

LE NUMÉRIQUE

Quand ?

Comment ?

Pour qui ?

Lesquels ?



Combien de temps ?

Ce guide a été réalisé par les élèves de la MFR de Cormaranche en Bugey et de l'IME Dinamo d'Hauteville dans le cadre d'un projet sur l'usage du numérique financé par la MILDECA. L'objectif de ce guide est d'informer les jeunes et leur entourage sur les écrans et leur usage.

Bonne lecture



LA FAMILLE ANTI-VIRUS ET ANTI-SPAM

Cette bd explique l'utilité et l'importance des anti-virus dans notre quotidien.



Mais concrètement, qu'est-ce qu'un anti-virus et un anti-spam ?

Un **anti-virus** est un logiciel capable de détecter les virus informatiques et de les éliminer.

Un **anti-spam** est un logiciel permettant de protéger une messagerie électronique contre les spams.

Un spam c'est l'envoi répété d'un message électronique, souvent publicitaire.

Plusieurs anti-virus existent. En voici quelques exemples :

- **payants** > Norton, Avira, Avast ; Kaspersky
- **gratuits** > McAfee, Avast anti-virus gratuit, Avira, Kaspersky free antivirus

QUIZ

Seras-tu replacer les classifications par âge des jeux vidéo ?



(A)



①



②



(C)



③



(B)



④



(D)



⑤



(E)

Les consignes de sécurité concernant les jeux :
relier chaque phrase à son logo

- (A) **VIOLENCE** : le jeu contient des représentations ou image de violence.
- (B) **PEUR** : le jeu vidéo peut contenir des images pouvant impressionner les jeunes enfants.
- (C) **GROSSIÈRETÉ DE LANGAGE** : un langage vulgaire peut être présent dans le jeu vidéo.
- (D) **SEXE** : des scènes à connotation sexuelle peuvent être présentes dans le jeu vidéo.
- (E) **DROGUE** : le jeu vidéo peut contenir des scènes liées à la thématique de la drogue.
- (F) **DISCRIMINATION** : le jeu peut contenir des scènes encourageant la discrimination.
- (G) **JEUX D'ARGENT** : le jeu encourage les jeux de hasard.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

CONSEILS, TEMPS ET ÂGES D'UTILISATION

Sur chaque boîte de jeux ou pour avoir des applications sur nos téléphones, il y a toujours des âges à respecter. Beaucoup de personnes ne les respectent pas, comment changer tout ça ?

LE CONTRÔLE PARENTAL

Il doit être activé par nos parents au début du branchement de la console, du téléphone et de l'ordinateur. Ce contrôle parental permet de bloquer l'accès aux jeux ou vidéos qui ne correspondent pas à notre âge. Jouer à des jeux ne correspondant pas à notre âge peut être traumatisant, donner de mauvaises idées, faire des cauchemars mais également créer des conflits dans les familles.

QU'EST QUE PEGI ?

PEGI est un ensemble de pictogrammes qui informe l'âge autorisé et les valeurs présentes dans les jeux et non leurs difficultés. Il est important de bien les respecter. Le PEGI est inscrit automatiquement sur la boîte du jeu. La plupart des jeunes jouent à des jeux sans en avoir l'âge. Il est important de rappeler aux parents de bien respecter ces pictogrammes avant

d'acheter des jeux à leurs enfants même si ces derniers peuvent parfois être insistants.

Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS POUR JOUER AUX JEUX VIDÉO ?

Oui, un jeune souffrant d'épilepsie ne doit pas jouer trop longtemps sur les écrans et doit éviter de jouer aux jeux violents ou surprenants.

COMBIEN DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS PAR JOUR ?

On peut jouer maximum une heure trente à deux heures par jour en

fonction de l'âge. Les risques de jouer plus longtemps sans avoir de limite sont l'isolement, l'agressivité et la dépendance.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NOS ENFANTS

Pour que nos enfants soient en bonne santé, il y a des précautions à prendre en fonction de leur âge :

- **avant 3 ans** : pas d'écran !
- **avant 6 ans** : pas de console de jeux,
- **avant 9 ans** : pas d'internet seul,
- **avant 12 ans** : pas de réseaux sociaux.

Exemple d'un scénario imaginé par deux jeunes

Un homme joue constamment à sa console oubliant d'aller au travail, de ranger son appartement et de se laver. Il ne peut plus manger faute d'argent et s'isole. Il devient agressif et refuse de payer son loyer. Le risque est de perdre son travail ainsi que son logement et il ne s'en aperçoit pas. Une fois à la rue par son propriétaire, il prend conscience mais c'est trop tard. Pour lui, la seule issue, serait de mettre fin à ses jours. Une seule solution à son problème, parler, se faire aider et lutter contre la dépendance.



DES ÉCRANS SUR NOTRE SANTÉ

Il existe plusieurs dangers pour notre santé si nous passons trop de temps sur les écrans, nous allons vous expliquer quels sont les risques.



Quand nous passons trop de temps sur nos écrans (ordinateur, console, tablette, téléphone) la lumière bleue nous abîme les yeux.

Trop d'écrans nous empêchent de trouver le sommeil car notre cerveau est trop stimulé. Le fait de mal dormir a des conséquences sur notre caractère : on devient violent et agressif, on ne supporte même pas d'être puni de nos écrans ce

qui entraîne des problèmes dans nos familles. Quand on est dans ces états là, on reprend nos téléphones ou jeux et nous ne contrôlons plus rien.

Quand nous sommes pris par nos écrans, nous ne pratiquons plus de sport pour ne pas louper une partie de jeu. Nous faisons que grignoter et sans activité physique nous pouvons prendre beaucoup de poids.

Le fait d'être sur les écrans, nous avons des amis virtuels. C'est-à-dire que nous les voyons pas mais jouons avec eux via les réseaux. Nous arrêtons de sortir pour voir nos amis et on perd le contact de nos proches en s'isolant derrière les écrans.

Isolement, fatigue, irritabilité, prise de poids, sédentarité sont les conséquences d'un usage excessif des écrans.

L'USURPATION D'IDENTITÉ

L'usurpation d'identité ou vol d'identité, est le fait de prendre l'identité d'une autre personne, généralement dans le but de réaliser des actions frauduleuses au détriment de la personne usurpée, ou de commettre en son nom un délit ou un crime, ou d'accéder à des droits.

Il ne faut jamais :

- ajouter des personnes que l'on ne connaît pas,
- ne pas mettre de photos trop personnelles,
- ne pas préenregistrer ces mots de passe sur les ordinateurs.

COMMENT VOUS PROTÉGER DU VOL DE VOS DONNÉES PERSONNELLES ?

- Choisissez un mot de passe sûr en alternant les majuscules et minuscules, les chiffres etc.
- N'utilisez pas un mot de passe unique pour tous vos comptes, alternez en fonction des sites.
- Ne partagez pas vos mots de passe et prenez vos précautions lors de leur utilisation sur d'autres ordinateurs que le vôtre.
- Vérifiez l'authenticité d'un expéditeur

avant d'envoyer des informations personnelles ou sensibles par mail.

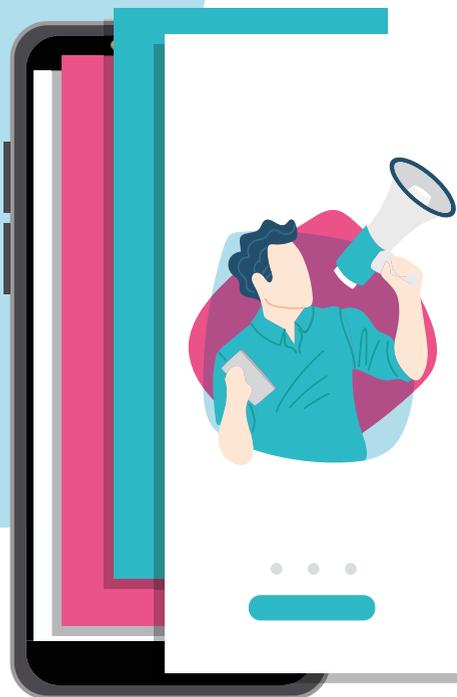
- Évitez d'inscrire votre adresse mail principale sur des sites dont vous n'êtes pas sûre.
- Soyez attentif à vos relevés de compte bancaire.
- Détruisez tout papiers comportant des informations personnelles avant de les jeter.
- Si vous constatez une usurpation d'identité contactez la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) : protège la vie privée et les libertés individuelles ou publiques : <http://www.cnil.fr> ou 01 53 73 22 22.

Vous êtes par ailleurs en droit de déposer une plainte pénale auprès d'un commissariat de police, d'une gendarmerie ou du procureur de la république. La plateforme gouvernementale « cybermalveillance.gouv.fr » peut vous aider à identifier un organisme à même de vous aider dans votre périmètre géographique. L'usurpation d'identité est punie d'un an de prison et jusqu'à 15 000 € d'amende.

LA E-RÉPUTATION

La e-réputation est la réputation d'une personne sur internet : l'opinion d'une personne en ligne. Il faut faire attention à ce que l'on met sur les réseaux sociaux, les photos de nos soirées ou de nos moments avec nos copains trop arrosés. Il ne faut pas mettre n'importe quelle photo. Un patron peut regarder nos comptes en tapant notre nom sur les réseaux sociaux et voir des photos de nous qui ne nous mettent pas en valeurs et cela peut nous mettre.

Nous devons faire attention à notre image, à ce que nous mettons sur les réseaux sociaux, afin de ne pas avoir une mauvaise réputation.



USAGES DES ÉCRANS



- 1 Est-ce que les enfants ont le droit de jouer à tous les jeux vidéo ?
 - oui
 - non
- 2 Sur les réseaux sociaux vos photos vous appartiennent-elles vraiment ?
 - oui
 - non
- 3 Le vol d'identité est sanctionné de :
 - un an de prison
 - cinq ans de prisons
 - 5 000 € d'amende
 - 15 000 € d'amende
- 4 À quel âge les réseaux sociaux et internet peuvent il être dangereux ?
 - 5 ans
 - 10 ans
 - 15 ans
 - 20ans
- 5 D'après les médecins, il ne faut pas passer plus de deux heures devant les écrans Pourquoi ?
 - cela abime les yeux à long terme
 - cela peut vous rendre addict

1 - non les enfants n'ont pas le droit de jouer à tous les jeux vidéo.
 Référez-vous aux normes PEGI.
 2 - non quand vous vous inscrivez sur un réseau social vous confirmez que vos photos appartiennent à l'entreprise du réseau social sur lequel vous êtes.
 3 - 1 an d'emprisonnement et 15 000 euros d'amende.
 4 - à tous les âges : contenus choquants, usurpation d'identité vol de données personnelles [cb, mot de passe...].
 5 - cela abime les yeux à long terme

Résultat du test :

LE HARCELEMENT

Je vais vous expliquer comment se passe le harcèlement.

◀ **Par la violence orale** avec les insultes, les menaces, les propos obscènes, les moqueries, se faire rabaisser, montrer du doigt. Le harcèlement se passe aussi par des appels téléphoniques, des SMS. Mais aussi par les réseaux sociaux comme sur Snapchat, Messenger, Facebook, twitter, Instagram etc. C'est ce qu'on appelle le cyber harcèlement.

Et/ou par la violence physique : c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes. La violence peut être des coups répétés ou par les insultes, le rabaissement de l'autre. Il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période. La personne qui se fait harceler peut s'isoler tellement qu'elle n'est pas bien, et peut aller jusqu'au suicide. C'est pour ça qu'il faut en parler à ses proches ou à un adulte de confiance. Une personne harcelée peut s'isoler : c'est quand une personne souffre, s'éloigne des autres, reste seul, déprime...

Nous sommes différents et nous devons tous nous respecter. Personne n'a le droit d'être harcelé. Même si c'est difficile d'en parler, il faut le faire quand même. Chaque victime doit en parler et faire le nécessaire pour le stopper quitte à aller chez les gendarmes. Voici un lien qu'on vous invite à aller regarder sur youtube afin de prendre conscience des risques et des conséquences liées aux harcèlements.

POUR EN SAVOIR PLUS

<https://youtu.be/UwA7-0XWTyq>
Le harcèlement/cyber harcèlement est interdit et puni par la loi :
> si l'auteur est mineur jusqu'à 18 mois de prison et 7 500 € d'amende
> si l'auteur est majeur 2 ans de prison et 30 000 € d'amende
De plus, filmer une agression physique et la diffuser sur internet est puni de 5 ans de prison et 75 000 € d'amende.

DES RÉSEAUX SOCIAUX

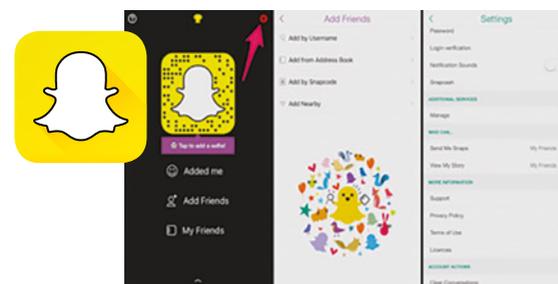
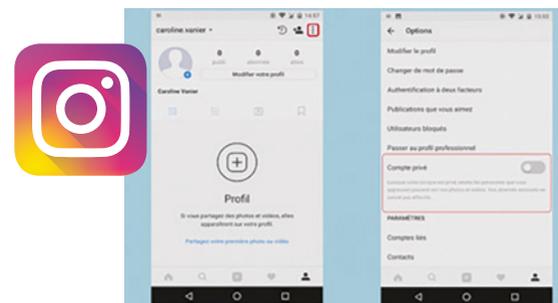
Il est important de bien regarder les paramètres avant l'utilisation de réseaux sociaux.

Par exemple pour Instagram, voici les paramètres qu'il faut régler pour se protéger correctement.

Conseils :

Bien régler ces paramètres, permet que vos stories ne soient pas visibles par tout le monde.

Les paramètres par défaut sont mal réglés ! Le compte privé sert à ne pas montrer ces photos de profil sauf autorisation.



LIENS UTILES

- **Utiliser un antipub** : Adblock, Ghostery
- **Se débarrasser des spams** : <https://www.33700.fr>
- **En cas d'harcèlement**, contacter la plateforme Pharos : <https://www.internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/Accueilinput.action>

- **Condition d'utilisation Instagram** : <https://help.instagram.com/581066165581870>
- **Condition d'utilisation Snapchat** : <https://www.snap.com/fr-FR/terms>
- **Règlement facebook** : <https://www.facebook.com/communitystandards>

- **CNIL** : <http://www.cnil.fr/vos-droits/plainte-en-ligne>

- **Signaler une usurpation d'ID sur facebook**
<https://fr-fr.facebook.com/help/contact/169486816475808>

- **Maîtriser les traces laissées sur le Web** : <https://controle-tes-donnees.net>