

# les 4 profils de cyber-utilisateurs

COMMENT ON FAIT DÉJÀ POUR ENVOYER UNE PHOTO ?

## Utilisateur occasionnel :

Utilise son ordi en cas de nécessité absolue, ce n'est pas du tout son centre d'intérêt, mais s'en sert comme un outil parmi d'autres. Il n'est donc pas addict !



ALLEZ JE RÉGARDE RAPIDE MES MAILS MON FACE BOOK ET STOP  
J'VEUX PAS ÊTRE EN RETARD AU CINE

## Utilisateur régulier :

S'en sert souvent mais arrive à décrocher facilement, là encore ce n'est qu'un outil très pratique et pas le centre d'intérêt principal



## Le "No Life" :

Ne vit qu'à travers sa machine, pas de vie sociale en dehors, c'est la caricature de l'utilisateur obsédé mais ça existe !!



C'EST UN NOOB J'VAIS TE ÉLIMINER VITE FAIT

## Utilisateur dépendant :

Tout le temps branché, il ne peut pas passer une journée sans chatter ou surfer, ou jouer si c'est un gamer



TU VIENS MANGER MAINTENANT !!

HEUUUU OUI ATTENDS

et toi ? lequel es-tu ?

## Contacts utiles

### • Maison départementale des adolescents (MDA)

16, rue Riquet 31000 TOULOUSE  
05 34 46 37 64

### • AAT 31 Centre de soin d'accompagnement et de prévention en addictologie

05 34 40 01 40  
aatcsapa@orange.fr

### • CHU Purpan

Centre Hospitalier universitaire  
Pr. Nicolas Franchitto  
05 67 69 16 42 ou 05 67 69 16 60

### • Fil Santé Jeunes (9h- 23h, 7 j/7)

0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe)  
01 44 93 30 74 (depuis un portable)

## En savoir +

### • Pourquoi passe-t-on de plus en plus de temps sur les écrans ?

<https://www.youtube.com/watch?v=JXyBwz9nWw>

### • Réseaux sociaux, tous accros ?

[https://www.youtube.com/watch?v=4cOKvph38\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=4cOKvph38_0)

### • Addiction aux jeux vidéos

<https://www.youtube.com/watch?v=YS78x6YtivQ>



ADRIENN'ADOS, le journal d'information du C.L.A.C. Adrienne Bolland est imprimé à 75 exemplaires.  
DIRECTEURS DE PUBLICATION  
Jean Luc Raysséguier  
Florence Lenzini

NOTRE EQUIPE DE JOURNALISTES ET DE DESSINATEURS :  
CHLOÉ ANNEVILLE, CÉDRIC BODIN, LÉON CAILLEAUD, KYLIAN FAMELART, LUIGIFERRATO, JULIETTE JACQUERON, AXEL LIAUT, RAPHAËL TURROQUES, EWAN MAUREL, MÉLINA MAZIÈRES,

INÈS PANEL, ANNABELLE ROSSIGNOL, LOUIS RABDEAU.  
MAQUETTE, MISE EN PAGE ET IMPRESSION :  
DAVID

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

N°001  
Décembre  
2018

## Edito

Pourquoi créer un journal ? Un petit groupe de collégiens avait envie de s'exprimer. Cette envie a rencontré l'enthousiasme de David, animateur au C.L.A.C. et Adrienn'Ados est né ! Successeur du Petit Aviateur, ce journal reste un outil d'expression et de diffusion de la parole. Il est réalisé par les jeunes du C.L.A.C. dans le but d'effectuer de la prévention sur les conduites à risques. Le sujet de ce premier numéro : la cyber-addiction ! Bonne lecture à tous !

David,  
animateur C.L.A.C. Adrienne Bolland.

## Agenda

### LES RENDEZ-VOUS DU P.A.A.J.

12/01/2019  
26/01/2019 Dark Forest 2 : Ecriture  
09/02/2019 du scénario  
22/02/2019

28/02 & 01/03 Projet sportif

Du 04/03/19 Camp Ski  
Au 08/03/19

### QUOI DE NEUF AU C.L.A.C. ?

Du 08/01/19 BOUCLIER DE LA LAÏCITÉ  
Au 29/01/19 Tous les mardis,  
préparation du concours de dessins pour le Conseil Départemental.

# ADRIENN' ADOS

LE JOURNAL D'INFORMATION DU COLLÈGE ADRIENNE BOLLAND

## Cyberdépendance : Sommes-nous trop branchés ?



Si elles constituent pour les jeunes générations un formidable moyen de s'ouvrir au monde et d'accéder à la connaissance, les nouvelles technologies de l'information et de la communication et notamment Internet sont également à l'origine de risques nouveaux pour la jeunesse parmi lesquels la cyberaddiction. Les jeunes sont ceux qui ont le plus à perdre car ils sont en pleine construction identitaire or il s'agit de leur présent et de leur avenir qui est en jeu. Le désinvestissement progressif des activités scolaires, sociales et familiales est certainement ce qu'il y a de plus dévastateur pour un adolescent.

# La vie numérique des collégiens

Si les collégiens se disent suffisamment informés sur les risques liés à l'usage d'internet, des réseaux sociaux et des jeux en ligne, qu'en est-il vraiment de leur vie numérique ?

C'est la question que nous nous sommes posée et à laquelle nous avons essayé de répondre à travers cette étude.

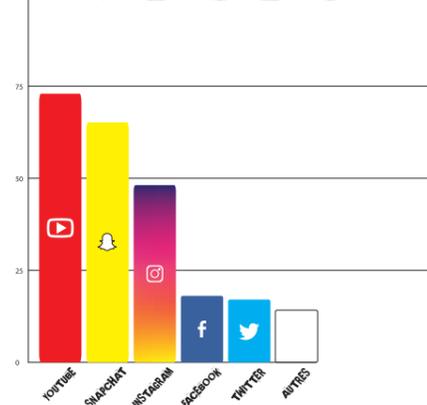
Pour ce faire, nous avons réalisé un sondage auprès de 100 élèves du collège Adrienne Bolland. Le panel de collégiens interrogé était mixte (43% de filles et 57% de garçons) et de tous les niveaux de classe.

9 élèves sur 10 déclarent avoir un téléphone personnel de type smartphone. Aujourd'hui, enfants et ados réclament un portable de plus en plus tôt. Le premier portable arrive généralement avec l'entrée au collège, autrement dit à 11 ans.

Si les parents voient l'aspect pratique, certains craignent aussi que leurs enfants passent trop de

temps dessus. Selon notre sondage, 45% des élèves passent moins de 2h par jour sur leur téléphone. En revanche, à partir de la 4<sup>e</sup>, nous remarquons que la vie numérique occupe nettement plus de place dans la vie des collégiens (temps passé sur leur smartphone, nombre de SMS envoyés au quotidien, utilisation des réseaux sociaux...) et qu'il devient plus difficile pour eux de se restreindre.

L'utilisation des réseaux sociaux par les collégiens d'Adrienne Bolland (données en %)



Adieu Facebook... les applications préférées des ados sont Youtube (73%), Snapchat (65%) et Instagram (48%). Une tendance confirmée par une étude de l'association Génération numérique\* sur les 11-18 ans.

## ET QUE FONT-ILS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Les ados évoquent trois usages principaux sur les réseaux sociaux : discuter avec les amis et la famille, puis regarder des vidéos et enfin publier et partager des contenus.

## ET LES JEUX VIDÉOS DANS TOUT CA ?

2 collégiens sur 3 jouent aux jeux vidéos. L'attrance des jeunes pour les jeux vidéos inquiète les parents sur les risques d'isolement et de désocialisation liés à une pratique excessive et à l'incidence de certains jeux en raison de leurs scénarios explicitement violents.

\*<https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2018/02/ETUDE-SUR-LES-PRATIQUES-NUMERIQUE%CC%81RIQUES-DES-11-18-ANS.pdf>

# Témoignages

## Alexandre (14 ANS)

«J'ai commencé à jouer (à des jeux en ligne, des jeux vidéos...) lorsque mes parents m'ont offert un ordinateur. Au début, je jouais régulièrement mais je pouvais m'arrêter sans problème puis, petit à petit, je me suis rendu compte que je ne pouvais plus m'en passer, j'étais collé à mon écran des nuits presque entières, je séchais les cours, c'était comme si je prenais de la drogue. A ce moment-là mon entourage m'a beaucoup aidé, je me suis mis à pratiquer d'autres activités pour passer le temps (dessin, musique ...) et mes notes au collège sont alors remontées en flèche.»

## Sarah (14 ANS)

«J'étais totalement collée à mon portable, skype, facebook, j'étais obligée de le recharger tous les jours, je chattais avec mes potes et mes copines pendant une grande partie de mes soirées, je m'endormais régulièrement vers une heure du mat' faisant parfois des nuits blanches le week-end... Alors, lorsque mon portable s'est cassé, au début je ne savais plus quoi faire, je m'ennuyais. Je suis donc sortie plusieurs fois en ville en compagnie d'amies avec lesquelles j'avais l'habitude de parler sur skype ou facebook et je trouve finalement que c'est beaucoup plus sympa de se parler en direct et de se voir réellement.»

## Karim (15 ANS)

«Ça faisait depuis la rentrée de 3<sup>e</sup> que je jouais tout le temps sur l'ordinateur en rentrant chez moi. Pour ne pas perdre de temps, je sautais souvent des repas, je ne prenais quasiment plus de douches, le week-end je jouais toute la nuit mais, depuis trois semaines, j'ai une petite amie avec qui ça marche super bien. A partir de là, j'ai totalement décroché de mon ordinateur à la maison et maintenant je l'utilise à peine, je fais même plutôt bien mes devoirs ce qui n'était plus vraiment le cas avant.»

Témoignages recueillis sur le site du CDJ des Alpes Maritimes (<https://www.departement06.fr/votre-departement/conseil-departemental-des-jeunes-5598.html>)

# Ce que tu risques ?

Comme pour les autres sortes de dépendances existantes, les conséquences négatives dues au comportement incontrôlable et répétitif ne tardent pas à arriver, et malheureusement, elles touchent plusieurs domaines de la vie.

## LES SYMPTÔMES PHYSIQUES

- > Crampes de la main
- > Yeux secs et irrités
- > Maux de tête réguliers
- > Douleurs au dos et à la nuque
- > Alimentation irrégulière (repas sautés)
- > Troubles du sommeil
- > Manque d'activités physiques

## LES SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- > Sentiment d'excitation et d'euphorie
- > Incapacité à arrêter d'utiliser l'ordinateur
- > Besoin d'augmenter le temps d'utilisation de l'ordi
- > Manque de temps pour la famille, les amis, les loisirs
- > Problèmes d'assiduité à l'école, chute des notes
- > Dépression ou irritabilité lorsque tu es privé d'ordinateur

## QUAND S'INQUIÉTER ?

Lorsque tu as besoin d'être connecté de longues heures d'affilées chaque jour et que cela devient le centre de tes préoccupations. Lorsque ton entourage se plaint d'être délaissé, voire lorsque tu n'as plus d'entourage. Lorsque la continuation de tes activités scolaires ou professionnelles est mise à mal.

## QUAND RÉAGIR ?

Le mieux bien sûr est de réagir avant que cette conduite ne s'installe, c'est-à-dire avant qu'elle ne devienne une habitude dont tu n'arrives plus à te débarrasser. Plus tu te connectes, plus tu es dépendant et plus il est difficile de s'arrêter. Malheureusement, la plupart du temps tant que ta conduite ne te met pas en difficulté, tu n'as pas envie de t'en arrêter là, parce qu'il n'y a pas de mal et que ça te procure du plaisir. Maintenant tu le sais !

## QUÉ FAIRE ?

Si tu commences à passer de plus en plus de temps devant ton écran, pose-toi des questions et essaie à tout prix de t'investir dans d'autres occupations : sorties entre amis, loisirs, travail scolaire, rencontres... Si tu te sens dépassé, n'hésite pas à en parler autour de toi, à tes amis ou à tes parents. Si cela ne suffit pas, il est important de consulter un médecin. Si tu as un ami dont la conduite t'inquiète, n'hésite pas à en parler avec lui, cela pourra peut-être éviter le pire.

source : <https://www.filsantejeunes.com/la-cyberdependance-5015>

# Le Quiz\*

Est-ce que ça te dérange de limiter le temps que tu passes sur internet ou sur les jeux-vidéos ?

- OUI  NON

Est-ce que des amis ou des membres de ta famille se sont déjà plaints du temps que tu passes sur un écran ?

- OUI  NON

Est-ce que tu trouves difficile de rester sans être connecté pendant quelques jours ?

- OUI  NON

T'es-t-il déjà arrivé de ne pas dormir de la nuit pour rester connecté sur Internet ou jouer à la console ?

- OUI  NON

Est-ce que tes sujets de conversation concernent souvent internet, les réseaux sociaux ou les jeux auxquels tu joues ?

- OUI  NON

Est-ce que tu t'éloignes beaucoup de tes centres d'intérêts ou de tes loisirs à cause d'internet ?

- OUI  NON

Abuses-tu souvent des limites de temps que tes parents t'imposent sur Internet ou les jeux vidéos ?

- OUI  NON

Est-ce que ton travail et tes résultats scolaires ont souffert à cause du temps que tu passes sur Internet ?

- OUI  NON



\* inspiré du test d'Orman ou Internet Stress Scale ([www.stresscure.com/hrn/addiction.html](http://www.stresscure.com/hrn/addiction.html))

De 0 à 3 OUI : ça va, tu n'es pas cyber-addict  
Entre 4 et 6 OUI : tu as une chance de devenir cyber-addict  
Tu as 7 ou 8 OUI : attention, tu es en train de devenir super addict !!!

>> N'hésites pas à en parler !