

Où en êtes-vous avec vos usages numériques ?

	Oui	Non
Passez-vous plus de temps sur internet ou à jouer aux jeux vidéo que vous ne l'auriez pensé initialement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter votre utilisation d'internet ou des jeux vidéo ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous que votre goût pour internet ou les jeux vidéo nuit à votre vie sociale (diminution du temps passé en famille ou avec des amis) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous que votre goût pour internet ou les jeux vidéo diminue votre temps de sommeil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous est-il arrivé de rater les cours pour aller davantage sur internet ou jouer à des jeux vidéo ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous déjà sauté des repas pour aller davantage sur internet ou pour jouer davantage ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous de mauvaise humeur ou irritable quand vous êtes dans l'incapacité d'aller sur internet ou de jouer aux jeux vidéo ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que le temps que vous passez sur internet ou à jouer est un sujet de dispute avec vos parents ou vos amis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entre 3 et 5 réponses positives, ces signaux d'alerte doivent vous inciter à modifier votre comportement.

Entre 6 et 8 réponses positives, cela traduit un usage problématique d'internet ou des jeux vidéo et nécessite d'avoir l'avis d'un spécialiste.

En savoir plus

EN CORSE

Unités d'adictologies

C.H. Bastia : 04 95 59 10 84
C.H. Ajaccio : 04 95 29 36 80
Loretto : 04 95 20 38 38

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

A.N.P.A.A Corse
Bastia : 04 95 31 61 38
Ajaccio : 04 95 21 85 85

A.D.P.S Haute-Corse
Bastia : 04 95 31 81 30

Maison des adolescents
Bastia : 04 95 11 04 40

SUR INTERNET

Santé et bien-être
www.filsantejeunes.com
Numéro d'urgence : 32 24

Jeux vidéo et mondes numériques
www.psyetgeek.com

Harcèlement
jeunesviolencesecoute.fr
Numéro d'urgence : 0 808 807 700

Internet sans crainte
www.internetsanscrainte.fr



CYBER PREVENTION

#smartphone #jeuxvidéo #ordinateur

Des conseils et des informations sur vos usages numériques !



RÉSEAUX SOCIAUX

N'oubliez pas que l'ouverture des comptes de réseaux sociaux est déconseillée pour les moins de 13 ans.

Ne dévoilez pas vos données personnelles, ne donnez aucun renseignement sur vous.

Sécurisez bien vos comptes. Ne communiquez pas votre mot de passe et faites en sorte que personne ne puisse le deviner.

Vos amis sur les réseaux sociaux ne sont pas forcément vos vrais amis dans la vraie vie. N'oubliez pas que l'on n'est jamais sûr de qui se cache derrière votre écran, n'acceptez jamais de rendez vous.

Demandez toujours l'accord avant de poster les photos. Une fois en ligne, même supprimées, elles restent en mémoire.

Respectez les autres et la loi. Réfléchissez bien avant de poster une photo ou un statut, pensez que vous pouvez le regretter plus tard. Ce que vous écrivez à 15 ans, vous le regretterez peut être à 30 ans. Ne postez pas de commentaires insultants ou illégaux.

Faites attention à ne pas donner votre emploi du temps dans votre statut.

Veillez à ne pas aller sur les réseaux sociaux pendant vos heures de cours ou pendant vos devoirs pour rester concentré.

Ne dévoilez pas vos données personnelles, ne donnez aucun renseignement sur vous.

Si vous recevez des messages, des photos ou des posts indésirables, parlez-en à un adulte.



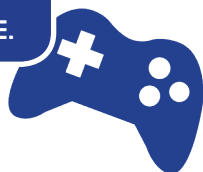
JEUX VIDÉO

LIMITEZ VOTRE TEMPS DEVANT L'ÉCRAN, FIXEZ UNE DURÉE DE JEU AVEC VOS PARENTS À NE PAS DÉPASSER PAR JOUR.

MODÉREZ VOTRE TEMPS PASSÉ DEVANT LES JEUX STRESSANTS ET VIOLENTS.

PRENEZ CONNAISSANCE DE LA NORME PEGI AFIN DE CONNAÎTRE LES JEUX VIDÉOS CORRESPONDANT À VOTRE ÂGE.

ALTERNEZ VOS PÉRIODES DE JEU, AVEC LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.



TÉLÉPHONE

5

Ne donnez votre numéro de téléphone qu'aux personnes que vous connaissez.

Quand vous êtes en cours ou en train de faire vos devoirs, rangez vos Smartphones.

Si vous recevez des appels ou des messages indésirables, confiez-vous à un adulte.

Quand vous êtes en groupe, privilégiez le dialogue et les rapports entre amis plutôt que sortir votre Smartphone.

Demandez la permission avant de photographier ou de filmer une personne.