

**SOPHIE BORDET-PETILLON**

AVEC L'EXPERTISE DU  
**DR SERGE TISSERON**

# LES ÉCRANS ET MOI

Illustrations  
d'Alexandre Nart

L'essentiel pour  
un usage responsable



Hygée  
ÉDITIONS



# LES ÉCRANS ET MOI

L'essentiel pour  
un usage responsable

SOPHIE BORDET-PETILLON

Avec l'expertise du Dr Serge Tisseron

Illustrations d'Alexandre Nart

En partenariat avec la MILDECA



Hygée  
ÉDITIONS

Cet ouvrage est édité par Hygée Éditions, une marque des Presses de l'EHESP,  
en partenariat avec la Mildeca et l'EHESP.

LE PHOTOCOPILLAGE MET EN DANGER L'ÉQUILIBRE ÉCONOMIQUE DES CIRCUITS DU LIVRE.

Toute reproduction, même partielle, à usage collectif de cet ouvrage est strictement interdite sans autorisation de l'éditeur  
(loi du 11 mars 1957, code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992).

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

© 2021, Hygée Éditions, une marque des Presses de l'EHESP – 2, av. Gaston-Berger – CS 41119 – 35011 Rennes Cedex

ISBN : 978-2-8109-0909-4

[www.hyggee-editions.fr](http://www.hyggee-editions.fr)



## TABLE DES MATIERES

---

Introduction .....	5
Planète Internet .....	6
Comment faisait-on avant Internet ? .....	8
Notre cerveau s'est-il adapté au numérique ? .....	10
Pourquoi devient-on accro ? .....	12
Trop d'écran ça fait quoi ? .....	14
Les jeux vidéo développent-ils le cerveau ? .....	16
Je suis fan de jeux de guerre .....	18
Je rêve d'être populaire sur les réseaux .....	20
Sur Internet tout finit par s'effacer ? .....	22
Tout est vrai sur Internet ? .....	24
J'ai vu des images choquantes .....	26
Internet me piste ou quoi ? .....	28
Internet ça pollue beaucoup ? .....	30
L'essentiel .....	32
Pour aller plus loin .....	35

Journaliste et auteure jeunesse, **Sophie Bordet-Petillon** conçoit et écrit des livres documentaires, des cahiers d'activités et des livres-jeux pour raconter le monde aux enfants et aux adolescents.

**Serge Tisseron** est psychiatre, docteur en psychologie, expert au Conseil national du numérique et membre de l'Académie des technologies. Il a imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 pour apprivoiser les écrans et grandir » et corédigé l'avis de l'Académie des sciences « L'Enfant et les écrans ».

**Alexandre Nart** est illustrateur et réalisateur de spots publicitaires pour MTV. Son univers énergique et coloré s'inspire des dessins animés et des films des années 1980-1990, et respire l'humour et la bonne humeur.

**La MILDECA** est une administration placée sous l'autorité du Premier ministre. Elle a pour mission de lutter contre les consommations à risque d'alcool, de tabac et de drogues, et les usages problématiques d'écrans, de jeux vidéo et de jeux d'argent et de hasard.



**GOUVERNEMENT**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Mission interministérielle  
de lutte contre les drogues  
et les conduites addictives

**SOURCES CHIFFRÉES** issues de Médiamétrie Open/Unaf 2020  
(0-14 ans), Ipsos/Junior connect' 2017, Plan National Nutrition  
Santé, Santé Publique France, Ademe et ANSES.

# INTRODUCTION

---

Jeune détenteur de **smartphone, tablette, ordinateur ou console de jeu**, cet ouvrage est pour toi !

Élaboré avec un expert, il s'appuie sur des situations concrètes pour aborder **ce que tu dois savoir pour un usage responsable des écrans** : l'économie du net, les risques de la surexposition sur la santé, la collecte de données, le respect de la vie privée et tous les pièges à éviter sur Internet.

Ce livre te propose aussi **des conseils et des astuces pour naviguer en toute sécurité et gérer ta vie connectée** : tes contacts, ta e-réputation, ton empreinte numérique...

Tu peux passer d'une thématique à l'autre sans suivre la pagination. Ou ne lire que « L'essentiel » (p. 32) !

Si tu souhaites en savoir plus, nous avons sélectionné des ressources (vidéos, sites, podcasts, livres, BD, ateliers, lieux d'écoute, etc.) dont certaines peuvent aussi être utiles aux parents et éducateurs (p. 35).

**Bonne lecture !**



# PLANÈTE INTERNET

Internet est un immense réseau de milliards d'ordinateurs reliés entre eux pour communiquer. Comment fonctionne cette toile géante à laquelle te donne accès la plupart des écrans ?



1

Tu tapes une recherche dans un **moteur de recherche** (Google, Qwant...) depuis un **navigateur** (Firefox, Safari...) sur ta tablette, ton ordinateur, ton smartphone.

2

Ta demande est envoyée par **câble** (fibre optique ou réseau cuivre du téléphone) ou par **Wifi** (réseau sans fil) à la **box** à laquelle ton écran est connecté. Cette box est fournie par ton fournisseur d'accès, une société qui te donne accès à Internet : Orange, Free, Bouygues...



3



L'information circule de la box à un **nœud de raccordement** (un gros boîtier) qui réunit les câbles du voisinage. Quand ils ne sont pas reliés à une box, les smartphones sont connectés au réseau Internet grâce à des **antennes-relais** qui font le lien avec la **fibre optique**.

# COMMENT FAISAIT-ON AVANT INTERNET?

**1 ENFANT SUR 2 possède au moins  
UN OUTIL CONNECTÉ**

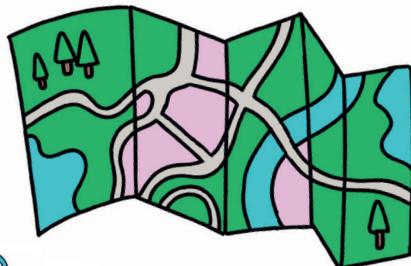




## L'AVIS DE L'EXPERT

Dans un monde sans Internet, on utilisait d'autres moyens, **on développait d'autres capacités** : on mémorisait des numéros de téléphone, on utilisait le téléphone fixe de la maison pour appeler ses proches et se donner rendez-vous à l'avance, on s'orientait avec des cartes géographiques, on prévoyait la météo en observant le ciel ou en regardant la télévision. Cette époque n'est pas si ancienne : elle remonte à une trentaine d'années, quand tes parents étaient enfants !

Inventé par des Américains en 1969, Internet (Arpanet, à l'époque) sert d'abord à l'armée des États-Unis pour communiquer de façon sûre. Le grand public y accède à partir des années



### ASTUCES

#### Apprends à vivre déconnecté

- Amuse-toi à mémoriser le numéro de téléphone ou la date d'anniversaire de tes proches pour entraîner ta mémoire.
- Ne te prive pas de certains apprentissages : savoir lire une carte routière peut être utile en cas de panne de GPS.
- Sauvegarde ou imprime les documents et photos auxquels tu tiens pour en garder une trace ailleurs que sur ton disque dur en cas d'incident technique.
- Passe du temps avec tes amis : les liens noués grâce aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo sont bénéfiques s'ils sont maintenus dans la vraie vie.

1990. Le Wifi apparaît en 1996, Google en 1998, les réseaux sociaux en 2006.

Consoles, tablettes, ordinateurs, smartphones... les outils connectés à Internet ont révolutionné notre vie, changé notre façon d'apprendre, de se distraire, de s'informer, de communiquer. En quelques clics, on accède au contenu de la plus grande bibliothèque du monde ! **Ce sont des outils géniaux pour s'organiser, garder en mémoire, partager des documents, apprendre à distance, etc. À condition de les maîtriser.** Aujourd'hui, ne pas avoir accès à Internet complique beaucoup la vie !

### PEUT-ON SURVIVRE SANS SMARTPHONE ?

Oui ! 4 enfants sur 5 âgés de 7 à 12 ans n'en ont pas. Certains trouvent ça injuste, d'autres s'en passent très bien. Ne pas en avoir n'est pas un frein à l'apprentissage du numérique. Et c'est du temps gagné pour faire d'autres activités enrichissantes. Des parents préfèrent équiper leur enfant d'un téléphone aux fonctions limitées pour les préserver de certains risques.

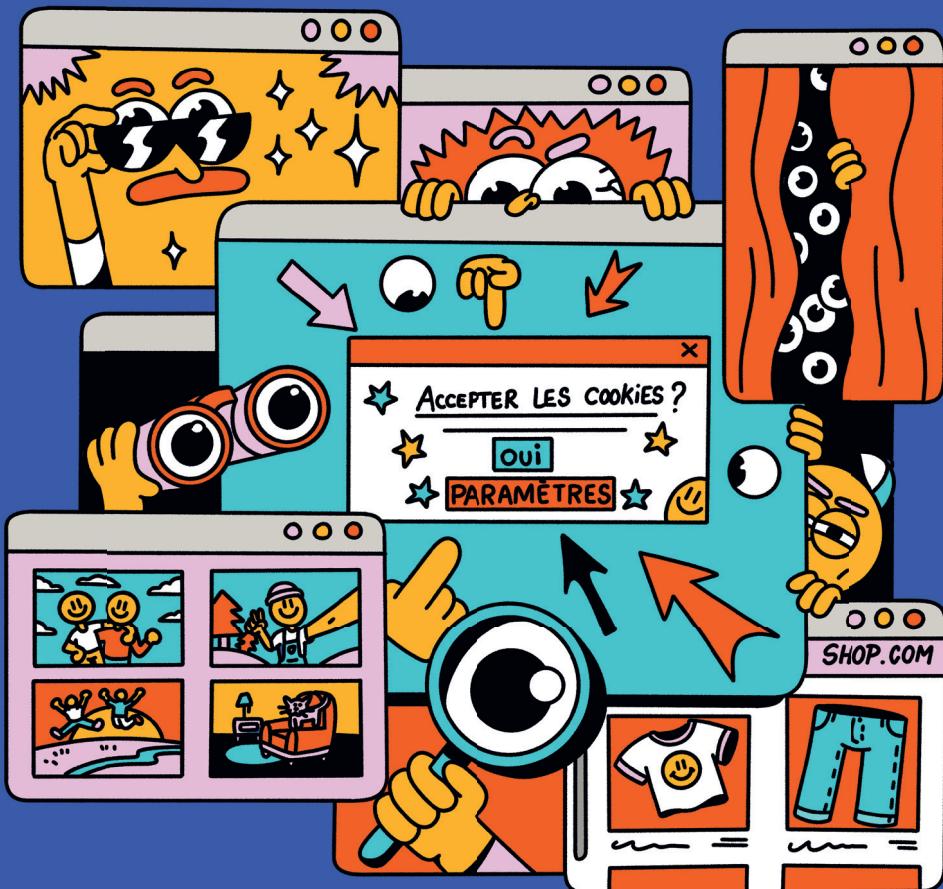


### QUESTION

Sais-tu comment tes parents s'occupaient sans console ni tablette à ton âge ?

# INTERNET ME PISTE OU QUOI?

2 FRANÇAIS SUR 3 S'INQUIÈTENT  
quant à la **PROTECTION** de leur **VIE PRIVÉE**  
sur **INTERNET**





## L'AVIS DE L'EXPERT

Oui, la plupart du temps ! **Chaque fois que tu visites un site Internet, celui-ci peut garder en mémoire et analyser ce que tu fais** : les informations que tu consultes, les jeux en ligne auxquels tu aimes jouer, les séries que tu visionnes, les informations que tu donnes sur toi en t'inscrivant à un réseau social, le contenu de tes messages, tes « like », etc. Pourquoi ? Pour te présenter des contenus et des publicités qui correspondent à tes goûts ! Si les réseaux sociaux et les moteurs de recherche sont gratuits, c'est parce qu'ils se paient avec l'argent des publicités « sur mesure » qu'ils t'adressent. Ce qui revient à dire que « si c'est gratuit, c'est toi le produit ! ».

**Une autre façon de recueillir des données sur toi pour s'enrichir consiste à te géolocaliser** : grâce à son GPS intégré, ton smartphone peut te localiser.



### ASTUCES

Avance masqué

- Quand un message te propose d'accepter des cookies (petits fichiers qui enregistrent des informations sur toi) refuse-les ou bien paramètres-les.
- Utilise le mode navigation privée : ce que tu consultes n'est pas gardé en mémoire.
- Privilégie les navigateurs qui t'aident à contrôler tes données personnelles (Firefox) ou des moteurs de recherche qui collectent peu de données sur ses utilisateurs (Duckduckgo, Qwant...).
- Crée-toi plusieurs boîtes mail : une pour les jeux vidéo, une pour la navigation, etc.
- Quand tu le peux, prends un pseudonyme : seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.
- Si tu télécharges une nouvelle appli, vérifie les données et les services auxquels elle a accès sur ton smartphone.

C'est pratique pour trouver ton chemin ou dire à tes amis où tu te situes. Mais certaines applis se servent de la géolocalisation alors que cela n'a aucune utilité pour leur fonctionnement ! **L'objectif est de connaître tes faits et gestes pour t'adresser des publicités ciblées**, encore et toujours...



### PEUT-ON SAVOIR CE QU'ON TÉLÉCHARGE SUR INTERNET ?

Oui, car chaque ordinateur ou téléphone connecté a une adresse IP. Celle-ci est attribuée par le fournisseur d'accès à Internet. Il est ainsi possible d'identifier l'abonné et repérer les internautes qui téléchargent illégalement des vidéos ou de la musique, par exemple, car le piratage est un délit !



### QUESTION

Cela te gêne-t-il de te savoir pisté sur Internet ?

# INTERNET ÇA POLLUE BEAUCOUP ?

1 % DES REJETS mondiaux DE CO<sub>2</sub>  
est dû au VISIONNAGE  
DE VIDÉOS en ligne





## L'AVIS DE L'EXPERT

On estime à **15 milliards** le nombre d'objets connectés sur la planète, et à 800 millions d'équipements réseaux pour les faire fonctionner (routeurs, box adsl...). **Leur fabrication et leur consommation en énergie ont un coût humain et environnemental désastreux.**

Un smartphone contient plus de 70 matériaux dont des métaux rares. Le cobalt et le coltan, par exemple, sont extraits en République démocra-

tique du Congo où plusieurs dizaines de milliers d'enfants travaillent dans les mines. L'exploitation de ces métaux finance une guerre meurtrière entre milices armées.

**La fabrication d'un smartphone nécessite aussi quatre tours du monde** (en camion, bateau et avion) : sa conception se fait le plus souvent aux États-Unis, l'extraction et la transformation des matières premières en Asie du Sud-Est, en Australie, en Afrique centrale et en Amérique du Sud, la fabrication des principaux composants en Asie, aux États-Unis et en Europe, l'assemblage en Asie du Sud-Est, et la distribution vers le reste du monde.



### ASTUCES

#### Consomme malin

- Choisis un smartphone ou un ordinateur conçu pour durer : solide, démontable et évolutif. Certains ont la certification de labels environnementaux (L'Angle bleu, TCO, Epeat...).
- Pour limiter ta consommation d'énergie, ne laisse pas ta console, ton ordinateur ou ton téléphone allumé en permanence. Évite de le laisser en charge une fois chargé, et débranche ton chargeur (il consomme de l'énergie même sans être connecté à un outil numérique).
- Télécharge tes films préférés au lieu de les visionner plusieurs fois en ligne.
- Choisis un moteur de recherche écologique et solidaire (Ecosia, Lilo...).

### PEUT-ON RECYCLER LES TÉLÉPHONES ?

Présents en petite quantité et alliés à d'autres matériaux, les composants d'un smartphone sont souvent difficiles à recycler. Mieux vaut faire réparer son téléphone en cas de panne, ou le donner si on doit en changer. Certains modèles peuvent être reconditionnés pour avoir une seconde vie.

### QUESTION

Comment limites-tu ta consommation d'énergie au quotidien ?



# L'ESSENTIEL

■ Internet est un immense réseau de milliards d'ordinateurs reliés entre eux. C'est un outil génial pour travailler, apprendre, se distraire, s'informer, communiquer, créer, à condition de le **maîtriser**.

■ Si le **cerveau** est conçu pour s'adapter à des situations nouvelles, il n'a pas fondamentalement changé avec l'usage d'Internet et des outils numériques. Il n'est pas plus disposé à faire plusieurs tâches qui demandent de **l'attention** en même temps. Et les notifications de toutes parts le **fatiguent** vite.

■ Design addictif, course aux « like », vidéos qui s'enchaînent, fils d'actualité continus, jeux captivants... tout est fait pour nous rendre **captifs aux écrans** et faire gagner toujours **plus d'argent** à ceux qui fournissent des contenus.



■ Trop d'écrans, c'est souvent « trop de gras ». Car on se dépense moins et on est plus tenté de grignoter. Alterne les **temps d'écran** avec des activités nécessaires pour bien grandir et rester en **bonne santé** : faire du sport, danser, dessiner, lire, discuter, dormir, rêver...

■ Le soir, la lumière bleue des **écrans** retarde l'heure d'endormissement. Or le manque de **sommeil** a des effets négatifs sur la capacité de **concentration**, **d'attention** et de **mémorisation**, mais aussi sur la **régulation des humeurs** et **l'alimentation**. Éteins les écrans au moins une heure avant d'aller te coucher.

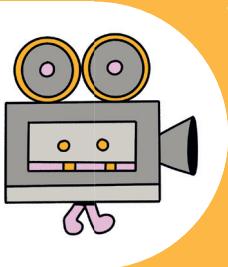


# POUR ALLER PLUS LOIN

## QUELQUES PISTES POUR S'INFORMER ET SE PROTÉGER

Celles qui s'adressent aux adultes (parents, enseignants, éducateurs, professionnels...) sont indiquées par la lettre **A**

### GÉNÉRALITÉS



#### VIDÉOS

- Cette vidéo explique les origines et le fonctionnement d'Internet.

[www.lumni.fr/video/creation-d-internet-de-la-premiere-connexion-au-reseau-mondial](http://www.lumni.fr/video/creation-d-internet-de-la-premiere-connexion-au-reseau-mondial)

- La série animée « Vinz et Lou » évoque avec humour les grands enjeux d'Internet (Tralalère, ressources numériques éducatives). Un parcours et des jeux en ligne complètent ces ressources.

[www.vinzelou.net/fr/ressources/filter/theme/internet/5](http://www.vinzelou.net/fr/ressources/filter/theme/internet/5)

- « Les clés des médias » proposent 25 courtes vidéos d'éducation aux médias et à l'information, et d'éducation au numérique (programmes éducatifs Lumni).

[www.lumni.fr/programme/les-cles-des-medias](http://www.lumni.fr/programme/les-cles-des-medias)

- L'association « 3-6-9-12 », à l'initiative du psychiatre Serge Tisseron, propose plusieurs vidéos abordant les principales questions des parents sur l'utilisation des écrans en famille.

[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

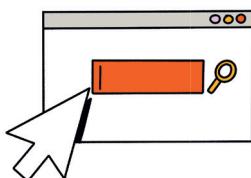
- Fake news, rumeurs, cyberharcèlement, problèmes de sommeil, images choquantes... la websérie « La famille tout écran » évoque ces différents sujets à travers les aventures de Myriam, Erwan et leurs trois enfants dans leur quotidien hyper connecté (CAF en partenariat avec le CLEMI et le ministère de l'Éducation nationale).

[www.caf.fr/allocataires/actualites/2018/la-famille-tout-écran-decouvrez-la-série](http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2018/la-famille-tout-écran-decouvrez-la-série)

A

A

## SITES INTERNET



- Le « Permis Internet pour les enfants » est un programme national de prévention pour un usage d'Internet vigilant, sûr et responsable à l'attention des enfants de CM2 et de leurs parents.

[www.permisinternet.fr](http://www.permisinternet.fr)

- « Les Promeneurs du Net » sont des professionnels référencés qui mènent une action éducative en ligne.

Ils informent, écoutent et conseillent les jeunes qui se connectent à Internet.

[www.promeneursdunet.fr](http://www.promeneursdunet.fr)

- « Internet Sans Crainte » est un programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique. Il propose des ressources dans tous les domaines du web par tranches d'âge.

[www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)

- Pour accompagner et guider les parents dans leurs pratiques numériques familiales, l'UNAF (Union nationale des associations familiales) a créé le site « Mon enfant et les écrans » qui propose des informations claires, pratiques et mises à jour régulièrement.

[www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)

[www.facebook.com/monenfantetlesecrans](http://www.facebook.com/monenfantetlesecrans)

- « Les enfants et les écrans » regroupe les conseils du CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel) pour accompagner les jeunes dans leurs usages des médias audiovisuels.

[www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/](http://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/)

[Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA](http://Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA)

A

## PODCAST

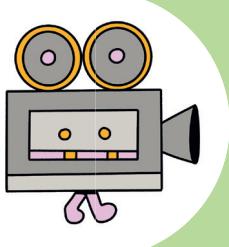


- « Les Petites causeries du numérique » est une émission initiée par l'association OPEN (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique) pour parler de la place des écrans et du numérique dans les familles.

[www.open-asso.org/actualite/2020/09/  
les-petites-causeries-du-numerique-2](http://www.open-asso.org/actualite/2020/09/les-petites-causeries-du-numerique-2)

A

## JEUX VIDÉO



### VIDÉOS

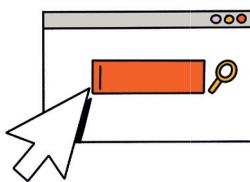
- Le jeu vidéo, premier marché culturel français (programmes éducatifs Lumni).

[www.lumni.fr/video/  
jeu-video-premier-marche-culturel-francais](http://www.lumni.fr/video/jeu-video-premier-marche-culturel-francais)

A

- Le youtubeur et gamer Doc Géraud met en garde contre les jeux gratuits en expliquant le modèle économique de cette industrie puissante (programmes éducatifs Lumni).

<https://www.lumni.fr/video/la-face-cachee-des-jeux-gratuits>



### SITE INTERNET

- Le site PedaGoJeux.fr co-fondé par l'UNAF (l'Union nationale des associations familiales), le SELL (Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs) et les pouvoirs publics, met à disposition des parents des informations sur les jeux les plus populaires et rappelle la signalétique liée aux âges (PEGI).

Un réseau d'ambassadeurs Pédagojeux réalise des actions et des événements de prévention sur le territoire.

[www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr)



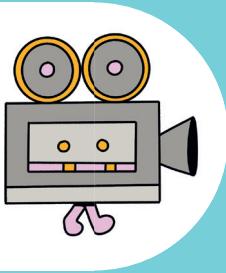
### LIVRE

- *Mon enfant est-il accro aux jeux vidéo ? Conseils de vie au quotidien*, Bruno Rocher, Lucie Gailledrat, John Libbey Eurotext, 2020.

Ce livre permet de comprendre l'environnement économique de l'industrie du jeu vidéo, donne quelques bases théoriques du développement de l'enfant et des signaux d'alerte à avoir en cas d'addiction pour orienter vers le spécialiste le plus approprié.

A

## RÉSEAUX SOCIAUX



### VIDÉOS

- « Ma vie de profil » est une série de dix épisodes de 5 minutes pour apprendre à mieux protéger ses données personnelles sur les réseaux sociaux. Elle passe au crible les profils des comptes de dix stars du web pour montrer comment effacer ses traces numériques.

[www.lumni.fr/programme/ma-vie-de-profil](http://www.lumni.fr/programme/ma-vie-de-profil)

- Cette vidéo décrypte le cyberharcèlement.

[www.lumni.fr/video/le-harcelement-en-ligne](http://www.lumni.fr/video/le-harcelement-en-ligne)

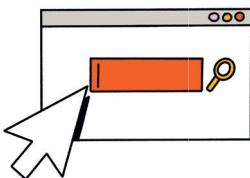
- Le fonctionnement des réseaux sociaux est basé sur des algorithmes qui permettent de nous montrer ce qu'on a envie de voir, au risque de passer à côté de contenus originaux et variés.

[www.lumni.fr/video/comment-les-algorithmes-nous-enferment](http://www.lumni.fr/video/comment-les-algorithmes-nous-enferment)

- L'influenceur « Le roi des rats » alerte sur la face cachée du réseau social Tik Tok.

[www.youtube.com/watch?v=20G-Z1Rbwwl](https://www.youtube.com/watch?v=20G-Z1Rbwwl)

A  
...



### SITES INTERNET

- Ce site propose un quiz pour tester tes connaissances sur la protection de tes données personnelles sur Internet en partenariat avec la CNIL (Commission nationale informatique et libertés).

<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/ta-vie-privee-cest-secret/30>

La CNIL propose aussi dix conseils pour rester net sur le web (affiche à télécharger).

[www.cnil.fr/fr/10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web](http://www.cnil.fr/fr/10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web)

- Stop la violence est un jeu de sensibilisation au harcèlement au collège (production Tralalère).  
<https://www.stoplaviolece.net>
- Le ministère de l'Éducation nationale a mis en place un site pour lutter contre le harcèlement à l'école qui, parfois, se poursuit sur les réseaux sociaux. Il est dédié aux élèves victimes ou témoins.  
[www.nonauharcelement.education.gouv.fr](http://www.nonauharcelement.education.gouv.fr)

## LIVRE

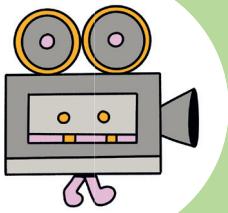
.....



- *Les réseaux sociaux, comment ça marche ? Et toutes les questions que tu te poses pour rester connecté !*, Emmanuel Trédez, Fleurus, 2016.

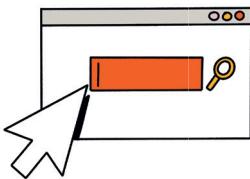
## POLLUTION NUMÉRIQUE

### VIDÉO



- Cette vidéo démontre les idées reçues sur la pollution numérique (programmes éducatifs Lumni).  
<https://www.lumni.fr/video/internet-ne-pollue-pas>

### SITES INTERNET



- *Les impacts du smartphone, un téléphone pas si « smart » pour l'environnement - Guide pratique à télécharger sur le site de l'Ademe (Agence de la transition énergétique).*  
[www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-impacts-smartphone.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-impacts-smartphone.pdf)

- *La face cachée du numérique, réduire les impacts du numérique sur l'environnement – Guide pratique à télécharger sur le site de l'Ademe.*

[www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf)

- **Pour choisir des équipements plus respectueux de l'environnement.**

[www.ademe.fr/labels-environnementaux](http://www.ademe.fr/labels-environnementaux)

[www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)



# LA COLLECTION T'INQUIÈTE, JE GÈRE !

Cette collection propose des livres illustrés **destinés aux jeunes**, âgés de 11 à 13 ans, dont l'ambition est de délivrer des **messages forts de santé** sur un **ton positif et humoristique**.

Fruit d'une collaboration entre un illustrateur talentueux, une auteure jeunesse engagée et un expert reconnu, chaque ouvrage informe et sensibilise les collégiens sur des **problématiques contemporaines** qui les questionnent.

Une dizaine de questions ou idées reçues de jeunes sont présentées et décryptées. Elles sont accompagnées de **conseils simples et efficaces**, et de **ressources utiles** pour être **un ado éclairé, responsable et acteur de sa santé**.

Des **ouvrages pratiques et informatifs** s'adressant aux jeunes, mais aussi aux parents et professionnels de la santé et de l'éducation.

À paraître en septembre 2021 :

***Ma puberté. L'essentiel pour la vivre avec sérénité,***

Sophie Bordet-Petillon, Marie-Rose Moro, Océane Mecklemburg

Conception graphique et réalisation : Flaminon.com

Le texte a été composé en Bariol, Klose, Crocante et Clarendon

Achévé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Sepec à Péronnas

Dépôt légal : avril 2021

N° d'impression : 10715210206

Imprimé en France

# LES ÉCRANS ET MOI

**JEUNES CONNECTÉS,  
L'ESSENTIEL POUR NE PAS VOUS FAIRE PIÉGER !  
PARENTS, LES BONS ARGUMENTS  
POUR RESPONSABILISER VOS ENFANTS !**

Consoles de jeux, tablettes, smartphones, réseaux sociaux... les supports numériques et Internet t'offrent des possibilités incroyables ! Ce sont des outils géniaux... à condition de savoir les maîtriser pour naviguer en toute sécurité.

Tu trouveras, dans cet ouvrage pratique aux illustrations drôles et modernes, des réponses simples et des recommandations efficaces pour être un utilisateur éclairé et responsable.

Design addictif, surexposition aux écrans, fake news, collecte de données, diffusion d'images choquantes, respect de ta vie privée... grâce à de nombreuses ressources et astuces, ce livre t'aidera à mieux appréhender Internet et à avoir un avis critique sur ta propre utilisation des nouvelles technologies.

Pourquoi devient-on accro aux écrans ? Les jeux vidéo développent-ils le cerveau ?  
C'est quoi le cyberharcèlement ? Tout finit par s'effacer sur Internet ?  
Est-ce qu'Internet sait tout sur moi ?  
C'est ce que tu vas découvrir ici.

**UN LIVRE PRATIQUE ET INFORMATIF  
À LIRE SEUL, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.**



Ouvrage édité par Hygée Éditions dans la collection **T'INQUIÈTE, JE GÈRE !**  
en partenariat avec la MILDECA.

13,90 € Prix France TTC  
ISBN : 978-2-8109-0909-4



9 782810 909094  
[www.hygée-editions.fr](http://www.hygée-editions.fr)



Mission interministérielle  
de lutte contre les drogues  
et les conduites addictives