

# INTERNET

## les ÉCRANS et... NOUS!

Des infos, des conseils et des défis  
pour devenir un internaute éclairé!



réalisé par **TRAIALERE** pour **Internet Sans Crainte** 

en partenariat avec  

Bienvenue dans ce guide Internet, les écrans et... nous ! Ce livret a été créé pour toi et ta famille. L'idée ? Explorer, comprendre et apprendre ensemble les bons usages des écrans et d'Internet. Pour mieux te guider, dis-nous en plus sur ton usage des écrans !

- **Quand tu passes beaucoup de temps derrière un écran...**

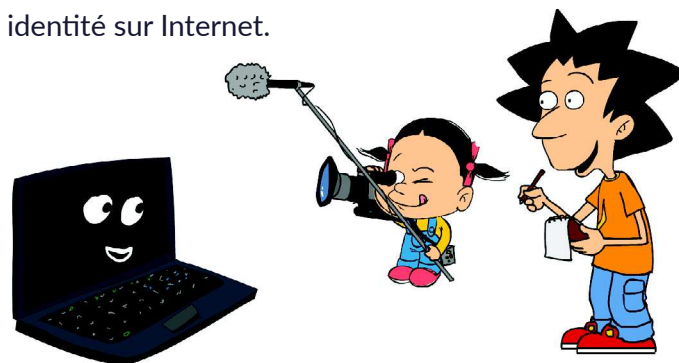
- ◆ Il peut être difficile de m'arrêter pour faire autre chose...
- ▲ Mes yeux deviennent carrés comme les écrans !
- Je m'amuse, entre les jeux, les vidéos et les amis en ligne !

- **Comment fais-tu quand tu as des recherches à faire pour un exposé ?**

- ▲ Je tape le sujet de l'exposé et je choisis le premier lien proposé : s'il arrive en tête, ça doit être le meilleur !
- ◆ Je regarde plusieurs sites et je croise les informations avec des livres, des dictionnaires...
- Je vais directement sur Wikipédia : tout est déjà là !

- **Pour toi, un pseudonyme, c'est le meilleur moyen de...**

- ▲ Dire et faire ce que je veux : avec un pseudo, personne ne peut me retrouver !
- D'être incognito et de choisir un nom rigolo !
- ◆ Protéger mon identité sur Internet.



- **Pour toi, être influenceur...**

- ▲ C'est gagner de l'argent facilement en s'amusant.
- C'est être une star, ça me fait rêver !
- ◆ C'est un vrai métier, il faut beaucoup travailler pour en vivre.

- **Quand tu joues en ligne, t'arrive-t-il de discuter avec d'autres joueurs ?**

- ◆ Non, jamais.
- ▲ Oui, je me suis fait beaucoup d'amis en ligne !
- Ça m'arrive, mais uniquement avec des personnes de mon âge !



- ▲ **Plus de triangles**

Tu es un apprenti Internaute !  
Tu vas vite progresser en suivant les conseils de ce guide.

- **Plus de ronds**

Tu as déjà de bonnes bases ! Ce guide t'apportera  
les quelques infos-clés qui auraient pu t'échapper !

- ◆ **Plus de losanges**

Tu as les bons réflexes sur Internet ! Ce guide t'aidera  
à mieux comprendre les enjeux et à passer à l'action !

## DEVIENS... MAÎTRE DE TON TEMPS D'ÉCRAN!

### Le savais-tu ?

La lumière naturelle t'aide à réguler l'horloge de ton corps: elle t'indique quand aller dormir, quand se réveiller... alors que la **lumière bleue** présente dans les écrans peut **perturber ton horloge** et **retarder ton sommeil**.



Tu peux avoir du mal à détacher tes yeux d'un écran: **c'est normal, ton cerveau est attiré par la lumière et le son**.

Regarder un écran pendant **longtemps** avant d'aller à l'école **empêche ton cerveau de bien se concentrer** en classe.



Il y a le temps d'écran... et ce que l'on en fait. Quand tu fais une recherche sur Internet, ton cerveau est en **mode "action!"** alors que devant un film ou une série, il est **plus au repos**.

## Passé à l'action!

Pour t'aider à mieux gérer les écrans, tu peux:

- Utiliser un **sablier** ou un **minuteur** pour savoir combien de temps tu as passé sur un écran.
- Éteindre tous les écrans **1h30 avant de dormir** pour avoir un sommeil réparateur.
- Choisir **une seule activité numérique** à la fois pour maintenir ta concentration.
- Penser à **varier tes activités** avec et sans les écrans. Tout est une question d'**équilibre!**



## Défis en famille

Pour se passer des écrans :

- **Arriveriez-vous à tenir une journée sans écran?** Celui ou celle qui craque aura un gage!
- **Une journée sans écran, c'est possible!** Faites le tour de la maison et listez toutes les activités possible: faire un jeu de société, cuisiner, dessiner, ouvrir une BD, classer ses figurines... C'est fou tout ce qu'on peut faire sans écran!



Pour découvrir des activités numériques tous ensemble :

- **La mosaïque à selfies**  
Proposez à chaque membre de la famille de faire son selfie le plus drôle. Puis faites une mosaïque avec tous les selfies et ajoutez une légende drôle sous chacun d'entre eux.
- **Les écrans et nous :**  
Jouez à notre quiz familial parents-enfants et découvrez des conseils pour bien gérer vos temps d'écran!

## DEVIENS... ENQUÊTEUR DE L'INFO EN LIGNE

### Le savais-tu ?

Pour afficher les résultats d'une recherche, les moteurs de recherche utilisent **des algorithmes** : ce sont comme des petits robots qui explorent toutes les pages du web et les classent selon plusieurs critères comme **les mots clés**, mais aussi **la popularité** du site.

Internet n'est pas comme une bibliothèque, c'est même tout le contraire : connaissances, opinions, fausses informations... **Tout est mélangé**. Et tout **n'est pas adapté à ton âge**.



Une **source fiable** est un média dont l'information peut être vérifiée mais aussi un média spécialisé dans un sujet. C'est également une source dont on peut identifier l'auteur.

**Tout le monde peut publier sur Internet** tout... et n'importe quoi ! Y chercher des informations fiables est donc un véritable travail d'**enquêteur**.

## Passé à l'action!

### Pour s'assurer qu'une info est fiable, tu peux...

- Vérifier que le site est crédible en allant sur Decodex, un outil de vérification instantanée de la fiabilité d'un site web.
- Te rendre sur **plusieurs sources d'informations** : articles, vidéos, audios... C'est ce qui s'appelle « recouper l'information ».
- Chercher le « **qui sommes-nous?** » ou le « **à propos** » sur un site avec l'aide d'un adulte : l'objectif du site doit être clair et les auteurs bien identifiés.



### Pour effectuer une recherche efficace, tu peux...

- Utiliser un **moteur de recherche adapté à ton âge** tel que Qwant Junior.
- Taper **plusieurs mots clés**, les plus précis possible.
- Utiliser **des encyclopédies numériques** adaptées à ton âge : connais-tu Wikidja ou Wikimini?

## Défis en famille

### La course à l'info :

Choisissez un sujet au hasard. Chaque membre de la famille a 30 minutes chrono pour trouver le plus d'infos possible sur ce sujet. Chacun partage ensuite ses découvertes et explique comment il a vérifié la fiabilité de ses informations.

### L'info en ligne et nous :

Jouez à notre quiz parents-enfants et vérifiez en famille que vous avez les bons réflexes pour analyser l'information.



## DEVIENS... SUPERPROTECTEUR DES DONNÉES!

### Le savais-tu ?

Nom, photo, adresse, numéro de téléphone... Les informations qui permettent d'**identifier une personne** sont appelées **données personnelles**.

Les données personnelles font partie de la **vie privée** de chacun. Des lois existent pour les protéger sur Internet.

**MAIS LOU,**  
qu'est-ce que tu fais ?

**BEN... JE SUPPRIME**  
tous les **COOKIES** !

Quand tu navigues sur Internet, tu laisses plein de **traces** : tes clics, les informations que tu donnes quand tu t'inscris sur un site ou quand tu remplis un formulaire...

Un site ne peut pas collecter tes données **avant 15 ans** sans l'accord de tes parents. Avant 13 ans, il n'en a pas le droit du tout. C'est pour cela que **les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans**.

Les **cookies** sont de petits fichiers chargés d'**enregistrer tes goûts et tes clics** sur chaque site. Ces informations peuvent être vendues à des marques pour te proposer des publicités !



## Passé à l'action!

Pour sécuriser tes données personnelles sur Internet, tu peux...

- Remplir seulement **les cases obligatoires** (avec la petite étoile: \*) dans les formulaires d'inscription.
- Refuser tous les **cookies** quand un site te dit qu'il souhaite en utiliser.
- Utiliser un **moteur de recherche qui protège tes données personnelles**, comme Qwant Junior.
- Choisir un **pseudo** plutôt que ton vrai nom dans tous tes échanges en ligne... Surtout, en choisir un qui ne permet pas de te reconnaître ou de savoir où tu vis.
- Choisir **des mots de passe compliqués** pour tes différents comptes et ne jamais les communiquer, même à tes meilleurs amis.



## Défis en famille

Le mot de passe introuvable :

Allez sur le site nothing2hide et amusez-vous à tester des mots ou phrases de passe en famille. Qui aura le mot de passe le plus sécurisé ?



Incognito sur le Net ?

Ensemble, tapez le nom de quelqu'un que vous connaissez dans un moteur de recherche. Essayez de trouver où la personne habite, où elle est allée à l'école, où elle a travaillé, ses goûts, les pages qu'elle aime... Si vous ne trouvez rien de cela, c'est que ses données personnelles sont bien protégées des inconnus. Un bon exemple à suivre!

## DEVIENS... PRO DES VIDÉOS!

### Le savais-tu?

.....

Sur les sites de partage de vidéos, on trouve **beaucoup de publicités** car c'est de cette façon que les sites gagnent de l'argent.

Le problème, c'est que quand tu regardes des vidéos en ligne, tu peux tomber sur **des contenus choquants**: des publicités pour des films ou jeux violents, des sites ou d'autres vidéos qui ne sont pas pour toi...

**Les influenceurs ?  
ça marche pas avec moi !**



Un « **influenceur** » est une personne qui est **très suivie sur Internet**: il ou elle « influence » les goûts ou les idées des gens. Pour en faire son métier et en vivre, il faut vraiment **avoir un grand nombre de vues**.

Sur un site comme Youtube, on te propose toujours de nouvelles vidéos sur le côté et cela donne envie de regarder... **sans voir le temps passer**. C'est comme ça qu'en voulant regarder une vidéo de 2 minutes de ton youtuber préféré, tu as finalement passé une heure devant l'écran...

## Passé à l'action!

Pour éviter les contenus inadaptés sur les plateformes de vidéos, tu peux:

- Choisir une **plateforme de vidéos adaptée à ton âge**. Tu y trouveras davantage de contenus qui correspondent à tes goûts et en toute sécurité. C'est le cas de Bayam, Youtube Kids, Okoo ou Lumni.
- Demander à tes parents d'installer un **bloqueur de publicité**, comme Adblock, ainsi qu'un contrôle parental.
- Voiture, paquet de céréales, vêtement... Entraîne-toi à **repérer les « placements de produits »** dans tes films, séries ou vidéos préférés! Une autre façon pour les marques de se faire de la publicité!
- Pour se faire connaître, les marques peuvent **offrir des cadeaux à des influenceurs** et influenceuses qui vont présenter les produits sur leurs chaînes... Sauras-tu les repérer?
- **Taper des mots clés les plus précis possible** dans tes recherches sur les plateformes de vidéos pour trouver des vidéos adaptées à tes goûts et ton âge.



## Défis en famille

Partagez chaque semaine un film ou une vidéo en famille!

Chacun peut déposer ses idées dans une boîte et le jour J, on tire au sort! Et... interdit de regarder son téléphone en même temps, hein!

Des vidéos pour se cultiver :

Épate tes parents en leur montrant qu'il existe de nombreuses chaînes vidéos passionnantes pour apprendre tout en s'amusant!  
Par exemple: Vinz et Lou, Curionautes des sciences, Arte Junior...

## DEVIENS... BIG BOSS DES JEUX VIDÉO!

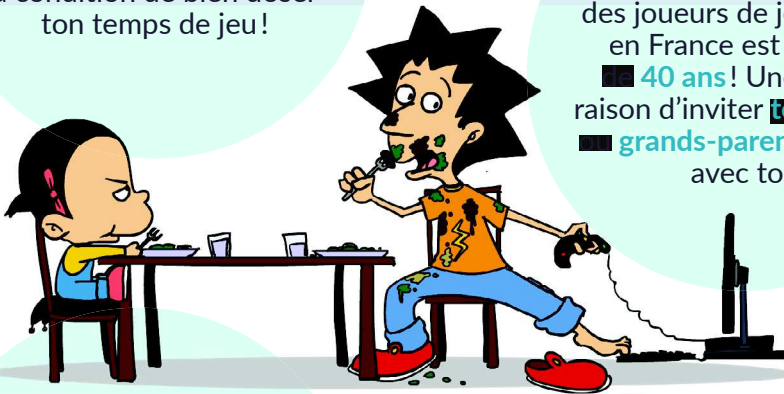
### Le savais-tu?

.....

Définir à l'avance le temps que l'on consacre aux jeux vidéo permet à notre cerveau de s'habituer à l'idée et d'accepter plus facilement d'arrêter.

Les jeux vidéo **développent certaines compétences**: créativité, logique, ténacité, capacités d'enquêter... à condition de bien doser ton temps de jeu!

La moyenne d'âge des joueurs de jeux vidéo en France est de plus **40 ans!** Une bonne raison d'inviter **tes parents** **grands-parents** à jouer avec toi.



Tous les jeux ne sont pas adaptés à ton âge. S'il est indiqué un âge supérieur au tien sur la boîte, tu risques d'avoir peur ou d'être choqué(e).

Un jeu PEGI 12 signifie souvent qu'on peut discuter avec d'autres personnes en ligne. Tu prends le risque de discuter avec des adultes, des inconnus... qui peuvent en profiter pour obtenir des informations sur toi.

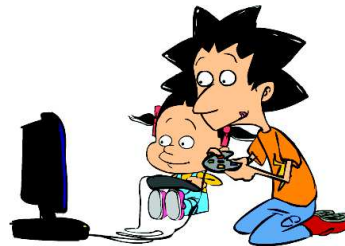
## Passé à l'action!

Pour être un joueur de jeux vidéo responsable, tu dois...

- Regarder la **signalétique PEGI** sur les boîtes de jeux: 3, 7, 12, 16, 18 ans. Elle est là pour t'indiquer les jeux dont le contenu est adapté à ton âge.
- **Éviter** les jeux, sites ou applications qui proposent **de discuter en ligne** autour des jeux vidéo. Ils sont souvent fréquentés par des adultes, et ne sont pas toujours sécurisés.
- **Ne jamais accepter de rendez-vous** avec des personnes rencontrées sur Internet.

Pour que les jeux vidéo ne créent pas de tensions entre tes parents et toi, tu peux...

- **Fixer des règles avec tes parents** sur le temps de jeu et leur demander de te prévenir à l'avance quand il est l'heure d'arrêter.
- **Jouer avec eux!** Ils auront peut-être plus de mal à décrocher que toi!



## Défis en famille

Jouer ensemble à un jeu vidéo :

Celui qui gagne aura son menu favori au dîner!

Créer son propre jeu en famille!

L'application GameCode permet de s'initier à la programmation tout en créant votre propre jeu vidéo. Passionnant!





## LE COIN DES PARENTS

Pour vous aider à accompagner votre enfant dans un meilleur usage du numérique, voici quelques conseils pratiques et créatifs!

### Gérer le temps d'écran

.....

Le temps passé devant les écrans est un sujet de tension à la maison ? Voici quelques pistes pour aider votre enfant à mieux équilibrer son temps d'écran... sans oublier que vous êtes son meilleur exemple!

- **Le temps d'écran, on le définit avant**   
Comment ? On définit la règle ensemble et on la fait reformuler par l'enfant. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran.
- **Matérialiser le temps**   
Comment ? Un sablier ou un timer aidera vos enfants à visualiser le temps passé devant les écrans et à anticiper l'heure de fin plus sereinement.
- **Ensemble, on range son portable**   
Comment ? À table, devant un jeu de société ou en sortie, on coupe ses notifications et on met son portable à distance pour être totalement disponibles les uns pour les autres.
- **Partager ses découvertes numériques**   
Comment ? Trouvez un moment pour partager vos trouvailles du Net : une vidéo rigolote, un article passionnant, un nouvel artiste... pour faire des écrans un sujet d'échange plutôt que de tension.



Retrouvez des dizaines de conseils à personnaliser pour accompagner la vie numérique de vos enfants dans notre application **FamiNum** : un outil gratuit pour mettre en place de bonnes pratiques numériques à la maison, disponible sur iOS et Android.

## À chaque âge son jeu vidéo!



Votre enfant veut absolument jouer au dernier jeu du moment mais l'âge indiqué est supérieur au sien ? Comment lui expliquer que ce jeu n'est pas pour lui ?

La signalétique PEGI (Pan European Game Information) catégorise les jeux vidéo et détermine l'âge minimum à partir duquel votre enfant peut accéder à un jeu. Les critères ? La présence de contenus sensibles pouvant provoquer de la peur et / ou usant de langage grossier et de violence. S'il est écrit 12, 16 ou 18, c'est que le jeu n'est pas adapté à un enfant plus jeune.



Pour vous aider à choisir des jeux vidéo adaptés à votre enfant et l'accompagner dans ses usages, rendez-vous sur le site de notre collectif [www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr).

## Créer en famille avec le numérique

Le numérique est aussi un formidable outil de création ! Et si vous proposiez à votre enfant de passer de l'autre côté de l'écran pour devenir cré-acteur du numérique ?

Réaliser et monter une vidéo, dessiner en numérique, écrire un article sur une encyclopédie collaborative, créer un jeu... sont de bons moyens d'approprier le numérique et d'en comprendre les rouages. Et pourquoi ne pas s'y mettre en famille ?



Le programme Code-décode permet de créer son propre jeu vidéo tout en découvrant les métiers du jeu et la culture numérique. [www.code-decode.net](http://www.code-decode.net)



Retrouvez tous nos conseils dans le dossier Parentalité numérique du site [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)



Ce guide invite enfants et parents à un moment de partage pour s'informer ensemble, tout en s'amusant, sur les bonnes pratiques des écrans et d'Internet.



Internet Sans Crainte est le programme national de sensibilisation des mineurs aux risques et enjeux d'Internet.

Sa mission : proposer de multiples ressources gratuites et des conseils pour aider éducateurs et parents à accompagner les enfants et les adolescents dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.

[www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)



Le programme *Vinz et Lou* permet d'aborder les grands enjeux de société avec les 7-12 ans, grâce à des vidéos humoristiques, des activités interactives et des parcours numériques.

Avec *Vinz et Lou sur Internet*, les enfants apprennent à devenir des citoyens numériques éclairés et responsables.

[www.vinzetlou.net](http://www.vinzetlou.net)

Une édition



pour

