

Jeux vidéos, Internet, Téléphone mobile : Restons connectés en toute sécurité !

**Un guide de prévention et de réduction des risques
liés à l'utilisation des nouvelles technologies
de l'information et de la communication
à destination des collégiens.**



Prévention 2.0

Prévention des usages excessifs
des technologies numériques



Prévention 2.0

Prévention des usages excessifs
des technologies numériques

www.facebook.com/prevention2.0

Table des matières

INTRODUCTION	06
RISQUES LIÉS À L'UTILISATION D'INTERNET	08
Virus et piratage.....	10
Rencontres réelles.....	10
Traumatismes.....	11
Manipulations psychologiques.....	12
RISQUES LIÉS AUX RÉSEAUX SOCIAUX	14
Le droit à l'image.....	16
Les informations personnelles.....	17
Photos, vidéos et informations compromettantes.....	18
Injures, harcèlement, groupes de haine.....	19
LES JEUX VIDÉO	20
Jouer malin.....	22
LES TÉLÉPHONES MOBILES	26
Quelques conseils pour utiliser ton mobile.....	28

INTRODUCTION



Nous vivons tous aujourd'hui dans un monde d'écran. La télévision, les ordinateurs, les téléphones mobiles et les tablettes se sont développés et quasiment tout le monde a désormais accès à Internet. En parallèle, les jeux vidéos se sont améliorés et les consoles sont devenues de plus en plus accessibles.

Ces nouveaux médias sont de formidables outils qui nous permettent de communiquer, d'apprendre tout un tas de choses et de nous divertir. Pourtant, l'utilisation de ces nouvelles technologies peut présenter des risques qu'il faut connaître afin de profiter au mieux de tout ce qu'elles peuvent nous offrir.

Dans ce guide, tu trouveras plein de conseils te permettant de profiter de ce que les nouvelles technologies de la communication peuvent t'apporter !!!

RISQUES LIÉS À L'UTILISATION D'INTERNET



Internet désigne le réseau mondial d'échange de données informatiques qui met en relation l'ensemble des ordinateurs disposant d'une connexion.

Aujourd'hui, la plupart des familles disposent d'une connexion permettant l'accès à Internet.

La diffusion d'Internet a été très rapide et vos parents n'ont pas eu comme vous la chance d'utiliser cet outil dès leur plus jeune âge. Parfois, il peut même arriver qu'ils ne sachent pas utiliser les fonctionnalités du réseau aussi bien et autant que vous.

Les informations diffusées sur Internet sont très nombreuses. Elles permettent d'échanger ses connaissances et d'entretenir des relations avec le monde entier. Il s'agit d'un outil de communication très important dont le contrôle est impossible.

Si la grande majorité des utilisateurs d'Internet sont des personnes qui cherchent à transmettre des informations et à échanger avec d'autres de manière honnête, certains d'entre eux peuvent néanmoins avoir des intentions beaucoup plus dangereuses.

Tu trouveras dans ce guide quelques conseils qui te permettront de profiter d'Internet en toute sécurité.

Virus et piratages

- Réfléchis avant de cliquer, surtout sur les publicités
- Il faut changer ton mot de passe régulièrement pour faire en sorte que personne ne le connaisse
- Fais attention aux mails ou aux liens envoyés par des inconnus, ils peuvent cacher des virus
- Mets un antivirus et active ton pare-feu de façon permanente
- Choisis des mots de passe compliqués, composés de lettres, de chiffres et de caractères spéciaux
- Télécharger de manière illégale ou se rendre sur des sites pornographiques augmente les risques d'attraper un virus.

Rencontres réelles

Quand tu fais des rencontres sympas sur Internet, tu peux avoir envie de rencontrer une personne en vrai. Mais on ne sait jamais qui se cache derrière tel ou tel pseudo, alors il vaut mieux préparer la rencontre.

- Viens toujours accompagné(e) d'un adulte au premier rendez-vous
- Donne rendez-vous dans un lieu public et fréquenté
- Si tu choisis d'y aller seul(e), préviens un adulte
- Laisse ton portable allumé et prêt à appeler en cas de problème

Comment faire un bon mot de passe ?

Un mot de passe solide doit être composé de majuscules, de minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux. Exemple de méthode :

- Prends une phrase dont tu te rappelleras facilement : par exemple, "Internet c'est pas toujours très net".
- Prends les premières lettres de chaque mot : `iceptn`
- Place entre chaque lettre l'année de ta naissance (par exemple 1999) : `i1c9e9p9pttn#`
- Ajoute 1 ou 2 caractères spéciaux au début ou à la fin : `!1c9e9p9pttn#`
- Change une majuscule au début ou à la fin : `!1c9e9p9pttn#`

Attention ! N'utilise pas cet exemple et trouve ta propre phrase !

Avec cette technique, il faudrait 344 000 ans à un logiciel de piratage pour trouver ton mot de passe.

Traumatismes

Les contenus diffusés sur Internet, la télévision ou les jeux vidéo ne s'adressent pas toujours aux plus jeunes.

Tu peux être choqué(e) par la violence de certaines images (et y repenser souvent ou faire des cauchemars).

À la télévision et sur les jeux vidéo, il existe des repères qui te permettent de choisir des programmes ou des jeux adaptés à ton âge. Pour Internet, tes parents doivent installer un logiciel de contrôle parental.



- N'aie-pas honte d'être choqué(e) !
- Si tu as été choqué(e) par une image ou un texte, parles-en avec un adulte
- Rappelle-toi que certaines images peuvent être adaptées à ton âge, mais pas à celui de tes petits frères et sœurs
- Il n'y a pas que les films d'horreur qui peuvent être choquants. Certaines images d'actualité, les films pornographiques ou certaines vidéos déposées sur Internet ne sont pas adaptés

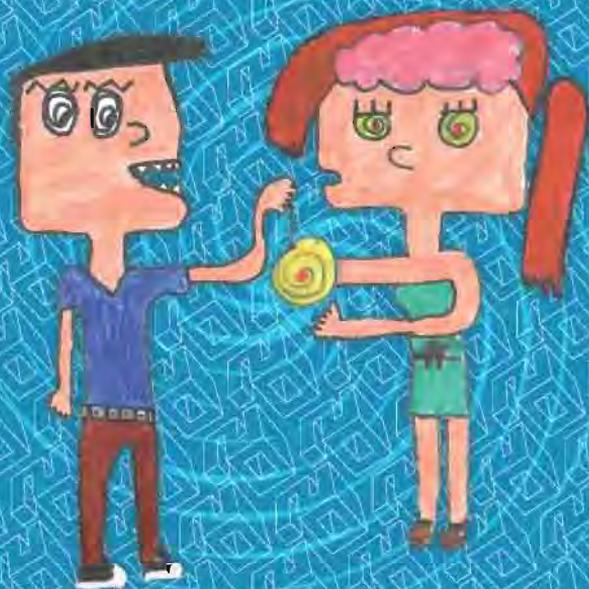
Manipulations psychologiques

Parfois sur le net, on discute avec des inconnus ou des personnes que l'on connaît peu.

Il peut arriver que certaines personnes tentent de te manipuler, c'est-à-dire qu'elles vont essayer de te faire faire quelque chose dont tu n'as pas envie à l'origine (par exemple quelqu'un peut te pousser à ne plus manger beaucoup ou à te montrer nu(e) devant la caméra).

- Quand tu donnes ta confiance trop facilement (et surtout à des inconnus), tu peux te faire piéger par la suite
- Si quelque chose te dérange quand tu chattes, ne cherche pas à comprendre, mais coupe la conversation
- Si tu penses qu'un de tes contacts se fait passer pour quelqu'un d'autre, coupe tout de suite la conversation et préviens un adulte
- Il est plus facile de dire non quand on est derrière son écran, n'hésite pas à le dire !
- Si tu as été manipulé(e), n'aie pas honte d'en parler. Cela peut arriver à tout le monde, même aux plus malins !
- Souvent, les manipulateurs vont essayer de te faire sentir coupable et te menacer. Pour éviter cela, ne donne pas à des gens que tu ne connais pas des informations intimes, des photos, ton adresse, etc.

**“Si tu as été manipulé(e),
n’aie pas honte d’en parler.
Cela peut arriver à tout le monde,
même aux plus malins !”**





RISQUES LIÉS AUX RÉSEAUX SOCIAUX

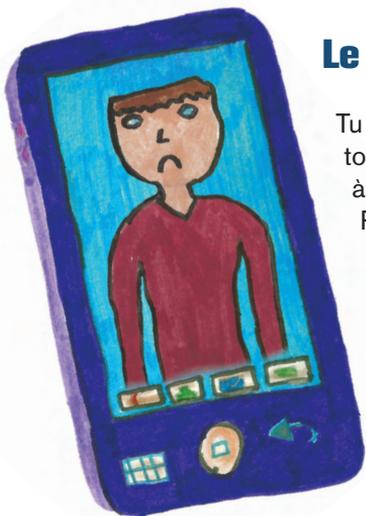
Depuis très longtemps, les Hommes cherchent à communiquer ensemble, à créer des groupes dans lesquels ils peuvent se retrouver.

Avec le développement d'Internet, des communautés d'utilisateurs ont vu le jour et se sont multipliées ces dix dernières années grâce à l'apparition de ce que l'on appelle les Réseaux Sociaux en Ligne.

Ces réseaux sociaux en ligne sont des systèmes informatiques privés qui ont pour objectif d'organiser des échanges et de gagner de l'argent (avec la publicité par exemple).

Les réseaux sociaux sur Internet permettent de discuter avec des amis, de simples connaissances ou des inconnus de la vie réelle. Ils sont aujourd'hui très populaires et le réseau social le plus utilisé compte plus d'un milliard de membres dans le monde !!

Comme dans la vraie vie, nos relations avec les autres sur Internet doivent suivre un certain nombre de règles comme la politesse et l'honnêteté. Les quelques conseils apportés sur l'utilisation des réseaux sociaux doivent te permettre de vraiment en profiter sans te mettre en difficulté auprès de tes amis, de ta famille ou de l'école.



Le droit à l'image

Tu as le droit de t'opposer à la reproduction de ton image (photo, vidéo) : cela s'appelle le droit à l'image.

Personne n'a le droit de publier une photo de toi sans ton accord et celui de tes parents tant que tu es mineur(e). À l'inverse, tu n'as pas le droit de publier une photo de ton copain, de ta copine et encore moins d'un inconnu sans leur poser la question. Si tu le fais, tu peux risquer une forte amende.

- Demande toujours l'autorisation de la personne et de ses parents (quand la personne est mineure) si tu veux diffuser une photo sur les réseaux sociaux
- Si quelqu'un poste une photo de toi sans ton autorisation, tu as le droit de lui demander de l'enlever.
S'il ne veut pas, tu peux écrire au site qui héberge la photo ou la vidéo
- Lorsque la photo de toi provoque des soucis (moqueries, insultes, menaces), parles-en tout de suite à un adulte, même si tu as honte. Ensemble, vous aurez la possibilité de porter plainte pour retirer au plus vite cette photo

- Tu as le droit de diffuser des photos de foule ou prises de dos sans demander l'autorisation, mais on ne doit pas pouvoir reconnaître la personne (donc ne les tagge pas)
- Quand tu postes des photos de toi, réfléchis à l'impact qu'elles pourront avoir auprès de tes amis, parents, employeurs...
Il est très difficile d'effacer des photos de soi sur Internet

Informations personnelles

Sur les réseaux sociaux ou sur Internet, on parle souvent de soi. Et parfois, on en dit trop sur notre vie privée. Les informations que tu mets sur Internet peuvent servir à des personnes voulant te faire du mal.

- N'accepte comme amis que des gens que tu connais
- Utilise un pseudo plutôt que tes nom et prénom
- Ne donne jamais ton numéro de téléphone et ton adresse sur les réseaux sociaux
- Personne ne te demandera jamais ton mot de passe pour résoudre un problème. Tu dois être le seul à le connaître
- Quand tu t'absentes longtemps de chez toi avec ta famille, évite de l'écrire. Ça pourrait t'attirer des ennuis (vols, cambriolages...)
- Parle de tes soucis avec tes vrais amis ou des adultes en qui tu as confiance plutôt qu'avec des inconnus



Photos, vidéos et informations compromettantes

Pour se venger ou parce qu'on trouve ça drôle, on lance des rumeurs ou on poste des photos nous ridiculisant ou ridiculisant une autre personne. Sauf que ces photos, vidéos ou informations restent très longtemps sur Internet, voire toute la vie !

De manière générale, tout ce que tu diffuses sur le net est public.

Vérifie régulièrement que tes paramètres de sécurité et de confidentialité sont bien réglés.

- Réfléchis bien avant de mettre une info ou une photo de toi sur Internet (surtout un peu dénu-dée).
Les employeurs regardent beaucoup les réseaux sociaux aujourd'hui pour s'informer sur les personnes avant de les prendre en stage ou de les employer
- Ne poursuis pas les chaînes de messages ou ne partage pas les photos que tu reçois quand elles sont humiliantes pour quelqu'un
- Tu as fait la fête ? Tu veux montrer tes exploits de la veille ? Réfléchis bien et envisage les conséquences pour plus tard.

Conduite à tenir en cas de harcèlement :

- Ne réponds plus au harceleur.
- Garde une copie des messages que tu as reçus (copies d'écrans ou sauvegardes de conversation).
- Parles-en à un adulte de confiance.
- Avec l'aide de l'adulte, bloque le harceleur. En fonction des cas, soit en le mettant en indésirable, soit en prévenant ton opérateur téléphonique ou le responsable du site, ou encore en changeant de n° de téléphone.
- Décide avec l'adulte si tu portes plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.
- Si tu as été très choqué(e), n'hésite pas à demander de l'aide (parents, médecin, psychologue...).

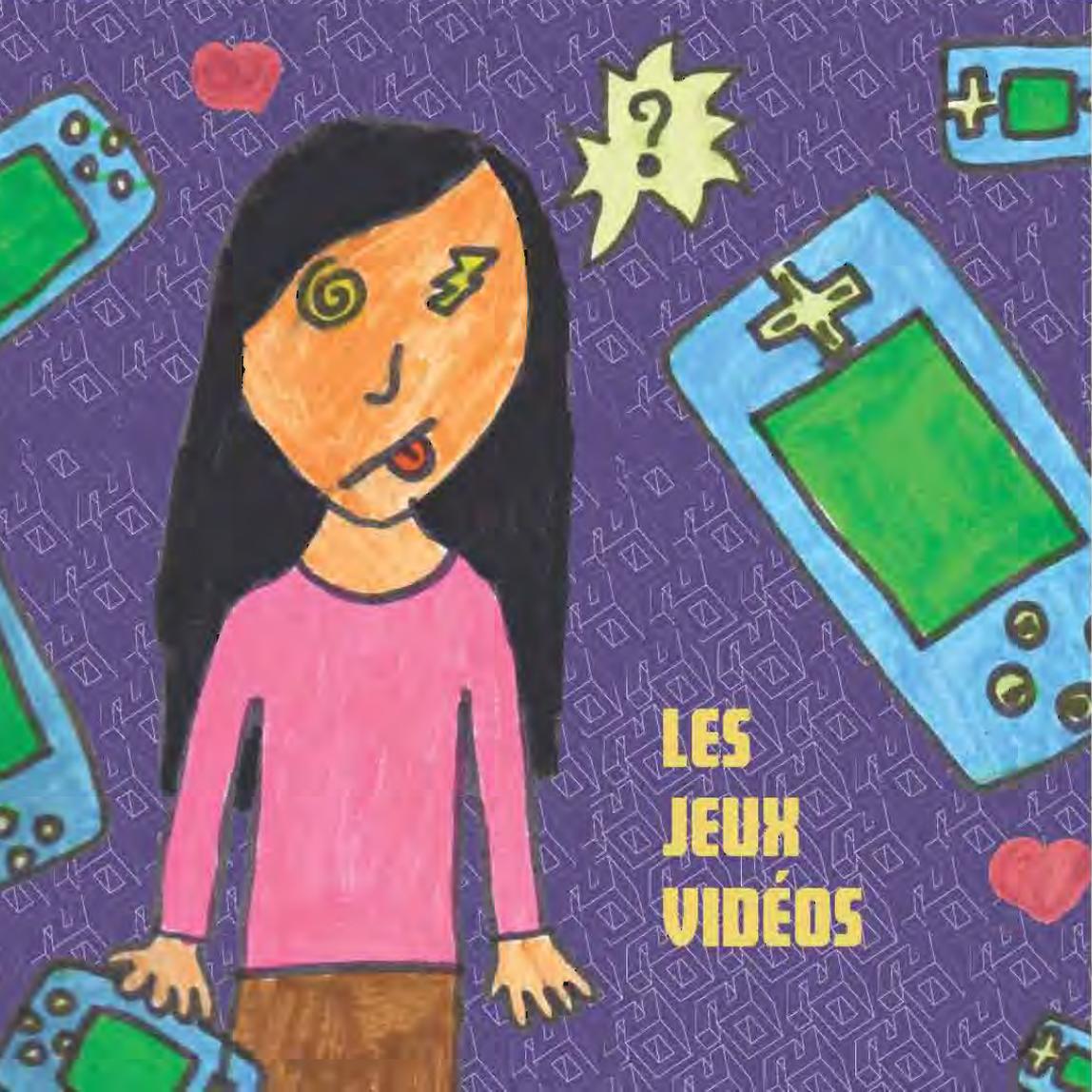
Injures, Harcèlement, groupes de haines

C'est beaucoup plus facile d'être méchant derrière son écran ou son téléphone. On se sent protégé parce qu'on n'est pas en face de la personne.

Mais les injures, les insultes, le harcèlement peuvent blesser des personnes, surtout les plus fragiles.

ET C'EST INTERDIT PAR LA LOI !

- Conduis-toi sur Internet comme si tu étais dans la vie réelle.
- Insulter, harceler, injurier peuvent amener les personnes les plus faibles à des actes dramatiques.
- Si tu es harcelé(e), préviens immédiatement un adulte de confiance.
- C'est trop facile de participer à des groupes de haine.
Si tu as des choses à reprocher à quelqu'un, dis-le en face.



**LES
JEUX
VIDÉOS**

Un jeu vidéo est un programme informatique dont le but est de divertir. Ils sont apparus à la fin des années 60 et aujourd'hui environ une personne sur trois en France joue aux jeux vidéo.

On peut y jouer sur différents appareils électroniques, les ordinateurs, les téléphones mobiles et les consoles de jeux.

Les consoles permettent de jouer aux jeux vidéo dans son salon en utilisant sa télé comme écran, c'est pourquoi on parle de consoles de salon.

Il existe une grande variété de jeux vidéo, c'est un domaine très large qui touche tous les publics, enfant ou adulte.

On trouve des jeux d'actions, d'aventures, de sport, de stratégies et certains d'entre eux permettent de jouer à plusieurs sur Internet.

Il existe des jeux pour tous les âges et comme pour les films, certains sont à déconseiller aux plus jeunes.

Dans ce guide tu trouveras quelques informations qui te permettront de vraiment profiter des jeux vidéo et de repérer ceux qui te correspondent le mieux.



Jouer malin

Les jeux vidéo développent beaucoup de compétences: la mémoire, la résolution de problèmes, les mathématiques, la coordination... Comme le jeu vidéo apporte du plaisir, on peut parfois trop jouer et finir par s'enfermer chez soi et se couper de ses amis réels.

Voici quelques conseils qui doivent te permettre de profiter au maximum de tes jeux :

- Limite ton temps passé à jouer dans la journée (par exemple pas plus de deux heures par jour).
- Évite de jouer avant l'école ou avant de faire tes devoirs. Les jeux vidéo demandent de la concentration et provoquent parfois un peu d'énervement. Ils peuvent te fatiguer et te rendre moins attentif.
- Même si les jeux vidéo sont de plus en plus beaux, ils ne remplacent pas une activité que tu pourrais faire à l'extérieur avec tes amis.
- Pense à varier les types de jeux auxquels tu joues. Il existe une multitude de jeux différents, tous ne sont pas violents. Pour les jeux vidéo, il faut savoir varier les plaisirs.



- Rappelle-toi que certains jeux ne sont pas adaptés à ton âge. Pour te repérer il existe des signes sur les boîtes de jeux que l'on nomme la norme PEGI (*voire p22*).
- Si tu joues à des jeux violents, fais attention à ce que peuvent voir tes petits frères et sœurs sur ta console. Ils sont plus jeunes et plus fragiles que toi.
- Rappelle-toi que tes parents n'ont pas forcément joué aux jeux vidéo lorsqu'ils avaient ton âge. N'hésite pas à leur montrer les jeux que tu préfères. Essaie de leur apprendre à y jouer, tu verras qu'il est parfois très drôle de jouer à la console avec ses parents !!

Pour t'aider à te repérer lorsque tu achètes un jeu, à toi ou à un de tes petits frères ou sœurs, prends le temps de regarder les différents signes de la norme PEGI :



Le jeu contient des scènes violentes



Le jeu est conseillé à partir de 3 ans



Ce jeu fait usage d'un langage grossier



Le jeu est conseillé à partir de 7 ans



Ce jeu se réfère à la consommation de drogues (alcool et tabac inclus) ou y fait allusion



Le jeu n'est conseillé qu'à partir de 12 ans



Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination



Le jeu n'est conseillé qu'à partir de 16 ans



Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants



Jeu réservé aux adultes



Ce jeu apprend et/ou incite à parier



Le jeu présente des nus et/ou des comportements ou des allusions sexuels



Ce jeu peut également être joué en ligne



**"Fais attention à ce qui peuvent voir
les petits frères et sœurs sur ta console.
Ils sont plus jeunes et plus fragiles que toi."**

LES TÉLÉPHONES MOBILES



Les téléphones mobiles sont des appareils électroniques apparus à la fin des années 80. Ils étaient alors assez gros (de la taille d'une petite valise) et permettaient uniquement de téléphoner.

Au fil du temps, les téléphones mobiles sont devenus de plus en plus petits, leurs fonctions se sont étendues (musique, jeux, internet...) et le nombre de personnes les utilisant à largement augmenté.

Aujourd'hui, presque tout le monde en possède un et de plus en plus jeune (la moyenne d'âge du premier téléphone portable en France est de 11 ans !!).

Les téléphones sont devenus de véritables petits ordinateurs qui permettent de surfer sur le net, de prendre des photos, d'envoyer des SMS, de jouer, d'échanger des données et bien sûr de téléphoner... On parle maintenant de Smartphone (Téléphone malin en anglais).

Comme pour Internet, l'utilisation de ces nouveaux outils électroniques nécessite de prendre quelques précautions et de se rappeler certaines règles pour se protéger et éviter les ennuis !

Quelques conseils pour utiliser ton téléphone mobile

Ton téléphone portable te permet de rester en contact avec ta famille et tes amis. Il peut aussi être connecté à Internet.

- N'oublie pas de mettre un mot de passe sur ton téléphone.
- Ton numéro de portable t'appartient.
Évite de le communiquer à n'importe qui.
- Certains téléphones sont équipés de la fonction Bluetooth.
Le Bluetooth permet d'échanger rapidement des photos ou des vidéos entre deux téléphones mobiles.
Pense à fermer cette fonction lorsque tu ne l'utilises pas, car il est plus facile de pirater ton téléphone lorsque le Bluetooth est activé.
- Pense à désactiver la fonction de géolocalisation qui permet à chacun de savoir où tu es. Il n'est pas nécessaire de communiquer ces informations à tout le monde.

Il existe des règles de politesse dont il faut se souvenir. Et ne pas utiliser son portable à l'école, pendant les cours et dans les transports en commun. Si tu utilises ton portable comme lecteur MP3, écoute la musique au casque.

**“Lorsque nous utilisons
nos téléphones portables
nous oublions parfois
que nous sommes entourés ...”**



REMERCIEMENTS

Pour leur aide précieuse à la réalisation de ce guide :

Les élèves de quatrième A et B
promotion 2012-2013
du Collège Jean-Corentin Carré, Le Faouët.

Mme Gendry,
Principale du Collège Jean-Corentin Carré
ainsi que l'ensemble de l'équipe pédagogique de l'établissement.

Chargés de projet, Association Douar Nevez :

Guillaume Jégousse
Laurent Pommereuil

Association Douar Nevez,
Cité de la Découverte, Immeuble Cordouan, rue de la Villeneuve
56100 LORIENT
Tél. : 02.97.21.05.07
E-mail : prevention.douarnevez@orange.fr

Internet, c'est pas toujours très net !!

Pour t'aider à surfer sur le net, à jouer sur ta console ou à utiliser ton mobile en toute sécurité, ce guide veut t'apporter des conseils simples et te rappeler que, comme dans la vraie vie, on ne doit pas faire n'importe quoi sur le Net.



**Douar
Nevez**
Centre de Ressources
d'Accompagnement
et de Prévention
en Addictologie



**Collège
Jean-Corentin
Carré**

Édité avec le soutien du conseil départemental du Morbihan