

# Dans la tête de Juliette

Plongée dans le tourbillon numérique



**CLEMI** — Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information

UN SERVICE DE RÉSEAU CANOPE



# Dans la tête de Juliette

Plongée dans le  
tourbillon numérique

# QUE SE PASSE-T-IL DANS LA TÊTE DE JULIETTE ?

Les mini-Juliette sont les personnages qui représentent les différentes facettes du caractère de Juliette. Elles font tout pour l'aider.

Enfin, quand elles arrivent à se mettre d'accord...

Entre les envies et la raison, ça se bagarre !



**Juliette l'impulsive**  
va à la facilité,  
en cédant  
à ses pulsions.

**L'IMPULSIVE**



**Juliette la prudente**  
réfléchit et hésite  
avant d'agir.

**LA PRUDENTE**



**Juliette l'experte**  
analyse et critique  
TOUT !

**L'EXPERTE**

Les conversations des mini-Juliette permettent de se poser des questions et de faire naître des débats. C'est aussi un moment pour expliquer des notions telles que la surcharge cognitive, les algorithmes de recommandation, la nomophobie, l'identité numérique, le cyberharcèlement...

**Directrice de publication**  
Marie-Caroline Missir

**Direction éditoriale et conception**  
Virginie Sassoon

**Direction scientifique et pédagogique**  
Anne Cordier  
Isabelle Féroc-Dumez

**Coordination et secrétariat d'édition**  
Sophie Roué

**Illustrations**  
Kim Consigny

**Scénario**  
David Frécinoux

**Maquette**  
Noémie Perquin

**Contributeurs CLEMI**  
Sylvain Joseph  
Sophie Gindensperger

ISBN : 978-2-240-05354-1

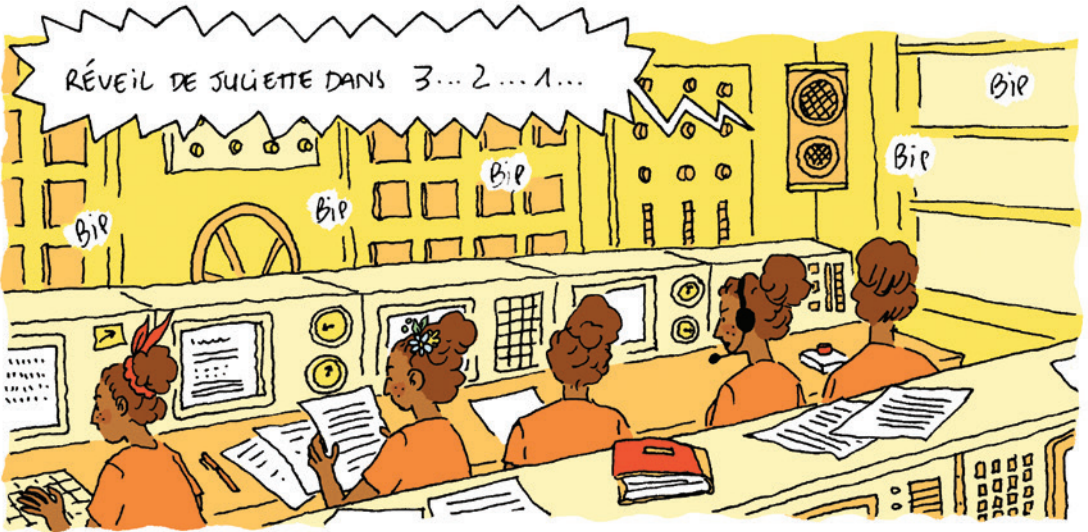
CLEMI/Réseau Canopé, 2020  
(établissement public  
à caractère administratif)

Téléport 1 - Bat. @ 4  
1, avenue du Futuroscope  
CS 80158  
86961 Futuroscope Cedex

Tous droits de traduction,  
de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous pays.

Dépôt légal : octobre 2020











HOLALA, IL FAUT QUE JE RÉPONDE À MES SWAPS ...  
TIENS, ELLE EST COOL CETTE VIDÉO SUR TIKTOK ... C'EST  
QUOI CE NOUVEAU HASHTAG SUR TWITTER ? ...



QUOI, IL EST DÉJÀ 10H ??!  
MAIS J'AI PAS VU LE TEMPS  
PASSER ! COMMENT JE  
VAIS FAIRE ??!



PAS LE CHOIX, ON VA DEVOIR  
PRENDRE LA DÉCISION ULTIME,  
LA SOLUTION DU PIÈRE DU  
PIÈRE, LE TRUC QU'ON A  
TOUJOURS EU PEUR DE FAIRE...

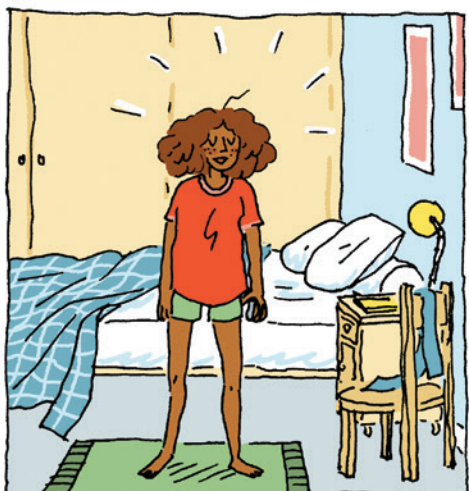
ON COUPE LE PORTABLE !!



ON NE POURRA PLUS  
CONSULTER SA PAGE  
VINTED ? NI PRONOTE ?

MÊME LE GROUPE WHATSAPP  
DU LYCÉE ?

ON VA URAIMENT PASSER EN MODE  
AVION POUR LA JOURNÉE, ALORS ? ...











# Trop, c'est trop !

**Juliette**  
ne sait plus où  
donner de la tête  
ou plutôt du pouce



Le smartphone permet de faire beaucoup de choses en même temps. Les sollicitations - invitations, appels, notifications - sont permanentes. Quand on est sur les réseaux, on a parfois l'impression que notre cerveau est en surchauffe. On n'arrive plus à réfléchir et à décider : c'est ce que l'on appelle la surcharge cognitive.

En plus de cela, il faut bien avouer que toutes les applications auxquelles on a accès ont un aspect très sympa qui donne encore plus envie de se connecter et de rester connecté. Les concepteurs des applications ont pensé à tout : ils savent qu'avec ce design séduisant, il est encore plus difficile de résister aux notifications.


  **Dans la tête de Juliette**     
L'impulsive, L'experte, La prudente

 J'ai pas envie qu'on passe en silencieux ! J'ai envie de gérer nos 58 flammes ! Je suis à foooond ! 68 maintenant !  
Yes ! Euh, attend, ça va trop vite ! 75 !


L'impulsive

  Tu veux pas t'arrêter 5 minutes ? Y'a de la vie autour de toi...


L'experte et la prudente

 Et le fil WhatsApp du lycée ? Il faut bien y répondre. Et on a encore 25 SMS qui nous attendent. Dont celui de papa que j'ai même pas compris. Et j'ai eu des retweets ! JE N'AI PAS LE TEMPS !


L'impulsive

 Alors, si, justement. Tu peux décrocher. Pas le téléphone, mais DU téléphone. Parce que là, tu risques de répondre aux messages sans réfléchir.


L'experte

 Tu n'as pas envie d'être au calme, zen ? Pas d'images, pas de son, pas de vidéo, pas de smiley ? Et pour Juliette, c'est parfait, on l'aide à se concentrer tout en se déconnectant des notifs.


La prudente

 Oui, oui, oui, je sais que vous avez raison en plus. Mais je n'arrive pas à m'arrêter ! J'ai même envoyé un gif à papa d'une amie qui danse sur des rollers. C'est trop bien les gif...




L'impulsive

 Tu vas y arriver. Pour avoir le calme, c'est super simple : mode silencieux ou mode avion. Y'a pas 50 choix.

L'experte

 Et quand tu fais ça, on peut même se consacrer qu'à une seule chose à la fois. Quand on fait du théâtre, on fait du théâtre. Quand on révise, on révise. Et quand on ne fait rien...

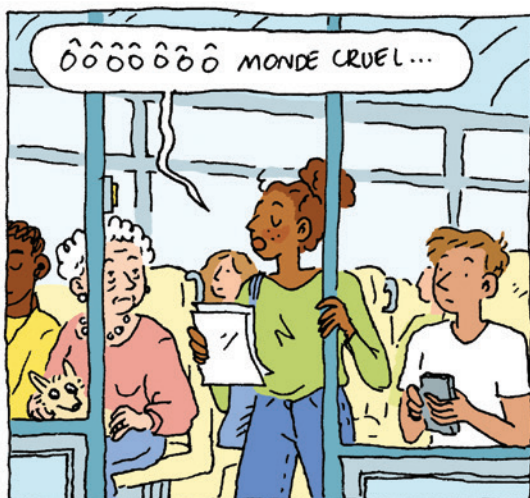
La prudente

   **ON NE FAIT RIEN !**

L'impulsive, la prudente et l'experte











# Calculs en stock !



## Juliette

est suivie à la trace

Juliette est impressionnée par les propositions qui tombent souvent juste par rapport à ses goûts ou ses envies. Cela semble presque magique.

En réalité, ça ne l'est pas : à chaque fois que Juliette se connecte, visite des sites web, regarde des posts, en like et en publie, un serveur enregistre sa navigation et son comportement en ligne.

Il s'agit, pour les plateformes, de capter notre attention, de façon à pouvoir récupérer nos données (pour gagner de l'argent en nous faisant cliquer sur des publicités, par exemple) : c'est ce que l'on appelle le modèle de l'économie de l'attention.

**Dans la tête de Juliette**  
L'impulsive, L'experte, La prudente

C'est trop de la torture! C'est clair qu'on va craquer au moins une fois... toutes les minutes! Comment ça se fait que notre smartphone nous propose toujours tout ce qu'on aime?

L'impulsive

C'est surtout super flippant! Il sait tout. Il n'y a plus aucun secret, aucune vie privée. T'imagines quelqu'un qui te suivrait toute la journée pour noter tout ce que tu fais? T'appelles direct la police!

La prudente

On veut nous faire croire que c'est pour nous aider mais c'est surtout pour nous garder en ligne, pour récolter encore et toujours plus de données... tout ce qu'on fait, du matin au soir...

L'experte

Et alors, qu'est-ce que ça peut faire si on le tire à notre avantage? Je ne cherche plus, donc ça me fait gagner du temps, les algorithmes!

L'impulsive

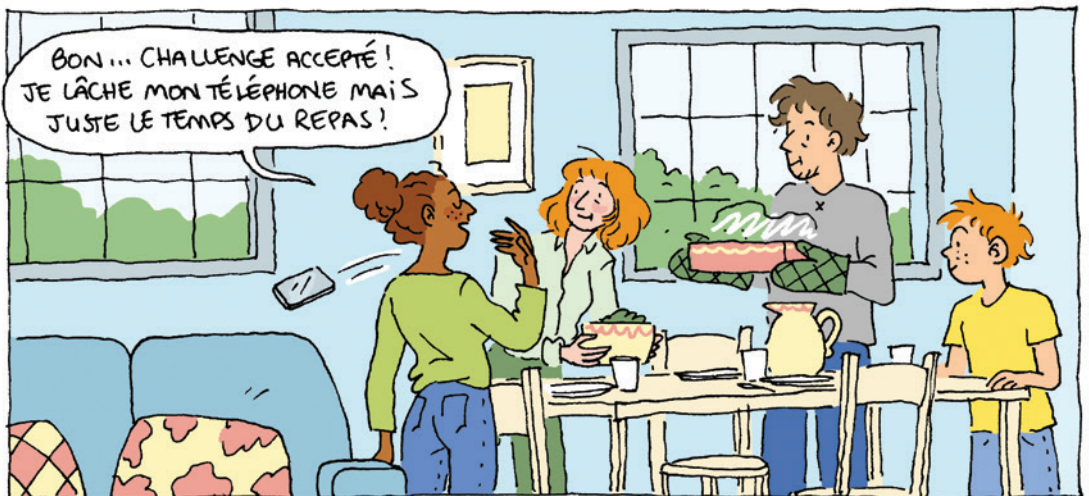
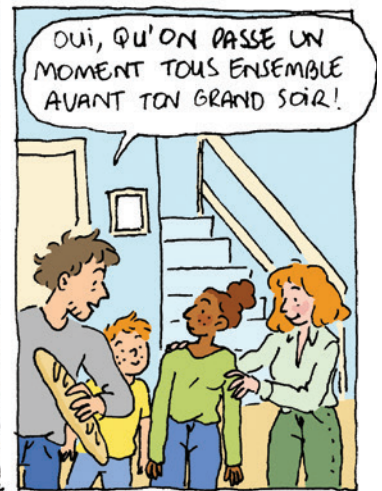
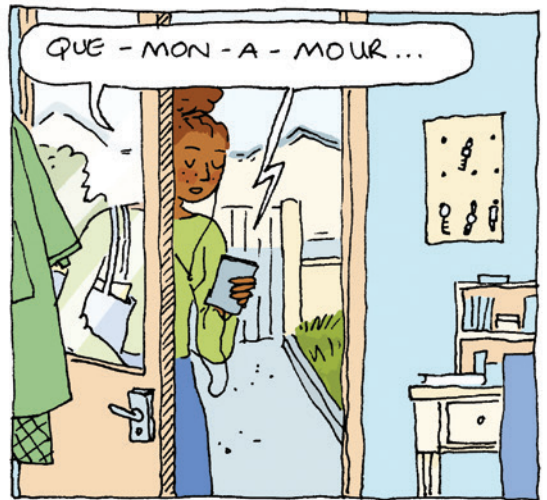
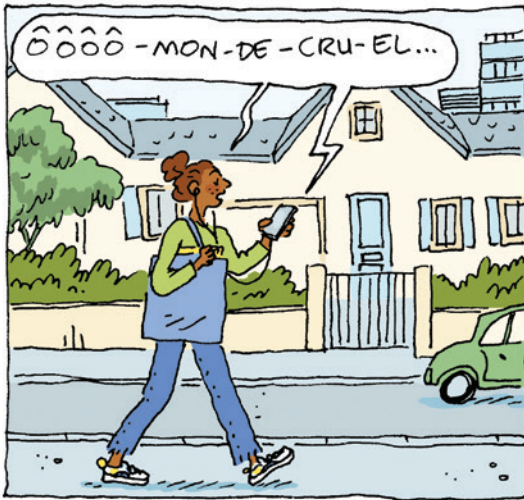
Le risque c'est quand même qu'on ne découvre plus de nouvelles choses, puisque ça nous enferme dans une bulle. Comme si on pouvait te résumer en un seul mot. C'est super triste en fait. On est plus complexe que ça!

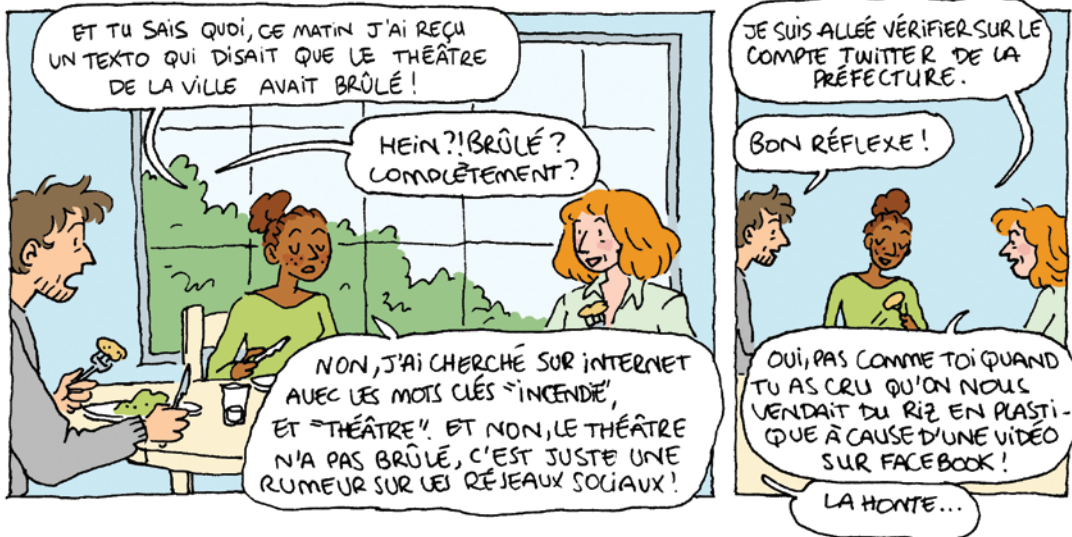
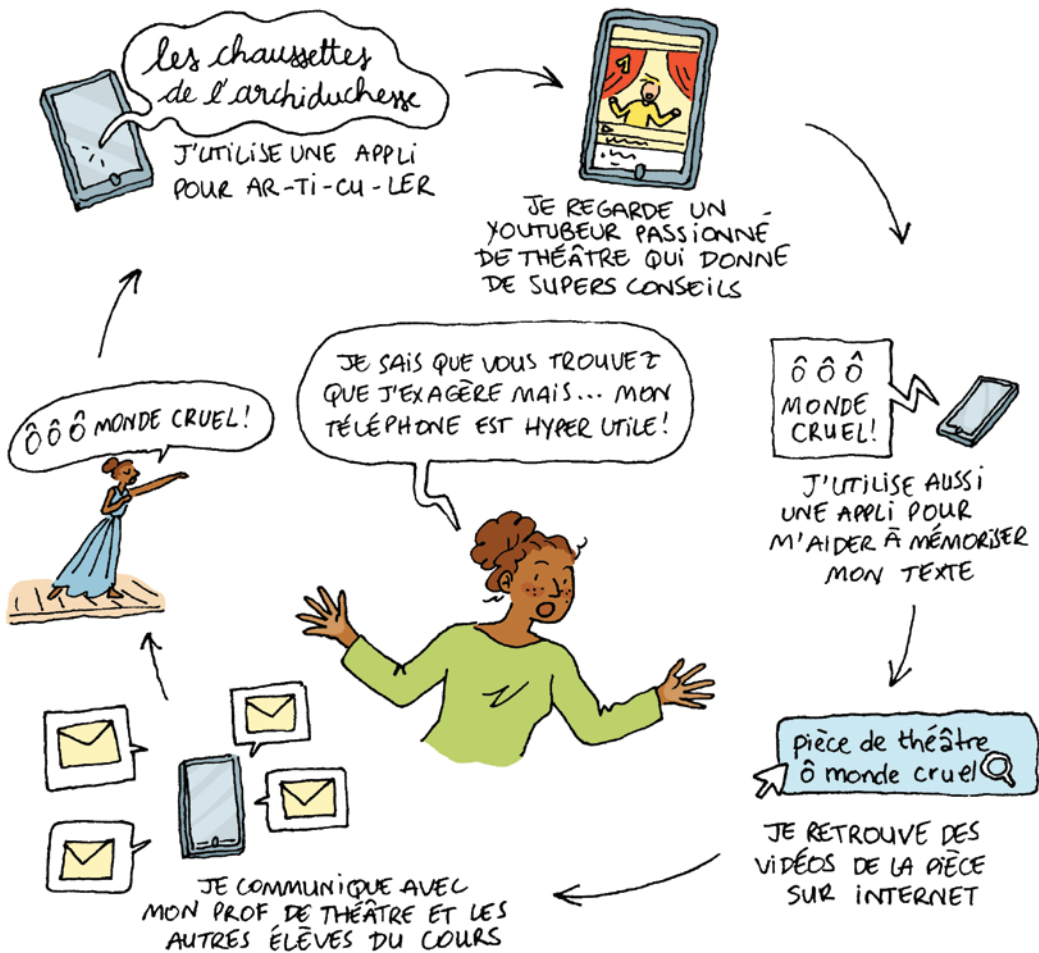
La prudente

Je le clame haut et fort : notre vie privée nous appartient, tout comme nos données ! Alors, à nous de décider ce que l'on en fait ! Nous avons un droit, important, celui d'accepter ou non de fournir nos données aux applications en ligne. Ce droit est même garanti depuis mai 2018 par un texte important : le Règlement général de protection des données (RGPD). La loi européenne oblige les plateformes à dire clairement ce qu'elles entendent faire de nos données. À nous, quel que soit notre âge, d'être vigilants et de donner notre accord ou non ! J'ai soif d'avoir autant parlé, moi...

L'experte





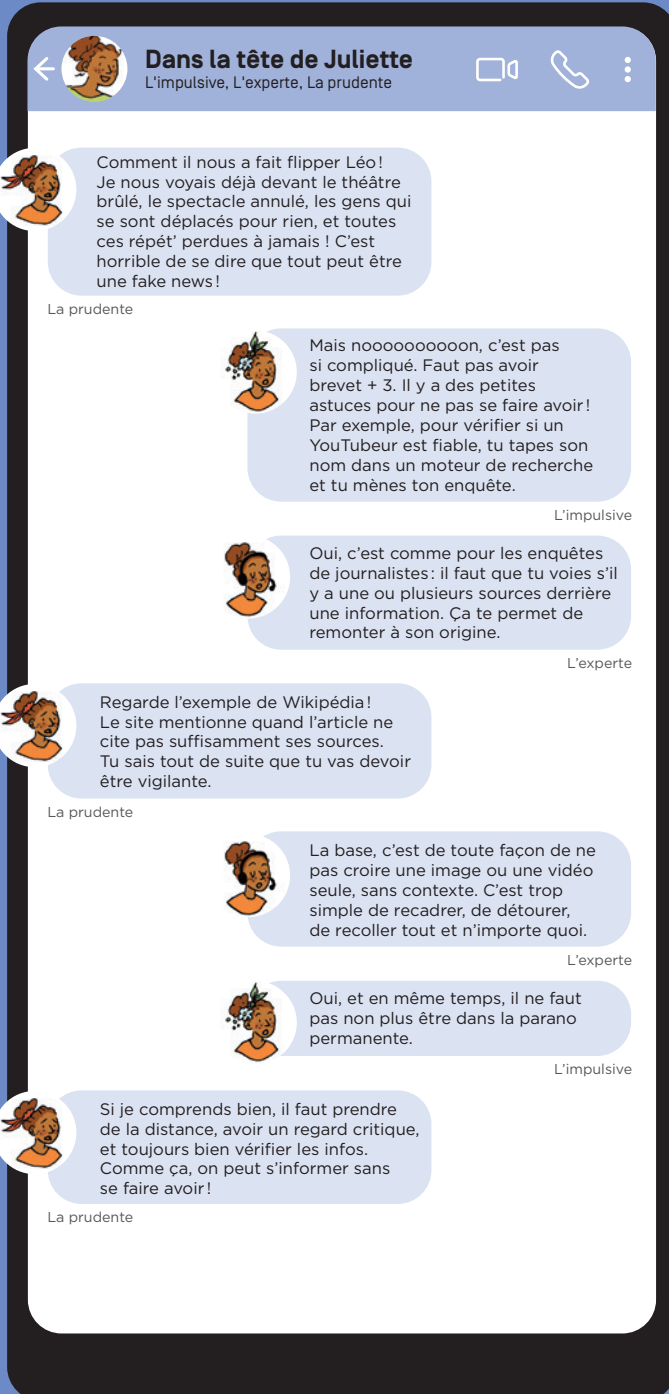


Il arrive que des informations fausses circulent sur internet, dans la rue, les livres, les journaux ou dans les discussions entre amis. Certaines infox ou fake news sont fabriquées pour te tromper voire te manipuler. Elles peuvent faire des dégâts importants quand elles sont partagées et diffusées massivement: atteinte à la réputation d'une personne, tensions dans la société....

Certains sites se donnent l'apparence de sites officiels d'information (services publics, médias...) alors que ce n'est pas du tout le cas, et qu'ils sont tenus par des groupes qui cherchent à propager des informations fausses. Ainsi, il faut toujours adopter une attitude critique, prudente, vis-à-vis de l'information, quels que soient sa source et son auteur.

**Juliette**  
sait débusquer  
de fausses infos

**Alerte**  
- infox !

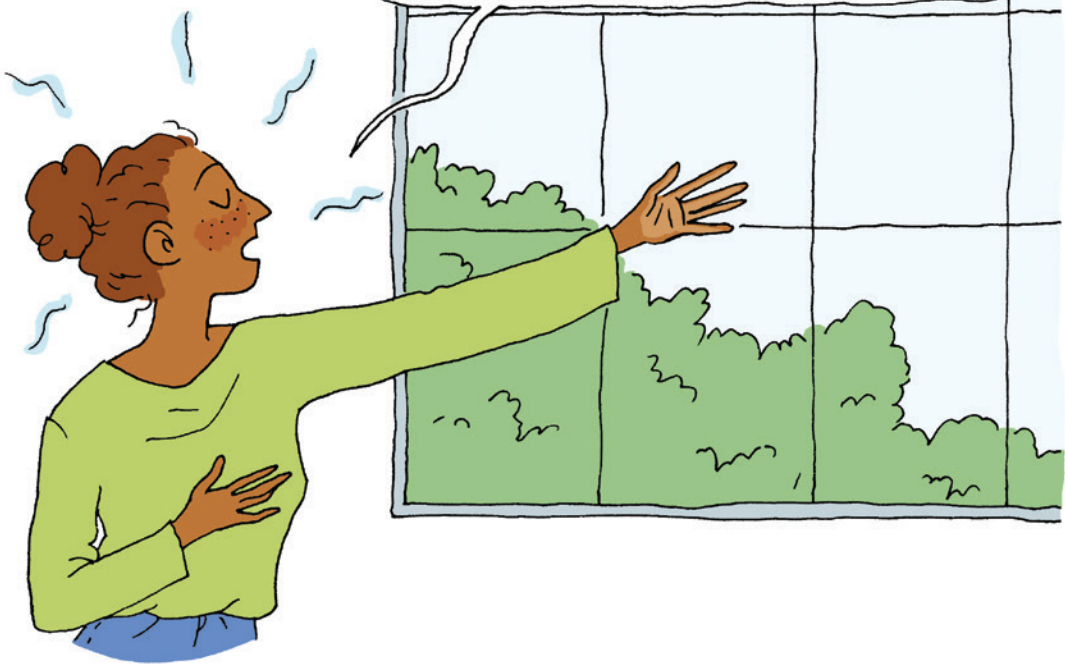








Ô Ô Ô Ô MONDE CRUEL, QUE MON AMOUR VAGABONDE  
AU FIL DE LA NUIT, DANS L'ÉCUME DES VAGUES DE  
L'ÉTERNITÉ. QUE JE DEVIENNE LE PAPILLON  
SORTANT DE LA CHRYSALIDE, OUVRANT SES JEUNES  
AILES À LA LUMIÈRE INCONNUE...



# Juliette

panique sans son portable

Tu as déjà ressenti cette angoisse de ne pas avoir ton smartphone sur toi ? Quand tu ne sais plus où tu l'as posé alors qu'il est dans ta poche ou dans ta main ? Ou alors, peut-être pire encore, que ton smartphone ne fonctionne plus ?

Tu es peut-être nomophobe ! La nomophobie désigne ce sentiment d'angoisse. Le mot vient de l'anglais « No mobile phone phobia ». Plein de personnes vivent aujourd'hui dans la peur de rater quelque chose (Fear Of Missing Out, en anglais). On les appelle les FOMO. Cette peur se comprend : le téléphone portable et les réseaux sociaux créent une forme de dépendance psychologique. On a tout le temps peur de manquer une info, une notification, on ressent le besoin de continuellement comparer son profil à celui d'autres utilisateurs, de voir si ce qu'on a posté a provoqué des réactions, et lesquelles.

Sans parler des stratégies marketing comme les ventes-flash qui accentuent cette peur de rater quelque chose, et peuvent vraiment provoquer du stress. Figure-toi, qu'en réaction, il y a des personnes qui revendiquent le plaisir de manquer quelque chose (Joy Of Missing Out). Ce sont les JOMO. Alors, tu te sens plutôt FOMO ou JOMO?!



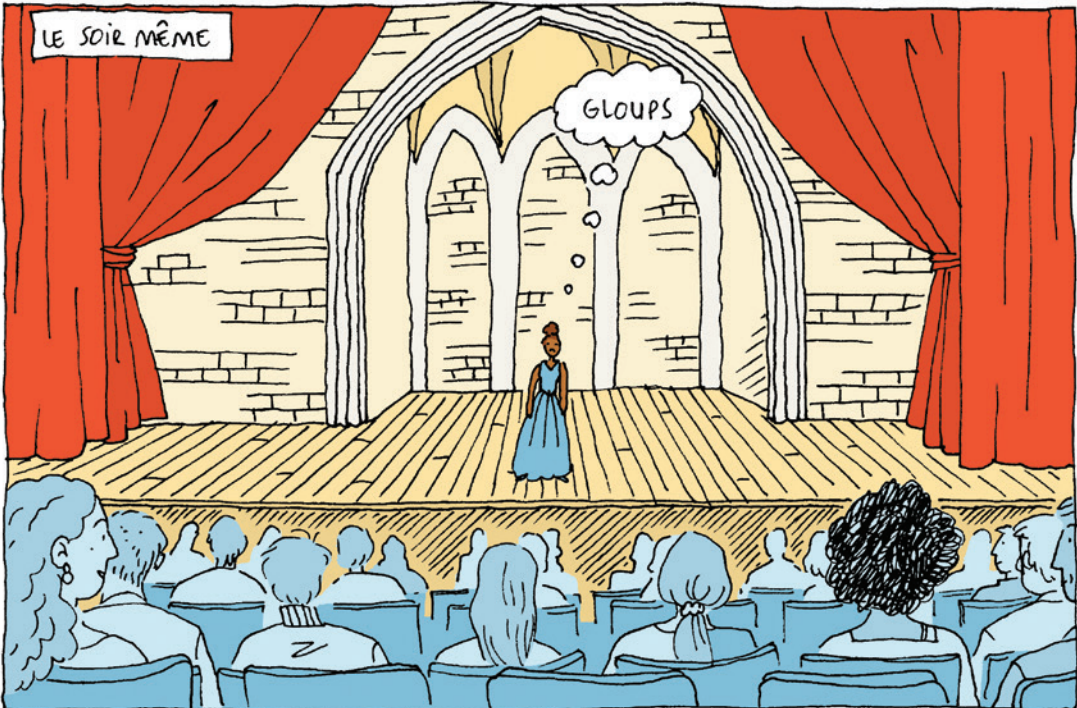
# Au secours !



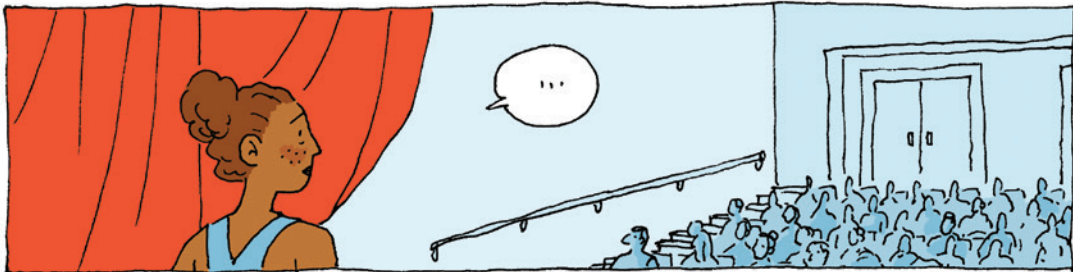
# ⇒ Où est mon smartphone ?!











# Et Moi et Moi et Moi !

Comme Juliette, nous sommes nombreux à avoir une identité numérique, à publier et à communiquer sur les réseaux. C'est enrichissant de partager avec d'autres personnes notre avis et d'échanger sur des sujets qui nous intéressent ! C'est amusant aussi de se mettre en scène sur les réseaux ! Cependant, il faut toujours avoir en tête que ce qu'on publie laisse des traces. On peut regretter d'avoir publié des photos ou des histoires...

Parfois, on peut aussi connaître le pire sur les réseaux, en étant victime de cyberharcèlement : une forme de persécution qui se traduit par des insultes répétées, des commentaires méchants. Le cyberharcèlement est puni par la loi. Un numéro (gratuit) d'écoute et de conseil est à disposition des victimes ou témoins de cyberharcèlement : 0 800 200 000. Il existe aussi un contact (gratuit) par SMS : 3020. Sur internet, soyons tous responsables !

**Juliette**  
publie et  
partage sur  
les réseaux

  **Dans la tête de Juliette**  
L'impulsive, L'experte, La prudente

 Il faut ABSOLUMENT qu'on publie toutes les vidéos du spectacle ! Partout ! Facebook, YouTube, Twitter, Snap, TikTok. C'est le passage obligé ! Il faut que les gens sachent !

L'impulsive

 Il faut, Il faut ! Pourquoi il faut ? Pourquoi c'est si important de publier ?

L'experte

 Euh... Parce que tout le monde le fait ? Parce que c'est un peu fait pour ça, nan ? Parce que ça fait du bien de le dire et de le montrer. Tout le monde va forcément adorer !

L'impulsive

 Et si ça se passe mal ? Si on se prend des commentaires hyperviolents ? Qu'on se moque de nous parce qu'on était sur scène, parce qu'on n'est pas comme certains le voudraient. Ça peut venir de gens qu'on ne connaît pas ! Et de gens qu'on connaît ! J'ai pas envie de me prendre la haine des autres dans la tête !

La prudente

 Comme la fois où on avait publié des photos à la piscine... je ne veux plus vivre ça. Heureusement qu'on en avait parlé aux parents.

L'impulsive

 Ma technique, c'est prendre un petit moment et se poser juste une simple question : pourquoi on publie ? Ça va servir à quoi ? On attend quoi en retour ?

L'experte

 Ça fait trois questions, lol. Le pire, c'est que les autres peuvent publier sur toi ! Tu te retrouves taguée sur un truc que tu assumes pas, ou on balance une photo gênante je-ne-sais-pas-où sans demander ton avis...

La prudente

 On est responsable de ce que l'on publie. Devant la loi. Et on doit toujours demander aux autres leur autorisation pour publier leur photo ou les signaler dans une publication.

L'experte

 Alors, ok, on va publier juste une belle photo de la salle qui applaudit Juliette, et on fait bien attention qu'il n'y ait pas un truc qui peut se retourner contre elle. On tague aussi les membres de la troupe, mais on leur envoie un texto pour avoir leur accord.

L'impulsive



# À toi de jouer !

Juliette a réussi à relever le défi d'apprendre son texte en se servant de son téléphone pour le meilleur... mais aussi en l'éteignant ! Toi aussi, apprends à utiliser cet outil pour réaliser tes projets et tes rêves. Il deviendra ton meilleur allié si tu sais en faire bon usage !



# CLEMI

Le centre pour l'éducation  
aux médias et à l'information

Le CLEMI, service de Réseau Canopé, est chargé de l'éducation aux médias et à l'information (ÉMI) dans l'ensemble du système éducatif depuis plus de 30 ans.

Il a pour mission de former les enseignants et d'apprendre aux élèves une pratique citoyenne des médias et de l'information sur tous les supports. Pour ce faire, le CLEMI coordonne de nombreux dispositifs pédagogiques : Semaine de la presse et des médias dans l'École®, concours #ZéroCliché, Arte Reportage, Médiatiks, Wikiconcours Lycéen, etc.

Les enjeux sociétaux de l'éducation aux médias et à l'information dépassent les murs de l'école et doivent mobiliser tous les acteurs pour renforcer le continuum entre temps scolaire et hors temps scolaire. C'est pourquoi, depuis trois ans, le CLEMI a étendu sa mission initiale pour écouter, comprendre, accompagner les parents en créant l'univers de la famille Tout-Écran. Il se compose aujourd'hui d'un guide en deux volumes avec des conseils pratiques pour un usage raisonné des écrans ; d'une mini-série télévisée pour sensibiliser avec humour et pédagogie les parents et leurs enfants à un usage maîtrisé du numérique ; d'un kit d'accompagnement pour mener des ateliers éducatifs et de la BD *Dans la tête de Juliette*.

[clemi.fr/guide-famille.html](http://clemi.fr/guide-famille.html)



## Remerciements

Nous remercions nos partenaires, notamment la GMF pour le soutien apporté, ainsi que le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, le ministère de la Culture, la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF), Lumni, la Ligue de l'enseignement, l'UNAF, et les CEMÉA, pour leur collaboration.



**GOVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité



**Lumni**





CE SOIR C'EST UN GRAND SOIR POUR MOI. JE VAIS JOUER SUR SCÈNE POUR LA PREMIÈRE FOIS AVEC MA TROUPE DE THÉÂTRE, J'AI LE TRAC! SURTOUT QUE J'AI DU MAL À RETENIR MON TEXTE... ENTRE LES MESSAGES, LES APPELS ET LES NOTIFICATIONS DE MON TÉLÉPHONE, JE N'ARRIVE PAS À ME CONCENTRER. DÉBRANCHER OU SWIPER, TELLE EST LA QUESTION. EN MÊME TEMPS, ÊTRE CONNECTÉE AVEC MON PROF DE THÉÂTRE, MES AMIS ET MES APPLIS M'AIDE BEAUCOUP. COMMENT VAIS-JE M'EN SORTIR ?

*Dans la tête de Juliette* est une bande dessinée éducative destinée aux pré-adolescents et adolescents. Elle interroge avec finesse et pédagogie le rapport des plus jeunes aux écrans, en particulier avec leur smartphone. L'objectif est de les aider à devenir des acteurs conscients et responsables de leurs usages numériques.

[clemi.fr/guide-famille.html](https://clemi.fr/guide-famille.html)



@leclemi #FamilleToutÉcran



facebook.com/clemi.fr

Avec le soutien de :

