

## NIVEAU 1 : JEUX VIDEO

Tu aimes jouer aux jeux vidéo ?

**Normal !** Les jeux vidéo permettent de se divertir, seul ou avec ses amis. En plus, vu leur diversité, difficile de ne pas trouver un univers qui te plait !

**Cependant :** jouer à l'excès peut devenir dangereux ! Ils sont vite chronophages et addictifs ; ce qui peut empiéter sur ton sommeil ou ton activité physique.

De même, l'impression d'impunité ressentie derrière l'écran peut facilement engendrer **vulgarité et méchanceté ...**



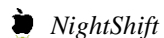
### BESOIN D'UN TUYAU ?

N'hésite pas à **varier tes jeux**, et si un jeu ne te conviens pas ou plus, alors changes-en.



Essaie de **préserver ton corps** :

→ Limite l'effet des écrans sur tes yeux en restant à bonne distance de l'écran pendant que tu joues, et en diminuant la lumière bleue :



*NightShift*



*Filtre de Lumière Bleue*



*Logiciel F.lux*

→ Installe toi correctement pour garder ton dos en forme, il te dira merci !

→ Fais des pauses régulières pour te dégourdir les jambes et te changer les idées.



Pour **bien dormir**, on évite les écrans avant de se coucher. Et quand tu te sens mal (maux de tête, yeux qui piquent), on **fait une pause** !

## NIVEAU 2 : RESEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux sont indispensables pour toi ?

**C'est logique :** tu y es libre ! Lieu d'expression, de partage, de tchat entre amis ... Bref, ils ont tout pour rester constamment sur nos écrans.

**Mais attention :** ce que tu partages sur les réseaux sociaux devient public ; alors essaie de garder un contrôle sur ce que tu publies, sinon tu peux avoir des mauvaises surprises...

De plus, les informations postées sur les réseaux sociaux ne sont **pas toujours vérifiées et fiables** : essaie de garder un esprit critique !



### UN COUP DE POUCE ?



La **protection de tes données personnelles** peut être améliorée dans les paramètres :



*Protection données*



*Mode privé*



*Mode fantôme*



Tu n'aimes pas laisser ton téléphone sans batterie ? C'est pareil pour ton cerveau !

Essaie de le **laisser tranquille pendant ton sommeil**, en mettant ton mobile en silencieux ou en l'éteignant.



*Mode « ne pas déranger » : très pratique si ton téléphone te sert de réveil !*

Essaie aussi de limiter le temps passé sur les écrans et de **valoriser les discussions en face à face.**



## NIVEAU 3 : CYBER-HARCELEMENT

### Le cyber-harcèlement, c'est quoi ?

C'est une agression faite par un individu ou un groupe sous forme électronique (mails, SMS, réseaux sociaux, jeux en ligne, etc.), de façon répétée contre quelqu'un ; sous différentes formes : insultes, dénigrement, propagation de rumeurs, menaces en ligne, etc.

Le harcèlement en ligne est puni par la loi.

### BESOIN D'AIDE ?

**Tu es victime de cyber-harcèlement ?** Tu peux :

- Ne pas répondre aux commentaires désobligeants.
- Bloquer l'auteur.e.
- Conserver des preuves pour sanctionner les auteur.e.s (*captures d'écrans par exemple*).
- Ne pas rester seul !

 **Tu es témoin de cyber harcèlement ?** Tu peux :

- Ne pas commenter !
- Supprimer ou signaler les sources de harcèlement.
- Si possible, essaie de soutenir la victime.

### **GAME OVER**

*Besoin d'aide pour t'en sortir ?*

**CYBER-HARCELEMENT** : en cas de harcèlement.

- ⇒ Porter plainte : commissariat ou gendarmerie.
- ⇒ Signaler le contenu : [internet-signalement.gouv.fr](http://internet-signalement.gouv.fr).
- ⇒ NetEcoute.fr / 0 800 200 000
- ⇒ [www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)

**JEUX VIDEO** : pour les joueurs en difficultés.

- ⇒ [sosjoueur.org](http://sosjoueur.org) / 09 69 39 55 12
- ⇒ [game-addict.org](http://game-addict.org)

Stellio Testas, Lauryne Gueroult, Emmanuel Malherre, Claire Guénet : Service Sanitaire 2019

