

Online



ADDICTION | SUISSE

www  
avatar  
jeu  
dépendance  
Pseudo  
manque de sommeil  
nervosité  
yeux rouges

#### Information, aide et conseils

Nous sommes à ta disposition si tu as des questions sur la cyberdépendance: tél. 021 321 29 76, [prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch).

Tu peux aussi poser des questions sur les sites [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) ou [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch).

Tu obtiendras également des informations concernant la sécurité sur Internet sur les sites

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)

[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

#### Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case postale 870  
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11

Fax 021 321 29 40

CCP 10-261-7

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

# «Surfer sur le Net»

## Internet

Naviguer sur Internet, chater, jouer et participer à des forums c'est cool et ça passe le temps. Ça peut même être très enrichissant. La plupart des gens consacrent une partie de leur temps à l'ordi, sans que cela ne pose problème. Mais, comme pour tout, le risque d'exagérer existe.

## Va faire un tour!

A côté de l'école, des devoirs et de la famille, il ne reste pas toujours beaucoup de temps pour autre chose. Celles et ceux qui le passent exclusivement devant l'ordi courent le risque de s'éloigner de la «vraie vie». Trouves-tu encore du temps pour sortir, rencontrer tes copains et faire du sport? Et attention, la télévision et les consoles sont aussi des écrans virtuels!

## Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vus

Les contacts virtuels ne remplacent pas les rencontres «physiques». La possibilité d'être tout le temps en relation avec des amis sur les chats, les portables ou sur des jeux en réseau peut faire oublier qu'on peut aussi se voir en chair et en os.

## Nuit et jour

Internet ne s'arrête jamais! Il est possible de jouer, surfer et chater 24h/24. Pour éviter de rester scotché devant l'écran, il est indispensable de faire preuve d'autodiscipline et/ou d'en discuter avec ses parents afin de fixer certaines limites. Comme celle de l'heure du coucher par exemple ...

## Dépendant?

Il n'est pas facile de définir à partir de quel moment une personne est dépendante d'Internet.

Celles et ceux qui ont passé toute leur soirée sur les chats, qui ont essayé de battre leur propre record pour la x-ième fois ou qui veulent tout, mais absolument tout savoir sur leur groupe préféré ... savent qu'il est facile de se faire «dévorer» par le web.

On considère qu'il y a un vrai problème quand il ne reste plus assez de temps pour

faire d'autres choses (voir ses amis, dormir, manger ou faire ses devoirs). Et prudence, lorsque le net devient le seul moyen de calmer l'ennui ou la frustration.

## pasbete@home.ch

Les données personnelles n'ont rien à faire dans un pseudo, un mot de passe ou une adresse e-mail. Le nom, l'âge, l'adresse du domicile et le numéro de téléphone ne devraient jamais être donnés dans les chats. Les contacts virtuels nécessitent un esprit critique. Les rendez-vous pris online avec des inconnus sont déconseillés, à moins de choisir un lieu public et d'y aller avec un adulte.

## Sur la toile ... à vie!

Le web n'oublie rien. Il est quasiment impossible d'effacer des informations qui ont été, un jour, mises en ligne. Tout est conservé et laisse des traces. Alors, ça vaut peut-être la peine de bien réfléchir avant d'y mettre des photos ou des films ...

## La loi existe aussi sur le Net

Si, online, presque tout est possible, ça ne veut pas dire que tout est permis. Il est par exemple interdit d'insulter quelqu'un ou de le calomnier. Sais-tu aussi qu'il est illégal de copier des textes trouvés sur Internet et de les utiliser comme si tu les avais écrits toi-même? Mettre à disposition l'œuvre d'autrui (des films, de la musique, des jeux, etc. que tu n'as pas créés) pour le téléchargement est aussi punissable.

## Problèmes

Si des personnes se moquent de toi ou te font du tort, il est important que tu ne restes pas seul-e et que tu en parles avec des amis, tes parents ou une autre personne de confiance.

Et si tu as de la peine à quitter l'écran, que tu te sens mal quand tu n'es pas devant l'ordi, que tu délaisses tes autres intérêts et que tu passes toujours plus de temps online, n'hésite pas à demander conseil à des personnes spécialisées dans ce domaine.