

Sensibilisation aux risques liés à Internet et aux écrans

Il est essentiel de sensibiliser et de protéger les utilisateurs des risques associés à l'utilisation d'Internet et des écrans. Ce support a pour objectif de fournir des informations et des conseils pratiques pour prévenir :

- Le harcèlement en ligne
- Les pratiques addictives en ligne
- L'exposition des mineurs aux contenus inappropriés
- La surexposition ou l'exposition précoce des utilisateurs aux écrans

1. Harcèlement en Ligne

Définition

Le harcèlement en ligne, ou cyberharcèlement, désigne toute forme d'intimidation, de menace ou d'humiliation répétée effectuée par le biais des technologies de communication (réseaux sociaux, messageries, forums, etc.).

Signes de Harcèlement en Ligne

- Messages menaçants ou insultants
- Rumeurs ou fausses informations diffusées sur Internet
- Exclusion d'un groupe en ligne
- Publication de photos ou vidéos embarrassantes sans consentement
- Partage non autorisé de photos ou d'informations personnelles
- Usurpation d'identité, atteinte à la réputation
- Stress et anxiété, dépression, conséquences graves comme les tentatives de suicide.

Prévention et Conseils

- **Éducation et Sensibilisation** : Sensibiliser les utilisateurs, surtout les jeunes, aux dangers du harcèlement en ligne. Informez les utilisateurs sur ce qu'est le harcèlement en ligne, sa conséquence et comment le reconnaître.
- **Paramètres de Confidentialité** : Utilisez et vérifiez régulièrement les paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux.
- **Réagir** : Ne jamais répondre aux messages de harcèlement. Bloquer et signaler immédiatement les harceleurs. Sauvegarder les messages ou captures d'écran comme preuves.
- **Surveillance et Accompagnement** : Accompagner les enfants dans leurs activités en ligne et surveiller régulièrement leur activité.
- **Parler** : Encourager les victimes à en parler à un adulte de confiance ou à utiliser les services d'aide en ligne.
- **Signaler** : Encouragez à signaler immédiatement tout cas de harcèlement aux plateformes concernées et aux autorités compétentes.

2. Pratiques Addictives en Ligne

Définition

Les pratiques addictives en ligne se caractérisent par une utilisation excessive et compulsive d'Internet, des réseaux sociaux ou des jeux vidéo, entraînant un impact négatif sur la vie quotidienne de l'individu et une négligence des activités quotidiennes et des relations sociales.

Signes d'Addiction

- Temps excessif passé en ligne
- Difficulté à contrôler le temps passé en ligne, perte de la notion du temps
- Négligence des responsabilités personnelles, professionnelles ou scolaires
- Isolement social et familial
- Anxiété ou irritabilité en cas de déconnexion
- Perte de sommeil
- Diminution des performances scolaires ou professionnelles
- Impact sur la santé mentale et physique

Prévention et Conseils

- **Éducation et Sensibilisation** : Sensibiliser sur les dangers de l'addiction en ligne et les moyens de la prévenir.
- **Outils de Contrôle** : Utiliser des applications de gestion du temps et des écrans.
- **Limiter le Temps d'Écran** : Établir des règles strictes sur le temps passé en ligne, définir des plages horaires spécifiques pour l'utilisation des technologies.
- **Diversifier les Activités** : Encourager des activités hors ligne comme le sport, la lecture ou les loisirs créatifs.
- **Suivi et Dialogue** : Maintenir un dialogue ouvert avec les utilisateurs sur leur utilisation d'Internet et leurs sentiments.
- **Contrôle** : Apprendre à reconnaître les signes de dépendance et mettre en place des stratégies de déconnexion.
- **Diagnostic et Professionnels de Santé** : Reconnaître les signes d'addiction et chercher de l'aide. Consulter un professionnel en cas de signes d'addiction grave. Rejoindre des groupes de soutien spécialisés.

3. Exposition des Mineurs aux Contenus Inappropriés

Définition

Les contenus inappropriés incluent la violence, la pornographie, les discours de haine, et tout matériel non adapté à l'âge et à la sensibilité des mineurs.

Signes d'Exposition Inappropriée :

- Changements de comportement soudains
- Questions, commentaires ou comportements inappropriés pour leur âge
- Augmentation de l'anxiété ou de la peur, traumatismes émotionnels
- Vision déformée de la réalité
- Normalisation de la violence

Prévention et Conseils

- **Contrôles Parentaux** : Utiliser les filtres et contrôles parentaux disponibles sur les appareils et plateformes en ligne pour bloquer l'accès aux sites inappropriés.
- **Signaler et Bloquer** : Utiliser les outils de signalement et de blocage pour empêcher l'accès à ces contenus.
- **Éducation et Sensibilisation** : Informer les enfants sur les dangers en ligne et comment les éviter.
- **Surveillance et Accompagnement** : Accompagner les enfants dans leurs activités en ligne et surveiller régulièrement leur historique de navigation.
- **Communication Ouverte** : Maintenir une communication ouverte et honnête avec les enfants concernant leurs activités en ligne. Parler ouvertement avec les enfants des contenus qu'ils peuvent rencontrer et de la manière de les gérer.
- **Dialogue et Soutien Psychologique** : Parler calmement avec l'enfant pour comprendre ce qu'il a vu et comment il se sent. Consulter un professionnel si l'enfant montre des signes de détresse.

4. Surexposition ou Exposition Précoce aux Écrans

Définition

La surexposition aux écrans désigne un usage excessif des appareils numériques, tandis que l'exposition précoce concerne les jeunes enfants utilisant ces technologies de manière inappropriée pour leur âge.

La surexposition aux écrans peut entraîner des problèmes de santé tels que des troubles du sommeil, des problèmes de vue, et des impacts négatifs sur le développement psychologique et social des enfants.

Signes de Surexposition ou Exposition Précoce :

- Fatigue oculaire
- Problèmes de sommeil
- Douleurs physiques (dos, cou)
- Obésité due à la sédentarité
- Problèmes de concentration
- Impacts sur le développement cognitif et social, retard de développement chez les jeunes enfants

Prévention et Conseils

- **Temps Limité** : Respecter les recommandations sur le temps d'écran en fonction de l'âge (ex. : pas d'écrans avant 2 ans, pas plus d'une heure par jour pour les 2-5 ans). Établir des limites claires de temps d'écran selon l'âge des utilisateurs.
- **Modèle** : Montrer l'exemple en limitant soi-même son temps d'écran.
- **Pauses Régulières** : Encourager des pauses fréquentes, pour éviter la fatigue visuelle et les troubles musculosquelettiques, et des activités physiques régulières.
- **Activités Alternatives** : Promouvoir des activités physiques et créatives loin des écrans. Proposez des activités sans écran et encouragez les interactions sociales.
- **Réévaluer les Habitudes** : Ajuster les routines pour inclure plus de temps sans écran, comme les repas en famille, l'heure du coucher.
- **Espaces Sans Écrans** : Créer des zones sans écrans dans la maison, comme les chambres à coucher.
- **Rituel du Coucher** : Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher pour favoriser un sommeil de qualité.
- **Diagnostic et Professionnels de Santé** : Consulter un professionnel en cas de symptômes physiques ou psychologiques graves.

La prévention et l'information sont essentielles pour garantir un usage sain et sécurisé des technologies numériques.

La prévention des risques liés à l'utilisation d'Internet et des écrans repose sur l'éducation, la surveillance, et le dialogue. En adoptant des pratiques sécuritaires et responsables, il est possible de minimiser les dangers tout en profitant des bénéfices des technologies numériques.

Pour plus d'informations et d'assistance, n'hésitez pas à consulter les ressources disponibles ou à contacter un professionnel.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

Cette plateforme gouvernementale, simple et pratique, centralise toutes les informations dont les parents ont besoin pour mieux accompagner leurs enfants face aux écrans.

jeprotegemonenfant.gouv.fr aborde :

- La protection des enfants contre les contenus pornographiques en ligne ;
- L'usage raisonné des écrans.