

## LES RISQUES D'INTERNET

Internet, c'est super utile mais beaucoup de risques y sont présents, comme dans la vraie vie.



### 1 LES VIRUS

Sont des **programmes informatiques** installés par des **personnes malveillantes**.  
Peuvent apparaître par **mail ou** grâce aux **cookies**.

Des messages peuvent t'apitoyer pour **demandeur de l'argent**

Des **offres d'achat alléchantes** qui sont des arnaques

Des **verrouillages d'ordinateur** et demandes de rançon

Des **usurpations d'identité** : ton compte est piraté et la personne agit en ton nom.

#### Solutions

- En parler
- Antivirus à jour
- Rester critique
- Mot de passe efficace
- Protéger ses données perso

### 2 LE CYBER HARCELEMENT

PUNI PAR LA LOI

Le harcèlement, c'est quand **plusieurs personnes s'acharnent sur une autre personne**. Le cyber-harcèlement passe par les réseaux sociaux.

La victime peut avoir des problèmes de santé et des problèmes scolaires. Elle peut souffrir d'une perte de l'estime de soi et s'isoler très rapidement.

#### Solutions

- En parler que l'on soit victime ou témoin
- Appeler le 3020
- Ne pas s'isoler
- Consulter le site de la CNIL

### 3 LA PEDOPHILIE

PUNI PAR LA LOI

La pédophilie est une attirance sexuelle **d'un adulte envers les enfants**. Ces mauvaises rencontres ont plus particulièrement lieu sur les réseaux sociaux.

#### Solutions

- En parler
- Signaler sur Pharos
- Ne pas s'isoler
- Ne pas accepter de rencontrer un inconnu du web

### 4 LES CONTENUS INAPPROPRIÉS

Certains contenus sur Internet sont violents et ne s'adressent pas aux plus jeunes. Il peut s'agir de pornographie.

#### Solutions

- En parler
- Signaler les propos haineux sur Pharos
- Activer le contrôle parental

### 5 LES FAUSSES INFORMATIONS

Ce n'est pas parce que c'est écrit ou vu sur Internet que c'est vrai. Des **rumeurs** et des fausses informations (**fake news**) circulent.

#### Solutions

- En parler
- Vérifier les informations en croisant les sources
- Suivre les cours d'Education aux médias et à l'information (EMI)
- Utiliser Hoaxbuster et Décodex

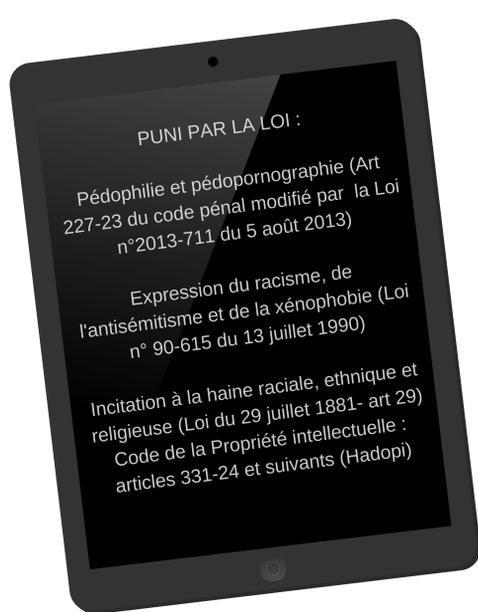
### 6 LES CONTENUS ILLEGAUX

PUNI PAR LA LOI

Télécharger des films, des morceaux de musique protégés par le droit d'auteur est interdit, c'est du vol.

#### Solutions

- S'abonner à des services payants de diffusion de films, musiques.



#### Connaissez-vous les Promeneurs du net ?

Une personne qualifiée pour accompagner, conseiller, écouter.

S'adresser aux personnes ressources de ton établissement.  
Infirmière et Assistante sociale de l'établissement.



## APPREND-ON MIEUX AVEC LES ÉCRANS ?

### Les écrans : support d'apprentissage

A l'école, le numérique permet des situations d'apprentissages variées : jeux sérieux, films, textes, questionnaires interactifs, etc.

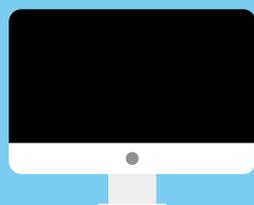
Certaines applications et certains jeux vidéos permettent de **développer les capacités d'attention visuelle**, de **concentration** et de **prise de décision rapide**.

Les ressources du net donnent accès à des **connaissances** et peuvent aider à l'**acquisition de savoir-faire**.

Le numérique permet de se tromper et de refaire facilement.

**Pourrait-on supprimer l'école et apprendre seulement avec le numérique ?**

Ce n'est pas si simple ! Les enseignants apprennent les méthodes et l'école est un lieu où on apprend à vivre ensemble.



### Quand le cerveau est en surcharge...

Un usage abusif des écrans peut amener à une **mobilisation importante des capacités d'attention** et de **concentration** qui entraîne une fatigue nuisible aux apprentissages

Les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un **retard de langage** que les autres.

**Chaque heure supplémentaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge diminuerait ses performances scolaires à l'âge de 10 ans : moindre intérêt pour l'école, moindre habileté au plan mathématique, moindre autonomie, moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile**

### Tout est une question d'équilibre

L'apprentissage est un processus long (13 ans au minimum) et complexe : le numérique est un outil parmi d'autres qui peut aider les enfants dans certains domaines adaptés.



*Une étude au Royaume-Uni montre que de moins utiliser les écrans améliore les résultats scolaires des élèves les plus faibles*

*Pourquoi les cadres de la Silicon Valley ont-ils choisi de placer leurs enfants dans des écoles "déconnectées" ?*

## SURFER, C'EST BON POUR LA SANTE ?



### SEDENTARITE

Une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux peut alors entraîner une prise de poids.

Conseil Santé  
Eviter le grignotage devant les écrans  
Pratiquer une activité physique quotidienne



### LA VISION

Focaliser son regard sur les écrans fatigue les yeux et peut, à terme, favoriser l'apparition d'une myopie.

Conseil santé  
Lever les yeux et prendre une pause toutes les 20 minutes.  
Cligner des yeux régulièrement.



### SOMMEIL

La lumière bleue produite par les écrans empêche la production de mélatonine, hormone indispensable au sommeil.

Conseil Santé  
Stopper tout écran 2 heures avant de se coucher.



### LA POSTURE

La posture assise peut engendrer des problèmes de posture : mal de dos, syndrome du canal carpien

Conseil Santé  
Etre bien assis face à l'écran et à une bonne distance en fonction de la taille de l'écran :  
2x la diagonale de la TV  
40-70cm de l'ordinateur  
30 cm de la tablette



### LES ONDES

Pas de preuves scientifiques sur la nocivité des ondes électromagnétiques sur le corps humain, mais un principe de précaution par l'OMS a été mis en place en classant ces ondes dans la catégorie "possiblement cancérigène".

Certaines personnes peuvent être diagnostiquées électro-sensibles mais la maladie n'est pas reconnue en France.

Conseil Santé  
Eteindre téléphone et wifi pendant la nuit



Le développement des outils numériques pour les diagnostics médicaux (Imagerie, recherche clinique..) ont permis de grandes avancées dans le domaine médical.



Certains jeux vidéos thérapeutiques peuvent aider à une réhabilitation des patients dans certaines maladies (Parkinson, Alzheimer)

## ET LA PLANÈTE DANS TOUT ÇA ?

Le numérique permet d'éviter des déplacements, permet de gagner du temps ou d'économiser de l'énergie mais génère aussi une pollution importante



**CYCLE DE VIE D'UN ORDINATEUR =  
FABRICATION + TRANSPORT  
+ DISTRIBUTION + GESTION DECHETS  
= 50 A 350 X SON POIDS EN DÉCHETS**

**CO2  
47% DU GAZ A EFFET DE SERRE  
GENERE PAR LE NUMERIQUE  
PROVIENNENT DE LA FABRICATION  
DES APPAREILS**

- Adaptez les appareils à vos besoins
- Achetez des appareils reconditionnés
- Faites durer vos équipements
- Faites réparer
- Recyclez

Pollution

Limiter

Ressources

Protéger



### CONSOMMATION ÉLECTRIQUE DU NUMÉRIQUE

**12% DE LA CONSOMMATION FRANÇAISE EN 2015**

**1 BOX (TV+INTERNET) = 1 FRIGO**

**STOCKAGE DES DONNÉES SUR LE CLOUD DANS LES DATA-CENTER**

**RECHERCHE SUR MOTEUR DE RECHERCHE : 4 X PLUS DE CO2 QU'UN ACCÈS DIRECT A L'URL**

**CONSOMMATION DE PAPIER ET D'ENCRE N'ONT PAS DIMINUÉ AVEC LE NUMÉRIQUE**

**Mettez en veille ou éteignez vos appareils : box, ordinateur, etc.**

**Faites le ménage : jetez ce qui n'est pas utile**

**Ajoutez les sites dans vos favoris**

**Imprimez ce qui est utile seulement, en recto-verso, en 2 pages sur une**

**Utilisez des polices peu gourmandes en encre**

**POUR ALLER PLUS LOIN :  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)**

## DE LA CONSOMMATION À L'ADDICTION

4h en moyenne par jour devant les écrans, et toi, où en es-tu ?  
Snaper dès le réveil ? Instagramer ton Burger ?  
Smartphone sous l'oreiller ? Repas connectés ?



D'un point de vue scientifique et médical, **les addictions** sont des **pathologies cérébrales** définies par une **dépendance à une substance ou une activité**, avec des conséquences graves pour la santé.

Source : Mission inter-ministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA, [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr))

Source de nouvelles angoisses telle que la **nomophobie\*** (peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile), l'usage abusif des écrans peut amener à une **dépendance** et à des effets néfastes physiques, psychiques ou sociaux

**De l'usage quotidien à l'addiction, il n'y a qu'un pas !**

Activateurs du **circuit de la récompense** lié à la **dopamine\*** (neurotransmetteur présent dans notre cerveau), les jeux en ligne, les "likes", "tweet" ... et autres usages "gratifiants" des écrans peuvent devenir irrésistibles et créer une **perte de contrôle** entraînant une "cyberdépendance" pouvant s'apparenter à une prise de produits ... **de l'addiction sans substance !**

### VOYANTS ROUGES

Une connexion **quotidienne** irrésistible ?

Une sous-estimation du temps passé et un manque **d'autorégulation?**

Un **abandon** de la vie réelle au profit du monde virtuel ?

Des manifestations anxieuses, des troubles du sommeil ?

Un isolement social ?

### Digital Détox

- **Reprendre gout** à des activités simples : loisirs, sports, lecture, jeux....

- **Recréer** du lien social

- **Participer** à un séjour de rupture

- **Prise en charge** thérapeutique pour les cas de dépendance sévère

**6 Février**

**Journée mondiale sans portable**

**"L'usage problématique des écrans se mesure à ce qu'il enlève dans la vraie vie.**

**Amis, famille, travail...**

**C'est quand tout cela est négligé qu'il faut véritablement s'inquiéter..."**

# CONNEXION VIE ILLIMITEE

## LES RÉSEAUX SOCIAUX : DANGEREUX ?

### QUELLES PRATIQUES ?

Les **RÉSEAUX SOCIAUX** sont des applications sur Internet qui te permettent de **COMMUNIQUER** avec des personnes **DU MONDE** entier.

**GRATUIT** mais en échange de publicités ou de récupération des données.

**MAJORITÉ NUMÉRIQUE** à 15 ans

**LIBERTÉ D'EXPRESSION** sans **INSULTER**

**RESPECT** de la **CONFIDENTIALITÉ** et de l'**INTIMITÉ**

**RESPECT DU DROIT D'AUTEUR** y compris pour les photos

**ÉCHANGER** avec sa **FAMILLE**, ses **AMIS**, avec le **MONDE ENTIER**, des informations, des photos, de la musique, des vidéos

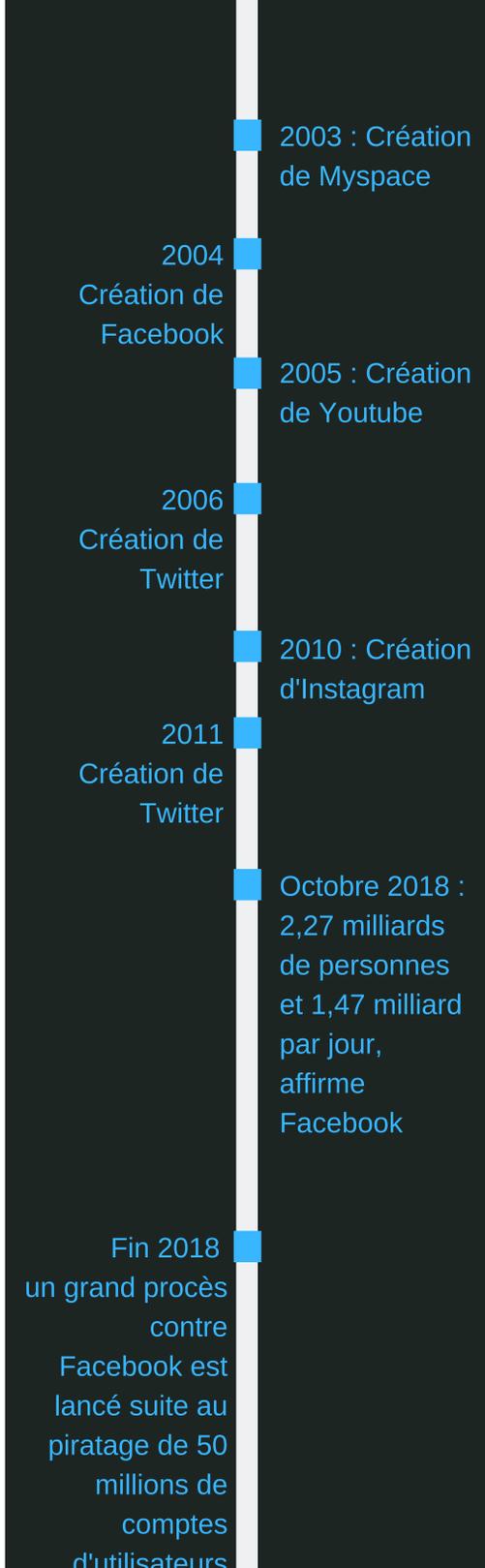
**APPARTENIR A UN GROUPE**

**RENCONTRER** de **NOUVELLES** personnes

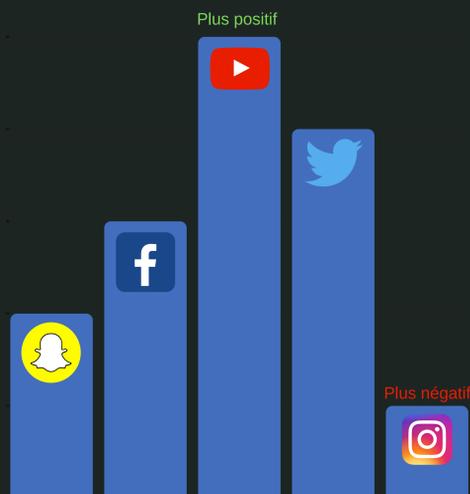
**ORGANISER** un **ÉVÈNEMENT**

**FAIRE** du **SHOPPING**

**S'INFORMER**



### Impact sur la santé mentale des réseaux sociaux



Les réseaux sociaux ont été choisis selon plusieurs critères : la dépression, l'anxiété, la solitude, l'image de soi, le harcèlement, la possibilité de s'exprimer.

### QUELS SONT LES RISQUES ?

**Moins** de relations sociales ?

**Trop de temps** passé sur les écrans ?

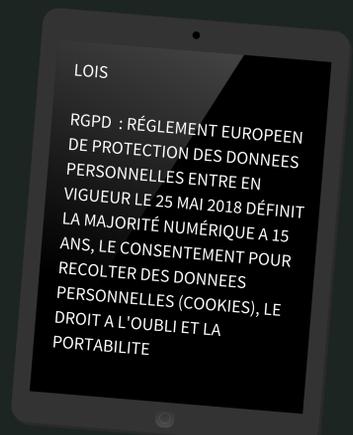
Des **rumeurs et fausses informations** trop nombreuses ?

Des **mauvaises rencontres** de personnes, de contenus ?

Les **données personnelles** volées ?

### A L'EXTREME DES RESEAUX SOCIAUX

Le **crédit social** comme dans Black Mirror existe déjà en Chine. Les notes que vous obtenez vous permettent ou non d'accéder à des services.



## AMIS RÉELS OU VIRTUELS, TOUS PAREILS ?

Dans la VRAIE VIE, **UN RESEAU SOCIAL** est constitué des personnes que tu cotoies : ta famille, tes amis de classe et d'école, ton groupe d'activité, tes voisins, les personnes que tu rencontres en vacances, etc.

Les **RESEAUX SOCIAUX SUR INTERNET** sont des sites web qui te permettent d'être en contact avec des personnes que tu connais dans la vraie vie mais aussi avec des stars ou des inconnus.

Les **RESEAUX NUMERIQUES** permettent de partager des informations, des photos, des vidéos avec des "amis" à travers le monde



Le savais-tu ?

Selon le **nombre de Dunbar**, tu ne peux avoir des relations de confiance qu'avec **150 personnes au maximum**.

### SEUL OU PAS SEUL ?

Les réseaux sociaux donnent l'impression d'être tout le temps avec nos "amis". Est-ce que la présence permanente sur les réseaux sociaux ne cache pas un sentiment de solitude ? Les avis sont partagés : Oui, selon Jean Twenge, professeur de psychologie aux Etats-Unis dans son livre IGen, qui constate une hausse du sentiment dépressif chez les adolescents entre 2012 et 2015.

Non, selon Sonia Livingstone, docteur en psychologie sociale à la London School of Economics, l'utilisation d'Internet est plus un symptôme des problèmes rencontrés qu'une cause.

**Les situations à risque** sont le harcèlement et les mauvaises rencontres

Source : Pour la fuir la solitude, likez-vous les uns les autres in Philosophie Magazine, n°121, juillet-août 2018

### Les excès peuvent aboutir à de la dépendance et à une réputation négative.

La e-reputation (ou réputation numérique) est l'image que l'on a d'une personne ou d'une entreprise à partir des informations trouvées sur Internet.

- information maîtrisée car diffusée par soi-même (playlist musicale, vidéos que l'on poste, tout ce que l'on partage)
- information contrôlée par les autres (commentaires, likes, dislikes, photos, etc.)

- Réfléchir avant de réagir, de tagger, de liker : les paroles s'envolent, les traces restent
- Dénoncer les propos haineux sur PHAROS
- Utiliser des pseudos ou des avatars
- Contrôler ses données personnelles (RGPD)
- Taper votre nom dans un moteur de recherche
- Utiliser le Droit à l'oubli présenté sur le site de la CNIL

### MON IMAGE EST-ELLE PARFAITE ?

Tu construis une image de toi-même à travers les informations que tu postes et à travers tes réactions sur les réseaux sociaux.

Tu cherches l'approbation des autres, à travers les like, comme dans la vraie vie mais à une échelle plus importante.

Tu veux être unique et reconnu(e).

Le hashtag love est le plus employé sur Instagram en France.

