



LES 8 COMMANDEMENTS

1 - DES LIMITES DE TEMPS TU TE FIXERAS

Les écrans ne doivent pas remplacer le sommeil, les devoirs ou les moments en famille/amis.

2 - TON SOMMEIL TU PRÉSERVERAS

Aucun écran au moins une heure avant d'aller dormir et pendant toute la durée de ton sommeil.

3 - DEVANT UN ÉCRAN TU NE MANGERAS PAS

Les repas sont des moments d'échange et d'attention.

4 - DES CONTENUS ADAPTÉS À TON ÂGE TU CHOISIRAS

Jeux, vidéos, réseaux : tout n'est pas fait pour tout le monde.

5 - TA VIE PRIVÉE TU PROTÉGERAS

Pas d'informations personnelles partagées sans l'accord d'un adulte et vérifies la confidentialité de tes comptes.

6 - RESPECTUEUX EN LIGNE TU SERAS

Derrière chaque écran, il y a une vraie personne.

7 - RECONNAÎTRE LES PIÈGES TU APPRENDRAS

Publicité, fausses informations, harcèlement : garde ton esprit critique.

8 - LA VRAIE VIE TU PRIVILÉGIERAS

Rire, jouer, discuter, créer, faire du sport... le monde réel reste le plus important.



Crips
Île-de-France

PAROLES
D'ADOS

Un projet du Crips
Île-de-France / 2026

ÉCRANS ET ADOLESCENCE

Les écrans, on les utilise tous, tout le temps et probablement toute notre vie. Ils font partie de nos relations, de nos kiffs, de nos galères aussi parfois. Que ce soit pour discuter, créer, apprendre, s'informer, se détendre... ou juste scroller sans réfléchir. Mais comme pour tout, l'équilibre, ça se construit.

**CE N'EST PAS JUSTE
UNE HISTOIRE DE
« TROP OU PAS ASSEZ ».**

UN ÉCRAN peut te faire te sentir bien, t'inspirer, te connecter aux autres. Mais il peut aussi te pomper ton énergie, grignoter ton sommeil ou idéaliser une vie irréaliste.

**C'EST COMMENT ON
LES UTILISE, POURQUOI,
AVEC QUI, ET CE QUE
ÇA NOUS FAIT.**

LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE, c'est comme la santé mentale ou physique : ça s'entretient. Et ça passe par apprendre à poser ses limites, à repérer les moments où ça dérape et à cultiver ce qui te fait vraiment du bien.

**LE BUT, CE N'EST PAS DE TE FAIRE
ARRÊTER LES ÉCRANS MAIS DE COMPRENDRE
COMMENT T'EN SERVIR POUR RESTER
DANS UN USAGE POSITIF.**

**À QUI EN
PARLER ?**

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Accueillent gratuitement les jeunes de 12 à 25 ans pour faire le point sur ses consommations, sa pratique de jeux vidéo ou l'utilisation des écrans.

Annuaire à retrouver sur drogues-info-service.fr

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'infirmerie scolaire de ton établissement ou ton médecin généraliste.

3018

Ligne d'écoute et application d'aide et d'orientation des jeunes victimes de cyberharcèlement. e-enfance.org

FIL SANTÉ JEUNES

filsantejeunes.com / 0 800 235 236

Appel anonyme et gratuit, et espace de dialogue sécurisant pour les 12-25 ans sur toutes les questions de santé.

RED OU GREEN FLAG ?

Colorie le drapeau si pour toi c'est :

- **UNE SITUATION ACCEPTABLE / EN VERT**
- **MOYENNEMENT ACCEPTABLE / EN BEIGE**
- **CARRÉMENT INACCEPTABLE OU INTERDITE / EN ROUGE**

ou au crayon
à papier

Ton mec envoie une photo intime de toi à son meilleur pote sans ton consentement.



Sur le groupe whatsapp/snapchat de ta classe, un élève est régulièrement moqué sur son physique.



Ta mère te demande en ami sur Snapchat.



Une fille de ta classe vient de te follow et a liké toutes tes photos.



Tes parents vérifient ce que tu publies sur TikTok.



Avant de poster une story qui aborde un sujet difficile, tu utilises un trigger warning.



ASSURE-TOI D'AVOIR BIEN IDENTIFIÉ LES SITUATIONS INTERDITES

- Partager une photo intime d'une personne est punie par la loi. Si la personne est mineure cela est considéré comme de la pédopornographie.
- Se moquer régulièrement d'une personne via les réseaux sociaux est un délit au motif de cyberharcèlement.

VOICI QUELQUES PETITES ASTUCES POUR T'AIDER À GÉRER L'USAGE DES ÉCRANS

L'ÉQUATION DU TEMPS

Sur une semaine, estime ton temps passé sur les écrans et celui passé à faire des activités extrascolaires — **SPORT, AMIS, JEUX, LECTURE, ETC.** — et compare les chiffres.



Pour mieux gérer ton temps d'écrans, pense à désactiver les notifications et décider de tes moments de connexion.

SI TON TEMPS D'ÉCRANS EST SUPÉRIEUR, RÉFLÉCHIS À RAMENER PLUS D'ÉQUILIBRE DANS TA VIE !

**UN INFLUENCEUR,
PLUS IL A D'ABONNÉS
PLUS ON PEUT LUI
FAIRE CONFIANCE !**

FAUX

La fiabilité d'un influenceur ne dépend pas de son nombre d'abonnés. Garde toujours un esprit critique quand tu vois du contenu sur les réseaux sociaux !

LE COCKTAIL DES HORMONES

Les jeux vidéo ont un impact sur les hormones. Retrouve le nom de chaque hormone qui peut être activée lorsque tu joues, en remettant les lettres dans le bon ordre :

ONPAEDIM

Chaque victoire est récompensée et te donne envie de rejouer. On la surnomme l'hormone du plaisir !

NRNDEALAIÉ

L'action du jeu, le stress et le danger virtuel sont au cœur de cette hormone.

MÉNAGE DE PRINTEMPS

CHECKE TA LISTE d'abonnements sur les réseaux sociaux et trie-les en te posant les questions suivantes :

EST-CE QUE CE CONTENU ME FAIT DU BIEN ?

EST-CE QUE J'INTERAGIS ENCORE AVEC ?

EST-CE QUE JE SCROLLE SANS VRAIMENT REGARDER ?

SI J'UNFOLLOW, EST-CE QUE ÇA VA ME MANQUER ?

TU LE SAVAIS ?

Pour gagner un maximum d'argent, les concepteurs des jeux vidéo et des réseaux sociaux font tout pour te garder le plus longtemps possible sur leurs plateformes et te faire revenir. Recevoir des likes ou interagir sur les réseaux libère de la dopamine qui produit une sensation de satisfaction. Elle peut favoriser les pratiques addictives !

TIEMANOLN

Jouer ou regarder des écrans bloque la libération de cette hormone et peut compliquer l'endormissement.

LSIRCOTO

Les jeux compétitifs, violents ou qui mettent sous pression produisent du stress et libèrent cette hormone.

Réponses : dopamine, mélatonine, cortisol.