

Info Intox Écrans

Hygiène de vie / Scolaires (lycéens, collégiens), étudiants, jeunes en insertion

Description

Ce jeu de cartes permet d'amener un débat par le biais d'affirmations auxquelles on peut répondre par « info » (vrai) ou par « intox » (faux) sur les différents domaines du numérique.

Type de support

Jeu d'acquisition de connaissances

Profil du public

Scolaires (lycéens, collégiens), étudiants, jeunes en insertion

Âge du public

13-25 ans

Thématique principale

Hygiène de vie / Écrans / Sommeil / Réseaux Sociaux

Éditeur

Crips Île-de-France

Date

Janvier 2022

Utilisation

- En groupe / en individuel
- Avec animateur/animateur

Difficulté d'utilisation

- Connaissances 1 2 3 4 5
- Technique d'animation 1 2 3 4 5

Objectifs pédagogiques de l'outil

- Acquérir des connaissances sur la thématique du numérique
- Développer un esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur ces sujets

Thèmes abordés

- Écrans: type, temps d'usage, habitude
- Motivations à utiliser les écrans
- Usages problématiques / dépendance
- Santé mentale / physique
- Bien-être: émotions, plaisir, besoin
- Risques des écrans
- Bénéfices des écrans

Compétences psychosociales mobilisées

- Savoir communiquer efficacement
- Avoir conscience de soi
- Avoir une pensée critique
- Savoir résoudre les problèmes

Contexte de l'outil

Cet outil fait partie du parcours « Ça capte ou pas ? » mis en place à l'Atelier.



Matériel

Jeu de 28 cartes
Taille: cartes de dimension 10,5 x 7,4 cm

Consigne

« Je vais énoncer des affirmations. Si vous pensez que cette affirmation est vraie, répondez par "info"; si vous pensez que l'information est fautive, répondez par "intox". »

Conseil d'utilisation de l'outil

Le participant ou la participante ou l'animateur/animateur sélectionne une carte, la lit et y répond. Un débat peut être mené autour de ces interrogations.

Une fois la réponse donnée, si elle est correcte, l'animateur/animateur valide la connaissance. Dans le cas contraire, l'information correcte est apportée par l'animateur/animateur qui permet l'appropriation de celle-ci par les participants et participantes.

Le rôle de l'animateur/animateur est d'interroger les personnes qui participent sur leurs choix afin de connaître l'origine de l'information: est-ce que cette dernière a été entendue dans les médias, apprise par les pairs ?

La personne réalisant l'animation peut au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également important pour l'animateur/animateur de choisir des cartes avec lesquelles il ou elle se sent à l'aise.

Selon les profils du groupe, l'animateur/animateur peut utiliser cet outil avec les publics migrants, et les personnes en situation de handicap.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

- L'outil incitant à la participation et s'avérant plutôt ludique, il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes.
- L'outil ouvrant sur de nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

Limites

- L'outil nécessite de la part de l'animateur/animateur de solides connaissances sur les thématiques abordées, ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

Ressources

- **Les amis / les parents.**
- **Les CJC** (consultations jeunes consommateurs) : consultations gratuites et anonymes sur les questions des conduites addictives.
- **e-Enfance** : association de sensibilisation aux bonnes pratiques du numérique pour les jeunes, et de conseils pour les parents et professionnels de l'éducation. Principale lutte : le cyberharcèlement entre élèves et un usage responsable d'Internet. Le **3018** (téléphone ou application) : agira auprès des réseaux sociaux pour obtenir la suppression des contenus qui te portent préjudice.
- **Le bon usage des écrans** : site Internet d'information sur les usages des écrans, risques, conséquences.
- **La CNIL** (commission nationale de l'Informatique et des Libertés) : organisme d'État qui veille sur la protection des données personnelles dans les fichiers informatiques personnels ou publics. Rôle d'alerte, de conseil, d'information ; pouvoir de contrôle et de sanction.
- **Le Décodex** : outil du journal *Le Monde* (attention, il peut y avoir des erreurs car il y a peu de recul).
- **Fil Santé Jeune** : site Internet d'information sur la santé globale à destination des 12-25 ans.
- **Stop au cybersexisme** : centre Hubertine Auclert.
- **L'Atelier** : lieu d'accueil gratuit et anonyme ouvert aux jeunes de 13 à 25 ans.

Aide à l'animation

1. L'ABUS D'ÉCRANS AFFECTE UNIQUEMENT LES YEUX. INTOX

1. À quoi sont exposés les yeux face au numérique ?
2. Comment protéger ses yeux ?
3. Quelles autres choses peuvent être affectées ?

Les écrans sont fabriqués avec les LED, une technologie qui est un éclairage artificiel donnant de la lumière bleue. L'exposition à cette lumière bleue a des effets négatifs sur la rétine. En résumé, la lumière bleue des écrans peut affecter la vision. Les enfants et les jeunes sont plus exposés : leurs yeux ne filtrent pas complètement la lumière bleue.

Source : Ministère des Solidarités et de la Santé. Effets sur la santé de l'exposition à la lumière bleue [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2019 [cited 2021 Aug 26]. Available from: <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/exposition-aux-ondes/article/effets-sur-la-sante-de-l-exposition-a-la-lumiere-bleue>

Pour les enfants et les adolescents, de nombreuses conséquences peuvent apparaître :

- sur l'apprentissage essentiel à leur développement physique, psychique et social,
- sur le développement du cerveau des enfants,
- sur l'apprentissage de compétences fondamentales (langage, lecture),
- sur leur capacité d'attention.

Pour les adultes, la problématique est de séparer l'usage personnel et professionnel des écrans.

Source : Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Quelques tips pour que les écrans abiment moins les yeux

- régler l'intensité de la lumière des écrans,
- régler le contraste des écrans,
- régler la position des écrans (distance de 50 à 90 cm des yeux),
- augmenter la taille des textes lus,
- faire des pauses régulières (20 secondes toutes les 20 minutes en fixant à 20 pieds = 6 mètres de distance),
- cligner souvent des yeux,
- utiliser des filtres à lumière bleue (filtre lunettes ou écran).

2. J'AI LE DROIT DE DIFFUSER DES VIDÉOS / IMAGES DE QUELQU'UN SANS LUI DEMANDER LA PERMISSION. INTOX

1. Pour quelles raisons faire ça ?
2. Quels peuvent être les impacts pour la personne concernée (celle sur la vidéo / image) ?
3. Quelles peuvent être les conséquences pour les personnes qui partagent les photos/vidéos ?
4. Qu'est-ce que le consentement ?
5. Qu'est-ce que la propriété intellectuelle ?
6. Qu'est-ce que le droit à l'image ?

Le droit à l'image concerne la diffusion d'une photo d'une personne physique (article 9 du Code Civil : le droit au respect et à la vie privée). Les sanctions pour l'utilisation d'une image sans autorisation peuvent être

pénales (prendre en photo / filmer une personne dans un lieu privé: 1 an de prison + 45 000 euros d'amende), sanctions civiles (dommages - intérêts) ou sanctions de la CNIL.

Source: Fondation pour l'Enfance. Une personne menace de diffuser une photo ou une vidéo intime de mon enfant sur Internet [Internet]. Fondation pour l'Enfance. 2021. Available from:

<https://www.fondation-enfance.org/jai-besoin-daide/je-suis-adulte/dangers-sur-internet/personne-menace-de-diffuser-photo-video-intime-de-enfant-internet/>

Attention, ce n'est pas le fait de filmer / prendre en photo qui est sanctionné (il faut tout de même l'accord des personnes), mais **la diffusion sans accord** de la ou des personnes. La diffusion avec une volonté de nuire / d'être malveillant est encore plus pénalisée. La question de la diffusion de contenu amène plusieurs concepts:

– **Le consentement** (il s'agit de savoir-être et de savoir-vivre, c'est mieux pour tout le monde de s'assurer du consentement avant un acte, et pas uniquement avant de prendre quelqu'un en photo ou vidéo, par exemple).

– **La protection de la vie privée / droit à l'image** (non divulgation d'informations privées car une photo ou un film peut véhiculer des informations).

– **L'intention de nuire, la diffamation, la menace, le chantage**, etc.

Il est possible d'envoyer des photos de soi dénudées ou des nues à son ou sa partenaire, si les deux personnes sont consentantes. Cette photo doit rester privée, même une fois la relation terminée. Si la photo à caractère sexuel est diffusée, c'est ce qu'on appelle du "revenge porn".

Le caractère sexuel des contenus est une circonstance aggravante puisque le délit passe dans ce contexte d'un à deux ans de prison, et de 45 000 à 60 000 euros d'amende.

Le revenge porn c'est à la fois: le non-respect de la vie privée + atteinte au droit à l'image + volonté de nuire + chantage / menace (parfois). Même si l'acte sexuel filmé était consenti et même si la prise d'image pour usage privé était consentie au moment de l'acte, la diffusion sera sanctionnée par la loi.

Pour se protéger: que faire et que dit la loi ?

Que faire en cas de revenge porn ?

- Garder des preuves (prendre des captures d'écran).
- Signaler le contenu (sur la plateforme de diffusion mais aussi sur Pharos www.internet-signalement.gouv.fr ou la plateforme du service public pour signaler une violence sexuelle service-public.fr/cm1).
- En parler à une personne de confiance ou à un numéro d'écoute comme e-Enfance au 3018.

La loi punit le cyberharcèlement de 2 ans de prison et de 30 000 euros d'amende.

Il est possible d'effacer tes données: c'est le « droit à l'oubli » ou « droit à l'effacement ».

De nombreuses vidéos peuvent être diffusées sans la permission de la personne concernée, tant que ça ne nuit pas à son image (par exemple, certains comptes snapchat diffusent des photos volées où l'on voit des jeunes tromper leur partenaire ou embrasser quelqu'un

d'autre en soirée, et la photo est diffusée sur un compte public. Ça a des conséquences sur la réputation, le couple). Dans ce genre de cas, le droit à l'image n'est pas respecté, et la personne peut porter plainte.

Source: Avocats droit. Risques de la diffusion de photos sans permission [Internet]. Available from:

<https://www.avocatsdroit.com/quels-risques-presente-la-diffusion-des-photos-sans-autorisation/>

3. JE NE RISQUE RIEN EN DIFFUSANT DES IMAGES DE MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. INTOX

1. Quels peuvent être les risques à diffuser des images de soi? Est-ce que cela vaut pour tout type d'images ?

2. Que peut-on partager sur les réseaux? Pour quelles raisons le fait-on ?

3. Est-ce que nos données sont sécurisées? De quelles données s'agit-il ?

4. C'est quoi les cookies? As-tu remarqué qu'on te demande ton consentement pour l'utilisation de tes données ?

cf. infos carte 2.

Partager certaines données peut être dangereux:

- partage des codes de sécurité,
- partage de la géolocalisation,
- partage d'images privées / à caractère sexuel,
- partage de données personnelles (rib, carte d'identité, adresse, numéro de téléphone, nom de famille, plaque d'immatriculation).

Il faut faire attention aux données transmises sur les réseaux et Internet et faire attention aux personnes y ayant accès.

Un cookie est un fichier informatique (traceur) avec des données sur l'utilisateur échangées entre l'ordinateur d'un utilisateur et un serveur Web, pour identifier les utilisateurs et améliorer l'expérience de navigation. Les cookies permettent d'avoir les préférences de chaque utilisateur.

4. JE NE RISQUE RIEN QUAND JE DONNE MA GÉOLOCALISATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. INTOX

INTOX

1. Qu'est-ce que la géolocalisation ?

2. Quels sont les avantages à partager sa géolocalisation? Quels sont les inconvénients ?

3. À quoi ça sert de partager sa localisation à son/sa partenaire ?

4. Quels sont les risques ?

La géolocalisation a des apports bénéfiques:

- permet de partager des informations de manière ludique et pratique (restaurant, concerts, amis),
- permet d'authentifier des informations (une personne qui dit avoir vu quelque chose et qui est bien sur place),
- permet de retrouver un téléphone perdu.

Sur les réseaux sociaux, la géolocalisation peut permettre de donner des informations et de recevoir des messages et publicités ciblées et locales.

La géolocalisation peut se faire sous de nombreux aspects: par exemple, Iphone inclut la géolocalisation dans les photos prises par l'utilisateur. Le souci est que les données géolocalisées sont disponibles sur Internet pour tous, et l'analyse est alors assez simple (Google Street View par exemple).

Les risques:

- Cyber casing: usage à des fins criminelles de la géolocalisation. Par exemple, sur Snapchat avec la carte où l'on voit les personnes se déplacer en temps réel ou

les photos postées sur les réseaux sociaux qui donnent des informations personnelles (adresse, heure des transports en commun, vacances).

– Nuit aux relations interpersonnelles (amicales ou amoureuses) : surveiller les déplacements, le moment de connexion.

5. TOUTES LES INFORMATIONS SUR INTERNET SONT VRAIES, SÛRES ET QUALITATIVES. INTOX

1. Qu'est-ce qu'une fake news ? Comment faire pour reconnaître une fake news ?

2. Comment savoir si on est sur un site sûr ?

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet.

Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité :

1. vérifier l'auteur du message,
2. aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux,
3. vérifier les sources de l'information,
4. vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables,
5. vérifier la date de l'information / image / vidéo,
6. rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye : pour savoir si elle n'est pas truquée,
7. faire attention aux messages chocs et titres d'articles.

Pour aller plus loin

8. La formation Fake News > Universanté
9. Le Décodex (*Le Monde*) > outil pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur Internet et dénicher les rumeurs, exagérations ou déformations. Il peut faire des erreurs.

6. TOUT LE MONDE A BESOIN DE 8 HEURES DE SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME. INTOX

1. Dans quels cas est-il difficile de dormir 8 heures ? Qu'est-ce qui fait que tu ne réussisses pas à dormir environ 8 heures ?

2. De quoi dépend notre forme/énergie ?

3. Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil ?

Il peut être difficile de dormir 8 heures en fonction de l'environnement dans lequel les personnes vivent (plusieurs personnes par chambre, horaires de travail, distance avec le travail / les cours, problèmes d'insomnies > stress ou mauvaise santé mentale). Cependant, si chacun peut avoir son propre rythme de sommeil, le manque de sommeil augmente les risques d'apparition de maladies (cancer, obésité, problèmes de concentration).

Les besoins de sommeil varient avec l'âge et selon les personnes (il y a les « petits » et « gros » dormeurs). Entre 4 et 5 ans, on a besoin de 10 à 13 heures de sommeil. À 11 ans, on a besoin de 9 à 11 heures de sommeil. À l'âge adulte, on a besoin de 7h30 à 9 heures de sommeil. Les besoins varient selon les individus : certains auront besoin de beaucoup dormir pour être en forme quand d'autres le seront avec 6 heures de sommeil.

Impact des écrans sur le sommeil

- lumière bleue > ralentit l'endormissement,
- baisse de la qualité du sommeil,
- baisse du temps de sommeil (endormissement plus tardif).

Sources

Zayoud A, Matulonga Diakiese B. Effets des écrans sur le sommeil des adolescents [Internet]. Observatoire

Régional de Santé ; 2020 [cited 2021 Mar 12]. Available from: https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS_focus_sommeil_adolescent_echans.pdf

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Bien dormir pour mieux faire face : Enquête INSV/MGEN 2021 [Internet]. 2021 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/bien-dormir-pour-mieux-faire-face-enquete-insv-mgen-2021/>

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20ème Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

7. ON PEUT ÊTRE ADDICT AUX ÉCRANS. INFO

1. Comment peut-on devenir accro aux jeux vidéo ?

2. C'est quoi l'addiction ?

3. C'est quoi l'addiction sans produit ?

4. Peut-on être dépendant au numérique ?

Question de l'addiction aux écrans : il y a une attention constante requise par les écrans, qui entraîne une forme d'addiction : avec des systèmes pour retenir l'attention. Ex : des sites Internet, des réseaux sociaux qui attirent les sens (regard, écoute) avec des techniques adaptées aux écrans (flash, pop-up, montage accéléré).

Le risque d'être dépendant varie en fonction de l'âge, du sexe, de la maturité cérébrale, de la personnalité ou encore du contexte familial de la personne.

Les addictions à des objets sont des addictions comportementales. Selon l'OMS, les jeux vidéo peuvent entraîner des addictions. Les addictions peuvent aussi concerner : la cybersexualité, la cyberpornographie, les cyber relations, la navigation sur Internet.

Sources

Benyamina A. Addictions : du plaisir à la dépendance [Internet]. Inserm. 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>

Le bon usage des écrans. Qu'est-ce qu'un usage excessif ? [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/>

La dépendance au numérique est possible, il s'agit d'avoir un usage réduisant les risques :

- éviter les écrans le soir,
- bouger,
- se désabonner des comptes qui ne font pas du bien au moral,
- les applications de gestion du temps,
- réfléchir à sa consommation,
- désactiver le statut « en ligne ».

Ex : étude américaine qui montre que recevoir des like sur Facebook libère de la dopamine (hormone du circuit de la récompense et qui entraîne un circuit addictif).

Source : Wolpert S. How the brain creates the 'buzz' that helps ideas spread [Internet]. UCLA. 2013 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-creates-buzz-247204>

8. LA LUMIÈRE BLEUE ISSUE DES ÉCRANS PEUT NUIRE AU SOMMEIL. INFO

1. Qu'est-ce que la lumière bleue ?
2. Quels moyens peut-on mettre en place pour que la lumière bleue affecte moins le sommeil ?

La lumière bleue est une lumière produite naturellement par le soleil, à faible dose et non dangereuse pour la santé. Mais elle est aussi produite par les écrans, à forte intensité à cause des LED (les diodes électroluminescentes) qui sont les composantes des écrans. Cette lumière-ci est dangereuse. Concernant la lumière bleue des écrans, cette dernière est néfaste car elle est mobilisatrice d'attention et augmente le niveau d'éveil, retardant ainsi l'endormissement. Elle entraîne la diminution de la mélatonine. Par conséquent, l'usage des écrans peut entraîner des troubles de l'endormissement. Il est recommandé d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant l'heure du coucher.

Sources

Zayoud A, Matulonga Diakiese B. Effets des écrans sur le sommeil des adolescents [Internet]. Observatoire Régional de Santé; 2020 [cited 2021 Mar 12]. Available from: https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS_focus_sommeil_adolescent_echans.pdf

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Sommeil et écrans [Internet]. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/>

9. ON MANGE EN PLUS GRANDE QUANTITÉ LORSQU'ON REGARDE EN MÊME TEMPS UN ÉCRAN. INFO

1. Quels effets peuvent avoir les écrans sur notre attention à ce qu'on fait / aux autres ?
2. Quels effets peuvent avoir les écrans, quand on les utilise en mangeant ?

La concentration devant un écran diminue l'attention portée aux autres activités de son environnement. L'Inserm avait montré que le développement du langage était plus faible chez les enfants exposés à la télévision.

Plus les enfants et adolescents mangent en regardant des écrans, plus ils vont consommer des produits nutritifs de mauvaise qualité (bonbons, gâteaux, fast-food) sans avoir faim. Lorsque l'on mange devant les écrans, notre attention est ciblée sur l'écran et non sur la satiété. Conséquence: on peut manger jusqu'à 25 % de plus!

Sources

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20ème Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Le bon usage des écrans. Les conséquences d'un usage excessif des écrans [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>

Courbet D, Fourquet-Courbet M-P. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. The Conversation [Internet]. 2019 May 14 [cited 2021 Aug 7]; Available from: <http://theconversation.com/quatre-raisons-pour-lesquelles-les-ecrans-nous-font-grossir-116835>

Les écrans peuvent être utilisés par automatisme, pour se vider la tête, s'occuper. Mais cela modifie la façon de manger (manger vite, sans regarder le repas, sensation de satiété qui change). Mais même s'il est recommandé de ne pas manger devant un écran, ce n'est pas toujours possible.

Réfléchir à des solutions alternatives avec les jeunes: lire, écouter de la musique / un podcast, appeler ou parler avec une personne.

Quand on vit seul, ça peut être difficile de ne pas utiliser d'écrans pendant les repas, le jeune peut déjà réduire le comportement et se lancer des défis: éviter les écrans 1 repas par jour / 1 journée par semaine.

10. UNE PÉRIODE DE CONFINEMENT ENTRAÎNE UNE SURCONSOMMATION DES ÉCRANS. INFO / INTOX

1. Pour quelles raisons une période de confinement a-t-elle augmenté l'usage du numérique ?
2. Par quelles activités peut-on remplacer l'usage des écrans ?
3. Comment avez-vous vécu ces périodes ?

En général: Le numérique prend une place importante dans l'éducation (application, cours en visio), les loisirs (film, vidéo, jeux vidéo, applications), la culture (cinéma, visite de musée virtuelle, documentaire, musique), la société (affiches publicitaires, écrans de renseignements, affichage urbain, petits écrans portatifs, etc.).

En période de crise sanitaire: La pandémie de Covid-19 a augmenté l'usage des écrans (mesures de confinement, télétravail, enseignement à distance, interdiction des activités extérieures en dehors du foyer). Les relations interpersonnelles (amicales, amoureuses, familiales) ont été entretenues par visio. Toutes ces mesures ont entraîné l'augmentation du temps sur écran.

Les temps d'écran ont quasiment doublé. Les jeunes de moins de 18 ans ont passé, en mars 2020, dix heures devant la télévision (moyenne de 6,7 heures en période hors Covid) et 7,7 heures sur Internet (contre 3,7 heures). La sédentarité a été augmentée. Mais les écrans ont eu aussi des apports positifs: 58 % des jeunes ont téléchargé des applications pour faire du sport, manger ou pour le bien-être.

Source: Assurance Prévention. Etude sur l'activité physique et sportive des enfants et des adolescents, avant et pendant le confinement [Internet]. Assurance Prévention. 2020 [cited 2021 Aug 20]. Available from: <https://www.assurance-prevention.fr/nos-etudes/activite-physique-sportive-enfants-confinement>

Les causes: lien social à distance (amis, famille, relations amoureuses), les informations, les loisirs sur écrans, les cours / travail en visio, pour se détendre / déstresser. L'interdiction d'être en extérieur a augmenté l'usage des écrans pour pratiquer différentes activités.

Source: Gonzalez-Sicilia D, Lemétayer F, Melançon A. L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19: quelques pistes d'encadrement [Internet]. Institut National de Santé Publique du Québec; 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19>

11. LES JEUX VIDÉO SONT RÉSERVÉS AUX GARÇONS.

INTOX

1. Pour quelles raisons peut-on penser que les jeux vidéo sont davantage dédiés aux garçons ?
2. Pour quelles raisons peut-on penser que les jeux vidéo ne sont pas pour les filles ?
3. Est-ce que vous connaissez des femmes qui jouent aux jeux vidéo ? (via les plateformes: Twitch...)

Les garçons et les filles peuvent jouer aux jeux vidéo. Les garçons semblent jouer plus souvent à des jeux de rôles et jeux de tir / action que les filles, mais ils ne leur sont pas réservés. Les filles semblent moins jouer que les garçons: 36 % des garçons disent jouer tous les jours contre 7,3 % des filles).

Exemple de gameuse: Devovo (YouTube: Fortnite), jeel (pokemon), littlebigwale (tests de jeux), maghla (tests de jeux).

Source: Lignon F. Des jeux vidéo et des adolescents. *Le Temps des médias*. 2013 ; n°21(2):143–60. Available from: <https://www.cairn.info/revue-le-temps-des-medias-2013-2-page-143.htm>

12. LES ÉCRANS / JEUX VIDÉO NE COUPENT PAS LE CONTACT SOCIAL. INFO / INTOX

1. En quoi le numérique peut-il couper le lien social ?
2. Comment faire pour que le numérique n'isole pas ?
3. En quoi les écrans permettent-ils de garder le lien avec ses proches ou de rencontrer des gens ?
4. Que peuvent apporter les écrans de positif ?

Il est possible d'être addict aux écrans (addiction si les écrans sont la seule activité réalisée, au détriment d'autres activités, perte de contrôle de la gestion du temps, sensation de manque). Dans ce cas-ci, les écrans peuvent isoler des autres (plus de sorties, comportements addictogènes). Une personne qui s'isole aura tendance à ne plus sortir, à préférer les jeux vidéo aux sorties. Il est alors possible de consulter les CJC en cas d'addiction.

Les écrans / jeux vidéo peuvent permettre de garder du lien social: jouer en groupe, avec des amis, parler avec des amis, rencontrer des personnes. Les autres choses positives: découverte de monde de jeux, d'information, culture commune, développement de compétences spécifiques (se repérer dans l'espace, langage...).

Les jeux vidéo peuvent permettre de stimuler les échanges avec d'autres personnes, enrichir des capacités cognitives: spatialisation en 3D, capacité de déduction, aptitude à prendre des décisions rapidement et à effectuer différentes tâches en simultané.

Source: Académie des sciences, Académie nationale de médecine, Académie des technologies. L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans: appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 21]. Available from: https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf

13. IL N'Y A QUE DES FAKES NEWS SUR INTERNET.

INTOX

1. C'est quoi une fake news ?
2. Comment reconnaître une fake news d'une vraie info ?
3. Comment réagir à une fake news ?

Une fake news est une information mensongère, manipulée pour sembler vraie et induire le public en l'erreur.

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet. Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité: vérifier l'auteur du message; aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux; vérifier les sources de l'information; vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables; vérifier la date de l'information / image / vidéo; rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye; faire attention aux messages chocs; ne pas oublier que ce qui est partagé ne veut pas dire que c'est vrai.

Pour aller plus loin

- La formation Fake News > Universanté
- Le Décodex (*Le Monde*) > outil pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur Internet et dénicher les rumeurs, exagérations ou déformations. Il peut faire des erreurs.

14. TROP D'ÉCRANS RÉDUIT LA CONCENTRATION, L'APPRENTISSAGE ET LA MÉMORISATION. INFO

1. Pour quelles raisons l'abus d'écran impacte de nombreux domaines relatifs à notre santé ?
2. Que nous apportent les écrans ?
3. C'est quoi scroller ?
4. C'est quoi l'effet sentinelle ?

Les écrans ont beaucoup d'apports positifs tels que jouer, déstresser, partager, échanger, s'informer, découvrir, travailler, apprendre, garder le contact, écouter de la musique, regarder des films, prendre du plaisir. Ces activités permettent de développer des capacités chez les jeunes.

Les interactions sociales avec des amis et les jeux, que ce soit en réseau ou individuels et compétitifs, peuvent empêcher l'endormissement et modifier la qualité du sommeil. Or, le sommeil est essentiel pour les adolescents, notamment en période scolaire, car il est nécessaire pour l'équilibre psychosocial et la consolidation de la mémoire, de l'apprentissage et de l'attention. Pourtant, la moitié des adolescents indique avoir un trouble du sommeil.

L'effet sentinelle est dû à l'usage des écrans jusque dans le lit et au fait de ne jamais les éteindre. Ainsi, les individus sont disponibles et à l'affût de notifications durant la nuit. Elles peuvent les réveiller et il leur est possible d'y répondre aussitôt.

Scroller est le fait de faire défiler des informations sur son écran sans forcément y prêter attention. Ainsi, on peut scroller sur les réseaux sociaux en faisant défiler le fil d'actualité.

Source: Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

15. TROP D'ÉCRANS DIMINUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUGMENTE LE RISQUE DE SÉDENTARITÉ. INFO

1. Qu'est-ce que la sédentarité ?
2. En quoi l'usage des écrans pourrait permettre de faire du sport ?
3. Que peut-on faire quand un ou une pote passe plus de temps sur les écrans qu'à faire d'autres activités ?

La sédentarité est un mode de vie avec peu d'activité physique et de déplacement. C'est un problème de santé publique car la sédentarité peut entraîner des conséquences sur la santé (maladie cardiaques, obésité...). L'usage des écrans se pratique principalement assis et en position statique. L'augmentation du temps consacré aux écrans diminue le temps consacré aux autres activités.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Les recommandations sont de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marcher) et de se lever et marcher au moins toutes les 2 heures.
Source : ministère des Solidarités et de la Santé. Activité physique et santé [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2021 [cited 2021 Aug 26]. Available from: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>

Certaines applications ou objets connectés peuvent encourager à faire de l'activité physique, prendre soin de la santé mentale ou à surveiller notre alimentation : MindKit, podomètres, compteurs de calories.

Avantages : encourage à faire du sport, peut être motivant, être un challenge à relever (avec les notifications). Avoir des cours gratuitement (sport : bons mouvements, recettes alimentaires, programme de yoga).

Dangers : se comparer avec les résultats des autres, ne pas pouvoir se passer des écrans pour faire de l'activité.

16. L'ANONYMAT SUR INTERNET EST UN MYTHE. INFO

1. Est-ce que c'est possible de rester anonyme sur Internet ?
2. Comment faire pour rester anonyme sur Internet ?
3. Est-ce que c'est dangereux de donner sa vraie identité sur les réseaux ?
4. Qu'est-ce qui permet l'anonymat ?

Les adresses IP permettent de communiquer des informations comme la géolocalisation approximative mais aussi la taille de l'écran utilisé. Chaque internaute laisse des informations personnelles sur Internet (date de naissance en remplissant un formulaire, relier des comptes entre eux > Instagram et Gmail : lien Google, accepter qu'une application accède à notre répertoire). Quand on like un contenu, c'est une trace qui reste. Par exemple, quand on like un commentaire négatif, insultant ou discriminant, cela peut nous impliquer dans des contextes de cyberharcèlement.

17. LA NOMOPHOBIE EST LA PEUR DE NE PLUS AVOIR SON TÉLÉPHONE. INFO

1. Comment peut se sentir une personne si elle n'a plus son téléphone sur elle, alors qu'elle en a l'habitude ?
2. Est-ce que tu te sens capable de partir de chez toi

sans téléphone ? Si oui, comment penses-tu le vivre ? Si non, quels sont tes freins ?

3. Vers qui peut-on se tourner si on a besoin d'aide ? Mot venant de la contraction de « no mobile phone » et « phobia ».

Questions à poser : est-ce que je peux fonctionner sans mon téléphone ? Est-ce que je suis capable de sortir sans ?

Questionner sur l'addiction (cf cartes 7 et 12).

18. LES IMAGES DISPARAISSENT AVEC LE TEMPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX / INTERNET. INTOX

1. Quels types d'images peut-on poster sur les réseaux ?
2. Est-ce que de tout âge on peut supporter ce qu'on voit/poste sur les réseaux ?

Il est possible de publier ses propres photos sur Internet. Si d'autres personnes sont dessus, il est important d'avoir leur consentement avant la publication (notamment si l'image donne une vision « dégradante » de la personne : ex, un ou une pote ivre en soirée). Sans le consentement de la personne, il n'est pas possible de diffuser des images d'elle (droit à l'image). Qu'est-ce ça apporte de publier des images dégradantes d'autres personnes ? Sur certains réseaux sociaux, les algorithmes détectent des images qui ne correspondent pas à leur politique (images pédocriminelles, pornographiques, voire même des tétons ou des tâches de règles) et suppriment directement les publications.

Tu as le droit de faire effacer tes données : c'est le « droit à l'oubli » ou « droit à l'effacement ».

Mais une fois publiées, les photos qui circulent sur Internet sont ineffaçables. C'est pourquoi il est nécessaire de consentir à la diffusion d'images sur Internet.

19. L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE COÛTE CHER. INFO

1. Comment accéder facilement au numérique ?
2. Est-ce que tout le monde a accès au numérique ?
3. Quels genres d'inégalités ça peut provoquer ?

On parle de la **fracture numérique** de l'équipement et de la connexion.

De nombreuses personnes n'ont pas forcément accès aux outils numériques et d'autres ne savent pas forcément utiliser les outils.

Cela a d'ailleurs été une vraie problématique lors du premier confinement : les établissements scolaires sont fermés et tous les élèves n'ont pas les mêmes conditions d'accès aux savoirs et à l'éducation via l'école à distance (pas d'ordinateur pour chaque membre du foyer, pas de connexion Internet ou insuffisante, isolement).

Pour aller plus loin (fracture numérique) : Institut national de la Statistique et des études économiques (INSEE). L'illectronisme [Internet]. 2019 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4241397>

20. LES RÉSEAUX SOCIAUX, ÇA NE SERT QU'À PARTAGER DES PHOTOS. INTOX

1. À quoi servent les réseaux sociaux ?
2. Quelles sont leurs différences (utilité, contenu) ?
3. Que recherchent les personnes qui publient des photos d'elles-mêmes sur les réseaux sociaux ?

Il existe des réseaux sociaux pour chercher du travail (LinkedIn), pour partager des créations (Pinterest), pour

communiquer, pour suivre l'actualité, les personnalités que l'on apprécie, pour partager des photos (Instagram, Snapchat), pour créer des vidéos (Tik Tok). Il n'y a pas un bon ou mauvais usage des réseaux sociaux, mais il faut toujours se protéger et respecter les autres. De même, il n'y a pas de mauvais réseaux sociaux, tout dépend de l'usage que l'on en fait

Tips

- ne pas mettre de commentaires négatifs,
- ne pas liker des commentaires négatifs,
- vérifier les informations (photos, vidéos),
- suivre des comptes qui nous font du bien au moral,
- être conscient que les réseaux montrent une image positive des gens (on ne voit pas leurs échecs, le chemin parcouru, les obstacles).

21. LES LIMITES D'ÂGE INDIQUÉES SUR LES JEUX VIDÉO / FILMS NE SONT PAS ADAPTÉES AUX NIVEAUX DE VIOLENCE. INFO / INTOX

1. Est-ce que les pictogrammes concernant l'âge limite d'un jeu vidéo/film/série sont respectés ?

2. Quels peuvent être les impacts sur une personne si elle ne respecte pas l'âge limite ?

Les pictogrammes indiquant l'âge sont mis en place par la signalétique jeunesse, contrôlée par le CSA (Conseil supérieur de l'Audiovisuel). Sur les jeux vidéo, il s'agit des pictogrammes PEGI qui permettent d'indiquer les âges adaptés. D'autres pictogrammes indiquent les contenus sensibles : langage grossier, peur, drogue, sexe, discrimination, jeux de hasard, jeux en ligne.

Les pictogrammes d'âges et de contenus sensibles sont liés, et les contenus sensibles sont plus forts avec l'âge.

La violence ne sera pas identique pour un PEGI 12 ou un PEGI 18.

Pour autant, ce ne sont que des conseils et ils n'empêchent pas de jouer.

22. LES ÉCRANS SONT DIABOLISÉS DANS LE DISCOURS MÉDIATIQUE. INFO / INTOX

1. Quel est l'intérêt d'un tel discours ?

2. Quelles émotions ressentez-vous à l'écoute de ces discours ?

3. Comment aimeriez-vous qu'on vous parle des écrans ?

Parler des émotions ressenties.

Les jeunes sont rarement impliqués dans la construction des politiques de santé : possibilité d'avoir de la méfiance envers les décisions et discours.

23. LIRE SUR ÉCRAN ET LIRE UN LIVRE PHYSIQUE N'A PAS LE MÊME IMPACT SUR LES YEUX. INFO

1. Pour quelle(s) raison(s) lire un livre sur papier ou sur une liseuse numérique ? En quoi est-ce différent d'un livre papier ?

2. Quels peuvent être les effets de lire sur tablette ou de lire un livre ?

3. Est-ce qu'on retient mieux les infos quand on est sur papier ou sur ordi ?

La lumière bleue des écrans est néfaste car elle est mobilisatrice d'attention et augmente le niveau d'éveil, retardant ainsi l'endormissement. Elle entraîne la diminution de la mélatonine.

En comparant des lecteurs sur liseuse et sur papier, les lecteurs sur liseuse ressentiraient moins les signes

naturels de la fatigue et mettraient plus de temps à s'endormir. Pour s'endormir, il est conseillé de lire sur un format papier pour éviter toute lumière bleue.

Source: Anne-Marie Chang, Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness, December 2014, Proceedings of the National Academy of Sciences Available from: Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness | Request PDF ([researchgate.net](https://www.researchgate.net))

24. LES ÉCRANS RENDENT LES JEUNES PLUS CRÉATIFS. INFO / INTOX (relatif à tout le monde)

1. Quelles applications permettent de développer sa créativité ?

2. Comment les écrans peuvent-ils développer la créativité ?

La créativité peut être développée par les réseaux sociaux (poster des images, monter des vidéos, écrire des textes et des mèmes).

Internet peut donner accès à de la culture, permet de suivre des personnes qui inspirent et de développer des compétences (cours de dessin, de musique, de danse, conseils pour prendre des photos).

Les réseaux sociaux peuvent être un espace de socialisation, de rencontre, de renforcement de l'estime de soi quand on partage le contenu que l'on a créé.

Ces nouvelles technologies ont donc de nombreux apports positifs. Il est essentiel d'adopter les bons gestes pour se protéger (cf. conseils cartes 1 et 3).

Ressource: Le bon usage des écrans.

25. UNE VIDÉO VIRALE EST FORCÉMENT UNE BONNE VIDÉO. INTOX

1. Qu'est-ce qu'une vidéo virale ?

2. Qu'est-ce que c'est un titre « putaclic » ?

3. Pourquoi les titres « putaclic » sont-ils utilisés ?

4. Comment réagir à une vidéo qui pose problème (racisme, violence...) ?

Une vidéo virale est une vidéo diffusée sur Internet, devenue connue par des recommandations, des partages, des courriels. Ce peut être de manière positive ou négative, mais la vidéo fait ressentir une émotion qui pousse à partager.

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet. Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité : vérifier l'auteur du message, aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux, vérifier les sources de l'information, vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables, vérifier la date de l'information / image / vidéo, rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye, faire attention aux messages chocs, ne pas oublier que du partage ne veut pas dire vrai.

Un titre « putaclic » : un titre accrocheur qui donne envie de consulter l'information, mais qui ne décrit pas le contenu réel. C'est une des stratégies pour rendre une vidéo virale et attirer des vues.

Questionner sur les contextes des vidéos, des images que l'on voit sur Internet et ne pas s'arrêter seulement à ce que l'on voit / ce que l'on lit.

Ressources: Le Décodex.

26. LA VIE ET L'AVIS DES INFLUENCEURS SONT REPRÉSENTATIFS DE LA RÉALITÉ. INTOX

1. Qu'est-ce qu'un influenceur ?
2. Comment avoir un esprit critique par rapport aux influenceurs ?
3. Jusqu'à quelles limites peut-on admirer une personne ?
4. Par qui peuvent provenir les arnaques sur les réseaux sociaux ?
5. Comment réagir à la suite d'une arnaque ?

Il existe des arnaques sur les réseaux / Internet: vente de produits par des influenceurs, vente d'une formation qui n'apporte pas de diplôme, etc. Renseignez-vous bien avant d'acheter ou de suivre des conseils sur la marque, la méthode d'envoi et les avis.

Au-delà de ce qui est vendu et de l'image que les influenceurs reflètent, il faut rester vigilant: photos retouchées, idéalisées, placement de produits dissimulés dans les photos. Les influenceurs ne montrent qu'une partie (qu'ils choisissent) de leur vie. Les influenceurs sont, pour beaucoup de personnes, des modèles à suivre. Pourtant, les influenceurs peuvent incarner des idéaux de beauté qui ne sont pas réalisables (minceurs, formes obtenues par chirurgie) ou qui ne sont pas représentatifs de la réalité.

La visibilité d'une cause peut être augmentée par les influenceurs: certaines normes peuvent être modifiées et questionnées par des influenceurs récents: coucoulesgirls (bodypositive)...

> **Questionner leurs connaissances.**

27. IL EST POSSIBLE DE TRAITER UNE ADDICTION AUX ÉCRANS (CJC). INFO

1. Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?
2. Qu'est-ce qu'une CJC ?
3. Comment aider une personne dépendante aux écrans ?

L'addiction aux écrans est principalement associée à une addiction aux jeux vidéo. Les symptômes sont variés mais peuvent être: de jouer de nombreuses heures consécutives, de perdre l'intérêt pour d'autres activités sociales / académiques, d'avoir un manque de concentration et d'être irritable.

La dépendance peut être traitée par des aides dans des structures (CJC) ou par des thérapies. Les proches peuvent être présents pour le soutien, l'écoute ou l'accompagnement.

28. IL Y A DES STRUCTURES POUR PARLER DE L'USAGE DES ÉCRANS. INFO

1. Quelles structures connaissez-vous ? (Atelier, CJC)
2. Est-ce qu'on peut en parler à notre entourage ?

Les structures sont nombreuses pour se renseigner:

- Les amis / les parents.
- Les CJC (consultations jeunes consommateurs).
- e-Enfance 3018.
- Le bon usage des écrans.
- Le Décodex: outil du journal *Le Monde* (attention).
- L'Atelier.
- La CNIL (Commission nationale de l'Informatique et des Libertés).

Si tu veux parler avec quelqu'un, tu peux venir à l'Atelier, aller dans une CJC (Consultation jeunes consommateurs) ou appeler le 3018.