

Comment Internet nous rend accros

On passe tous beaucoup de temps sur Internet : en moyenne, en France, 16 heures par semaine pour les adultes, et 9 heures par semaine pour les enfants de 7 à 12 ans*. Voici les secrets d'Internet pour être si captivant !

Internet Sans Crainte

Le Safer Internet Day est une journée qui aide chacun à mieux utiliser Internet. Cet événement débute le 6 février et continue jusque fin mars. Des ateliers sont proposés dans les écoles et les collèges. Cette journée est organisée par le programme Internet sans crainte.



© JRM/Protona / Adobe Stock

Des écrans hypnotisants

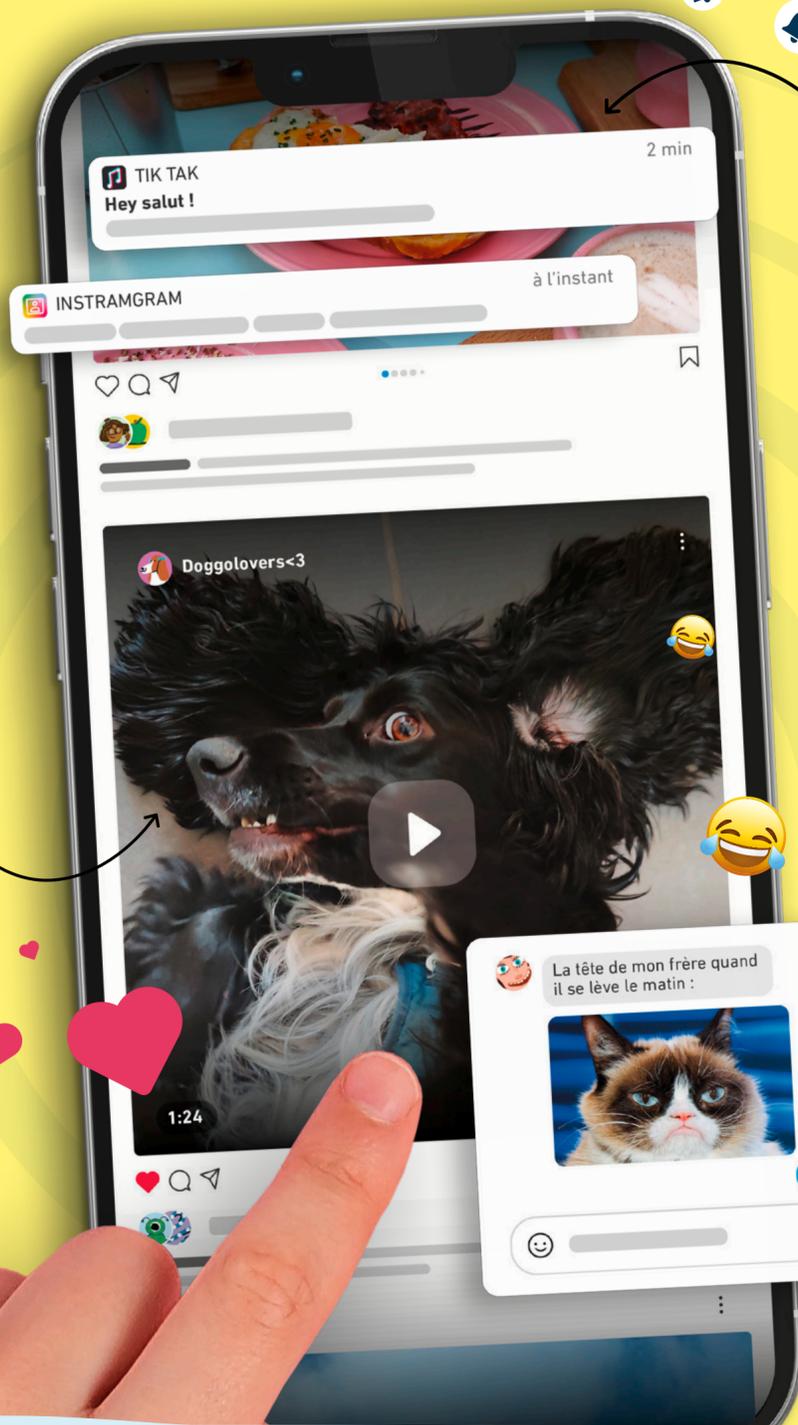
Avec toutes ces lumières, ces couleurs, ces sons et ces mouvements, les écrans attirent notre attention comme des aimants !

Des vidéos choisies pour nous attirer

Sur Internet, nos infos perso (nom, âge, adresse, activités...) sont enregistrées. Les sites utilisent ensuite ces données pour nous proposer des vidéos, des infos et des pubs adaptées à nos goûts.

Des « j'aime » qui font plaisir

Sur les réseaux sociaux, on reçoit des cœurs, des « j'aime »... Le cerveau les perçoit comme des cadeaux et des récompenses. Alors, on en veut toujours plus !



Toujours plus de notifs

Les téléphones sonnent et vibrent, même quand on ne les utilise pas : notifications, alertes, messages en attente... Ça donne l'impression qu'il y a plein d'infos urgentes, et ça donne envie d'aller voir.

Du fun... en un clin d'œil !

Sur Internet, c'est très facile de s'amuser ! Voir des films, discuter avec des copains, jouer à des jeux... tout cela ne demande aucun effort : il suffit d'un clic.

Un scroll sans fin

Scroller, c'est faire défiler les sites, les infos, les vidéos... Ça peut durer des heures sans qu'on s'en rende compte, car ça ne s'arrête jamais.

TROP D'ÉCRANS, ÇA FAIT QUOI ?

Ça peut avoir des conséquences sur ta santé, par exemple...

Avoir du mal à t'endormir

Les écrans diffusent une lumière bleue qui fait croire au cerveau que c'est le jour. Ainsi, si tu regardes un écran moins d'1 heure avant d'aller au lit, tu as du mal à dormir.



Ne pas te dépenser assez

Devant les écrans, on ne bouge pas. Si ça dure longtemps, le corps finit par manquer d'activité physique. Et cela peut causer des problèmes de santé.

REDEVIENS LEMAÎTRE SUR INTERNET !

Aller sur Internet, OK, mais ne faire que ça, non merci ! Car, pour t'épanouir, il est important de varier tes activités : lire, sortir, voir tes amis... Voici donc 3 idées pour gérer ton temps d'écran.



Règle ton réveil

Tu as fixé ton temps d'écran avec tes parents, mais tu as du mal à le respecter ? Normal ! Sur Internet, on ne voit pas le temps passer. Pour t'aider, tu peux utiliser un réveil. Quand il sonne, c'est l'heure de changer d'activité.



Profite du contrôle parental

Avec tes parents, tu peux activer cette option sur ton téléphone, ta tablette, ta console... Elle bloque une appli, ou même tout l'appareil, quand ton temps d'écran est écoulé. Pratique !



Désactive tes notifs

Dans les paramètres d'un téléphone ou d'une appli, tu peux choisir le mode silencieux. Finies les notifications qui t'attirent sans cesse : tu ne te connectes que quand tu le décides.



Comment être moins accro à Internet et aux écrans ? Souvent, cette question concerne toute la famille... et pas seulement les enfants ! Tu peux aller sur Faminum.com, un site qui aide à réfléchir à des règles adaptées à chaque membre de la famille, pour se servir des écrans raisonnablement.

Merci à Axelle Desaint, directrice d'Internet sans crainte, coordinatrice du Safer Internet France. *Chiffre adultes : étude Ipsos « junior connect » 2022. *Chiffre enfants : étude Médiamétrie « L'Amée Internet 2022 ».

Illustrations : Marc Clamens. Conception graphique : Léa Duarte. Main © Veja / Adobe Stock. Emojis étoiles et langue © Pixelie / Adobe Stock. Smartphone © SécuretMockup / Adobe Stock. Photos smartphone : D.R.