

## Charte de bonne utilisation des téléphones portables et des écrans.

### 1 Introduction

Cette charte décrit ce qu'est la bonne utilisation des réseaux sociaux, des messageries et des jeux vidéo, sur ordinateur, Smartphone, montre connectée et tablette. La première partie s'adresse aux élèves, la seconde à leurs parents.

### 2 Pour les Élèves :

#### 2.1 Je protège mon intimité lorsque j'utilise un écran.

2.1.1 Je ne révèle pas mes informations personnelles sur un écran, tels que le lieu où j'habite, ou le nom de l'École.

2.1.2 Je n'envoie jamais sur un écran une photo que je n'oserais pas montrer à mes parents ou à mes professeurs. Je sais que même si je les efface par la suite, elles resteront en ligne pour toujours.

2.1.3 Je regarde les options de sécurité sur mes réseaux sociaux, et choisis avec attention les personnes que j'autorise à accéder à mes contenus.

2.1.4 Je ne consulte pas n'importe quel site, je sais que chaque page sera enregistrée dans un historique sur l'appareil utilisé, ou chez le fournisseur internet (et en général, les deux).

2.1.5 J'ai conscience que je laisse une trace partout où je vais sur internet, et que les universités et futurs employeurs pourraient à l'avenir faire des recherches sur mon activité en ligne. Je souhaite qu'ils aient une bonne image de moi.

2.1.6 J'utilise des mots de passe créatifs et difficiles à deviner. Je ne donne mon mot de passe à personne. Si mon mot de passe est dévoilé, je contacte un adulte à la maison ou à l'école.

#### 2.2 Je protège mon identité lorsque j'utilise un écran

2.2.1 Je ne donne jamais mon adresse, mon numéro de téléphone ou mon nom sur aucun site Internet ou réseau social.

2.2.2 J'ai conscience du risque important d'usurpation d'identité (quand quelqu'un

d'autre prétend être moi en utilisant mon email ou mon profil) et je me protège en ne me rendant pas vulnérable.

2.2.3 Je prends garde aux messages suspects (ceux qui me demandent de l'argent, me disent que j'ai gagné un iPhone ou me donnent un lien vers un site suspect) et demande conseil à un adulte en cas de doute.

2.2.4 Je ne prête pas mes appareils connectés à des personnes qui pourraient utiliser mon compte à des fins répréhensibles en mon nom. Je ferme ma session lorsque j'ai fini de travailler sur un appareil qui n'est pas le mien.

2.2.5 Je ne donne jamais mon mot de passe par email ni sur un formulaire en ligne, et ne répond pas aux sms qui demandent mon mot de passe. Avant de me connecter à un service, je m'assure que la page de connexion est authentique et sécurisée.

2.3 Je suis attentif au temps que je passe devant un écran : je prends garde aux comportements antisociaux, et suis conscient des dangers de l'addiction.

2.3.1 Je fixe une limite à mon nombre d'heures de jeu, et si j'ai du mal à m'y tenir, je demande de l'aide à mes parents / un adulte. Je ne joue aux jeux vidéo qu'après avoir fini mes devoirs.

2.3.2 J'ai conscience que l'addiction signifie l'usage de quelque chose dans des proportions telles qu'il provoque des difficultés dans ma vie familiale, sociale, ou mes résultats scolaires. Je m'assure que mon temps d'écran n'affecte pas mes habitudes de sommeil ou mes habitudes alimentaires, et ne m'isole pas de ma famille et de mes amis.

2.4 Je respecte les lois, termes et conditions, et règles d'usage en ligne et hors ligne.

2.4.1 Avant de « partager », « aimer » ou « transmettre » un contenu en ligne, je me pose plusieurs questions : est-ce vrai ? Est-ce bienveillant ? Cela respecte-t-il les autres ? Qu'est-ce que les autres penseront de moi si je suis associé.e à cela ?

2.4.2 Je n'utilise pas mes appareils numériques pour pratiquer des activités illégales ou malveillantes, telles qu'insulter des personnes, propager des mensonges ou des rumeurs.

2.4.3 Je reste poli en écrivant sur un écran. Je n'écris jamais rien que je ne pourrais pas dire à quelqu'un en face et en présence d'un adulte.

2.4.4 Je suis conscient du fait que mon activité en ligne peut avoir des conséquences dans le monde réel – un élève peut être renvoyé de l'école à cause d'activités

répréhensibles en ligne, même si cela est fait en dehors de l'École.

2.4.5 Je n'encourage pas la haine, la violence, le préjudice, le racisme, le harcèlement, l'intimidation ou tout autre comportement puni par la loi. Lorsque je suis témoin de telles activités j'en parle à mes parents ou professeurs, ou je le signale en ligne.

2.4.6 Je respecte la propriété intellectuelle et je respecte l'intimité des autres.

2.4.7 Concernant les jeux vidéo, je suis conscient que les achats intégrés associés à certains jeux « gratuits » peuvent s'additionner rapidement. Je demande à mes parents avant de dépenser de l'argent en ligne.

2.5 J'exerce mon jugement sur ce que je vois en ligne.

2.5.1 Je comprends que, sur Internet, tout n'est pas vrai.

2.5.2 Je comprends que beaucoup de messages postés sur les réseaux sociaux sont pris hors contexte et pourraient m'inciter à juger quelqu'un trop rapidement, et injustement.

2.5.3 Je comprends que tout n'est pas approprié à mon âge. J'aurai tout le temps à l'avenir pour par exemple, jouer à des jeux vidéo violents, mais je n'ai que quelques années pour profiter des contenus destinés aux personnes de mon âge.

2.6 Je comprends que sur Internet, tout le monde n'est pas qui il prétend être.

### 3 Pour les parents:

3.1 Je parle à mes enfants des sujets évoqués ci-dessus. Je leur explique que, s'ils suivent ces directives, tout ira bien, mais que dans le cas contraire, ils pourraient avoir à faire face à des conséquences graves et irréversibles, telles que des sanctions importantes, le vol de leur identité, la destruction de leur innocence ou de leur intimité.

3.2 En ce qui concerne le temps d'écran, je régule le temps que mes enfants sont autorisés à passer à jouer aux jeux vidéo ou sur les réseaux sociaux à la maison. Par exemple, je leur explique que si leur travail scolaire ou notre vie familiale souffrent à cause d'un temps d'écran excessif, je leur confisquerai leurs appareils connectés ou manettes de jeu pendant un certain temps.

3.3 Pour les jeux vidéo, je suis vigilant sur leur niveau de violence et leur contenu. Je prends le temps de lire les indications et comprendre les symboles qui aident les parents à faire des choix correspondants à l'âge des enfants. J'explique à mes enfants plus âgés

qu'ils ne doivent pas jouer à certains jeux en présence des plus jeunes, et que la console doit être protégée par un mot de passe ou un paramètre de contrôle parental pour empêcher les plus jeunes d'accéder à certains jeux.

3.4 Comme il est très difficile de contrôler quels sites mes enfants visitent, j'utilise certaines stratégies, comme limiter l'accès à internet de leur téléphones et tablettes, couper ou filtrer le wifi à la maison, ou encore simplement garder les appareils connectés dans une pièce commune de la maison.

3.5 Je développe la résilience chez mes enfants s'il leur arrive de recevoir des commentaires négatifs en ligne. Je leur ai parlé du cyber-harcèlement, et donné des conseils pour y réagir.

3.6 J'ai réfléchi et évoqué la possibilité d'interdire les écrans à table, aussi bien pour les parents que pour les enfants. Nous pourrions répondre à nos messages, nos emails, et reprendre notre activité sur les réseaux sociaux après le dîner.

3.7 J'ai parlé à mes enfants de l'impact négatif que peut avoir l'échange de messages la nuit sur leur sommeil, leurs résultats scolaires et leur santé. S'ils n'arrivent pas à se contrôler, je leur demande de me remettre leurs appareils lorsqu'ils vont se coucher, et je les leur rends le lendemain matin. Mais j'en parle avec eux si possible avant que les problèmes ne commencent à se manifester.

3.8 En résumé, je parle avec mes enfants, je les sensibilise aux risques existants, et je tâche de trouver un équilibre entre la vie réelle et le monde virtuel connecté. Je discute avec eux de la mise en place de règles familiales les plus justes et les plus réalistes.

*Cette charte a été créée par la « Aware Net Team » à l'Ecole Jeannine Manuel Paris, une équipe d'élèves de Première et de Terminale dirigée par Mr. Renard (Responsable du Service Informatique) et Mr. Damon (IB Coordinator).*

*Elle a pour objectif de donner aux parents et aux élèves matière à réflexion et discussion, dans un monde complexe où les écrans de toutes tailles occupent une place croissante. Nous espérons qu'elle sera un outil utile qu'elle fera naître des discussions productives.*

*Auteurs: Camille L., Juliette A., Julie B., Benjamin J., Elise Le C., William S.*