

UTILISATION D'INTERNET



Est-ce que je passe
trop de temps sur Internet ?



Co-funded by
the European Union



help 
saferinternet **line**
210 6007686

Ligne d'assistance

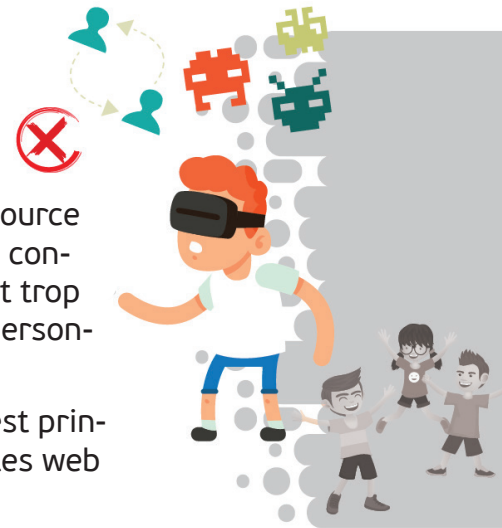
safeline 
www.safeline.gr

Ligne de contenu
illicite

Qu'est-ce que « l'addiction » ?

« L'addiction » à Internet est encore un terme contesté et une source d'inquiétude pour la communauté scientifique. Cependant, on a constaté plusieurs cas d'enfants, d'adolescents et d'adultes passant trop d'heures sur Internet au point que cela interfère avec leur vie personnelle.

Pour les enfants et les adolescents, cette utilisation excessive est principalement liée aux jeux en ligne, aux réseaux sociaux et aux sites web inadaptés aux mineurs (y compris les scènes osées).



Comment faire pour vérifier si l'on passe réellement trop d'heures en ligne ?

Si vous répondez oui à la plupart des questions suivantes, vous passez probablement trop d'heures en ligne !

- Voulez-vous passer de plus en plus de temps en ligne en permanence ?
- Avez-vous négligé votre famille et/ou vos amis parce que vous voulez passer de plus en plus de temps en ligne ?
- Avez-vous négligé vos activités (par exemple, vos loisirs) au profit de l'internet ?
- Avez-vous changé vos habitudes alimentaires et de sommeil à cause de votre utilisation d'Internet ?
- Vos résultats scolaires ont-ils chuté à cause des heures que vous passez en ligne ?
- Est-ce que vous vous disputez souvent avec vos parents à cause des heures que vous passez en ligne ?
- Est-ce que vous vous sentez vide, anxieux, de mauvaise humeur ou même agressif lorsque vous n'êtes pas en ligne ou lorsque vos parents essaient de limiter votre utilisation d'Internet ?
- Ressentez-vous de l'excitation, de la joie, de la satisfaction uniquement lorsque vous êtes en ligne ? Lorsque vous n'êtes pas en ligne, pensez-vous constamment à vos activités en ligne (par exemple, les jeux) ?
- Avez-vous l'habitude de mentir aux membres de votre famille et à vos amis sur le temps que vous passez en ligne ?

Que faire pour limiter l'utilisation d'Internet ?

➔ Tout d'abord, il est important de reconnaître si quelque chose d'autre peut rendre la situation émotionnellement difficile pour nous et donc augmenter notre utilisation d'Internet. Si, par exemple, vous avez récemment fait face à un problème qui vous cause de l'anxiété, des tensions, des sentiments négatifs, de la solitude, etc., vous devez le reconnaître et le combattre en demandant de l'aide !

➔ Renforcez vos compétences interpersonnelles et élargissez votre réseau d'amis ! Souvent, lorsque nous nous sentons isolés de nos amis et de nos pairs, nous avons tendance à passer plus d'heures en ligne. Plus vous aurez de liens sociaux dans la vie réelle, moins vous aurez besoin d'Internet !

➔ Trouvez des activités bénéfiques pour la santé que vous appréciez dans la vie réelle pour occuper votre temps libre ! Le football, le basket, la danse, la peinture, la gymnastique, la musique ne sont que quelques activités qui vous aideront à passer moins de temps en ligne et à vous faire de nouveaux amis !

➔ Fixez-vous un objectif pour les heures que vous passez en ligne et n'attendez pas de vos parents qu'ils le fassent pour vous ! Par exemple, vous pouvez utiliser un réveil pour vous rappeler quand vous devez vous arrêter, vous pouvez vous engager à éteindre votre ordinateur ou votre téléphone portable à certaines heures chaque soir et à vous connecter après avoir terminé vos autres engagements ! Vous êtes responsable de votre comportement et vous seul pouvez le contrôler !



N'oubliez pas que si un ami fait face au même problème, il est important de le soutenir et de l'encourager en lui proposant des activités dans la vie réelle !

Que puis-je faire en tant que parent si mon enfant éprouve des difficultés quant à l'utilisation de l'ordinateur ?

- Il est important de ne pas utiliser l'accès à Internet comme récompense pour le bon comportement d'un enfant ou d'interdire l'accès à l'ordinateur en guise de punition.
- Il ne faut pas oublier que si les enfants ont un problème dans la vie réelle (par exemple, anxiété, dépression, difficultés dans les relations sociales), ils ont tendance à passer de plus en plus de temps sur Internet.
- Examinons nos propres habitudes en ligne, car en tant que parents, nous faisons partie des modèles les plus importants à imiter.
- Il est conseillé de ne pas laisser les ordinateurs avec accès à Internet dans la chambre des enfants et de les placer dans des espaces communs afin de pouvoir surveiller les heures qu'ils y consacrent.
- Surtout pour les jeunes enfants, il est bon d'installer des filtres de contrôle parental sur tous les appareils connectés à l'internet. Les filtres ne servent pas seulement à bloquer ou à empêcher l'accès à des contenus inappropriés, mais sont également un outil qui peut aider à fixer des limites spécifiques au fur et à mesure de la croissance et du développement des enfants. Gardons à l'esprit que les filtres ne sont pas à eux seuls la solution ou la réponse pour assurer la sécurité des enfants, mais ils constituent un bon début.
- Nous devons encourager les enfants à s'engager dans de nouvelles activités et de nouveaux passe-temps qui n'impliquent pas l'ordinateur et favoriser leurs interactions sociales. Exposer les enfants à des stimuli variés et les faire participer à des activités artistiques, sportives et culturelles est un bon moyen de les aider à adopter un mode de vie équilibré et créatif.



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

INHOPE

ins@fe



Co-funded by
the European Union

"Cette publication relève de la seule responsabilité de l'auteur. L'Union européenne se dégage de toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient."