



AXA
Atout Cœur

PRÉVENONS LES CYBER-RISQUES AUPRÈS DE NOS ADOLESCENTS.

Kit d'accompagnement pour les parents,
les familles, les enseignants et les animateurs.

www.cybervengers.club



LES CYBER-RISQUES : UN DÉFI POUR NOS ADOLESCENTS, UN ENJEU POUR LA SOCIÉTÉ

p.3

PARENTS, FAMILLES, ENSEIGNANTS, ANIMATEURS: UN RÔLE ESSENTIEL À JOUER

p.4

4 THÉMATIQUES POUR ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES.

p.6-13

**Concentration:
rester attentif pour mieux apprendre**

p.7-9

Sommeil et mémorisation

p.10

**Santé physique,
sédentarité et risques visuels**

p.11-12

Bien-être psychologique et estime de soi

p.13

DE QUOI PARLONS- NOUS ?

LES ÉPISODES

- 1 **LE PHISHING – DRAGONS ET MOUTONS**
p.14
- 2 **LE CYBER-HARCÈLEMENT – L'UNION FAIT LA FORCE**
p.16
- 3 **LES FAKE NEWS – UNE NOUVELLE BRÛLANTE**
p.18
- 4 **LE PIRATAGE DE DONNÉES ET L'USURPATION D'IDENTITÉ – PIRATER N'EST PAS JOUER**
p.20
- 5 **LES E-ADDICTIONS (1/2) – PIÉGÉS PAR LES ÉCRANS**
p.22
- 6 **LES E-ADDICTIONS (2/2) – DANGEREUSE INFLUENCE**
p.24
- 7 **L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (DANS LES APPRENTISSAGES) – L'IA N'EST PAS TON CERVEAU**
p.26



LES CYBER-RISQUES : UN DÉFI POUR NOS ADOLESCENTS, UN ENJEU POUR LA SOCIÉTÉ

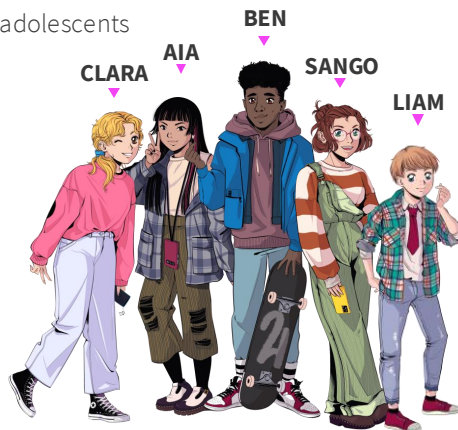
Le temps passé devant les écrans a doublé* chez les jeunes pendant la crise sanitaire. 84% des jeunes en Europe sont actifs sur les réseaux sociaux**. 3 collégiens sur 10 en France ont déjà été victimes de cyberviolence, et plus d'1 sur 10 montrent des signes de détresse mentale***. Les cyber-risques sont aujourd'hui une réalité qui impacte nos adolescents. Il est nécessaire de savoir les décrypter pour mieux les éviter.

La plateforme

www.cybervengers.club

aborde certains risques rencontrés sur internet par nos adolescents (11 à 14 ans) :

- **Le phishing** (ou hameçonnage)
- **Le cyber-harcèlement**
- **Les fake news** (ou infox ou fausses informations)
- **Le piratage de données et l'usurpation d'identité**
- **Les e-addictions**
- **L'intelligence artificielle** (dans les apprentissages)



QUI SONT LES CYBERVENGERS ?

Une bande de copains aux caractères trempés qui nous entraîne dans des aventures singulières sur le thème des cyber- risques, imaginées pour les adolescents de 11-14 ans.

QUE CONTIENT LA PLATEFORME ?

Des mangas courts, ludiques et pédagogiques, ainsi que des mini quiz et des goodies à afficher et/ou à partager, pour sensibiliser les jeunes aux risques en ligne et équiper les parents, familles, enseignants et animateurs.

#CYBERVENGERS

PARENTS, FAMILLES, ENSEIGNANTS, ANIMATEURS: UN RÔLE ESSENTIEL À JOUER

Le site est conçu pour les adolescents qui peuvent le parcourir en toute autonomie.
Nous vous proposons quelques étapes pour les accompagner, particulièrement s'il s'agit d'un groupe:

- **Prévoyez un moment** (au moins une heure) **dans un lieu calme avec du réseau/ wifi,**
- **Invitez les adolescents à lire les webtoons** (épisodes) sur un Smartphone ou ordinateur, alternativement **imprimez les épisodes,**
- Puis, **vérifier la compréhension** de l'épisode et **engagez le dialogue à partir du quiz,**
- Vous pouvez demander aux jeunes de **partager leurs propres expériences,**
- Durant toute la session, **faites preuve de pédagogie,** ainsi que **d'écoute bienveillante et sans jugement.**

ENSEIGNANTS

Découvrez l'atelier « Cyber-risques avec les Cybervengers »
co-créé avec **Les Intrépides de la Tech** . Si vous souhaitez
organiser une session dans votre collège, contactez

cybervengers@axa.com

DÉFINITION CYBER-

(du grec *kubernân*, gouverner)

Préfixe servant à former de très nombreux mots relatifs à l'utilisation du réseau internet.

Dictionnaire Larousse

Exemples de cyber-risques : cyber-attaque, cyber- dépendance, cyberharcèlement, infox, hameçonnage, addiction aux jeux, violence, contenu choquant, terrorisme, virus, sexting (contenu à caractère sexuel), pédophilie, arnaque à l'achat, addiction aux écrans, images photoshopées et/ou modifiées, cyber-espionnage, vol de propriété intellectuelle, etc.

DÉFINITION WEBTOON

Les Webtoons sont des mangas en ligne ou Webcomics (bande dessinée sur internet) d'origine sud-coréenne qui se lisent en ligne en scrollant (lecture verticale de haut en bas), avec un format de lecture en rectangle adapté aux écrans de smartphones.

CE QUE NOS EXPERTS CONSTATENT À PROPOS DE L'USAGE DES ÉCRANS PAR LES ADOLESCENTS

Les pages qui suivent vous informent **sur les conséquences d'un usage excessif des écrans**. Elles ont été élaborées avec le concours de deux experts – **Emmanuelle Bettan**, enseignante engagée dans la prévention du harcèlement, et le **Dr Philippe Presles**, médecin et psychothérapeute.

Les experts proposent des repères simples pour aider les adultes à accompagner les adolescents face aux grands risques du numérique (et, dans certains cas, à détecter les signes d'un risque sur leur santé mentale) **à travers 4 thématiques:**

- 1 CONCENTRATION:** rester attentif pour mieux apprendre
- 2 SOMMEIL ET MÉMORISATION:** préserver le sommeil pour renforcer la mémoire
- 3 SANTÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET RISQUES VISUELS:** bouger, s'aérer, partager
- 4 BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET ESTIME DE SOI:** redécouvrir la satisfaction dans le réel



Philippe PRESLES

Médecin, psychothérapeute (TCC, ACT ET EMDR), éthicien et essayiste français, notamment sur la conscience, Philippe contribue depuis de longues années, à animer le débat en santé publique.

Il a développé la théorie du saut de la conscience selon laquelle les enfants accèdent à la conscience supérieure de l'humanité aux alentours de 5 ans..



Emmanuelle BETTAN

Passionnée par la transmission, Emmanuelle a choisi de consacrer sa carrière à l'enseignement. Docteure en pharmacie, elle quitte l'hôpital et l'officine pour se tourner vers l'éducation, d'abord en maternelle et en primaire, puis au collège où elle enseigne aujourd'hui les mathématiques. Elle est engagée comme référente PHARE dans la lutte contre le harcèlement scolaire.

4 THÉMATIQUES POUR ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES.

1

CONCENTRATION: RESTER ATTENTIF POUR MIEUX APPRENDRE

La fragmentation de l'attention liée aux notifications et au fait de faire plusieurs choses à la fois (multitasking) nuit gravement à la capacité de l'adolescent à se concentrer sur ses devoirs. Nous proposons des stratégies pour aider votre adolescent à se recentrer.

2

SOMMEIL ET MÉMORISATION: PRÉSERVER LE SOMMEIL POUR RENFORCER LA MÉMOIRE

Le manque de sommeil est l'un des impacts majeurs des écrans. Nous expliquons le lien direct entre un sommeil de qualité et la consolidation de la mémoire, les performances scolaires et le bien-être général.

3

SANTÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET RISQUES VISUELS: BOUGER, S'AÉRER, PARTAGER

Le temps excessif passé devant les écrans mène souvent à un mode de vie plus sédentaire, qui peut avoir des conséquences sur la santé physique, notamment sur les yeux. Nous évoquons des solutions pour encourager des habitudes plus saines.

4

BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET ESTIME DE SOI: REDÉCOUVRIR LA SATISFACTION DANS LE RÉEL

L'univers numérique, avec ses filtres et ses injonctions, peut avoir un impact profond sur l'estime de soi et la santé mentale des adolescents. Nous proposons des conseils pour développer sa résilience face aux potentielles pressions en ligne.

LES CONSEILS DES EXPERTS

**Dans toutes les situations,
n'hésitez pas à solliciter des
professionnels de santé**

(médecin, psychologue,
ophtalmologiste) ou

des référents scolaires

(professeurs, infirmière, CPE,
cellule harcèlement).



1. Concentration: rester attentif pour mieux apprendre

ATTENTION ET CONCENTRATION

LE CONSTAT

- Certains élèves peinent à rester attentifs en classe. Pourtant, face à une vidéo ou à un jeu, ils semblent absorbés, sans forcément comprendre ni retenir ce qu'ils voient. Capturer l'attention ne suffit donc pas : il faut mobiliser activement la concentration pour apprendre.
- Les jeunes sont très attentifs lorsque l'activité suscite leur intérêt, mais cette capacité peut diminuer lorsque cet intérêt faiblit ou lorsque l'environnement devient plus distractif.

POUR MIEUX COMPRENDRE

➤ L'attention fonctionne comme un coup de flash:

Elle repère instantanément une information parmi toutes les autres. Dans un environnement bruyant, ce mécanisme permet à l'adolescent de détecter et sélectionner la voix ou le signal le plus intéressant pour lui.

➤ La concentration agit comme un zoom

Elle maintient cette focalisation dans la durée, malgré les sollicitations extérieures. C'est elle qui permet, par exemple, de poursuivre la lecture d'un chapitre sans être dérangé par les bruits ou les notifications.



EN BREF

L'attention identifie immédiatement la bonne information, la concentration permet de rester fixé dessus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les 10-15 ans

qui passent de longues heures sur les réseaux sociaux sont plus susceptibles de se sentir malheureux, isolés et anxieux. Ces états émotionnels peuvent, chez certains adolescents, s'accompagner d'une attention plus fragile et d'une **dégradation de la capacité de concentration.**

Source : rapport "Good Childhood" - 2023



LES CONSEILS DES EXPERTS

LE MYTHE DU « MULTITAKSING » (faire plusieurs choses à la fois):

Votre adolescent pense peut-être pouvoir faire ses devoirs tout en regardant une vidéo ou en répondant à des messages. Voici des faits à leur partager pour changer ces habitudes :

- **Le cerveau humain ne peut pas gérer deux tâches complexes à la fois :** il alterne rapidement entre elles et à chaque fois perd en précision.
- **Chaque changement d'activité coûte du temps et de l'énergie,** ce qui divise l'attention, augmente les erreurs et réduit la mémorisation.

Expliquez à votre adolescent que se concentrer sur une seule tâche lui fera gagner du temps et de l'efficacité, vous l'aidez à mieux gérer son énergie et à être moins stressé

1. Concentration: rester attentif pour mieux apprendre

APPRENDRE DES ÉCRANS, C'EST POSSIBLE

LE CONSTAT

- **La passivité devant les écrans peut limiter l'apprentissage.** Il s'agit d'un usage où l'information est reçue sans interaction. C'est le cas, par exemple, lorsqu'un adolescent regarde des vidéos en continu ou fait défiler des contenus sur les réseaux sociaux sans objectif précis. Dans ces moments-là, l'apprentissage reste minimal, car le cerveau n'est pas suffisamment sollicité pour analyser, mémoriser ou établir des liens.
- **Cependant, les écrans peuvent aussi soutenir un apprentissage actif et profond.** Les outils interactifs — simulations, jeux éducatifs, plateformes de cours en ligne — placent l'adolescent dans un rôle d'acteur : **il manipule, crée, explore, résout des problèmes.** L'écran devient alors un support qui stimule l'engagement et la compréhension.

POUR MIEUX COMPRENDRE

L'apprentissage avec les écrans devient efficace lorsque l'usage est actif plutôt que passif.

- **Les jeux et simulations sollicitent l'action:** tester, tenter, corriger. Cette participation renforce l'engagement et la mémorisation.
- **Les tutoriels permettent de passer de l'observation à la réalisation.** La compréhension s'ancre lorsque l'adolescent met en pratique ce qu'il a vu.
- **La collaboration en ligne encourage l'échange, l'argumentation et la co-construction.** Ces interactions développent des compétences sociales et transversales.



EN BREF

Un usage actif stimule l'apprentissage et donne du sens au temps passé devant l'écran.

95% des jeunes
qui ont un accès à Internet
l'utilisent pour chercher des
informations pour leurs devoirs
ou pour apprendre
sur leurs centres d'intérêt.

Source : rapport de l'UNICEF - 2024

LE SAVIEZ-VOUS ?



LES CONSEILS DES EXPERTS

APPRENDRE AVEC LES ÉCRANS

Ce n'est pas l'écran qui est bon ou mauvais, mais la manière dont on l'utilise.

• **Encouragez la création plutôt que la simple consommation.** Comme proposer à l'adolescent de créer une vidéo, de composer de la musique, de dessiner ou de programmer un petit jeu. Ces activités donnent du sens au temps passé devant l'écran et stimulent l'apprentissage.

• **Définissez ensemble des projets.** Comme s'appuyer sur un documentaire ou un tutoriel pour réaliser une action concrète : cuisiner, bricoler, jouer d'un instrument, développer une compétence. L'écran devient alors un support pour une activité vécue dans le réel.

• **Renforcez la communication autour de ses pratiques numériques.** Échanger sur les jeux, les contenus ou les communautés qu'il fréquente permet de mieux comprendre ses centres d'intérêt, d'anticiper certains risques et de consolider la relation.

1. Concentration: rester attentif pour mieux apprendre

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS ADDICTIFS

LE CONSTAT

- **L'addiction aux écrans correspond à une utilisation excessive et compulsive des appareils électroniques**, qui finit par avoir un impact négatif sur la vie quotidienne. Elle est souvent liée à la **recherche de gratification immédiate**, à la peur de manquer quelque chose (FOMO*) ou encore à une manière d'échapper à certaines difficultés personnelles.
- **Tous les adolescents ne sont pas addicts**. Un usage raisonnable des écrans peut même être bénéfique pour leur développement. Pour les loisirs, de nombreux experts suggèrent **un maximum de 2 heures par jour**, à condition que cela ne perturbe ni le sommeil, ni l'activité, ni la vie sociale.

POUR MIEUX COMPRENDRE

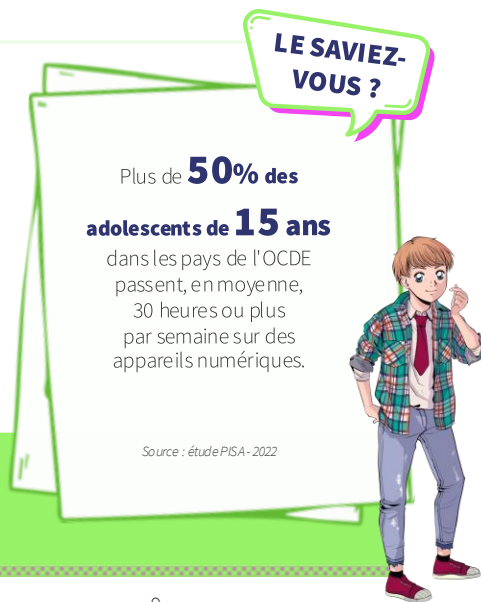
Voici les principaux signes pouvant révéler un usage problématique des écrans :

- **La perte de contrôle :** l'adolescent n'arrive plus à s'arrêter, même s'il le souhaite.
- **Le mensonge ou la dissimulation :** il cache le temps passé sur les écrans ou s'isole pour les utiliser.
- **Le désintérêt pour d'autres activités :** il délaisse amis, loisirs ou passions au profit des écrans.
- **L'irritabilité ou la colère :** des réactions excessives apparaissent lorsqu'il est privé de son appareil.
- **La négligence des obligations :** le temps passé devant les écrans prend le dessus sur les devoirs, les engagements familiaux ou l'hygiène personnelle.



EN BREF

Plusieurs signaux cumulés doivent alerter et inviter à un accompagnement attentif.



LES CONSEILS DES EXPERTS

CONSTRUIRE ENSEMBLE LA RELATION AUX ÉCRANS

Instaurez des règles claires, négociées et adaptées à l'âge de votre adolescent. Il est également essentiel d'établir dès le départ que l'écran n'est pas un espace privé ou un "jardin secret" : les parents gardent un droit de regard pour protéger l'enfant et favoriser un usage équilibré.

- **Créez une "charte des écrans" en famille.** Définir ensemble les règles : heures d'utilisation, moments sans écran (repas, devoirs, discussions en famille) et lieux autorisés (plutôt en pièce commune que dans la chambre).
- **Fixez des objectifs réalistes.** L'objectif n'est pas la suppression totale, mais une réduction progressive. Par exemple : diminuer d'une heure par jour le temps passé sur les réseaux sociaux.
- **Expliquez le sens des règles.** Un adolescent adhère plus facilement lorsqu'il comprend leur utilité : meilleur sommeil, meilleure concentration, relations sociales plus sereines.

*FOMO est l'acronyme de l'expression anglaise "Fear Of Missing Out", qui se traduit en français par "la peur de manquer quelque chose".

2. Sommeil et mémorisation

PRÉSERVER LE SOMMEIL POUR RENFORCER LA MÉMOIRE

LE CONSTAT

- **La dette de sommeil des adolescents est en forte hausse.** À 15 ans, ils dorment en moyenne 1h30 de moins qu'à 11 ans, alors qu'ils ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Près d'un sur cinq souffre d'insomnie, et 40 % dorment moins que leurs besoins*. Beaucoup connaissent aussi un « **jet-lag social**** ».
- **Lorsque l'organisme peine à récupérer, attention, mémoire et concentration en sont affectées, avec un impact direct sur les apprentissages.**

POUR MIEUX COMPRENDRE

Un bon sommeil est réparateur, mais il joue aussi un rôle clé dans l'apprentissage. La nuit, le cerveau trie, organise et consolide les informations de la journée. Le sommeil profond permet de passer les connaissances de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme. Lorsque le sommeil manque, cette consolidation fonctionne moins bien et la mémorisation s'affaiblit.

Plusieurs signaux peuvent indiquer un manque de sommeil :

- Manque d'attention
- Somnolence ou micro-endormissements en classe
- Bâillements répétés dès le matin
- Fatigue persistante
- Yeux rouges ou lourds



EN BREF

Un manque de sommeil entraîne un manque de disponibilité cognitive, moins de concentration et moins de mémorisation.

*Sources : Baromètres et enquêtes épidémiologiques français sur le sommeil des jeunes (Santé publique France, 2019-2023) - Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), rapports "Sommeil et rythmes de l'adolescent", éditions 2018, 2020 et 2022 - Réseau Morphée, enquêtes "Sommeil et écrans", 2019-2022

** terme créé par le chercheur Till Roenneberg. Il désigne l'écart entre l'horloge biologique interne (le chronotype) et les horaires imposés par la vie quotidienne.

Source : étude de l'OMS - 2024

LE SAVIEZ-VOUS ?

19% des adolescents de 15 ans s'endorment après minuit les soirs de semaine, un rythme qui entraîne une dette de sommeil durable et perturbe leur vigilance en classe. L'usage des écrans en soirée est l'un des facteurs identifiés.



LES CONSEILS DES EXPERTS

MIEUX DORMIR ÇA SE PRÉPARE

Faites évoluer progressivement certaines habitudes :

Établissez une limite claire :

pas d'écrans dans les deux heures précédant le coucher. Cette pause aide le cerveau à se déconnecter et prépare l'endormissement.

Sortez les écrans de la chambre :

une chambre sans écran favorise le repos et limite les usages nocturnes cachés.

Installez un rituel apaisant :

lecture, musique douce, respiration... Des signaux concrets pour préparer le corps au sommeil.

Privilégiez un réveil classique.

Le téléphone reste à l'extérieur de la chambre.

Dialoguez et donnez l'exemple.

Parler des effets du sommeil sur l'humeur, la concentration et la mémoire renforce l'adhésion aux règles.

3. Santé physique, sédentarité et risques visuels

BOUGER, S'AÉRER, PARTAGER

LE CONSTAT

- **L'activité physique est indispensable au développement des enfants et des adolescents. La sédentarité constitue aujourd'hui un problème de santé publique majeur à l'échelle mondiale**, avec un coût estimé à 300 milliards de dollars d'ici 2030*.
- Concilier temps d'écran et activité physique reste un défi du quotidien. Il ne s'agit pas de viser un haut niveau sportif, mais d'aider les jeunes à adopter, dès le plus jeune âge, **des habitudes simples qui permettent de préserver leur corps** tout en utilisant les écrans lorsque cela est nécessaire (études, loisirs, échanges). L'éducation au mouvement commence tôt : autour de 5 ans, les bases se construisent déjà.

POUR MIEUX COMPRENDRE

L'inactivité physique augmente les risques d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires et peut fragiliser la santé mentale**.

Des repères simples pour limiter la sédentarité :

- Marcher régulièrement (trajets, escaliers, petites distances).
- Alternier les postures et éviter de rester assis trop longtemps.
- Bouger au moins 5 minutes toutes les 30 à 60 minutes.

La régularité comme clé :

Pratiquer une activité d'endurance plusieurs fois par semaine (marche, course, natation) contribue à protéger la santé et à réduire les effets de la sédentarité.



EN BREF

Multiplier les petites occasions de bouger vaut mieux que de longues périodes d'inactivité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

81% des adolescents dans le monde (âgés de 11 à 17 ans et scolarisés) n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé de 60 minutes par jour.

Source : étude de l'OMS - 2024



LES CONSEILS DES EXPERTS

INSCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE ROUTINE

Bouger doit devenir une habitude naturelle, associée au plaisir et non à une contrainte.

- **Misez sur le plaisir.**
Encourager des activités variées, ludiques, adaptées aux envies plutôt qu'aux performances.
- **Laissez la liberté d'explorer.**
Ne pas enfermer l'adolescent dans un seul sport. Découvrir plusieurs sports nourrit la motivation.
- **Valorisez les activités sociales.**
Favoriser les pratiques entre amis ou dans des environnements bienveillants où la maîtrise du mouvement prime.
- **Intégrer du mouvement dans le quotidien.**
Dès que possible : marche à pied, vélo, trottinette, trajets actifs plutôt que motorisés.
- **Pratiquez ensemble.**
Partager régulièrement une activité physique avec ses enfants renforce la motivation et l'exemplarité.

ET POUR LES ÉCRANS ?

Installez l'écran dans un espace de vie partagé, pour limiter l'isolement et les longues périodes d'immobilité.

*Source : Global Status Report on Physical Activity 2022 / OMS

**Source : Global recommendations on physical activity for health - WHO / OMS

3. Santé physique, sédentarité et risques visuels

RETROUVER LA LUMIÈRE NATURELLE

LE CONSTAT

- **Un usage prolongé des écrans expose les adolescents à plusieurs risques visuels***. Le principal danger immédiat est le Syndrome de la Vision Informatique, qui entraîne fatigue oculaire, sécheresse et maux de tête.
- Par ailleurs, **un excès de vision de près est associé au développement de la myopie, un trouble en forte augmentation chez les jeunes**. Certaines recommandations internationales considèrent **qu'un temps d'écran supérieur à deux heures par jour hors contexte scolaire constitue un usage prolongé**.
- Enfin, la lumière bleue émise par les écrans en soirée perturbe la production de mélatonine, ce qui fragilise à la fois le sommeil et la récupération visuelle.

POUR MIEUX COMPRENDRE

La vision de près et l'exposition prolongée aux écrans peuvent fatiguer rapidement les yeux. Quelques règles simples permettent de limiter ces effets.

➤ La règle du 20-20-20

C'est l'un des moyens les plus efficaces pour reposer les yeux : toutes les 20 minutes, regarder à 20 pieds (6 mètres) de distance pendant 20 secondes.

➤ La bonne distance

L'écran doit être placé à environ une longueur de bras (50-70 cm) et légèrement sous le niveau des yeux, pour limiter les tensions oculaires.



EN BREF

**Alterner vision de près et vision de loin,
et respecter une distance adaptée,
protège durablement les yeux.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

50% de la population mondiale, selon certaines prévisions, pourrait être myope d'ici 2050, une augmentation largement attribuée aux facteurs comportementaux, dont l'usage intensif des écrans dès le plus jeune âge.

Source : Retina France
(basé sur des prévisions internationales)



LES CONSEILS DES EXPERTS

SE RECONNECTER À L'EXTÉRIEUR

L'usage intensif des écrans chez les adolescents conduit à développer des pathologies visuelles dès le plus jeune âge.

● Privilégiez la lumière naturelle.

Garder volets et rideaux ouverts lorsqu'un écran est utilisé ; éviter de s'installer dans le noir total.

La lumière naturelle stimule la dopamine rétinienne, un facteur clé pour freiner la progression de la myopie.

● Encouragez des temps d'extérieur.

Sortir chaque jour - même 20 à 30 minutes - contribue à réduire la fatigue visuelle et à protéger la santé oculaire.

● Observer les signaux visuels.

Plissements des yeux, rapprochement excessif de l'écran, frottements répétés, maux de tête...

**EN CAS DE DOUTE, ÉCHANGER AVEC LES
ENSEIGNANTS ET CONSULTER UN
OPHTALMOLOGISTE.**

4. Bien-être psychologique et estime de soi

REDÉCOUVRIR LA SATISFACTION DANS LE RÉEL

LE CONSTAT

- **Les réseaux sociaux exposent les adolescents à des standards de beauté et de vie souvent irréalistes**, mis en scène pour faire rêver à une vie idéalisée ou vendre des produits. **Cette exposition régulière accentue la comparaison sociale négative, un facteur qui fragilise l'estime de soi**, en particulier chez les adolescentes.
- Les recherches* montrent que les filles très actives sur Instagram ou TikTok présentent davantage de signes de mal-être, d'anxiété et de dépression. La quête de validation numérique - likes, commentaires, abonnés - **fragilise l'amour-propre** et peut entraîner une forte insatisfaction corporelle.
- **Les interactions réelles jouent un rôle majeur : une conversation face-à-face renforce l'estime de soi bien plus que mille likes anonymes.**

POUR MIEUX COMPRENDRE

Une estime de soi fragilisée entrave la capacité de l'adolescent à se sentir bien, à apprendre ou à s'affirmer. Certains signes peuvent alerter :

➤ Dépression et anxiété

L'adolescent peut : se dévaloriser constamment, perdre l'envie de participer ou d'essayer. Cette spirale négative augmente le risque d'épisode dépressif.

➤ Vulnérabilité à la critique

Les adolescents concernés peuvent : craindre de décevoir, éviter de partager leurs idées, s'inquiéter de leur image en permanence, se replier après un commentaire blessant, même léger.



EN BREF

Ces comportements méritent une attention bienveillante et peuvent nécessiter un accompagnement professionnel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

75 % des filles de 10 ans disent aimer leur apparence. Elles ne sont plus que

33 % à 13 ans. Cette chute rapide est largement liée à la comparaison sociale accentuée par les réseaux sociaux.

3 adolescents américains sur 4 ont déjà utilisé un compagnon d'intelligence artificielle (IA), et plus de la moitié d'entre eux s'y connectent régulièrement, malgré les inquiétudes grandissantes liées à la sécurité et à l'impact émotionnel de ces échanges.

Source : centre de Recherche sur l'Apparence (Centre for Appearance Research - CAR) de l'Université de West of England - 2022. Et CommonSense



LES CONSEILS DES EXPERTS

NE PAS MINIMISER ET ÉCOUTER

- **Adoptez une posture d'ouverture.**
Reconnaître l'importance que peut avoir la vie numérique pour l'adolescent.
- **Ne pas dénigrer les réseaux sociaux.**
Leur rôle social est réel. L'objectif est de comprendre ses usages, pas de les invalider.
- **Montrez une curiosité sincère.**
S'intéresser aux contenus qu'il regarde ou crée, lui demander d'expliquer une tendance.
- **Évitez la dramatisation.**
Exprimer vos inquiétudes sans généraliser : les réseaux ne sont pas la cause unique de ses difficultés.
- **Encouragez les amitiés dans le réel.**
Les réseaux peuvent être utilisés pour organiser une activité, fixer un rendez-vous, préparer une sortie... L'usage précis renforce le lien réel.
- **Multipliez les interactions en face-à-face.**
Les échanges directs nourrissent la confiance, la sécurité affective et l'estime de soi.

LE PHISHING

DRAGONS ET MOUTONS



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

À la sortie des cours, c'est la bonne humeur, à l'exception de Clara qui fonce tête baissée en direction du repaire des Cybervengers "Tout se répare".

Elle y retrouve Ben et Sango et leur explique qu'elle a malencontreusement cliqué sur un lien...

Elle n'aurait pas dû ! Comment va-t-elle s'en sortir ? Comment réparer cette erreur ?



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Mieux comprendre et déjouer le phishing (ou hameçonnage).

DÉFINITION DU PHISHING (ou hameçonnage)

Le phishing est un type de cyber-attaque qui consiste à contacter une ou plusieurs cibles par courriel (mail), téléphone ou texto (sms) en se faisant passer pour quelqu'un (une personne ou un organisme) que la cible pourrait reconnaître.

Il peut s'agir de vouloir voler des données sensibles comme des informations personnelles, des coordonnées bancaires, des mots de passe, ou de crypter des données, sur un ordinateur par exemple, et d'exiger une rançon.

Les informations personnelles volées peuvent être utilisées pour usurper l'identité de la personne concernée (cf. épisode 4), détourner de l'argent, attaquer des contacts récupérés...



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Tu reçois un mail ou un texto d'un inconnu te demandant de cliquer sur un lien. Que fais-tu ?

A JE RÉPONDS OU CLIQUE SUR LE LIEN DANS LE MAIL OU LE TEXTO

Et non ! Il faut ignorer le mail ou le texto et prévenir tes parents ou un adulte. Tu dois leur montrer ce que tu as reçu et leur expliquer si tu as fait quelque chose de particulier. Aucune honte à dire la vérité, ça arrive à tout le monde, même à des adultes.

B JE RIPOSTE POUR ME VENGER TOUT SEUL

Et non ! Riposter ou se venger ne servira à rien. Il faut ignorer le mail ou le texto et prévenir tes parents ou un adulte. Tu dois leur montrer ce que tu as reçu et leur expliquer si tu as fait quelque chose de particulier. Aucune honte à dire la vérité, ça arrive à tout le monde, même à des adultes.

C J'IGNORE LE MAIL ET JE PRÉVIENS TOUT DE SUITE MES PARENTS, OU UN ADULTE

Bravo, c'est la bonne réponse ! Il ne faut jamais débrouiller tout(e) seul(e) ou te faire justice face aux hackers (personnes malveillantes). Il n'y a pas de honte à avoir cliqué sur un mauvais lien, par exemple, ça arrive à tout le monde, même à des adultes.

D

QUESTION 2

Tu attends avec impatience un mail de Clara des Cybervengers... Sais-tu repérer la bonne adresse mail de Clara ?

clara.cybervengers@mailurgent.com

Et non ! Les hackers (personnes malveillantes) ont souvent une adresse mail écrite avec une petite erreur discrète. Avant de répondre, fais attention aux mots étranges ou ne devant pas apparaître dans une adresse mail. Comme dans cet exemple avec le mot « urgent ».

clara@cybervengers.com

Et non ! Avant de répondre à un mail, fais attention aux fautes d'orthographe : lettres en double comme dans cet exemple.

Clara.cybervengers@gmail.com

Et non ! Avant de répondre à un mail, fais attention aux noms de domaine (@hotmail.com, @orange.fr, @gmail.com...) à la fin de l'adresse du mail. Ces adresses sont très faciles à créer et peuvent être utilisées pour tromper ta vigilance. Essaie au maximum de vérifier que l'expéditeur est fiable.

clara@cybervengers.club

Bravo, c'est la bonne réponse !

Cette adresse mail ne contient pas de mot « interdit », ni de fautes d'orthographe, et son nom de domaine est celui du site des Cybervengers.

QUESTION 3

Dans cet épisode, Clara est tombée dans un piège à cause d'un mail qu'elle a reçu. Un hacker lui proposait des bonus de points pour son jeu. À ton avis, quelles sont les émotions qu'essaient de provoquer les hackers ?

LA FAIM

Et non ! Si tu as faim, file dans le frigo... Et reviens concentré(e) pour retenir que les hackers jouent souvent sur l'empathie (gentillesse, sympathie), la peur, le sentiment d'urgence, la curiosité ou encore l'appât du gain (envie de gagner quelque chose).

LA PEUR

Bravo, c'est l'une des bonnes réponses !

La peur, mais aussi la curiosité, le sentiment d'urgence, l'appât du gain (envie de gagner quelque chose) et l'empathie (gentillesse, sympathie) sont les principales émotions qu'essaient de provoquer les hackers.

LA CURIOSITÉ

Bravo, c'est l'une des bonnes réponses !

La peur, mais aussi la curiosité, le sentiment d'urgence, l'appât du gain (envie de gagner quelque chose) et l'empathie (gentillesse, sympathie) sont les principales émotions qu'essaient de provoquer les hackers.

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Connais-tu quelqu'un qui a déjà été **victime de phishing** ?

Comment **reconnaître les hackers** ?

Comment réagir si tu **t'es fait piéger** et que tu **n'oses pas le dire** ?

Que **risques-tu si tu te fais hameçonner** ?

Qu'est-ce qui te **donnerait envie de cliquer sur un lien** ?

L'appât du gain (envie de gagner quelque chose), un mail soi-disant urgent ?

LE CYBER-HARCÈLEMENT

L'UNION FAIT LA FORCE



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Liam, 13 ans est depuis quelques jours face à une situation particulière : il surprend ses camarades à rire et chuchoter en le regardant à la sortie des cours. Clara et Ben, témoins de la scène, se rendent au repaire pour en parler avec Sango.

Ils sont très loin de se douter de ce qu'ils vont découvrir... Encore une nouvelle enquête pour la team des Cybervengers !



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Mieux comprendre et déjouer le cyber- harcèlement (savoir faire face en tant que victime ou spectateur du cyber-harcèlement).



DÉFINITION DU CYBER-HARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement désigne toutes les formes de harcèlement par voie numérique (réseaux sociaux, e-mails, publications, SMS, etc.). Également appelé harcèlement en ligne, il implique généralement l'utilisation d'un langage dénigrant, intimidant ou menaçant.

Il peut prendre plusieurs formes telles que les intimidations, insultes, moqueries ou menaces, la propagation de rumeurs, la création d'une discussion, d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'un camarade de classe, la publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture.



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Que signifie le cyber-harcèlement ?

A

UN ACTE AGRESSIF ET INTENTIONNEL PERPÉTRÉ EN LIGNE (INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX...) DE MANIÈRE RÉPÉTÉE ET VISANT À NUIRE, FAIRE PEUR OU SE MOQUER DE QUELQU'UN

Vrai, les moqueries, les insultes, les menaces ou les photos gênantes diffusées à l'insu d'autrui sont des exemples de cyber-harcèlement. Elles peuvent conduire à la honte, la dépression, le retrait de l'école et aller jusqu'au suicide.

B

UNE NOUVELLE FORME DE RÉSEAU SOCIAL POUR PARTAGER DES VIDÉOS DE CHAT

Faux, ce sont des agressions répétées en ligne (internet, réseaux sociaux...) visant à nuire, faire peur ou se moquer de quelqu'un.

C

LE FAIT DE PASSER TROP DE TEMPS SUR INTERNET

Faux, ce sont des agressions répétées en ligne (internet, réseaux sociaux...) qui peuvent conduire à la honte de la victime, la dépression, le retrait de l'école et même aller jusqu'au suicide.

D



Le numéro national en France pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.

gratuit - anonyme - confidentiel
du lundi au samedi de 9h00 à 20h00




QUESTION 2

Que fais-tu si tes amis menacent ou insultent un camarade de classe sur les réseaux sociaux ?

TU N'Y PRÊTES PAS ATTENTION CAR CELA NE TE CONCERNE PAS

Faux, ne pas réagir, c'est laisser tes amis harceler une personne. Si tu es témoin d'un acte grave, ne reste pas inactif. Tu peux raisonner tes amis et en parler très vite à un adulte de confiance.

TU TENTES DE LES RAISONNER ET ALERTE UN ADULTE RESPONSABLE

Vrai, c'est le premier réflexe à avoir lorsqu'on est témoin de cyber-harcèlement.

TU COMMENTES OU LIKES LES CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Faux, c'est du cyber-harcèlement passif. Liker ou commenter un propos ou un acte malveillant, c'est amplifier ses conséquences. Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse.

QUESTION 3

Si tu subis des moqueries sur les réseaux sociaux, que fais-tu ?

TU EN PARLES À UN ADULTE RESPONSABLE (PARENT, PROFESSEUR, FAMILLE, AGENT DE POLICE...)

Vrai, c'est le premier réflexe à avoir. Il ne faut pas avoir honte, tu es victime de cyber-harcèlement et un adulte de confiance pourra te soutenir.

TU BLOQUES LES CONTACTS À L'ORIGINE DES MOQUERIES

Vrai, ces personnes te harcèlent en ligne. Sur les réseaux sociaux, accepte les seules relations que tu connais et en qui tu as confiance. Sois aussi vigilant sur la portée de tes propos et des photos que tu postes.

TU SIGNALES LE CONTACT ET LES PUBLICATIONS OU LES AGISSEMENTS AUPRÈS DU RÉSEAU SOCIAL

Vrai, cela peut entraîner la suppression des posts et l'exclusion de l'auteur sur le réseau social.

TU TE VENGES IMMÉDIATEMENT EN DIFFUSANT UNE PHOTO GÉNANTE DE L'AGRESSEUR

Faux, se venger c'est devenir soi-même cyber-harcelé(e) et envenimer la situation, mais également s'exposer à des sanctions.

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Connais-tu quelqu'un qui a déjà été **victime de cyber-harcèlement** ?

Saurais-tu **reconnaître un cyber-harcelé** ?

Pourquoi certaines personnes **n'osent-elles pas parler de cyber-harcèlement** ?

Comment **réagir si tu te fais cyber-harcelé** ?

Que faire pour **aider un ami qui se fait cyber-harcelé** ?

Et à qui **signaler un tel acte** ?

LES FAKE NEWS

UNE NOUVELLE BRÛLANTE



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

À 7h du matin, les téléphones des jeunes du groupe Cybervengers se mettent à vibrer. Tous ont reçu le même message, une nouvelle terrible ! Ensemble, ils se réunissent pour discuter et se rendre compte que parfois la réalité ne ressemble pas à ce que l'on peut lire...



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Apprendre à repérer, identifier et éviter les fake news.

DÉFINITION D'UNE FAKE NEWS

(infox ou fausse nouvelle)

C'est une information mensongère

qui a pour objectif de manipuler et de désinformer afin de tromper et d'influencer l'opinion dans un domaine particulier (économique, idéologique, religieux, politique, etc.). Elle peut être sous forme de contenu écrit, de photographie ou de vidéo.

Les titres sont attrayants, le contenu est inventé ou falsifié en vue de voir affluer le nombre de personnes sur le site concerné.

Par exemple, certaines personnes vont mettre des articles et vidéos prouvant que la Terre est plate ou annonçant des catastrophes naturelles qui n'ont pas eu lieu.



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

En 1939, quelle fausse histoire racontée à la radio a été crue par les auditeurs ?

A

LA DÉMISSION DU PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE

Faux, la réponse est dans l'épisode.)

B

L'INVASION DE LA TERRE PAR DES MARTIENS

Vrai, Orson Welles, un grand cinéaste, a fait une émission de radio où il lisait « La Guerre des Mondes », une histoire qui racontait l'invasion de la Terre par les Martiens, et beaucoup de personnes y auraient cru d'après la légende.

C

UNE ATTAQUE DE ZOMBIES

Faux, la réponse est dans l'épisode.)

D

QUESTION 2

Comment vérifier si une information est vraie ?

ELLE EST PARTAGÉE PAR DES SITES D'ACTUALITÉ FIABLES

Vrai, avant de croire une information, vérifie toujours la source !

ELLE EST PUBLIÉE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Faux, bon nombre de fausses informations circulent sur les réseaux sociaux. Ils sont à lire avec prudence.

ELLE CONTIENT UNE IMAGE

Faux, attention aux montages, des images truquées ou détournées peuvent être utilisées pour donner du crédit à une info ou fake news.

ELLE PRÉSENTE DES DÉTAILS INCOHÉRENTS

Vrai, si une date ne correspond pas avec l'actualité ou si une image est différente de la légende qui l'accompagne, cela doit éveiller tes soupçons !

QUESTION 3

Quels éléments peuvent faire comprendre qu'on a affaire à de fausses informations ?

DES TITRES SI SURPRENANTS OU VENDEURS QU'ON A ENVIE D'EN SAVOIR PLUS

Vrai, les informations à caractère sensationnel sont à prendre avec prudence, et à croiser avec d'autres sources confirmées.

DES IMAGES IMPRESSIONNANTES QUI FONT PENSER À DES MONTAGES

Vrai, les montages peuvent permettre d'accompagner une fausse information pour la rendre crédible. Les photos peuvent aussi être réelles mais utilisées dans un autre contexte, comme la photo d'un film de vampires qui annoncerait une attaque dans ta ville.

DES SOURCES NON OFFICIELLES QUI ANNONCENT DÉTENIR DES SCOOPS

Vrai, les fake news sont souvent partagées par des sites non reconnus qui prétendent souvent détenir la vérité. Si une information n'est pas partagée par plusieurs sources connues, elle est sans doute fausse !

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

- Connais-tu quelqu'un qui a déjà **cru et répandu une fake news** ?
- Comment **reconnaître une infox ou fausse nouvelle** ?
- Comment **consultes-tu les informations** ? Comment fais-tu la **différence entre une vraie et une fausse information** ?
- Face à une information, **qu'est-ce qui peut te faire avoir des doutes sur sa véracité** ?
- Quels sont les **risques de diffusion en masse de fausses informations** ?



LE PIRATAGE DE DONNÉES ET L'USURPATION D'IDENTITÉ

PIRATER N'EST PAS JOUER



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Ben est l'un des élèves les plus populaires de la cité scolaire. Il est aimé et admiré de tous, lui le capitaine de l'équipe de basket, celui qui ne rate jamais un panier, ni l'occasion d'un sourire amical. Pourtant, depuis quelques jours, plus personne ne lui parle. Tout le monde l'évite. Que se passe-t-il, que lui arrive-t-il ?



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Mieux comprendre et déjouer le phishing (ou hameçonnage).

DÉFINITION D'UN PIRATAGE DE DONNÉES

C'est voler des données sensibles

telles que des identifiants, des mots de passe pour accéder à des informations importantes stockées en ligne ou sur un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Ainsi, le « pirate » informatique peut accéder à des photos, des vidéos, des conversations privées...

C'est un délit puni par la loi.

DÉFINITION D'UNE USURPATION D'IDENTITÉ

En accédant à ces données sensibles,

le pirate peut voler l'identité de la personne en se faisant passer pour elle et nuire à sa réputation en publiant des contenus malveillants.



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Pour toi,
pirater des données, c'est :

A AIDER JACK SPARROW À RETROUVER SON NAVIRE

Faux, ou blie le Pirate des Caraïbes Concentre toi sur la sécurisation de tes accès à ton téléphone, ta tablette ou ton ordi. Si quelqu'un arrive à connaître tes identifiants (=pseudo, mot de passe...), il peut pirater tes données et voler tes informations. Un conseil : garde bien tes codes d'accès secrets !

ÉCHANGER UN CADEAU AVEC UN AMI

Faux, pirater des données, c'est utiliser les identifiants (=pseudo, mot de passe...) de quelqu'un d'autre pour pouvoir accéder à des photos, des vidéos ou envoyer des messages à sa place. C'est ce qui arrive à Ben.

VOLER ET JOUER AVEC L'IDENTIFIANT OU LE MOT DE PASSE D'UN COMPTE INTERNET

Vrai, et c'est grave ! C'est un acte puni par la loi. Pour éviter de te faire pirater tes données et tes comptes, choisis des identifiants (=pseudo, mot de passe...) difficiles à deviner. Ne les partage avec personne. Et n'oublie jamais : crée des identifiants différents pour chacun de tes comptes !

QUESTION 2

Trouve le mot de passe
le plus difficile à pirater ?

ABCDEF

Faux, ce mot est le début de l'alphabet. Trop facile à trouver. En plus, il ne contient pas de minuscule, ni de caractère spécial. **La recette pour créer un mot de passe robuste** : tu prends les premières lettres des mots d'une phrase que tu connais par cœur + tu y ajoutes un caractère spécial (@, #, &, ! ...) + ton chiffre préféré + les deux premières lettres du site pour lequel tu t'enregistres. Tu alternes majuscules et minuscules et le tour est joué !

CeTbDTfP&1

Vrai, ce mot de passe est (presque) impossible à deviner. Bravo ! Tu as compris ce qu'est un mot de passe robuste. Un conseil : même si tes mots de passe sont top sécurisés, ne les partage pas, même avec un ami. Tu n'imagines pas prêter ta brosse à dents à un copain ? Alors, tes mots de passe, c'est pareil !

ben120409

Faux, ce mot de passe est composé d'un prénom et d'une date de naissance. Trop facile à trouver. En plus, il ne contient pas de majuscule, ni de caractère spécial. **La recette pour créer un mot de passe robuste** : tu prends les premières lettres des mots d'une phrase que tu connais par cœur + tu y ajoutes un caractère spécial (@, #, &, ! ...) + ton chiffre préféré + les deux premières lettres du site pour lequel tu t'enregistres. Tu alternes majuscules et minuscules et le tour est joué !

QUESTION 3

Ben est-il victime
d'une usurpation d'identité ?

OUI

Vrai, quelqu'un lui a volé son carnet où il avait écrit tous ses identifiants de comptes et les a utilisés pour prendre son identité (= se faire passer pour Ben). Cette personne malveillante a alors envoyé des messages passsympas à ses camarades mais elle aurait pu être encore plus malhonnête en publiant des photos dérangeantes, ou en utilisant, par exemple, la carte bancaire enregistrée dans son téléphone pour acheter des bonus « Moutons et Dragons » comme dans l'épisode 1. C'est un acte puni par la loi.

NON

Faux, usurper, selon la définition du dictionnaire, c'est s'approprier un pouvoir, une dignité ou un bien sans en avoir le droit, par la violence ou le vol. C'est un acte puni par la loi. Dans le cas de Ben, ce sont ses identifiants de comptes qui lui ont été volés. Heureusement, il en a tout de suite parlé à ses parents et au directeur de l'école. Le voleur a été retrouvé et cette sale histoire s'est vite arrêtée.

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Connais-tu quelqu'un dans ton entourage, **qui a été victime d'un piratage** ? Qu'est-ce qui lui est arrivé ? Qu'en as-tu pensé ?

Penses-tu que tes identifiants (pseudo + mot de passe) soient robustes ?

Tentons de composer un mot de passe difficile à deviner.

Exemple :

- Prends les premières lettres des mots d'une phrase que tu connais par cœur comme « Il est trop bête de te faire pirater », - ajouter un caractère spécial et ton chiffre préféré
- Alterne majuscules et minuscules
- Ajoute les premières lettres du site sur lequel tu t'enregistres (ex: Tiktok)

Cela donne « leTbDTfP&1ti », et c'est un très bon mot de passe !



LES E-ADDICTIONS (1/2)

PIÉGÉS PAR LES ÉCRANS



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Pendant les vacances Sango est restée en ville et, quand le reste du groupe des Cybervengers la retrouve, ils ne la reconnaissent pas ; ils sont très inquiets. Que lui est-il arrivé ? Comment l'aider ? Et cette fois, le Sage sera-t-il là pour eux ?



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Comprendre ce qu'est une e-addiction et savoir que toute personne peut se faire piéger et devenir dépendant.

DÉFINITION D'UNE E-ADDICTION

Une addiction est une dépendance* à un produit comme le tabac, l'alcool ou drogue(s)/ médicament(s), ou encore la nourriture. Une e-addiction est une dépendance* à tous types d'écrans comme un téléviseur, une tablette, un ordinateur, un téléphone ou une console de jeux vidéo.

Lorsqu'une personne dépendante ne peut accéder à la source de son addiction, elle va avoir des manifestations physiques et psychiques de manque pouvant être graves et nécessiter des soins d'urgence. Dans le cadre de l'addiction aux écrans, la personne peut devenir triste, agressive, isolée, fatiguée et ne s'intéresse généralement plus à rien. Souvent, il lui faut l'accompagnement d'un médecin pour l'aider à stopper ce comportement.

** La dépendance est une pathologie qui se caractérise par une consommation ou une pratique excessive, répétée, qui peut même devenir obsessionnelle ou risquer de perturber la vie quotidienne de la personne.*



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Qu'est-ce que Sango et le Sage ont en commun dans cet épisode ?

A

ILS SONT DEVENUS ADDICTS À LEUR ÉCRAN D'ORDINATEUR OU DE TÉLÉPHONE.

Bravo, c'est la bonne réponse ! Ils ne peuvent plus se passer de leurs écrans, comme si leur vie en dépendait ! Ils ne pensent donc qu'à s'isoler pour se connecter. Plus rien d'autre ne les intéresse. Sans leurs écrans, ils s'énervent facilement. Et cela peut arriver aux ados comme aux adultes.

B

ILS PORTENT TOUS LES DEUX DES LUNETTES.

Faux, même si c'est vrai (tu as un bon esprit d'observation !), ce n'est pas ce qu'il est important de retenir dans cet épisode.

C'est plutôt qu'ils sont devenus tous les deux dépendants (on dit aussi addicts ou accros) à leurs écrans (TV, tablette, ordinateur, téléphone, console de jeux vidéo...). Ils ne peuvent plus vivre sans être connectés. Et cela peut être dramatique car plus rien d'autre ne les intéresse. Ils se coupent de la vie réelle, de leurs amis, leur famille, de l'école, de la nature.

C

ILS N'ONT PAS EU LA CHANCE, COMME LE RESTE DE LA BANDE, DE PARTIR EN RANDONNÉE.

Faux, même si c'est vrai, ce n'est pas ce que l'on veut retenir de nos héros. Ils sont devenus tous les deux dépendants (on dit aussi addicts ou accros) de leur écran d'ordinateur ou de téléphone. Ils ne peuvent plus vivre sans être connectés. Cela peut être dramatique car plus rien d'autre ne les intéresse : ni les amis, ni leur famille, ni l'école, ni la nature... rien ! L'addiction compense parfois un manque qu'il est important d'identifier pour s'en éloigner. Un médecin peut vraiment aider.

QUESTION 2

Comment savoir si quelqu'un de ton entourage souffre d'addiction aux écrans ?

IL NE PENSE QU'À MANGER.

Faux, il est vrai que penser à manger tout le temps n'est pas normal. On parle alors d'addiction ou de dépendance à la nourriture. Quand quelqu'un souffre d'addiction aux écrans (TV, tablette, ordinateur, téléphone, console de jeux vidéo...), c'est qu'il ne peut plus s'en passer, y consacre tout son temps. Souvent, il se met en colère contre tout ce qui le distrait du jeu, de la série ou des réels qu'il a sur son écran. Discute avec lui, si tu peux, pour le comprendre et lui proposer d'en parler à un adulte.

IL DORT EN CLASSE.

Bravo, c'est la bonne réponse !

Une personne qui devient addict aux écrans (TV, tablette, ordinateur, téléphone, console de jeux vidéo...) change souvent de comportement : elle dort quand il ne le faut pas, peut s'énervier pour un rien, ne plus parler à personne, refuser toute activité entre copains, ou en famille. L'addiction aux écrans fatigue et rend irritable. Si tu constates qu'une ou un de tes amis manque de sommeil, quelle qu'en soit la raison, propose-lui d'en discuter.

IL INVITE TOUS LES JOURS DES COPAINS À LA MAISON.

Faux, c'est souvent le contraire qui arrive. Si l'un de tes amis, comme Sango, ne veut plus te voir ou ne veut plus discuter avec ses meilleurs copains, veilles sur lui. Parle avec lui. Essaie de comprendre ce qui lui arrive. Le dialogue est souvent une solution. Et bien sûr, n'hésite pas à en parler à un adulte de confiance !

QUESTION 3

Comment aider quelqu'un qui souffre d'addiction aux écrans ?

IL FAUT LE LAISSER TOUT SEUL.

Faux, c'est la pire des solutions. Une personne qui devient addict aux écrans cherche justement à s'isoler pour ne pas être dérangée. Son comportement peut même être agressif vis-à-vis de tous ceux qui veulent la distraire. Essaie d'entamer le dialogue avec elle, parles-en à un adulte de confiance qui saura donner les bons conseils. Et souviens-toi, cela peut arriver à tout le monde, ado comme adulte. Mais au fait, tes parents sont-ils concernés ?

AU CONTRAIRE, IL FAUT LUI PARLER.

Bravo, c'est la bonne réponse !

Comprendre ce qui lui arrive, lui conseiller d'en discuter avec un adulte de confiance pour l'aider, mais aussi, si besoin, avec un médecin ou un psychologue sont les plus belles marques d'amitié que tu peux lui offrir. Le dialogue est toujours une bonne solution.

IL FAUT L'AIDER ET RESTER PRÈS DE CETTE PERSONNE EN PARTAGEANT SA PASSION POUR SON ÉCRAN.

Faux, ce n'est vraiment pas la solution car tu risques de devenir toi aussi addict. Cette dépendance arrive petit à petit. C'est le piège. Reste avec elle, mais pour lui proposer de faire des activités ensemble, des sorties avec les copains par exemple. Tu verras, elle pourra oublier cette obsession assez vite, comme Sango !

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Connais-tu quelqu'un dans ton entourage, **qui a été dépendant, accro à son écran de téléphone ou d'ordinateur** ? Qu'est-ce qui lui est arrivé ? Qu'en as-tu pensé ?

Les parents, ou les adultes que tu connais montrent-ils le bon exemple ? As-tu des exemples qui te viennent en tête ?

À ton avis, pour bien dormir, et bien reposer ton cerveau, tu dois éteindre ton téléphone :

- **10 min avant de te coucher ; ou au moins 2 heures avant ?**

(Réponse : il faut éteindre son téléphone au moins 2h avant de se coucher).

Au cours d'une journée à la maison, **sais-tu combien de temps tu restes sans téléphone, tablette, jeu vidéo, etc. ?**

LES E-ADDICTIONS (2/2)

DANGEREUSE INFLUENCE



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

Aïa a changé. Depuis quelques temps, elle semble plus intéressée par sa popularité sur les réseaux que par sa bande des Cybervengers. Elle est prête à tout pour faire le buzz et attirer les « likes » de ses nouveaux amis virtuels, même à faire quelques bêtises...



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Apprendre à reconnaître certains signes de l'addiction aux réseaux sociaux, et à se protéger de la mauvaise influence que peuvent en avoir certains membres.



DÉFINITIONS

Influence : ascendance de quelqu'un sur quelqu'un d'autre*.

L'influence peut-être bonne ou mauvaise.

Liker : se dit pour signifier que l'on apprécie du contenu en ligne*.

Buzz : rumeur, retentissement médiatique, notamment autour de ce qui est perçu comme étant à la pointe de la mode (événement, spectacle, personnalité, etc.)*.

Ce que nous dit la science des addictions

Les "likes", le "buzz" peuvent détourner le circuit de la récompense dans le cerveau, qui occupe un rôle central dans la mise en place et le maintien d'une addiction. Il est important de savoir reconnaître les signes de l'addiction : augmentation du temps passé sur les réseaux, isolement et coupure avec les vrais liens sociaux, peur panique de perdre son téléphone, nervosité...

Retrouvez plus d'infos sur la dépendance aux réseaux sociaux dans l'épisode 5.

* Dictionnaire Larousse

LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Quels changements chez Aïa pouvaient alerter ses amis sur ses problèmes ?

ELLE MENT À SES AMIS.

Vrai, Aïa dit qu'elle s'est blessée en glissant dans la douche alors que c'est en relevant un défi d'angereux pour être populaire sur les réseaux sociaux. Attention, l'addiction aux réseaux peut pousser à raconter des mensonges.

QUESTION 2

Quels risques Aïa prend-elle pour obtenir des likes et des commentaires ?

DE SE FAIRE MAL.

Vrai, pour impressionner ses amis virtuels et obtenir des likes, elle se croit obligée de faire des vidéos de plus en plus spectaculaires et finit par prendre des risques en relevant des défis sans intérêt et dangereux.

QUESTION 3

Faut-il limiter son « temps d'écran » pour réussir à se détacher des réseaux sociaux ?

OUI.

Vrai, la première chose à faire quand on commence à être dépendant aux réseaux sociaux, en particulier, et aux écrans, en général, c'est de contrôler et de limiter son temps passé devant un écran chaque jour. Prendre conscience du temps passé sur son smartphone est déjà une bonne chose, car on le sous-estime trop souvent. Pour ça, il faut utiliser les applications qui indiquent combien de temps on a passé devant l'une ou l'autre des applications. Puis, il faut se fixer un temps raisonnable et essayer de s'y tenir. On peut demander l'aide des parents ou d'un adulte si besoin.

NON.

Faux, réduire son temps d'écran est indispensable pour se détacher des réseaux et de la dépendance qu'ils créent. Décider d'éteindre son écran à une certaine heure, de ne pas l'emporter dans sa chambre, de se faire aider par des amis ou des adultes peut aider à reprendre le contrôle de son temps, de sa vie et à limiter l'emprise que les émotions créées par les réseaux ont sur nous.

ÇA DÉPEND...

Vrai, certains sont naturellement capables de gérer leurs temps devant les écrans et celui passé sur des réseaux, mais ils ne sont pas les plus nombreux. Alors oui, limiter volontairement son temps d'écran est souvent la première chose à faire. Et si on ne peut pas y parvenir tout seul, c'est qu'on est déjà très dépendant alors il faut demander de l'aide des parents ou d'un adulte.

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Comme Aïa, as-tu déjà **menti pour impressionner des amis virtuels** ?

As-tu un exemple d'une **utilisation des réseaux sociaux pour une bonne cause** ?

As-tu déjà **fait quelque chose de stupide afin de faire du buzz ou de récolter des likes** en ligne ?

ELLE LES FUIT ET N'A PLUS DE TEMPS À PASSER AVEC EUX.

C'est aussi vrai ! Quand une personne change soudain son rapport aux autres, il faut se poser la question de ce changement. L'addiction aux réseaux pousse souvent à se séparer de ses anciennes relations et/ou à les éviter.

AUCUN.

Faux, pour impressionner ses amis virtuels et obtenir des likes de leur part, elle est prête à prendre des risques sans intérêt et dangereux.

À LA MAISON, ELLE ÉVITE LES REPAS ET SA FAMILLE.

C'est encore vrai ! Fuir sa famille et croire qu'on peut la remplacer par ses amis « virtuels », c'est un des grands risques de l'addiction aux réseaux, tout comme la recherche de likes - qui font du bien sur le moment - mais laisse un grand vide aussitôt après.

DE PERDRE SES AMIS.

C'est encore vrai ! À force de ne plus s'occuper de ses amis, il se peut qu'elle les perde au profit d'amis virtuels. Elle risque bien de se retrouver toute seule.



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

(DANS LES APPRENTISSAGES)

L'IA N'EST PAS TON CERVEAU



RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

C'est la période des évaluations.

Tout le monde se mobilise pour entamer les révisions, sauf Clara qui semble survoler cette effervescence en toute tranquillité. Son attitude intrigue ses amis.

Le jour de l'examen, en classe, une nouvelle règle est instaurée : pas de portable en cours.

Clara s'effondre...



OBJECTIF DE L'ÉPISODE

Sensibiliser aux potentielles dérives de l'IA dans les méthodes d'apprentissage.

Rappeler les mécanismes de l'acquisition des connaissances.

DÉFINITIONS

L'intelligence artificielle générative

C'est une technologie capable de créer du contenu : textes, images, musique ou vidéos en langage naturel et donc accessible à tous. Elle s'appuie sur des modèles informatiques puissants qui apprennent en analysant beaucoup de données (textes, sons, images). Une fois entraînée, l'IA peut produire du contenu de plus en plus précis.

Le prompt

Un prompt est une instruction ou une question en langage naturel que l'on donne à IA pour qu'elle accomplisse une tâche.

Par exemple :

« Écris une histoire sur une aventurière dans l'espace », cette phrase est un prompt.

L'IA va s'en servir pour générer une réponse adaptée.



LE QUIZ ET LES RÉPONSES

QUESTION 1

Pourquoi Clara a-t-elle eu l'impression qu'elle « savait » alors qu'elle n'avait en réalité pas « appris » ?

A

PARCE QU'ELLE AVAIT MÉMORISÉ LES RÉPONSES QUE L'IA LUI DICTAIT.

Faux, elle n'avait pas mémorisé les réponses, elle n'apprenait rien, ne comptant que sur la machine pour répondre aux questions.

B

PARCE QU'ELLE CONFONDAIT SAVOIR ET APPRENDRE.

Vrai, L'IA lui donnait les bonnes réponses, ce qui lui donnait l'illusion de maîtriser, sans effort de compréhension, ni mémorisation. En copiant l'IA sans réfléchir, on ne développe ni mémoire, ni esprit critique. L'IA n'est qu'un outil, une machine : elle peut t'aider, mais c'est à toi de réfléchir, de penser par toi-même, de te poser des questions. Ce n'est pas elle qui apprend, c'est ton cerveau ! Tout comme les muscles des sportifs le cerveau doit être entraîné quotidiennement pour rester efficace.

L'IA peut aider à comprendre certains points d'une leçon, aider à structurer une réponse, poser des questions pour vérifier que tu as bien retenu ta leçon. Seul un apprentissage actif permet de retenir durablement.

C

PARCE QUE SES AMIS L'AIDAIENT À RETENIR.

Faux, elle ne révisait jamais avec ses amis. Elle ne comptait que sur l'IA pour apporter des réponses aux questions. C'est risqué pour tes notes, surtout si l'IA "hallucine".

QUESTION 2

Pourquoi Aïa retient mieux les infos quand elle révise avec Sango et Ben ?

PARCE QU'ILS FONT DES BLAGUES À CHAQUE QUESTION.

Faux, bien qu'agréables, les blagues ne favorisent pas l'apprentissage.

PARCE QU'EN POSANT DES QUESTIONS ET EN DISCUTANT, ELLE COMPREND MIEUX LES RÉPONSES.

Vrai ! Réviser en groupe, c'est expliquer, poser des questions, reformuler : ça aide vraiment à comprendre et à retenir plus longtemps. L'échange est important. Réviser dans des lieux différents, c'est aussi bon pour la mémoire. Et se poser des questions dans des contextes variés, ça rend les souvenirs plus solides !

Pour apprendre chacun a sa méthode : certains doivent lire plusieurs fois, d'autres doivent écrire et faire des fiches, d'autres doivent réciter à haute voix et s'entendre dire la leçon. Ceci demande de se connaître et de réfléchir par soi-même pour créer des liens entre nos connaissances dans notre cerveau.

PARCE QU'ELLE A INVENTÉ UNE TECHNIQUE SECRÈTE : LA TÉLÉPATHIE SPATIALE.

Faux, il n'existe pas de technique magique, la seule bonne méthode est de faire fonctionner son cerveau.

QUESTION 3

Pourquoi utiliser TopMindXXL tout le temps, pour chaque recherche, n'est pas une super idée pour la planète ?

PARCE QUE TOPMINDXXL PREND LE CONTRÔLE DES TÉLÉPHONES LA NUIT.

Faux, c'est une légende.

PARCE QUE L'IA VIDE LES BATTERIES... ET LES RESSOURCES DE LA PLANÈTE AVEC !

Vrai ! L'IA a besoin de serveurs géants qui tournent 24h/24 et consomment beaucoup d'électricité. Pour entraîner un modèle d'IA, les centres de données utilisent des milliers de processeurs. Et il faut beaucoup d'eau pour refroidir ces énormes serveurs. Tout cela utilise les ressources de notre planète*. Certaines personnes sont très inquiètes sur l'utilisation de ces ressources, et sur le changement climatique. Ceci s'appelle l'éco-anxiété.

PARCE QU'ELLE NE CONNAÎT MÊME PAS LA CAPITALE DE LA FRANCE.

Faux, l'IA peut répondre lorsque la question est correctement posée, cependant pour une question aussi simple, un moteur de recherche est aussi efficace qu'un prompt et consomme moins d'électricité.

SUGGESTIONS POUR ENGAGER LE DIALOGUE

Sais-tu ce qu'est une hallucination... de l'IA ?

On parle d'hallucination quand une intelligence artificielle invente une information qui semble vraie... mais qui est totalement fausse.

Exemple : dire que la tour Eiffel est à Marseille, ou inventer une loi qui n'existe pas.

As-tu déjà été victime d'une hallucination de l'IA ?

Et si l'IA t'a induit en erreur ?

L'important, c'est de le repérer, de le dire, et d'en parler. L'erreur fait partie de l'apprentissage, surtout avec des outils aussi récents. Pas de panique !

* Poser une question à l'IA, c'est comme allumer une petite ampoule LED pendant plusieurs minutes. Une seule fois, ce n'est pas énorme... Mais comme l'IA reçoit des millions de questions par jour, au final c'est comme si toutes les lumières d'une grande ville restaient allumées en permanence.

CYBER-RISQUES ABORDÉS DANS LES AVENTURES DES CYBERVENGERS

LE PHISHING

p.14

LE CYBER-HARCÈLEMENT

p.16

LES FAKE NEWS

p.18

L'USURPATION D'IDENTITÉ

p.20

LES E-ADDICTIONS

p.22, p.24

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (DANS LES APPRENTISSAGES)

p.26



A BIENTÔT SUR

www.cybervengers.club

DES QUESTIONS ? DES COMMENTAIRES ? ÉCRIVEZ-NOUS À

cybervengers@axa.com

