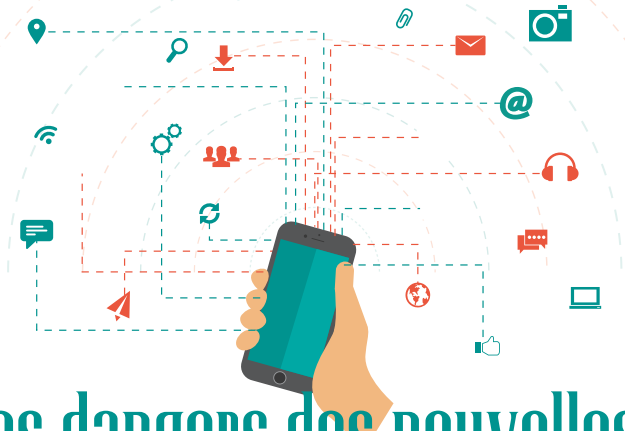


# Technologies - Médias



## Les dangers des nouvelles technologies

Billet  
ntic

technologies



Tu as certainement déjà entendu dire que les réseaux sociaux et les TIC (Technologies de l'Information et de la Communication) sont dangereux, addictifs voire mauvais pour la santé. Dans cet article, Child Focus analyse les risques réels liés à l'utilisation des réseaux sociaux et te donne des astuces pour t'aider à les utiliser de façon sûre et responsable.

## Le Net et toi !

Avant toute chose: les réseaux sociaux ont énormément de points positifs! Ils te permettent de rester en contact avec tes amis, de partager des souvenirs, des histoires, d'être créatifs, de développer tes talents, etc. Le savais-tu?

Selon l'étude de Apestaartjaren (2014), plus de 90 % des jeunes de 12 à 18 ans ont un compte Facebook et envoient environ 58 textos par jour. De plus, ils passent plus de 10 heures par semaine à jouer aux jeux en ligne.

## Addict ou pas ?

Tout comme d'autres activités, tu peux y consacrer le temps que tu désires. Inutile donc de parler trop vite de « problème » ou d' « utilisation excessive ». Toutefois, si tu négliges depuis longtemps tes devoirs, ton entraînement sportif, tes heures de repas... pour continuer à chatter ou jouer en ligne, tu es peut-être addict !

Selon une étude récente (UGent, 2014) menée sur 250 étudiants belges, un quart d'entre eux ont avoué qu'ils deviendraient fous s'ils étaient privés de réseaux sociaux pendant cinq jours d'affilée. Les réseaux sociaux sont en quelque sorte devenus vitaux pour eux. Un équilibre s'impose donc. En effet, l'étude révèle aussi qu'un usage intensif des réseaux sociaux ne rend pas asocial.

Pose-toi ces questions : préfères-tu rencontrer tes amis en ligne ou hors-ligne ? Sautes-tu un repas ou tardes-tu à aller dormir pour continuer à surfer ? Souffres-tu aussi du syndrome des vibrations fantômes; as-tu l'impression que ton GSM vibre toute la journée ?

## Astuces

Pour éviter les ennuis, trouve un équilibre entre ta vie en ligne et hors ligne ! Par exemple, éteins ton smartphone pendant la nuit et lorsque tu manges avec tes amis. Quand tu sens que tu deviens accro à un jeu en ligne, prends en conscience et essaye de te contrôler en évitant de télécharger les versions payantes.

Lorsque tu télécharges une appli ou que tu t'inscris à un jeu, sache à quoi tu t'engages en acceptant les conditions d'utilisation. En cochant "oui", tu acceptes que ces applications enregistrent tes informations personnelles. Elles risquent donc de les utiliser à des fins marketing.

Sache qu'un moment sans connexion Internet, et donc sans notifications de ton profil, peut être apaisant et même bon pour la santé. Et surtout, n'oublie pas de t'amuser en ligne et... hors ligne !

## Plus d'info ?

SURFE SUR [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

### Un problème sur Internet ?

Tu peux nous contacter de 3 manières :  
Par téléphone: via le numéro gratuit **116 000**  
Par chat: [www.116000.be](http://www.116000.be)  
Par mail: [clickhelp@childfocus.org](mailto:clickhelp@childfocus.org)

click  
safe

