Il y a énormément de contenus** amusants, divertissants, et instructifs. Ça peut éviter l'ennui qu'on ressent parfois.
- › **On peut développer notre esprit** critique et notre esprit créatif en regardant et en comprenant.
- › **Notre culture et nos compétences** peuvent augmenter et s'améliorer.

LES -

- › **On peut tomber sur des contenus inadaptés** : images violentes, vidéos interdites aux mineurs.
- › **On peut être influencé(e)** par de mauvaises personnes.
- › **On peut faire baisser notre audition** si on écoute trop fort au casque.

## NOS CONSEILS

- › **Privilégie le téléchargement légal** pour respecter les droits d'auteur.
- › **Active le mode restreint** pour ne pas visionner du contenu inadapté qui risque de te traumatiser ou demande à tes parents d'installer un contrôle parental pour te protéger.
- › **Respecte la signalétique jeunesse à la télévision** pour ne pas regarder du contenu inadapté à ton âge.

"JE SUIS CHOQUÉ(E)  
PAR CE QUE JE VOIS,  
QUE FAIRE ?"



- › **Quitte immédiatement l'écran** pour ne pas aggraver la situation.
- › **Parles-en à un adulte de confiance.** Il pourra t'écouter et t'aider à ne pas retomber sur ce genre de contenus.
- › **Un adulte peut signaler la vidéo** auprès du site.
- › **Évite de partager des contenus inadaptés** pour que d'autres ne soient pas choqués.

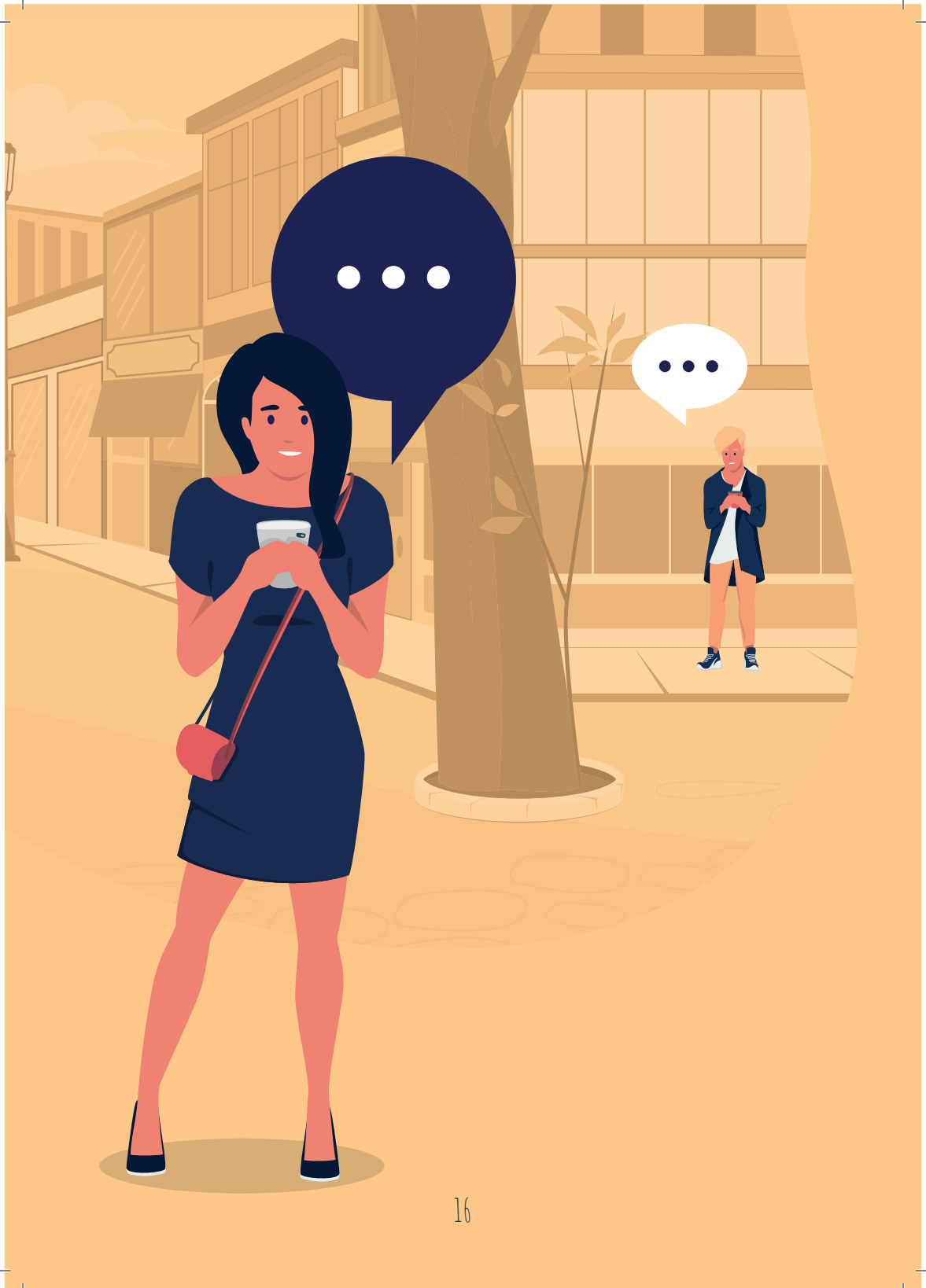
## CE QU'IL FAUT RETENIR

**Si on est choqué par un contenu inadapté sur internet,**  
il faut en parler rapidement à ses proches.

**Il faut essayer de limiter le temps sur les écrans**  
car les possibilités de divertissement sont illimitées.

"LES CONTENUS INADAPTÉS RISQUENT DE VOUS TRAUMATISER !"

"CHOQUÉ PAR UN CONTENU INADAPTÉ ? IL FAUT EN PARLER !"





# COMMUNIQUER

LES POSSIBILITÉS DE COMMUNICATION VIA LES ÉCRANS SONT NOMBREUSES, NOTAMMENT EN UTILISANT DES RÉSEAUX SOCIAUX (SNAPCHAT, INSTAGRAM...) OU DES MESSAGERIES INSTANTANÉES (WHATSAPP...).

# COMMUNIQUER

LES +

- › **Ces moyens de communication permettent de parler avec des personnes qui sont loin** de nous et donc de garder un lien.
- › **On peut s'entendre et se voir sans être l'un à côté de l'autre.**
- › **On peut être en lien permanent avec nos ami(e)s** mais aussi des personnes avec qui on ne parle pas dans la vraie vie, ou que l'on n'ose pas aborder en face à face.

LES -

- › **On est souvent plus méchants** quand on est derrière son écran, parce qu'on n'a pas peur des conséquences et qu'on ne voit pas les émotions de l'autre, surtout si on utilise un profil anonyme. Les moqueries, les insultes, le harcèlement sont fréquents.
- › **Les piratages de compte** sont nombreux.
- › **Il y a beaucoup de tentatives d'arnaques** (faux concours) **et d'usurpation d'identité.**
- › **On peut entrer en contact avec des personnes malveillantes.**

# CE QU'IL FAUT RETENIR

"PROTÈGE TON COMPTE AVEC  
UN MOT DE PASSE COMPLEXE"

"PROTÈGE-TOI EN NE DISCUTANT  
PAS AVEC N'IMPORTE QUI"



## NOS CONSEILS

- › **N'ajoute pas n'importe qui sur les réseaux.**  
N'accepte pas d'inconnus.
- › **Évite de diffuser des informations personnelles** à n'importe qui.
- › **Fais attention** à qui tu parles.
- › **Choisis bien ta photo de profil**, elle est souvent publique
- › **Mets des mots de passe** complexes.
- › **Relis-toi avant d'envoyer un message** et utilise les émoticônes pour mieux te faire comprendre.

# COMMUNIQUER

"J'AI EU DES PROPOSITIONS BIZARRES SUR UNE MESSAGERIE INSTANTANÉE, QUE FAIRE?"

- › **Ignore les messages** et parles-en à un adulte de confiance.
- › **Tu peux bloquer et signaler la personne auprès du site.**
- › **Tu as le droit de porter plainte.**

---

## › Il faut créer un mot de passe complexe

avec des minuscules et majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux.

## › Tu peux choisir les premières lettres des prénoms de tes proches,

exemple pour Nadine, Bruno, Julie, Clément, Damien : **NBJCD**

## › Tu peux ensuite mettre une lettre sur deux en majuscule : **NbJcD**.

## › Ajoute l'année de naissance d'une personne : 2003 › **N2b0J0c3D**

## › Ajoute un caractère spécial au début ou à la fin : **€N2b0J0c3D**

## › Change de mot de passe pour chaque site en ajoutant la première lettre du site ou de l'appli, par exemple :

- Sur Snapchat ton mot de passe devient : **S€N2b0J0c3D**
- Sur Instagram, ton mot de passe devient : **I€N2b0J0c3D**

"JE CHANGE MON MOT DE PASSE, COMMENT FAIRE?"

- Pense à le noter quelque part si tu as peur de l'oublier et/ou si tu as plusieurs mots de passe complexes.

## NE DONNE JAMAIS TON MOT DE PASSE À QUELQU'UN, MÊME POUR UN JEU OU DES FLAMMES !

› **Il faut changer rapidement de mot de passe.**

› **Il faut prévenir tes contacts** pour éviter qu'ils ne se fassent pirater à leur tour.

› **Tu peux contacter l'administrateur du site** afin de lui signaler le piratage.

› **Il faut aussi vérifier que tes autres comptes n'ont pas été piratés** et changer les mots de passe s'ils sont identiques.

"JE ME SUIS FAIT PIRATER  
MON COMPTE, QUE FAIRE ? "

"JE CRÉE UN NOUVEAU  
PROFIL SUR UN RÉSEAU  
SOCIAL, À QUOI PENSER ? "

› **Choisis un mot de passe complexe.**

› **Choisis attentivement ta photo de profil**, évite les photos intimes ou gênantes.

› **Mets ton profil en « privé »** dans les paramètres.

› **Accepte en amis uniquement les personnes que tu connais.**

› **Évite au maximum de donner des informations personnelles** comme ton nom, ton adresse, ton numéro de téléphone...



# CRÉER ET DIFFUSER

LES TÉLÉPHONES PORTABLES ARRIVENT DE PLUS EN PLUS TÔT DANS LA VIE DES ENFANTS,  
ET DONC LES APPAREILS PHOTO AUSSI !

L'IMAGE PREND TOUJOURS PLUS DE PLACE DANS NOS VIES, SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX  
NOTAMMENT. NOTRE IMAGE PUBLIQUE ET NOTRE RÉPUTATION SONT MODIFIÉES  
PAR NOS USAGES DES ÉCRANS.

IL EST AUJOURD'HUI PLUS SIMPLE DE CRÉER DIFFÉRENTS  
CONTENUS (PHOTOS, VIDÉOS, STREAMINGS LIVE,  
MUSIQUE, TEXTES...) ET DE LES DIFFUSER  
MASSIVEMENT ET TRÈS RAPIDEMENT.

# CRÉER ET DIFFUSER

LES +

- › **La création est un divertissement important**, qui développe plusieurs compétences techniques, et notre esprit créatif.
- › **Diffuser permet d'augmenter l'estime de soi**, d'avoir des retours constructifs sur nos créations et donc de s'améliorer.

LES -

- › **Quand on diffuse, on s'expose** aux moqueries, aux insultes, aux commentaires négatifs, au harcèlement...
- › **On peut diffuser des photos ou vidéos de nous** sans autorisation
- › **On s'expose à des poursuites** si on ne respecte pas le droit à l'image et le droit d'auteur

## NOS CONSEILS

- › **Évite de donner des photos, des informations personnelles** à des personnes inconnues ou des connaissances.
- › **Pour éviter les moqueries ou les insultes**, accepte uniquement des personnes de confiance sur les réseaux sociaux
- › **Demande toujours l'autorisation à la personne concernée** avant de publier une photo ou une vidéo ou avant de taguer une personne
- › **Ne copie pas** ce que les autres ont déjà fait, sois créatif



ON A PUBLIÉ UNE PHOTO DE MOI  
SANS MON ACCORD, QUE FAIRE ?

- › **Demande gentiment** à la personne de l'enlever
- › **Tu peux signaler la photo** auprès du site ou de l'application
- › **Parles-en** dans tous les cas à un adulte
- › **Si la personne ne veut pas retirer la photo**  
**ou si c'est urgent**, toi et tes parents peuvent porter plainte.



## CE QU'IL FAUT RETENIR

**Il faut faire attention à ce que l'on poste**  
et respecter le droit à l'image et le droit d'auteur

"PAS TROP DE PHOTOS SUR LES RÉSEAUX !

"FILMER UNE BAGARRE C'EST BIZARRE !

"LE DROIT À L'IMAGE, ÇA SE PARTAGE !



# APPRENDRE ET S'INFORMER

VIA LES MOTEURS DE RECHERCHE, ON A ACCÈS  
À DES TONNES D'INFORMATIONS.  
LES ÉCRANS NOUS PERMETTENT SOUVENT  
D'APPRENDRE DES CHOSES.

# APPRENDRE ET S'INFORMER

LES +

- › **On trouve des informations rapidement** et en temps réel.
- › **On peut comparer les informations.**
- › **On a accès à des sites de grande qualité.**
- › **On peut utiliser des moteurs de recherche** qui ont des objectifs humanitaires ou écologiques.

LES -

- › **Les fausses informations et les fausses images sont nombreuses** et se répandent rapidement. Parfois ce sont des blagues, mais parfois des gens croient des choses fausses (théories du complot...).
- › **Il est parfois difficile de connaître la vérité** quand plusieurs sites disent des choses contraires.
- › **On peut attraper des virus** en cliquant sur des publicités ou en cliquant sur de mauvais liens.

› **Regarde si ton information a une source.**

› **Vérifie si cette source est sérieuse** (demande à tes professeurs, à tes parents...). Consulte les pages « à propos de nous » pour en apprendre plus sur les sites que tu regardes.

"COMMENT SAVOIR  
SI L'INFORMATION  
QUE J'AI TROUVÉE  
EST VRAIE ?"

› **Tu peux comparer l'information** sur différents sites internet sérieux. Attention, certains mensonges sont répétés sur beaucoup de sites peu fiables.

› **Tu peux consulter des sites spécialisés**, comme hoaxbuster.com pour vérifier certaines informations qui circulent rapidement.

› **N'hésite pas à aller chercher ailleurs** que sur Internet.

## NOS CONSEILS

› **Vérifie de quelle source provient l'information**

› **Vérifie le sérieux de la source** pour éviter d'avoir accès à de fausses informations (on peut demander à un adulte ou en général faire confiance à de grands titres de presse, aux sites gouvernementaux...)

› **Demande l'autorisation de l'auteur** avant d'utiliser un texte

› **Fais attention à ce que tu partages** pour ne pas propager de rumeurs ou de mensonges

# APPRENDRE ET S'INFORMER

## CE QU'IL FAUT RETENIR

### **Garde un esprit critique !**

Tout ce qui est mis sur Internet n'est pas vrai.

### **Ne diffuse pas d'information non vérifiée.**

### **Mets un anti-virus et active ton pare-feu**

de façon permanente pour éviter les virus !

"INFO VÉRIFIÉE...

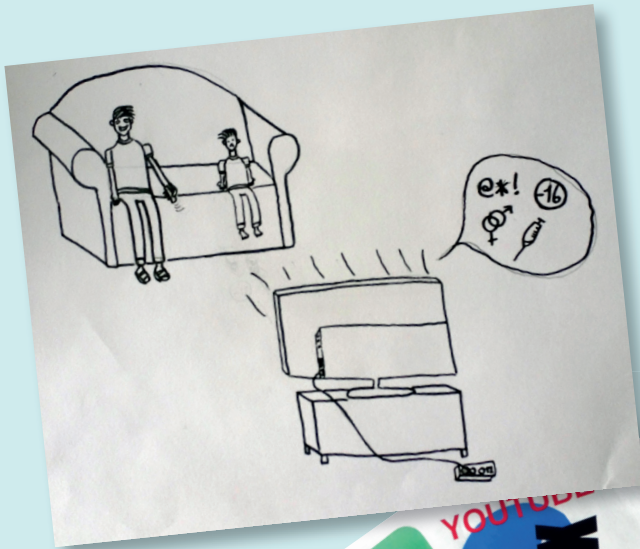
...TOUS PROTÉGÉS !



# DESSINS DES ÉLÈVES



# DESSINS DES ÉLÈVES







Handwritten registration form with the following fields:

- Nom:
- Prénom:
- Nom d'utilisateur:
- Adresse mail:
- Mot de passe:

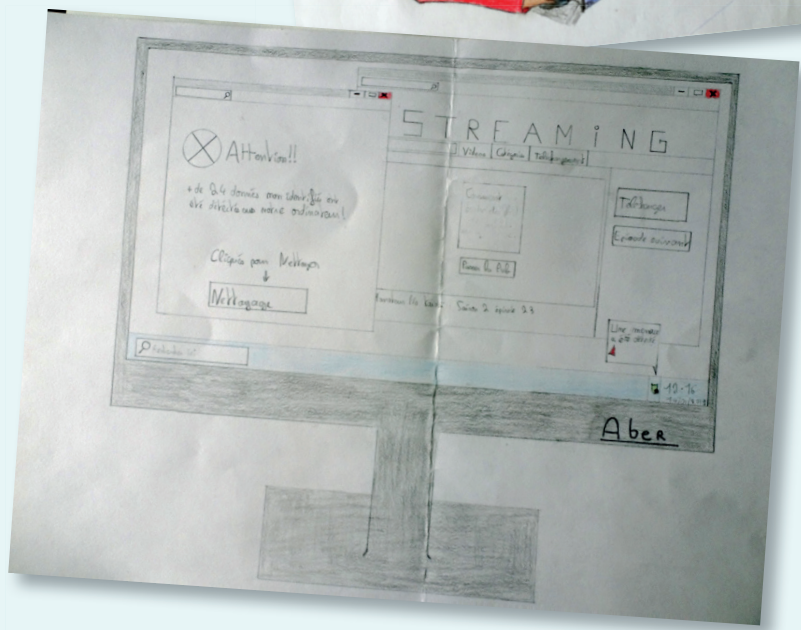
Dolt contenir au moins 2 Majuscules, 3 chiffres et au minimum 9 caractères

# DESSINS DES ÉLÈVES





RENCONTRE sympas sur internet?



Abea



## JEUX VIDÉO, INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX... RESTONS CONNECTÉS EN TOUTE SÉCURITÉ !

Tu aimes passer du temps sur les écrans pour jouer, te divertir, communiquer, diffuser du contenu ou apprendre ?

**Alors ce guide est fait pour toi !**

Il a été écrit par des collégiens pour t'aider à avoir un usage responsable des écrans et te donne des conseils simples pour que tu puisses profiter des écrans en toute sécurité.



**Prévention 2.0**  
Prévention des usages excessifs  
aux technologies numériques



**Douar Nevez**  
Centre de Santé,  
d'Accompagnement  
et de Prévention  
en Addictologie



Livret financé par le Département du Morbihan