

declick

L'univers des écrans

s'y aventurer, s'y protéger !



TABLE DES MATIÈRES

LES ÉMOTIONS ET LES ÉCRANS ■ 4

LES JEUX VIDÉO ■ 6

LES RÉSEAUX SOCIAUX ■ 11

INTERNET ET MOI ■ 13

16 ■ CYBERHARCÈLEMENT

18 ■ SEXTING

20 ■ CONSEILS

22 ■ AIDE

24 ■ ANNEXES

Salut à toi, jeune aventurier ou aventurière du numérique !

Cette brochure te permettra de découvrir quelques conseils et astuces pour trouver un équilibre entre les moments avec et sans écran, en particulier concernant les jeux vidéo et les réseaux sociaux.



Pour bien démarrer, je propose que l'on commence par se mettre d'accord sur ce que sont les écrans. Peux-tu me citer ceux que tu connais ?

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Tu as sûrement trouvé les principaux : télévision, tablette, smartphone, montre connectée, console de jeux, etc. As-tu déjà remarqué que le temps passe plus vite quand on les utilise ? C'est normal, les écrans captivent et peuvent parfois faire perdre la notion du temps. C'est pour cela qu'il est important de trouver un équilibre entre le temps passé sur les écrans et les activités dans la vie réelle.

Comment savoir si on utilise les écrans de manière équilibrée ?

Il est très difficile de répondre à cette question, car chaque enfant est différent. Voici quelques conseils qui te serviront à maintenir un bon équilibre.



Utilise ton temps de repas pour discuter avec ta famille et raconter ta journée.



Profite de la dernière heure avant de dormir pour te détendre sans écrans, ce qui améliorera la qualité de ton sommeil.



Concentre-toi pleinement sur tes devoirs « sans écran » pour être plus efficace. Laisse les écrans hors de ta chambre.



Tu peux aussi varier tes activités en trouvant des idées pour remplacer les écrans ! Essaie de citer 4 activités que tu peux faire à la place d'être devant un écran.

.....

.....

.....

.....

**On te propose aussi quelques idées d'activités à faire en famille.
Es-tu prêt à en choisir une ?**



Cuisine : faites équipe pour concocter ensemble une délicieuse recette.



Création artistique : laisse libre cours à ton imagination avec une séance de création artistique en famille. Peinture, dessin, collage... Tout est permis pour créer des œuvres d'art uniques.



Journée sportive : défiez-vous lors d'une journée de sport en famille. Que tu aimes le foot, le basket ou le vélo, l'important est de s'amuser ensemble.



Jeux de société : sors tes jeux préférés et lance-toi dans un marathon de jeux de société. Rien de tel pour une soirée fun en famille.

Les émotions et les écrans

Pour te sentir bien dans cette aventure numérique, il est important de comprendre que tu ressens aussi des émotions quand tu passes du temps devant les écrans.

Les émotions sont des super-pouvoirs dont tous les êtres humains disposent. Par exemple, quand quelque chose de bien se passe, comme gagner un match de football, nous ressentons de la joie. Et quand quelque chose de triste arrive, comme se disputer avec un ami, nous ressentons de la tristesse.



Les émotions nous indiquent quand nous sommes heureux, tristes, effrayés ou en colère.

Tu sais, il est normal de ressentir tout plein d'émotions. Et c'est aussi ce qui rend la vie intéressante. Apprendre à reconnaître et à gérer nos émotions, c'est un peu comme apprendre à maîtriser nos super-pouvoirs pour devenir des super-héros de la vie quotidienne.

Voici des situations qui peuvent te faire ressentir des **émotions** différentes. À toi de dire dans quel état tu es dans chaque situation :



Comment je me sens lorsque...

je perds à un jeu vidéo ?

.....

mes parents me demandent
d'éteindre ma console ?

.....

j'ai gagné une partie ?

.....

j'ai posté une photo
sur les réseaux ?

.....

je trouve que je passe trop
de temps sur mon téléphone ?

.....

mon ordinateur se bloque
en plein milieu d'un jeu ?

.....

mes amis jouent à un jeu, mais mes
parents me l'interdisent ?

.....

je vois des commentaires négatifs
sur une photo que j'ai postée ?

.....

je réalise que j'ai oublié de
sauvegarder mon progrès dans
un jeu ?

.....

je reçois une notification d'un ami
pendant que je suis concentré sur
une tâche importante ?

.....

je réalise que j'ai passé toute la
journée à jouer sans m'occuper
de mes devoirs ni de mes autres
responsabilités ?

.....

je vois que mes amis passent du
temps ensemble, alors que moi je
suis souvent pris par les jeux ?

.....

Joyeux



Triste



Faché



Frustré



Satisfait



Les jeux vidéo

Continuons ensemble ton aventure numérique en passant à un autre niveau : les jeux vidéo. Ici, tu trouveras toutes les informations pour jouer en toute sécurité.

Un jeu vidéo, c'est un univers qui peut prendre plusieurs formes. Par exemple, cela peut être une aventure où tu contrôles un personnage. Tu peux résoudre des énigmes, affronter des ennemis, conduire des véhicules. Tu explores un univers différent de la vie réelle, qui répond à ses propres règles.



Un jeu vidéo permet de réaliser plusieurs **activités divertissantes** :

- **Explorer** des mondes imaginaires : tu peux visiter des endroits fantastiques et vivre de nouvelles aventures.
- **Résoudre** des énigmes : les jeux peuvent te proposer des casse-têtes pour avancer dans l'histoire.
- **Jouer** avec des amis : certains jeux te permettent de t'amuser en ligne avec d'autres personnes, que ce soient des amis ou des personnes du monde entier.
- **Devenir** un héros : tu peux incarner un personnage spécial et vivre des histoires incroyables.
- **Développer** des compétences : les jeux vidéo peuvent t'aider à améliorer ta coordination et ta réflexion, et même à apprendre de nouvelles choses.
- **S'amuser** : c'est avant tout une source de divertissement et d'émotions.

Quand tu joues aux jeux vidéo, tu peux ressentir des émotions fortes : la joie de réussir ou la frustration de ne pas y arriver. Cette sensation, parfois appelée « rager », peut te donner envie de jeter ta manette ! C'est souvent le bon moment pour faire une pause avant d'arrêter.

Sais-tu qu'il existe des **techniques spéciales** pour te sentir plus calme quand tu es stressé ou énervé ?

En voici une : **la respiration abdominale**.

- 1** Assieds-toi confortablement.
- 2** Mets une main sur ton ventre.
- 3** Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre comme un ballon.
- 4** Expire doucement par la bouche en imaginant souffler sur une bougie, tout en dégonflant le ventre.
- 5** Répète plusieurs fois la démarche en te concentrant sur ta respiration.

Cela envoie un signal à ton corps pour se détendre. C'est une super technique pour te sentir mieux quand tu en as besoin.

Les règles qui encadrent les jeux vidéo :

Comme pour de nombreux écrans, il existe des recommandations pour les jeux vidéo. Elles s'appellent « normes PEGI » (Pan European Game Information). Ces normes aident à choisir des jeux adaptés à l'âge et à la maturité. PEGI utilise des symboles et des chiffres : un jeu avec un « 3 » convient dès 3 ans, tandis qu'un « 16 » est conseillé pour les 16 ans et plus. Ces indications aident tes parents à sélectionner des jeux sûrs et adaptés.

Tu as peut-être déjà vu des images ou joué à un jeu qui n'était pas destiné à ton âge. Les normes PEGI sont là principalement pour te protéger de contenus qui peuvent choquer ou être inadaptés.

Si tu as parfois l'impression que la plupart des jeux vidéo sont déconseillés aux moins de 16 ou 18 ans, sache que chaque année il existe de plus en plus de jeux adaptés à ton âge.

Les parents et les jeux vidéo :

As-tu déjà essayé de montrer un jeu vidéo à tes parents ou de leur expliquer ce qui s'est passé dans ta partie, et ils n'ont pas été intéressés ? C'est normal, ce ne sont pas forcément des experts du jeu vidéo. Il se peut qu'ils ne comprennent pas toujours pourquoi tu aimes autant jouer. Dans ce cas, n'hésite pas à partager avec eux ce que tu apprécies. Et pourquoi ne pas leur proposer de faire une partie avec toi ?





PEGI 3

Adapté à tous les âges. Légère violence dans un contexte comique. Personnages fantastiques. Aucun contenu inapproprié.



PEGI 7

Violence non-réaliste ou implicite, cartoonesque ou humoristique. Scènes pouvant effrayer les plus jeunes enfants.



PEGI 12

Violence réaliste envers des personnages fantastiques ou violence non-réaliste envers des personnages à caractère humain. Langage grossier modéré, nudité, horreur.



PEGI 16

Violence réaliste envers des personnages à caractère humain. Action sportive avec présence de sang. Langage grossier, usage de drogues. Représentation d'activités criminelles.



PEGI 18

Violence crue/extrême, violence envers des personnages à caractère humain sans défense ou innocents. Idéalisation des drogues. Expressions ou activités sexuelles.



Langage grossier

Le jeu comporte des dialogues (écrits ou lus) utilisant des expressions grossières.



Drogue

Le jeu présente ou se réfère à l'usage de drogues.



Peur

Le jeu présente des éléments qui peuvent effrayer, notamment les jeunes enfants.



Jeux de hasard

Le jeu incite à pratiquer des jeux de hasard ou en enseigne les règles.



Sexe

Le jeu comprend des scènes de nudité et/ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.



Violence

Le jeu comprend des scènes violentes, y compris de type cartoonesque. Le degré de violence évolue selon la limite d'âge PEGI.



Achats intégrés

Le jeu permet d'acheter des biens virtuels avec de l'argent réel.



Discrimination

Le jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination.

C'est quoi une **loot box** ?

Une loot box, c'est comme une boîte surprise que tu peux gagner ou acheter dans un jeu vidéo. Elle contient des objets sympas comme des costumes, des armes spéciales ou d'autres éléments utiles pour ton personnage. Par contre, il arrive que tu doives payer plusieurs fois avant d'obtenir l'objet que tu veux précisément, ce qui peut te coûter cher.

QR Code pour **aller plus loin** avec
la vidéo de Promotion santé Valais :



Les dessous des loot boxes.
On ne vous cash rien.
Youtube.com

Parle avec tes parents ou un adulte avant de faire des achats dans un jeu. C'est important de savoir combien tu paies, car les montants peuvent vite s'additionner. Pour rester prudent, tu peux utiliser des cartes cadeaux avec un montant fixe pour mieux contrôler tes dépenses. Avant tout achat, demande l'autorisation de tes parents.



Les réseaux sociaux

Continuons notre aventure numérique ensemble.

Intéressons-nous à un autre sujet : les réseaux sociaux.

Les réseaux sociaux sont des plateformes où tu peux entre autres suivre des contenus qui t'intéressent, partager tes passions et exprimer ta créativité. Tu peux y découvrir des idées inspirantes, regarder des vidéos amusantes ou trouver des infos sur divers sujets, tout en partageant cela avec tes amis. Cependant, il est essentiel de les utiliser de façon responsable et de rester prudent quant au contenu que tu publies et aux personnes qui y répondent, afin de protéger au mieux ta vie privée.



Nous te proposons de commencer par un petit **défi** :



Liste tous les réseaux sociaux que tu connais.

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



Entoure les réseaux que tu utilises parmi ceux que tu as trouvés.

Tu as certainement facilement pu identifier plusieurs des réseaux sociaux les plus connus aujourd'hui : TikTok, Snapchat, WhatsApp ou encore Instagram.

Sais-tu quel âge il faut avoir pour se créer un compte sur les réseaux sociaux ?

Avant 13 ans, les réseaux sociaux n'ont pas le droit de collecter des informations sur toi, car le RGPD (Règlement général sur la protection des données) l'interdit pour protéger ta vie privée. C'est une règle qui garantit ta sécurité en ligne, en évitant que tes données soient utilisées sans consentement. Pour créer un compte, il faut donc avoir 13 ans et, jusqu'à 16 ans, un accord parental est nécessaire. Sinon, le compte risque d'être bloqué ou supprimé.



Internet et moi

Est-ce que tu t'es déjà demandé qui peut accéder à ton compte et à tes publications sur les réseaux sociaux ?

Quand tu vas sur les réseaux sociaux, tu partages des informations sur toi. Cela peut être avec des amis, quand tu leur envoies des messages, ou avec le réseau social lui-même, qui possède des informations sur ton compte.



Sur la plupart des réseaux sociaux, tu peux choisir **qui a accès à tes publications** grâce aux paramètres du compte. On distingue deux types de comptes :

- Les comptes publics : tout le monde peut accéder au compte et voir son contenu.
- Les comptes privés : seules les personnes que l'on a acceptées (nos abonnés) peuvent voir le contenu.

Une fois que tu partages quelque chose sur Internet, ce contenu ne t'appartient plus complètement. Même si tes comptes sont privés, il reste possible qu'un de tes abonnés peut copier ce que tu as publié et le partager à son tour.

C'est pour cela qu'on te propose **trois conseils** pour sécuriser tes contenus :



Garde toujours ton visage privé

Ne publie pas de photos où on pourrait reconnaître ton visage et n'en utilise pas non plus comme photo de profil pour ton compte.



Utilise un pseudonyme

Un pseudonyme, c'est un nom inventé que tu utilises en ligne à la place de ton vrai nom. Cela te permet de rester anonyme et de protéger ta vie privée lorsque tu joues à des jeux ou discutes sur Internet.



Configure tes comptes en privé

Ainsi, seules les personnes que tu as acceptées pourront voir tes publications. Cependant, garde à l'esprit que cela ne signifie pas nécessairement que d'autres personnes ne pourront pas les voir.



Quels pseudos choisirais-tu si tu t'appelais Charlie Bruttin ?

- Charlie_23
- C_23
- Koala_23
- Charlie_B_23
- Charlie_Bruttin



LES BONS PSEUDOS SONT...

Koala_23
C_23

Ces deux pseudos ne permettent pas d'identifier clairement qu'il s'agit de Charlie Bruttin, car le prénom et le nom n'y figurent pas.

Cyberharcèlement

Le cyberharcèlement, c'est quand des personnes utilisent Internet ou les réseaux sociaux pour intimider, insulter ou blesser quelqu'un. Cela peut causer beaucoup de tristesse, d'angoisse ou de stress chez la personne visée, qui peut finir par s'isoler ou avoir des difficultés à dormir.



Pour éviter le cyberharcèlement, il est important d'adopter une attitude bienveillante, c'est-à-dire traiter les autres comme on aimerait qu'ils nous traitent. Insulter quelqu'un est non seulement blessant, mais aussi illégal dans plusieurs pays, y compris en Suisse.



Que faire si cela m'arrive à moi ou à un ami ?

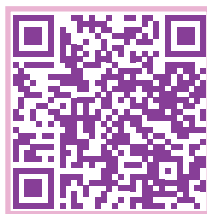
Fais des captures d'écran des conversations afin de garder une trace de ces interactions. Parles-en ensuite à un adulte de confiance pour que celui-ci puisse prendre le relais. Il est parfois difficile d'oser aborder le sujet. En discuter reste le meilleur moyen de se protéger.

Est-ce qu'on peut porter plainte ?

En Suisse, il n'est pas possible de porter plainte pour cyberharcèlement. Cependant, de nombreuses infractions peuvent être rapportées à la police : insulte, injure, diffamation, calomnie, menaces. De plus, sais-tu qu'en Suisse, dès l'âge de 10 ans, tu es tenu pénalement responsable de tes actions ? Cela signifie que la police peut te convoquer, te poser des questions et mener une enquête sur ce qui s'est passé. Si tu as commis une infraction, tu devras répondre de tes actes devant le tribunal des mineurs.

Il est également interdit de se faire passer pour quelqu'un d'autre en utilisant ses informations, cela s'appelle de l'**usurpation d'identité**. C'est dangereux, on peut avoir des ennuis avec la police. Il est donc essentiel de toujours dire la vérité sur qui on est et de ne pas utiliser les informations de quelqu'un d'autre : cela protège la vie privée et la sécurité des personnes.

Tu trouveras de **bons conseils**
en scannant ce QR code.



Promotion santé Valais
#parlonsACTU

Sexting

Élaboré en collaboration avec les centres SIPE

Lorsque tu te sens bien avec une personne et que c'est réciproque, il est normal de vouloir communiquer sur ton téléphone « par message », ou d'avoir envie d'échanger des vidéos ou des images que tu trouves sympas. Mais avant de le faire, il est important de s'accorder quelques minutes de réflexion et de se poser les bonnes questions.



Tu as peut-être déjà entendu parler du **sexting** ? Il s'agit de messages à contenu sexuel ou de photos et vidéos où l'on voit les parties intimes de personnes dénudées par exemple. Cela n'est pas adapté aux enfants. C'est important de ne pas envoyer ni recevoir ce genre de photos, car cela peut provoquer beaucoup d'émotions : déranger, choquer, être dangereux et poser des problèmes.

Que faire si je reçois ce type d'images ?

Si tu reçois une image ou une vidéo pornographique, ou si une image de toi ou d'un de tes camarades circule, parles-en immédiatement à un adulte de confiance. Ne fais aucune capture d'écran, supprime l'image de ton téléphone et surtout ne la partage pas.

Que nous dit la loi à ce sujet ?

On peut être puni si l'on fabrique, regarde ou partage des contenus sexuels qui représentent des mineurs que l'on connaît. **C'est interdit quand :**

- La personne que l'on voit à l'image, la personne qui envoie ou la personne qui reçoit n'est pas d'accord. Il est interdit d'envoyer des images qui ne nous représentent pas à d'autres personnes.
- Il y a du chantage ou un échange d'argent.
- Il y a plus de trois ans de différence d'âge entre les personnes qui partagent le contenu.

Selon les réponses à ces questions, demande-toi **si c'est okay pour toi** d'envoyer ton contenu ? De plus, il faut savoir que dès qu'une photo a été envoyée, elle ne t'appartient plus, et qu'il est difficile de faire marche arrière. Même si l'on a confiance en la personne à qui on l'a transmise, il y a toujours un **risque** qu'elle soit rediffusée.



7 conseils

pour utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité !



Réfléchis avant de publier

Il faut réfléchir avant de publier, car une fois en ligne, ton contenu peut être vu, enregistré et partagé. Cela peut impacter ta vie privée et ton futur.



Respecte les autres

Tu es responsable de ce que tu publies en ligne, il est important de modérer tes propos sur les réseaux sociaux et les forums... Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse. Ce qui est interdit dans la rue est interdit sur Internet aussi.



Ne dis pas tout

Donne le minimum d'informations personnelles sur Internet. Ne publie pas d'informations privées te concernant comme ton nom, ton âge ou ton adresse.



Sécurise tes comptes

Pour mettre ton compte en privé : va dans les paramètres de ton profil, trouve « Confidentialité », puis active « Compte privé ». Ainsi, seules les personnes que tu acceptes auront accès à tes publications.



Attention aux photos et aux vidéos

Ne publie pas de photos gênantes de tes amis, de ta famille ou de toi-même car leur diffusion est incontrôlable.



Utilise un pseudonyme

Seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.



Sois prudent avec tes mots de passe

Ne les communique à personne et choisis-en des complexes (évite d'utiliser ta date de naissance ou ton surnom).

*Ces 7 conseils sont proposés par la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés).

En bonus, on te propose 4 principes simples et faciles à mettre en place pour t'aider à trouver ton équilibre durant ton aventure numérique :



Je commence par faire **mes devoirs** avant d'utiliser un écran.



Si quelque chose **me choque**, j'en parle à un **adulte de confiance**.



Je préfère **jouer avec un ami** que de passer du temps **devant un écran**.



Si ce n'est plus un **plaisir**, autant arrêter pour **faire autre chose**.

À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

En cas de problème, tu peux toujours demander de l'aide à des adultes de confiance. Cela peut être tes parents, ton enseignant, le médiateur scolaire ou l'infirmier scolaire.

Si tu es mal à l'aise d'en parler avec un adulte que tu connais, tu peux toujours obtenir du soutien auprès des **centres SIPE**, en posant une question sur le site **ciao.ch**, **reglo.ch**, **jcj.ch** ou en appelant le **147**.

Et tes parents dans tout ça ?

Comme on te l'a déjà dit plus tôt dans la brochure, n'hésite pas à discuter avec eux de ton utilisation des écrans. Explique-leur les jeux auxquels tu joues, propose-leur de jouer avec toi et partage ce qui te plaît sur les réseaux sociaux. Il est important d'en parler avec tes parents. Tu peux aussi leur proposer des activités sans écran pour passer du temps ensemble.

Voici maintenant quelques questions pour réfléchir avec tes parents et en discuter tous ensemble :

Est-ce que mes parents...

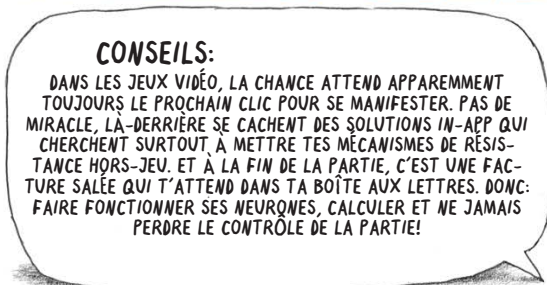
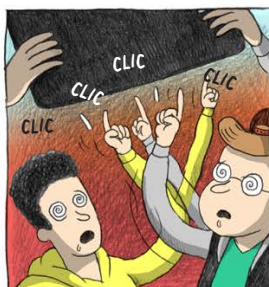
- consultent souvent leur smartphone en ma présence ?
- s'intéressent à ce que je fais lorsque je suis sur les écrans (jeux vidéo et réseaux sociaux) ?
- m'écoutent toujours lorsque je discute avec eux et qu'ils sont devant un écran ?
- passent trop de temps devant un écran ?
- ont discuté avec moi d'une charte sur les écrans en famille ? (faminum.com)
- sont curieux de savoir avec qui je communique sur les réseaux sociaux ?
- fixent des limites claires sur le temps d'écran à la maison ?
- ont déjà discuté avec moi de la sécurité en ligne ?
- sont ouverts à discuter des dangers des écrans avec moi ?
- participent à des activités sans écran avec moi régulièrement ?

Cette brochure touche à sa fin, mais pour toi ce n'est que le début de l'aventure dans le monde du numérique. Il est important de t'amuser, de réfléchir à ta relation avec les écrans, de te protéger des dangers et de pouvoir aussi en parler avec un adulte de confiance. En faisant tout cela, tu pourras profiter de cette aventure de la meilleure façon possible.

Références

Weber, N. (2023). Les écrans, je gère ! Magenta.
Jeunes et Médias. (2024, 22 juillet). Réseaux sociaux : Jeunes et media (jeunesetmedias.ch)
Jeunes et Médias. (2024, 22 juillet). Faits et chiffres. Faits et chiffres : Jeunes et media (jeunesetmedias.ch)
CNIL. (2024, 22 juillet). 10 conseils pour rester net sur le web. 10 conseils pour rester net sur le web | CNIL

UNE APP QUI EXPLOSE



© Petites histoires d'internet - Saison 1 - Office fédéral de la communication OFCOM

GAME CHAT



LINUS12: TU T'APPELLES MAX EN VRAI?
MAX11: OUI MAX WEBSTER



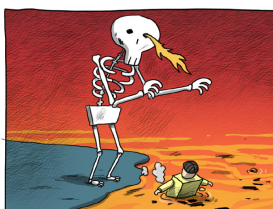
LINUS12: ET T'AS QUEL ÂGE?
MAX11: 11 ANS



LINUS12: T'HABITES OÙ ET C'EST QUOI
TES HOBBYS?
MAX11: J'HABITE GRAND-RUE 7 ET
J'ADORE LE FOOT



LINUS12: INCROYABLE, JE FAIS
AUSSI DU FOOT ET J'HABITE
PAS LOIN



LINUS12: TU VEUX QU'ON SE
RETROUVE DEMAIN POUR
UN MATCH, QUE NOUS DEUX?



MAX! TU NE DOIS JAMAIS, MAIS JAMAIS
DONNER DES INFOS PERSONNELLES À
UN INCONNU! C'EST SÛREMENT UN
PÉDOPHILE DE 50 BALAIS!



CONSEILS:

DANS UNE DISCUSSION EN LIGNE, NE DONNE PAS
D'INFORMATIONS PERSONNELLES COMME TON LIEU DE
RÉSIDENTE OU TON ADRESSE. NE RENCONTRE PAS DE
PERSONNES QUE TU NE CONNAIS QUE PAR LE BIAIS
DU RÉSEAU.

COCHONS EN LIGNE



VOYONS VOIR, AVEC QUELLE FILLE MON FRÈRE TCHATE.



CE PORC S'EN PREND À MON PETIT FRÈRE ?!



J'APPELLE LES FLICS !

CONSEILS:

QUAND TU SURFES SUR INTERNET, TU N'ES JAMAIS SEUL. IL Y A BEAUCOUP DE TYPES APPAREMMENT COOL QUI N'ATTENDENT QUE DE T'IMPORTUNER AVEC DES PROPOS MALVEILLANTS ET INSULTANTS, DE TE DÉCONTEMANCER OU DE TE METTRE DANS UNE SITUATION VRAIMENT DÉSAGRÉABLE. NE TE LASSE JAMAIS (JAMAIS !) ENTRAÎNER DANS DE TELS TCHATS ET NE DONNE JAMAIS (JAMAIS !) NI TON NOM, NI TON ADRESSE NI TON NUMÉRO DE PORTABLE.

PORNO ILLÉGAL



CONSEILS

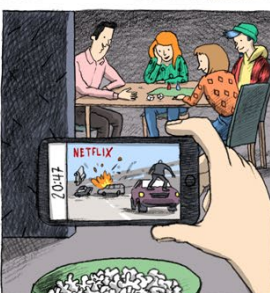
NE PARTICIPE PAS À LA DIFFUSION DE PHOTOS OU DE VIDÉOS ÉROTIQUES. SI ELLES SONT PARTAGÉES DANS UN CHAT OU UN GROUPE WHATSAPP, DIS AUX PARTICIPANTS QUE LA CRÉATION, L'ENVOI OU LA POSSESSION DE REPRÉSENTATIONS SEXUELLES IMPLIQUANT DES MINEURS, DES ANIMAUX OU DES ACTES DE VIOLENCE EST ILLÉGALE ET PUNIE PAR LA LOI.

WAKE UP

FLAMMES SNAP - CHECK!
INSTA FOLLOWERS - CHECK!
LIKES FACEBOOK - STABLE!
WHATSAPP - OK!



MAA-AX! MANGE, TU VAS
RATER LE BUS!



CONSEILS

UNE VIE SANS SMARTPHONE? PRESQUE IMPOSSIBLE.
IL EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT QUE TU AIES BIEN
CONSCIENCE DE TA MANIÈRE DE L'UTILISER.

IL EXISTE DES TRUCS POUR CELA, COMME DES
APPLICATIONS QUI T'INDIQUENT COMBIEN D'HEURES TU
PASSES CHAQUE JOUR SUR TON TÉLÉPHONE. ET POURQUOI
NE LE LAISSERAI-TU PAS DE TEMPS EN TEMPS À LA
MAISON LORSQUE TU SORS AVEC DES AMIS?

CYBER MOBBING



CONSEILS:
LES COUSSINS PÊTEURS, LA COLLE SUR LES CHAISES,
LES JETS DE BOUTEILLES D'ENCRE, ÇA, C'ÉTAIT HIER.
AUJOURD'HUI, TOUT SE PASSE SUR INTERNET: METTRE
AU PILORI, INSULTER, FAIRE DES MOQUERIES...
POUR LES VICTIMES, LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE
DÉVASTATRICES. METS-TOI À LEUR PLACE: AIMERAIS-TU AUSSI
SUBIR CE GENRE DE CHÂTIMENT ? CERTAINEMENT PAS !
ALORS CONTRIBUE À BANNIR DÉFINITIVEMENT CETTE FORME
DE COMPORTEMENT DE TON CERCLE D'AMIS.

HASHTAG AU NATUREL

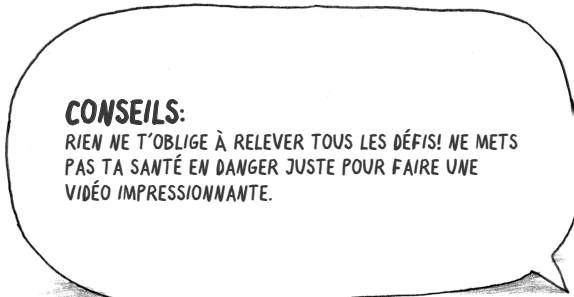
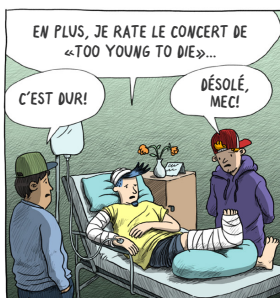


CONSEILS

NE PUBLIE PAS DE PHOTOS QUI PORTENT ATTEINTE À LA DIGNITÉ OU À L'HONNEUR D'AUTRES PERSONNES.

CHACQUE PERSONNE A UN DROIT À L'IMAGE ET PEUT EXIGER QUE TU T'ABSTIENNES DE PRENDRE DES PHOTOS D'ELLE OU DE LES PUBLIER. ET CE DROIT, TU L'AS AUSSI!

CAP OU PAS CAP?



declick

declick
contact@declick.ch
www.declick.ch



Avec le soutien de



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Avec la collaboration du

SIPE 
www.sipe-vs.ch

