

# Kéf@

## Cyber Addiction



CONSEIL GÉNÉRAL  
DES JEUNES

CONSEIL  
GÉNÉRAL

DES ALPES  MARITIMES

# Cyber Addiction

Créant © Bourzel/Alpacar pour le Cc3bb



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.

Cette brochure, réalisée par les conseillers généraux jeunes, vous permettra d'en savoir plus sur cette dépendance aux conséquences physiques, psychologiques et sociales préoccupantes.

Vous y trouverez également de nombreux conseils pour que l'ordinateur reste avant tout, et pour tous, un outil de détente et de découverte.

Eric CLOTTI  
Député  
Président du Conseil général des Alpes-Maritimes

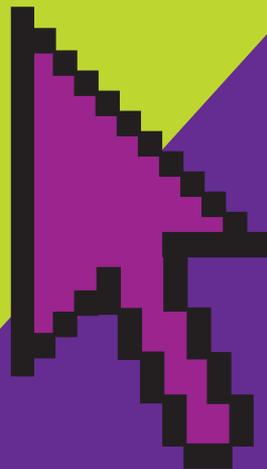


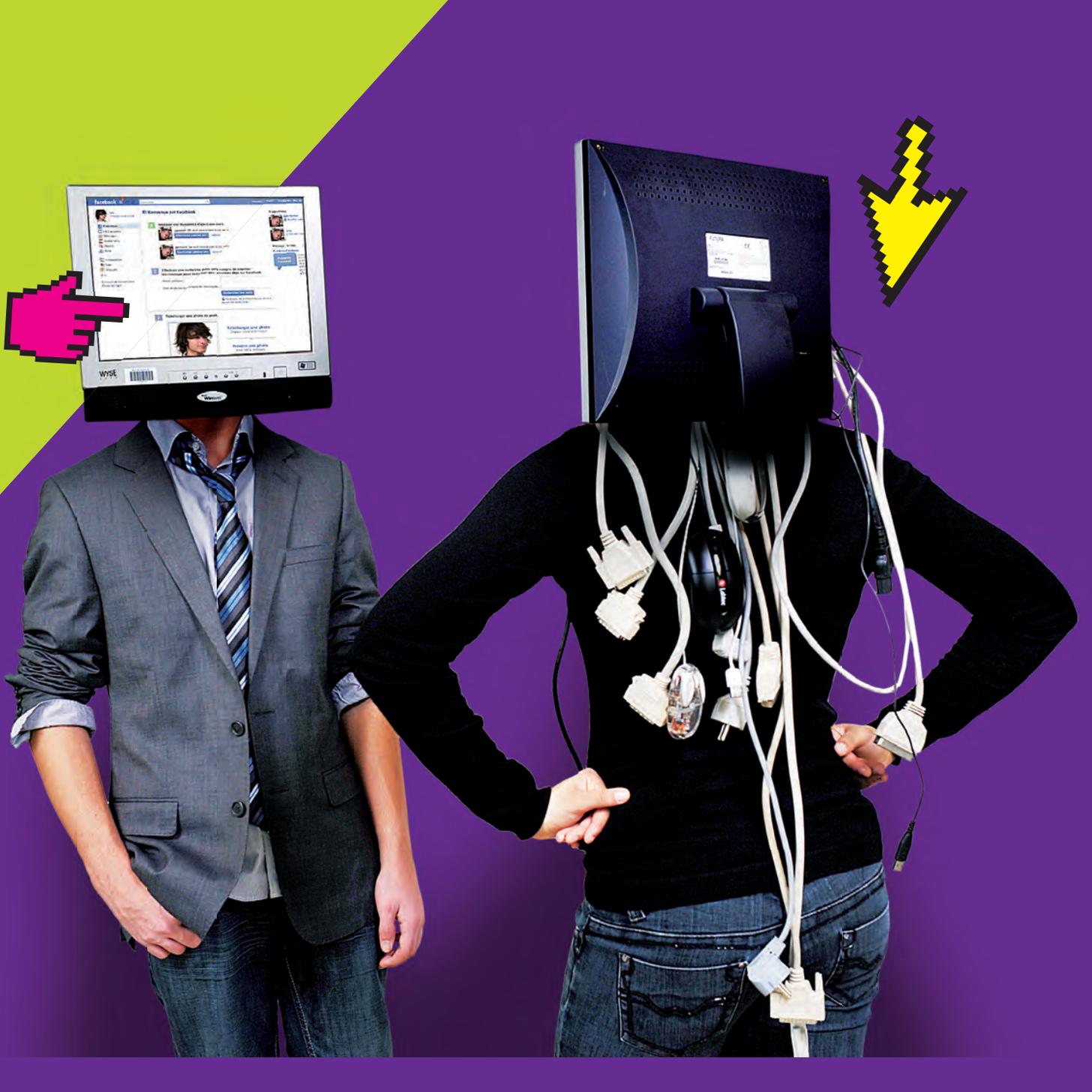
## Geek :

Personne passionnée, voire obsédée, par les domaines de l'informatique, les nouvelles technologies, la science-fiction et le fantastique, les jeux de rôle, le cinéma, les wargames, les comics et les mangas...

## Newbie :

débutant voire même super nul en langage de Geek.





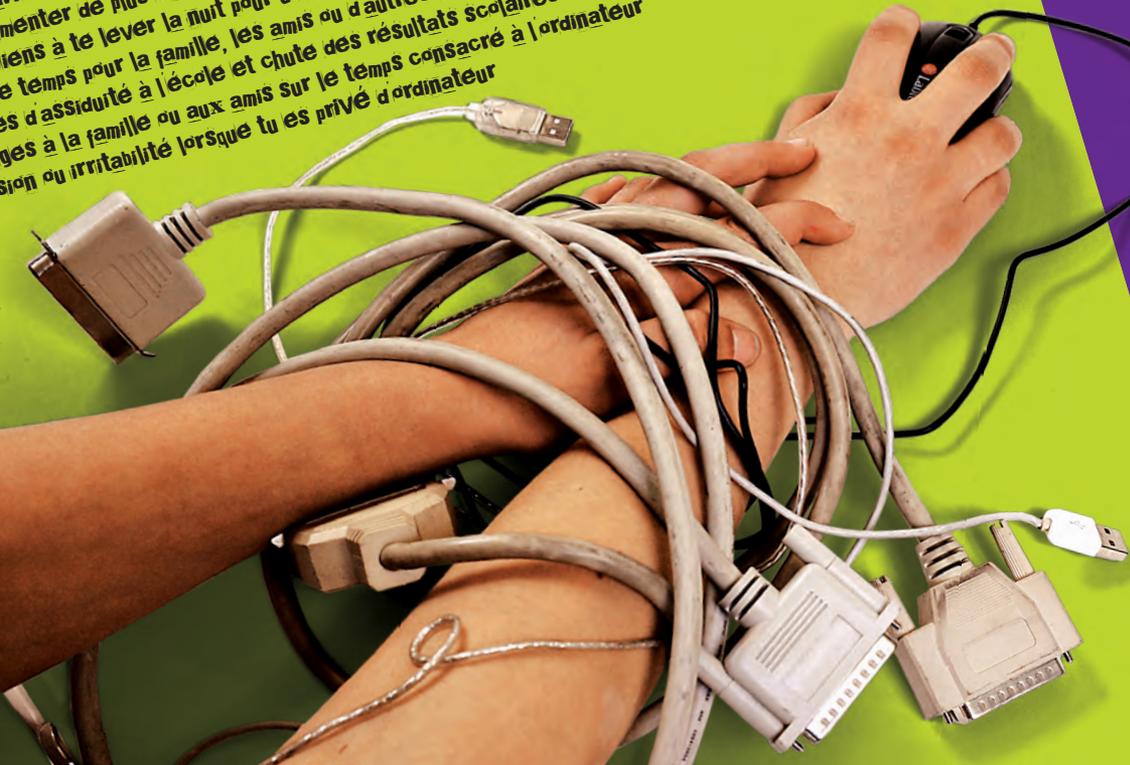
# ce que tu Risques

## Les symptômes physiques

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

## Les symptômes psychologiques

- > Sentiment d'excitation et d'euphorie lors de l'utilisation de l'ordinateur
- > Incapacité à arrêter d'utiliser l'ordinateur
- > Besoin d'augmenter de plus en plus le temps d'utilisation de l'ordinateur (tu en viens à te lever la nuit pour utiliser Internet par exemple)
- > Manque de temps pour la famille, les amis ou d'autres loisirs
- > Problèmes d'assiduité à l'école et chute des résultats scolaires
- > Mensonges à la famille ou aux amis sur le temps consacré à l'ordinateur
- > Dépression ou irritabilité lorsque tu es privé d'ordinateur



# témoignages

## Alexandre (14 ans)

« J'ai commencé à jouer (à des jeux en ligne, des jeux vidéo...) 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. »

## 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. »

## Sarah (14 ans)

« J'étais totalement collée à mon portable, msn et facebook, j'étais obligée de le recharger tous les deux jours, je chatais 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 msn ou facebook et je trouve finalement que c'est beaucoup plus sympa de se parler en direct et de se voir réellement. »

# le Quiz

Est-ce que tu passes plus de temps sur Internet que tu ne l'aurais pensé initialement ?

OUI  NON

Est-ce que ça te dérange de limiter le temps que tu passes sur Internet ?

OUI  NON

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

OUI  NON

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

OUI  NON

Est-ce que ton travail scolaire ou tes relations personnelles ont souffert à cause du temps que tu passes sur Internet ?

OUI  NON

Est-ce qu'il y a des zones sur Internet, des sites particuliers, que tu trouves difficile à éviter ?

OUI  NON

Est-ce que tu as du mal à contrôler ton envie d'acheter des produits ou des services qui sont en relation avec Internet ?

OUI  NON

As-tu déjà essayé, mais sans succès, d'écourter l'usage d'Internet ?

OUI  NON

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

OUI  NON

\* Inspiré du test d'Orman ou Internet Stress Scale ([www.stresscore.com/hrn/adorction.html](http://www.stresscore.com/hrn/adorction.html))

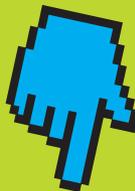
>> résultats page centrale

## Forum :

Espace virtuel qui permet à plusieurs internautes en même temps de discuter librement sur des sujets divers.

## Blog :

Journal personnel interactif mis en ligne sur Internet et consultable par tous les internautes.



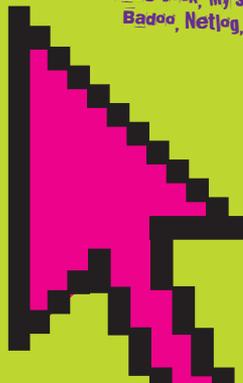
## Messageries :

Logiciels utilisant les courriels pour permettre de communiquer avec d'autres personnes. Deux types de messagerie existent, la messagerie standard et la messagerie instantanée qui, par l'intermédiaire d'un logiciel, comme MSN messenger par exemple, vous permet de communiquer en direct avec quelqu'un utilisant le même programme (chat, clavardages).



## sites communautaires ou réseaux sociaux :

Face book, My Space, Google, Yahoo, Twitter, Badoo, Netlog, Copains d'avant, Skyblog...





## Jeux "on line"

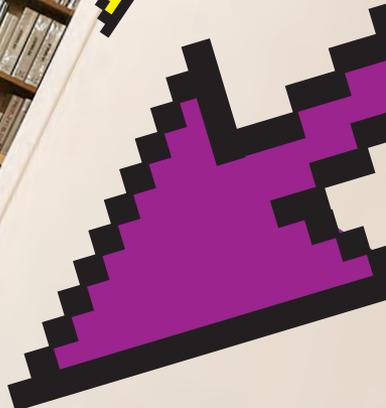
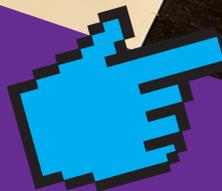
"en ligne", nécessitent une connexion à Internet. Ils ont pour particularité d'être joués en même temps par une multitude de joueurs connectés à Internet.

## FAI

Fournisseur d'Accès à Internet : le prestataire chez qui vous avez souscrit votre abonnement internet.

## Jeux "off line"

c'est-à-dire hors connexion Internet, se jouent sur console ou ordinateur. Ils ont un univers limité, même s'ils présentent plusieurs niveaux de difficulté. On joue seul ou à plusieurs (jeux en réseaux).





## MMORPG :

(Massively Multiplayer On line Role Playing Game)  
jeu de rôle en ligne massivement multijoueur permettant à un grand nombre de personnes d'interagir simultanément dans un monde virtuel qui continue à évoluer lorsque le joueur n'est pas connecté. Le joueur est représenté par un avatar, personnage qu'il crée puis fait progresser. Il interagit avec l'environnement contrôlé par le programme et avec les autres joueurs.

Ce type de jeu, de par la persistance de l'environnement et l'implication qu'il demande, crée des rapports sociaux entre joueurs particulièrement forts et à terme dangereux, avec l'apparition de phénomènes inédits comme les communautés virtuelles de joueurs et les inévitables risques de dépendance.

## FAQ :

faire aux questions...  
page qui vous propose des explications quant à l'utilisation d'un site, d'un logiciel...

## P2P :

Contraction de peer-to-peer.  
Dégal à égal en français. Ce type de connexion permet à des millions d'internautes affiliés à un réseau de partager leurs fichiers stockés sur le disque dur de leur machine.



## IRL :

(in real life) dans la vie réelle, pour les accros qui vivent une vie numérique !

## SPAM :

Courriels envoyés massivement et pour la plupart de manière automatique à des fins publicitaires, voire frauduleuses. **CONSEIL :** ne laisse jamais ton adresse électronique visible sur un forum ou un site Internet, elle sera rapidement aspirée par les moteurs de Spam qui pollueront la messagerie électronique.

# Quelques conseils pour bien utiliser Internet

Fixe-toi des limites de temps d'utilisation

Ne donne jamais de renseignements personnels sur Internet

Apprends à sortir d'une « boucle porno »  
(CTRL + W ou ALT + F4)

Ne vote pas de contenu sur le Web  
(le téléchargement illégal est puni par la loi)

Respecte les règles de politesse sur les sites, blogs et forums

Installe un logiciel de filtrage, un antivirus, un pare-feu

Crée ta propre liste de bons sites Web à l'aide de signets

## Pour les parents

Créez une entente familiale pour l'utilisation de l'ordinateur.  
Installez-le dans la salle de séjour ou la salle familiale, naviguez avec vos enfants.

# kef@

# résultats du Quiz

De 0 à 3 OUI ça va, tu n'es pas encore cyber-addict  
Entre 4 et 6 OUI tu as une chance de devenir cyber-addict !!!  
Entre 7 et 9 OUI attention, tu es en train de devenir cyber-addict !!  
>> N'hésite pas à en parler !

## 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 !

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

TU VIENS MANGER  
MAINTENANT !!



### Utilisateur dépendant :

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

CUI LA  
C'EST UN NÉNÉME  
J'VAIS TE LÉLIMINER  
VITE FAIT



### "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 !!

et toi ?  
lequel es-tu ?

## Contacts utiles

CSST : 6 - 14, avenue Renbaud à Antibes - 04 93 33 26 82

Consultation PREVAD :

7, rue Teisserre à Cannes - 04 97 06 19 51

Hôpital L'Archet : à Nice

Consultation Docteur CHERIKH - 04 92 03 93 32

Clinique Universitaire Psychiatrique :

Hôpital Pasteur à Nice  
Consultation Professeur PRINGUEY - 04 92 03 77 52

MDA La maison des adolescents :  
12, rue Scaliéro à Nice - 04 93 26 10 92

Consultation Paroles :  
10, avenue Malausséna à Nice - 04 93 80 00 33

CSST La Caravelle : espace d'accueil et de réflexion  
À Grasse Docteur STEFANI - 04 93 09 56 83

## Remerciements

Les Conseillers généraux jeunes de la commission « Santé, solidarité et éducation » souhaitent très sincèrement remercier pour leur aide précieuse lors de la réalisation de cette brochure :

- La direction de la Santé et des Solidarités du Conseil général des Alpes-Maritimes et plus particulièrement Mmes Pascaline DURAND et Nicole VERNIER,

- La délégation des Alpes-Maritimes de la Mutualité Française et plus particulièrement Mmes Charlotte LAMOINE et Loétitia SAINT-BLANCARD et MM. Henri DESCHAUX BEAUME, Miguel PLATTEEL et Jérôme REYNAUD,

- Le centre hospitalier universitaire (CHU) de Nice et plus particulièrement les docteurs Faredj CHERIKH et Hervé HAAS,

- La brigade de prévention de la délinquance juvénile des Alpes-Maritimes (BPDJ) et plus particulièrement Mme Dorothee GRAVIER et M. Thierry BIQUE,

- L'association ALC et plus particulièrement M. Patrick HAUVUY,

- La société Andor Star,

- M. Georges Veran, photographe,

- M. Luc LAVENNE, graphiste illustrateur, pour sa patience, son implication dans ce projet et son aptitude à mettre en forme avec justesse les idées des jeunes élus.