

Comment se désintoxiquer des écrans ?

Par Alexandre Duyck

Mis à jour le 12/06/2020 à 17:07

Apéros connectés, télétravail, école en ligne, jeux vidéos : pour garder le lien avec nos vies d'avant, nos écrans d'ordinateurs et de smartphones sont devenus d'indispensables compagnons. Pourra-t-on désormais s'en détacher ? Nos conseils pour une rupture en douceur.

Allez, pas la peine de se cacher derrière son écran. Cette scène, on l'a toutes connue ces dernières semaines. Les deux parents qui travaillent sur un ordinateur ou au téléphone à la maison ; un ado enfermé dans sa chambre sur la PlayStation (a-t-il seulement aéré sa chambre ? fait ses devoirs envoyés via Pro-note ?) ; un autre enfant sur Snapchat depuis des heures. Un coup d'œil aux réseaux sociaux. La famille, les collègues et leurs groupes Whats-App dont on ne sait comment se défaire. Et les grands-parents qui découvrent les GIF, les mèmes, les vidéos et, se croyant à la pointe du progrès, bombardent de notifications.

Pour de vrai, on a entendu une grand-mère qui, découvrant l'usage d'une tablette, a demandé si « Internet, ça marchait aussi le dimanche ? »

Les écrans sont partout, même dans la sexualité

Les chiffres donnent le tournis. Le temps passé sur nos applications depuis le début de la crise sanitaire ? + 70 %.

+ 1 000 % pour la durée des appels groupés sur Facebook et Instagram. WhatsApp ? + 40 % d'utilisation ; TikTok ? Plus d'un milliard d'utilisateurs. [Apéros en ligne](#), réunions de travail et cours via Zoom : les écrans sont partout. Et s'immiscent encore plus dans notre sexualité : + 25 % pour la fréquentation de Pornhub, le plus populaire des sites pornographiques, avec une hausse des abonnements souscrits par les femmes. Mais comment allons-nous faire pour débrancher ces appareils qui nous auront permis de supporter le confinement ?

« En effet, imaginez une telle situation il y a trente ans, lance Edgardo Paz, psychologue à Paris. Sans Internet, sans la possibilité de passer au [télétravail](#), sans moyen d'appeler la famille à l'étranger, avec comme seule solution d'écrire des lettres qui n'arrivent pas ou après tant de temps ? Les conséquences psychologiques auraient été bien pires encore. »

Certes, mais comment redonner à l'humain, au contact physique, toute sa place ? « Est-ce que tout le monde va se précipiter dans la rue, en terrasse des cafés, les uns chez les autres quand ce sera possible ? Je n'en suis pas certain, reconnaît le psychologue. Je ne peux pas croire qu'un tel évènement planétaire ne laissera pas de trace dans nos comportements. Il est beaucoup plus facile de se couler dans une nouvelle habitude que d'en sortir. Le confinement, c'est **la revanche des introvertis**, des personnes "évitantes" qui sont très bien chez elles. Mais même si mes patients me disent tous prendre beaucoup plus de nouvelles de leurs proches qu'avant le confinement, ils reconnaissent que ça ne suffit pas. Ça laisse une insatisfaction, un manque. Le contact physique reste fondamental. »

Le droit en question : cyberharcèlement, la jeunesse sous pression

« *Suicide-toi (...) T'es tellement laide* ». La France a-t-elle les moyens de défendre sa jeunesse face au phénomène du cyberharcèlement ?

Par Clément Diakonoff, le 18 juin 2020

Le confinement a exacerbé la créativité artistique de certains et accru la violence d'un phénomène qui a trouvé un écho particulier pendant l'épidémie.

Comme l'a fait remarquer l'UNESCO, « la crise du covid-19 a poussé près de 1,3 milliard d'enfants et de jeunes dans le monde hors des écoles et des universités, les renvoyant à la maison au titre des mesures prises pour ralentir la pandémie. Ces élèves et étudiants sont peut-être plus à l'abri du virus chez eux, mais ils sont davantage exposés à d'autres risques tels que la violence, notamment le cyberharcèlement (...) »².

Une proposition de loi « visant à lutter contre les contenus haineux sur internet », adopté le 13 mai 2020³ (mais qui résulte d'une année de travail parlementaire entamée bien avant l'apparition du covid-19), est l'occasion de se poser la question suivante : la France est-elle en mesure de faire face à la montée en puissance du cyberharcèlement ? Elle impose à titre préalable de chercher à identifier les contours de la notion en elle-même.

Le cyberharcèlement n'a pas une forme unique et arrêtée pour les sociologues.

Pour les juristes, à l'inverse, il s'agit d'une notion plus précise.

Pour les sociologues, « les formes concrètes que peut prendre le cyberharcèlement sont nombreuses. Elles peuvent être directes ou indirectes »⁴. Ainsi, l'envoi répété de messages violents (« *harassement* »), la diffusion publique d'informations intimes (« *outing* »), la diffusion de rumeurs sont autant de formes que peut prendre le cyberharcèlement.

Pour le juriste, la diffusion de contenu sexuellement explicite sans le consentement d'une personne apparaissant dans celui-ci (ou « *revenge porn* ») et le fait de harceler sur internet une personne par des propos répétés ayant pour objet/effet une dégradation de ses conditions de vie sont deux comportements constitutifs d'infractions différentes⁵.

Si l'infraction de cyberharcèlement est spécifiquement réprimée, l'adoption d'une proposition de loi illustre la volonté des pouvoirs publics d'offrir des dispositifs de protection et de répression additionnels au regard des enjeux en la matière.

Le Sénat adopte une obligation de vérification de l'âge accrue sur les sites pornographiques

Publié le 10 juin 2020, Le Monde

Le Sénat a adopté, dans la nuit de mardi à mercredi 10 juin, un amendement renforçant considérablement les obligations des sites pornographiques en matière de contrôle de l'âge pour

leurs utilisateurs en France – un texte qui soulève d'importantes questions sur la manière dont il pourrait être appliqué.

Cet amendement à la proposition de loi sur les violences conjugales (adoptée par le Sénat dans sa totalité) a été déposé par la sénatrice et rapporteuse Marie Mercier (Les Républicains). Il prévoit que les sites pornographiques pourront être bloqués ou déréférencés à la demande du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) s'ils ne mettent pas en place un contrôle strict de l'âge de leurs visiteurs, qui ne pourront pas prendre la forme d'une « simple déclaration de [l'internaute] indiquant qu'il est âgé d'au moins 18 ans. »

[Communiqué de presse] e-Enfance et Yubo innovent pour soutenir les jeunes victimes de harcèlement en ligne dans un partenariat inédit

Paris, le 09 juin 2020 – La plateforme sociale française Yubo et l'Association e-Enfance nouent un partenariat inédit afin d'accompagner les jeunes victimes de harcèlement ou en détresse psychologique. Pour la première fois sur une plateforme sociale, les utilisateurs signalant toute forme de harcèlement ou un comportement suicidaire se verront proposer une **mise en relation directement depuis l'application Yubo avec un membre du service Net Ecoute** (la ligne d'appel gratuite, confidentielle et anonyme opérée par l'Association

e-Enfance) qui l'accompagnera au mieux, à travers un chat ou un appel au numéro vert.

Alors que l'activité en ligne a explosé pendant la période de confinement, entraînant une croissance de 600% du temps passé en lives sur Yubo, ainsi que le doublement des signalements sur Net Ecoute, Yubo et e-Enfance innovent pour soutenir les jeunes victimes de harcèlement en ligne. Après un simple signalement d'un commentaire, d'un live, ou d'un utilisateur pour harcèlement, l'utilisateur se verra proposer la mise en contact avec le dispositif gratuit de l'Association e-Enfance. C'est ainsi la première fois qu'une association de protection de l'enfance est en contact direct depuis un compte certifié avec les utilisateurs d'une plateforme sociale majeure. Grâce à cette innovation, les jeunes en difficulté n'auront pas à quitter l'application pour bénéficier de l'accompagnement et des conseils des équipes de Net Ecoute.

"Savoir que Yubo, plateforme sociale dont les utilisateurs ont de 13 à 25 ans, intègre Net Ecoute est très rassurant. Un simple bouton permet de nous joindre directement ce qui facilite l'écoute de jeunes confrontés à des situations difficiles. Ils doivent savoir que nous sommes là pour les aider, ils ne doivent pas se sentir seuls ou abandonnés en ligne" explique Justine Atlan, directrice générale du service Net Ecoute et de l'Association e-Enfance.

"Nous sommes particulièrement vigilant sur les questions de cyberharcèlement et attentifs aux comportements déviants que pourraient avoir les jeunes sur notre appli. La mise en relation directe avec un service professionnel tel que celui proposé par e-Enfance est essentiel pour nous. Offrir le réseau le plus sûr pour les jeunes en France et partout dans le monde est notre priorité N°1." ajoute Marc-Antoine Durand, Directeur des Opérations de Yubo.

Gratuit, anonyme et confidentiel, NET ECOUTE est le numéro vert national spécialisé dans la protection des mineurs sur Internet et toutes les problématiques auxquelles font face les jeunes dans leurs pratiques numériques. Géré par l'Association e-Enfance (Protection de l'Enfance sur Internet depuis 2005, reconnue d'utilité publique), il aide les adolescents, les parents et les professionnels par des conseils pratiques et une assistance psychologique, technique et juridique, du lundi au samedi de 9 heures à 20 heures.

Une pop-up sur Messenger pour éviter les escroqueries

Une nouvelle fonctionnalité extra préventive sur la messagerie de Facebook

Les fausses identités affluent sur les réseaux sociaux. Il est bien connu que le monde numérique d'aujourd'hui, en particulier les plateformes de discussion, sont sujettes à des attaques liées au harcèlement et à la désinformation. Facebook, qui est en guerre contre ces fléaux, a décidé de recourir à l'IA pour aider ses utilisateurs à mieux se protéger.

Un algorithme qui veille sur la sécurité de l'internaute

Grâce à l'intelligence artificielle, les enquêtes sont menées automatiquement et les activités anormales sont détectées plus rapidement. Ce sont ceux qui présentent un comportement inhabituel qui sont visés.

Par exemple, un laps de temps normal est observé lors d'une demande. Ainsi, si vous constatez que l'intervalle de temps


est trop court, humainement impossible, il s'agit probablement d'un hacker utilisant une plateforme d'envoi multiple. De plus, une sélection de cibles spécifiques, comme les mineurs, et les demandes envoyées en grand nombre seraient suspectes.

À ce stade, avant qu'un message suspect n'apparaisse, Facebook Messenger avertirait déjà le sujet de l'attaque. Une fenêtre d'intrusion apparaît alors sur une partie de l'écran et, une fois que l'on appuie dessus, quelques mesures de sécurité y sont inscrites.

Test de jeu – Persona 5 Royal

L'ESSENTIEL DU JEU

- **Type de jeu** : RPG
- **Nombre de joueurs** : Jouable en solo
- **Durée moyenne d'une partie** : 1h
- **Modèle économique** : Payant à l'acquisition

- **Date de sortie** : 31 mars 2020
- **Editeur** : Atlus
- **Développeur** : Atlus
- **PEGI** : 
- **Plateformes** : PS4

RÉSUMÉ

Persona 5 Royal est une version enrichie et traduite en

français de Persona 5. Elle nous plonge dans les aventures de Joker et des Phantom, puisque le titre nous fait vivre trois mois supplémentaires dans le calendrier scolaire du héros.




Le titre dépeint un Tokyo contemporain peu réaliste, car doté d'une esthétique très manga. La violence y est surtout sous-entendue, mais de nombreux monstres sont potentiellement effrayants, voire visuellement assez vulgaires (avec connotations sexuelles pour certains).

Beaucoup de thèmes abordés sont matures et sombres, notamment sur les questions de harcèlement, de suicide, de drogues, de dépressio,, etc. La représentation de la sexualité, quant à elle, est très « japonaise ». On ne voit jamais de sang dans le jeu.

Il est recommandé aux joueurs de 16 ans et plus, et ceci à juste titre. La composante « en ligne » ne nous met jamais directement en relation avec d'autres joueurs (il ne s'agit que d'une aide au hasard d'un personnage généré par la console, sans interaction ou chat quelconque), et les microtransactions possibles ne sont que d'ordre cosmétique : le jeu n'y incite aucunement.

Test de jeu – One Piece : Pirate Warriors 4

L'ESSENTIEL DU JEU

- **Type de jeu** : Action
 - **Nombre de joueurs** : Jouable en solo ou en multijoueur
 - **Durée moyenne d'une partie** : 30 min
 - **Modèle économique** : Payant à l'acquisition
-
- **Date de sortie** : 27 mars 2020
 - **Editeur** : Bandai Namco
 - **Développeur** : Koei Tecmo
 - **PEGI** : 
 - **Plateformes** : PC, PS4, Xbox One, Switch

RESUMÉ

One Piece : Pirate Warriors 4 permet de revivre les aventures de Luffy et des Chapeaux de paille depuis l'arc Alabasta alors qu'ils voyagent d'île en île dans l'espoir de trouver l'illustre trésor, jusqu'aux récents Arcs Whole Cake Island et Wano Kuni (Pays de Wa).




Adaptant une license Manga très populaire, le jeu se révèle très léger dans la représentation de la violence. Certes, on y

affronte des nuées d'ennemis (seul ou avec 3 autres joueurs en ligne), mais aucune goutte de sang n'est à déplorer, ni aucun modèle économique intrusif.

Test de jeu – Bleeding Edge

L'ESSENTIEL DU JEU

- **Type de jeu** : Combat
- **Nombre de joueurs** : Jouable en multijoueur
- **Durée moyenne d'une partie** : 30 min
- **Modèle économique** : Payant à l'acquisition

- **Date de sortie** : 24 mars 2020
- **Editeur** : Ninja Theory
- **Développeur** : Ninja Theory
- **PEGI** : 
- **Plateformes** : PC, Xbox One

RÉSUMÉ

Bleeding Edge est un jeu de combat en arène coopératif et compétitif. Composez votre casting de combattants, chacun doté de pouvoirs particuliers, et élaborez les meilleures stratégies pour mener votre équipe vers la victoire.



Le jeu est coloré et la violence très contenue (on peut facilement le comparer à Overwatch à ce niveau). Le jeu est uniquement multijoueur et compte sur le chat vocal pour communiquer avec les autres joueurs. Il ne demande pas au joueur d'effectuer de micropaiements.