

RESSOURCES POUR UN INTERNET PLUS SÛR

INTERNET EST UN FABULEUX OUTIL
AVEC LES BONS REFLEXES

Guilhem LANDES
Bonjour@oneia.fr

Agence Oneia
Rodez, Aveyron

Des portables connectés tout au long de la nuit

La moitié des parents des 8-13 ans ne leur demandent jamais de leur donner leur portable le soir avant de se coucher

26% des collégiens équipés de portable le gardent allumé ET connecté près d'eux la nuit

- 61%** POUR DES FRANÇAIS, mobile et tablette sont les premiers compagnons consultés au réveil.
- 46%** des Français utilisent leur smartphone même jusqu'à leur TOILETTES!
- 85%** des adolescents.
- 38%** répondent en - DE 10 MINUTES!
- 10 min** (circled)
- LE BINGE-WATCHING**, beaucoup, passionnément...
- 83%** DES ADOLESCENTS passent des heures devant un écran pour regarder des séries.
- 81%** d'entre eux regardent très régulièrement un film en même temps qu'ils consultent l'écran d'un mobile ou d'une tablette.
- 38%** des Français et 24% des adolescents utilisent également les écrans AUX REPAS DE FAMILLE.
- 10 min** (circled)
- 1 FRANÇAIS SUR 3** consulte son mobile TOUTES LES 10 MINUTES!
- 76%** des adolescents.
- 10 min** (circled)
- Les Français, dépendants des écrans ? LA RÉPONSE EST OUI**
- 60%** DES FRANÇAIS se sentent incapables de vivre PLUS D'UNE JOURNÉE SANS TÉLÉPHONE.
- 1 FRANÇAIS SUR 3** se sent dépendant AUX ÉCRANS.
- Le smartphone, nouveau fléau des routes.** Bien que jugé inacceptable et risqué par 9 FRANÇAIS SUR 10 le téléphone est beaucoup trop présent dans nos voitures.
- 70%** DES FRANÇAIS utilisent leur smartphone en conduisant.
- 46%** TÉLÉPHONE.
- 34%** PARAMÈTRENT LEUR GPS en conduisant.
- 25%** ENVOIENT OU ÉCRIVENT DES SMS.

Bonnes pratiques :

- Couper le wifi la nuit
- Pas d'écrans dans la chambre
- Mettre son smartphone en mode avion la nuit

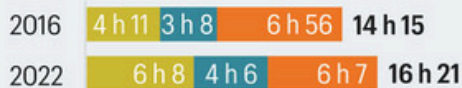
Écrans

Plus d'Internet et moins de télévision

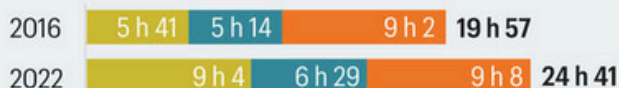
Temps passé par les jeunes sur les écrans par semaine

● Internet ● Jeux ● Télévision

Enfants de 1 à 6 ans (réponses des parents)



Enfants de 7 à 12 ans (réponses des enfants avec leurs parents)



Jeunes de 13 à 19 ans (réponses des adolescents)



17 novembre 2023 - Source : étude Ipsos pour Bayard et Unique Heritage Media basée sur 4 001 interviews menées en ligne de juin à juillet puis de septembre à novembre 2021.

L'UTILISATION DES ÉCRANS CHEZ LES JEUNES

CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE



Utilisation saine

- Activités (créatives, sportives) et intérêts hors lignes diversifiés;
- Réseau social hors ligne;
- Moins de 2h/jour de temps d'écran;
- Planification des moments en ligne et hors ligne;
- Encadrement des notifications, des accès ainsi que du contenu;
- Questionnement de ses habitudes d'écran;
- Utilisation d'un écran à la fois.



Utilisation risquée

- Augmentation du nombre d'heures d'écran;
- Activité hors écran peu diversifiées;
- Peu de relations sociales hors ligne et/ou recherche de relation en ligne;
- Fuite des problèmes dans les écrans;
- Perte de contrôle sur les objectifs d'utilisation des écrans;
- Pensées liées aux écrans même hors ligne;
- Utilisation de plusieurs écrans (téléphone, ordi, tablette, etc.) en même temps.



Utilisation abusive

- Problème(s) de sommeil, d'hygiène, d'embonpoint et/ou d'alimentation;
- Changement d'humeur (irritabilité, agressivité, anxiété ou dépression);
- Isolement social;
- Non-respect des objectifs d'utilisation des écrans;
- Pensées obsédantes sur les écrans;
- Baisse de rendement (scolaire, travail);
- Fuite des problèmes dans les écrans.

LES CONSÉQUENCES D'UNE UTILISATION ABUSIVE DES ÉCRANS SONT NOMBREUSES. EN PLUS DES DIFFICULTÉS MENTIONNÉES CI-HAUT, S'AJOUTENT CELLES-CI :

- Fonctionnement du cerveau (mémoire, concentration, attention, etc.)
- Stress
- Estime de soi
- Relations sociales

Inactivité physique et sédentarité : les deux tiers des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires

66% présentent un risque sanitaire préoccupant

Plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'activité physique

49% présentent un risque sanitaire très élevé

Plus de 4 h 30 de temps écran et/ou moins de 20 minutes d'activité physique

dont **17%** sont même particulièrement exposés avec plus de 4 h 30 d'écran et moins de 20 minutes d'activité physique par jour

Chez les 11-14 ans :

15,5% de filles

24% de garçons pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique par jour

Le niveau de sédentarité est plus élevé encore chez les plus âgées (15-17 ans)

Sédentarité : temps passé assis ou allongé devant un écran de loisir (télévision, ordinateur, jeu vidéo...), hors temps scolaire. Inactivité physique : lorsque l'activité est inférieure à 60 minutes par jour, incluant le sport pratiqué pendant le temps scolaire.

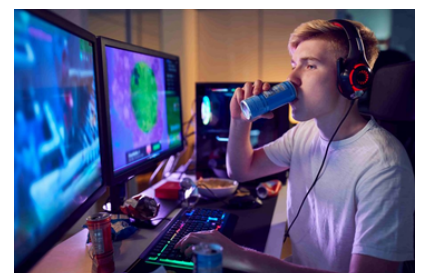


LE PSYCHOLOGUE AMÉRICAIN MARK GRIFFITH, QUI A ÉTUDIÉ LES COMPORTEMENTS LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE JEU VIDÉO, A AINSI MIS AU POINT 7 QUESTIONS.

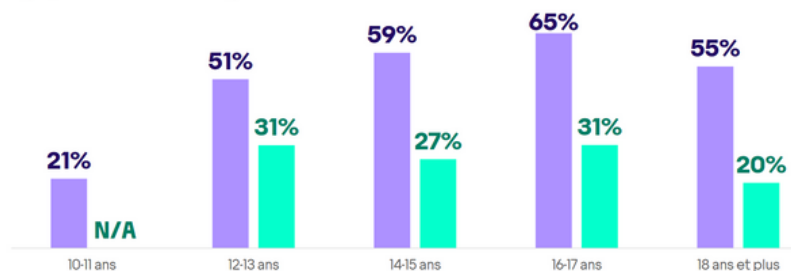
CELLES-CI PERMETTENT AINSI DE DÉTERMINER SI VOTRE ENFANT EST « ADDICT » AUX JEUX VIDÉO :

- VOTRE ENFANT JOUE-T-IL PRESQUE TOUS LES JOURS ?
- VOTRE ENFANT JOUE-T-IL LONGTEMPS SANS S'ARRÊTER (3 À 4 H DE SUITE) ?
- VOTRE ENFANT JOUE-T-IL POUR « L'EXCITATION » ?
- VOTRE ENFANT EST-IL AGITÉ ET IRRITABLE QUAND IL NE PEUT PAS JOUER ?
- VOTRE ENFANT A-T-IL ABANDONNÉ SES RELATIONS SOCIALES OU SES ACTIVITÉS SPORTIVES AU PROFIT DES JEUX VIDÉO ?
- VOTRE ENFANT JOUE-T-IL AU LIEU DE FAIRE SES DEVOIRS ?
- VOTRE ENFANT ESSAYE-T-IL D'ARRÊTER DE JOUER SANS Y PARVENIR ?

SI VOUS OBTENEZ AU MOINS 4 RÉPONSES POSITIVES, IL FAUT Y VOIR UN SIGNAL D'ALERTE ET DEMANDER UNE AIDE EXTÉRIEURE (MÉDECIN, PSYCHOLOGUE, ETC.).



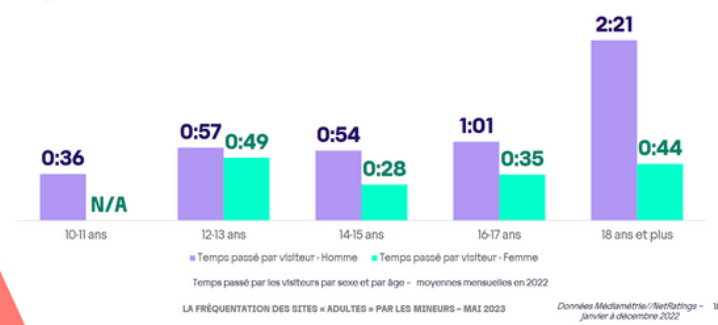
À partir de 12 ans, plus de la moitié des garçons se rendent sur des sites adultes en moyenne chaque mois. La fréquentation des adolescentes est très inférieure et l'écart relatif avec les garçons s'accroît avec l'âge.



Temps passé selon le genre et l'âge détaillé

Arcom

À partir de 12 ans, les garçons qui visitent des sites adultes y passent une heure par mois en moyenne.



À retenir

Arcom

2,3m

nombre de mineurs fréquentant des sites adultes chaque mois en 2022

+36%

progression du nombre de mineurs fréquentant ces sites en 5 ans

50 mns

temps mensuel passé par les mineurs, stable depuis 5 ans

>51%

part des garçons de 12 à 17 ans fréquentant des sites adultes

1,4m

nombre de mineurs fréquentant le site en décembre 2022 (+0,9 M en 5 ans)



Les utilisateurs passent en moyenne

38h38

L'application sur laquelle les Français ont passé le plus de temps en 2023



Garder TikTok adapté aux familles

La Connexion Famille te permet de personnaliser les paramètres TikTok de ton adolescent(e) pour sécuriser son expérience.

- Limite le temps de visionnage de ton adolescent(e)
- Limite qui peut envoyer des messages au membre de ta famille
- Gère les paramètres de confidentialité et de sécurité de ton adolescent(e)
- Choisis si ton adolescent(e) peut avoir un compte privé ou public

Continuer

Certains collégiens consomment 1,2,3,4 heures de TikTok par jour, sans limite de durée de visionnage et sans échange sur les contenus choquants visionnés.

Les utilisateurs de TikTok consultent en moyenne l'application



par jour, contre une moyenne de 15 fois par jour pour Twitter.

Les 4-18 ans passent en moyenne



par jour sur TikTok.

Alors qu'elle est interdite aux moins de 13 ans,



des jeunes Français de 12 ans utilisent TikTok.



COMMISSION D'ENQUÊTE
INFLUENCE TIKTOK



La stratégie chinoise de modération sur TikTok

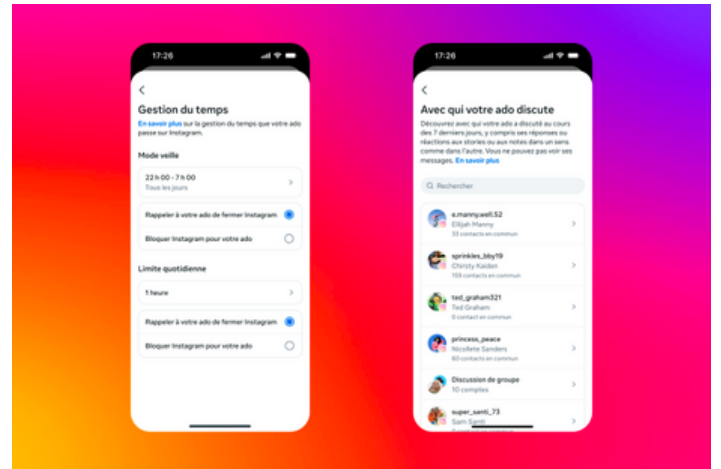
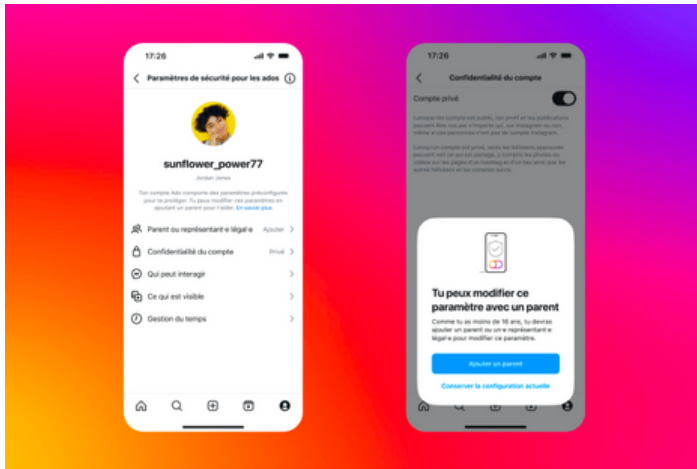
La stratégie de modération de TikTok est très critiquée pour son manque de transparence. En 2017, le magazine américain Fo...

LumniFR / Mar 19

<https://www.lumni.fr/video/la-strategie-chinoise-de-moderation-sur-tik-tok>

Ce documentaire porte un éclairage intéressant sur l'application TikTok, à visionner en famille.

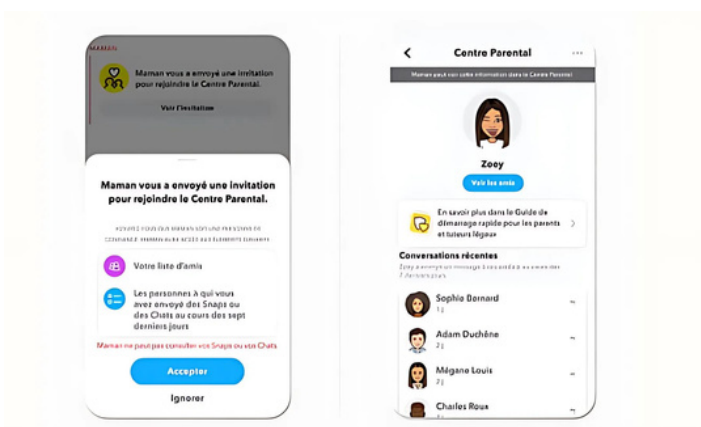
Instagram va imposer des « comptes adolescents » aux mineurs.



<https://familycenter.meta.com/fr/education/>

Snapchat lance un nouvel outil de contrôle parental.

**COMMENT
ACTIVER LE
CONTRÔLE
PARENTALE
SUR SNAPCHAT**



Télécharger le cyber guide



CYBER GUIDE FAMILLE

10 BONNES PRATIQUES ESSENTIELLES
pour protéger les usages numériques de la famille



ÉDITO	3
1. PROTÉGEZ VOS COMPTES AVEC DES MOTS DE PASSE ROBUSTES	4
2. SAUVEGARDEZ VOS DONNÉES RÉGULIÈREMENT	5
3. FAITES SANS TARDER LES MISES À JOUR DE SÉCURITÉ SUR TOUS VOS APPAREILS	6
4. UTILISEZ UN ANTIVIRUS	7
5. SOYEZ PRUDENTS LORS DE VOS ACHATS EN LIGNE	8
6. MÉFIEZ-VOUS DES MESSAGES SUSPECTS	9
7. APPRENEZ À MAÎTRISER VOS RÉSEAUX SOCIAUX	10
8. ÉVITEZ LES WI-FI PUBLICS OU INCONNUS	11
9. SÉCURISEZ VOS OBJETS CONNECTÉS	12
10. CYBERHARCÈLEMENT : PARLEZ-EN !	13
POUR ALLER PLUS LOIN : COMMENT PARLER DE CYBERSÉCURITÉ À SES ENFANTS ?	14

<https://www.internet-signalement.gouv.fr/PharosS1/>

**Vous souhaitez signaler un contenu
illicite de l'Internet**

SIGNALER UN CONTENU

**Sur Internet aussi vous pouvez être témoin
ou victime d'une infraction**

Violence, mise en danger des personnes, menace ou apologie du terrorisme, injure ou diffamation,
incitation à la haine raciale ou discrimination, atteintes aux mineurs :

je ne partage pas, je signale à PHAROS !

Les 6 arnaques sur internet dont sont victimes les adolescents

- Arnaque n°1: les titres chocs impliquant des influenceurs sur les réseaux sociaux
- Arnaque n°2: les produits de luxe à prix réduits sur des faux sites d'e-commerce
- Arnaque n°3: les concours et loteries directement dans la messagerie privée
- Arnaque n°4: de vrais-faux amis appelant à l'aide
- Arnaque n°5: des offres d'emploi frauduleuses
- Arnaque n°6: l'arnaque... au cœur





<https://www.cnil.fr/fr/jeux-video-protege-ta-vie-privée>



PARTAGE DE PHOTOS ET VIDÉOS DE VOTRE ENFANT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : QUELS SONT LES RISQUES ?

HISTOIRES VÉCUES...

La CNIL est régulièrement saisie de plaintes comme l'illustrent ces exemples :

- Un mineur s'est adressé à la CNIL pour faire retirer des photographies, vidéos et enregistrements vocaux diffusées par ses parents par l'intermédiaire du groupe sur un réseau social.
- Des parents ont appelé l'attention de la CNIL sur les difficultés qu'ils rencontraient à faire cesser la diffusion de photographies du baptême de leurs enfants mineurs.

La CNIL accompagne les plaignants dans leurs démarches afin d'obtenir la suppression des images et vidéos publiées.



<https://www.cnil.fr/fr/partage-de-photos-et-vidéos-de-votre-enfant-sur-les-reseaux-sociaux-queles-sont-les-risques>





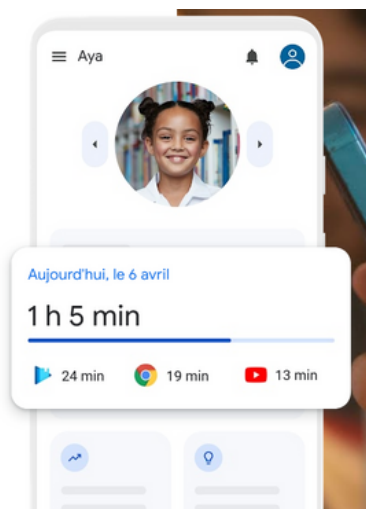
“ Veillez à la sécurité en ligne de votre famille ”

Établissez des règles de base sur l'utilisation des appareils numériques

Définir des limites de temps d'utilisation

Définissez le temps d'utilisation optimal pour votre enfant. Family Link vous permet de définir une heure de coucher sur son appareil et des limites de temps pour les applications afin d'aider votre enfant à trouver le bon équilibre.

Orientez votre enfant vers du contenu adapté à son âge

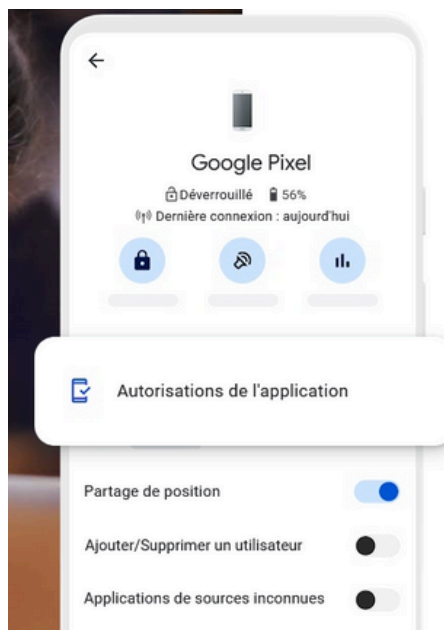


Gérez et sécurisez le compte de votre enfant

Protégez la confidentialité des données de votre enfant

La gestion des autorisations dans Family Link vous permet de faire des choix concernant les données de votre enfant. Vous pouvez afficher et gérer les autorisations pour les sites Web et les extensions auxquels votre enfant accède depuis Chrome, ainsi que les applications téléchargées sur son appareil.

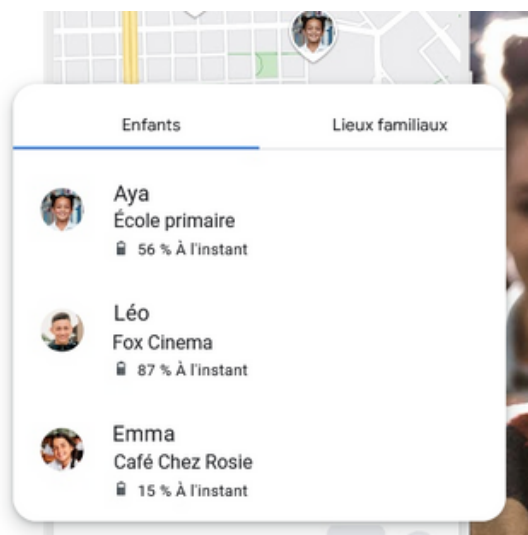
Sécurisez son compte



Restez connecté où que vous soyez

Consultez l'autonomie de la batterie

Il n'est pas toujours facile de communiquer à distance. Family Link vous permet de rester informé et de savoir où en est l'autonomie d'un appareil.**



Alternatives payantes : Famisafe, xooloo, Qustudio

OUTILS LUDOPÉDAGOGIQUES, LES LIVRETS PRATIQUES « GARDIENS ET GARDIENNES DU NUMÉRIQUE, TOUS EN MISSION ! » VISENT À ACCOMPAGNER LES PARENTS, LES ENSEIGNANTS ET LES PLUS JEUNES (DE 9 À 15 ANS) AUX GRANDS ENJEUX DU NUMÉRIQUE, EN FOURNISSANT DES CLÉS DE CONNAISSANCES ET DES IDÉES D'ACTIONS CONCRÈTES



<https://cnil.fr/fr/gardiens-et-gardiennes-du-numerique-tous-en-mission>



NOTRE PACTE FAMILLE

Complétez en famille, de façon régulière, votre pacte pour garantir et favoriser l'empowerment de chacun. Visez l'utilisation positive, responsable et sécurisée du numérique !

Sécurité

Protéger nos vies numériques

Ensemble, nous nous engageons à fournir un environnement en ligne sûr à l'aide de filtres et de contrôles parentaux.

Les « enfants gardiens » s'engagent à ne jamais divulguer leur nom, adresse et autres précieuses informations personnelles, à moins que les « parents gardiens » ne donnent leur feu vert, et à ne pas s'inscrire sur les sites qui ne sont pas de leur âge.

Les « parents gardiens » aideront à choisir des contenus en ligne appropriés à l'âge des enfants.

COCHÉZ

Respect

Agir en sagesse

Les « parents gardiens » s'engagent à créer un espace de dialogue non jugant et bienveillant sur l'usage du numérique avec leurs enfants.

Les « enfants gardiens » s'engagent à toujours utiliser des commentaires et actions respectueux, bienveillants, positifs et à demander l'avis de leurs parents avant de s'inscrire sur les plateformes en ligne.

COCHÉZ

Dialogue

Parler et écouter

Les « enfants gardiens » s'engagent à ne jamais garder le silence s'ils rencontrent des difficultés et à partager leurs expériences numériques.

Les « parents gardiens » s'engagent à écouter dans le respect, sans jugement, et à apporter leur aide et soutien en cas de besoin.

Ensemble, nous nous engageons à discuter pour faire évoluer les règles s'il en est nécessaire.

COCHÉZ

Équilibre

Équilibrer les mondes réel et virtuel

Chaque membre de la famille s'engage à limiter son temps d'écran.

L'ensemble des membres de la famille s'engage à désactiver les écrans pendant les moments de repas.

Les « enfants gardiens » s'engagent à répondre à l'appel des « parents gardiens » pour les rejoindre à faire une activité hors écran.

COCHÉZ

Nos règles bonus

.....

.....

.....

COCHÉZ

Engagements

Nos engagements

TEMPS D'ÉCRAN PAR JOUR LA SEMAINE

LE WEEK-END

TEMPS ÉCRAN/HORS ÉCRAN

MOMENTS SANS ÉCRAN

JOURS SANS ÉCRAN

Signatures

« PARENTS GARDIENS » :

« ENFANTS GARDIENS » :

Date :

MES MISSIONS

Les Infix, Je décoderai !

Mes données personnelles, Je protégerai !

L'influence cachée, Je connaîtrai !

Mon temps sur les jeux vidéo, Je maîtriserai !

Le cyberharcèlement, Je combattrai !

colle ta photo ici

RENTREE 2024

BONNE LECTURE



Guilhem LANDES
Bonjour@oneia.fr

Agence Oneia
Rodez, Aveyron
FRANCE

BONNES PRATIQUES NUMERIQUES

LES ECRANS, INTERNET, CELA CONCERNE TOUTE LA FAMILLE.
A VOUS DE FIXER VOS PROPRES REGLES POUR UNE
UTILISATION RAISONNABLE DES ECRANS ET D'INTERNET.



Rappels :