



# ACCOMPAGNER LES JEUNES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Thème 1 : les réseaux sociaux	6
Thème 2 : accompagner...	15
Thème 3 : l'identité numérique	30
Thème 4 : les données personnelles	37
Thème 5 : la sécurité en ligne	42
Thème 6 : le droit à l'image	49
Thème 7 : le cyber-harcèlement	53
Thème 8 : influencé.e.s ?	60
Thème 9 : les usages excessifs	63
Conclusion : la question du cadre	68
Bibliographie/Webographie Unsplashographie	70

# INTRODUCTION : LES RÉSEAUX SOCIAUX, DES INCONNUES SYNONYMES D'ANGOISSE ?

Votre enfant vous demande pour s'inscrire sur les réseaux sociaux et vous êtes partagé-e-s quant à la réponse à donner ? Quelle attitude adopter ? Interdire, faire confiance, surveiller, contrôler, accompagner...

Où votre enfant est sur les réseaux sociaux et une multitude de questions se bousculent dans votre esprit ainsi qu'un certain nombre de scénarios catastrophes ?

Où encore, votre enfant est sur les réseaux sociaux et tout semble bien se passer et vous vous demandez si c'est vraiment le cas ?

Quel que soit le cas de figure auquel vous êtes confronté-e-s, vous vous sentez peut-être un peu perdu.e.s face à ces moyens de communication parfois bien différents des vôtres et... c'est normal !

Nous ne vous apprenons rien en vous disant que les réseaux sociaux ont une place importante dans le quotidien des jeunes. Mais commençons par définir le réseau social en tant que tel <sup>1</sup> :

*Un réseau social désigne un ensemble d'individus entretenant une relation entre eux. Nous n'avons pas attendu internet pour nous constituer en réseaux : ils existent depuis toujours, puisque l'homme est un animal social (Aristote). Wikipédia nous apprend d'ailleurs que "Le réseau social existe depuis que les hommes sont constitués en société. Le réseau social peut prendre une forme plus organisée et institutionnelle, professionnelle ou "de loisir", payante ou gratuite." Aujourd'hui, on utilise davantage ce terme pour désigner les réseaux sociaux online, qui se sont multipliés au cours de la dernière décennie.*

Accessibles à un plus large public, ils offrent de nouvelles possibilités de mise en réseau (à distance et asynchrone) et de partage (photos, musiques, vidéos etc.). Appartenir à un réseau social implique toujours l'usage d'un certain mode de communication, et de certains codes de conduite pour ses membres.

Un réseau social est donc un site internet ou une application qui permet à ses utilisateur-ric-e-s d'entrer en contact les un-e-s avec les autres. Il faut habituellement y créer un profil personnel avant de pouvoir partager du contenu (photos, articles, musique) et interagir avec ses contacts.

## NOS OBJECTIFS

Notre vision de l'éducation aux médias et des réseaux sociaux ne se veut pas anxiogène ! Au contraire, ils peuvent constituer un outil précieux, nous en sommes persuadé-e-s. Cependant, les utiliser de manière consciente et raisonnée nous paraît important. C'est là l'enjeu majeur de cet ouvrage.

Par ailleurs, les réseaux sociaux semblent aujourd'hui être devenus incontournables pour les jeunes et peut-être même pour vous... Et ce n'est pas la pandémie débutée en 2020 qui contredira cela... Même si l'approche médiatique des jeunes et des réseaux sociaux a tendance à être négative, de nombreux points positifs peuvent être relevés : entrer en relation avec des gens, découvrir des chemins de vie différents de ceux prescrits par la société, s'informer, rendre visible ses expériences, demander l'avis d'autrui sur des questionnements personnels, etc. Sans pour autant nous aveugler sur certains risques :

être focalisé-e-s sur son image, se comparer aux autres et perdre en estime de soi, ne pas s'intéresser à d'autres avis qu'au sien... Se questionner sur ses propres pratiques d'adulte nous semble donc une démarche pertinente avant toute chose. Au-delà de ces considérations, nous espérons également vous inciter à vous intéresser aux usages des jeunes qui, bien que très différents de ceux des adultes, ont beaucoup à nous apprendre !

Et enfin, nous n'avons pas la prétention d'apporter des solutions toutes faites à vos questions et vos angoisses mais nous espérons vous faire réfléchir à des pistes concrètes d'action afin que la pratique des réseaux sociaux se passe au mieux pour votre ado, et donc aussi pour vous ! Bien que les problématiques évoquées concernent un large public, nous avons choisi de nous adresser dans cet ouvrage aux parents des jeunes de 11 à 14 ans. Cette tranche d'âge coïncide en effet avec les débuts d'une fréquentation plus régulière des réseaux.



# NOTRE MÉTHODE

Pour mener à bien ce projet, nous sommes parti·e·s de notre expérience dans l'éducation aux médias. En effet, Action Médias Jeunes est une organisation de jeunesse qui propose des animations et des ateliers créatifs offrant une réflexion critique à propos des médias, y compris les réseaux sociaux. Pour rédiger cet ouvrage et le rendre le plus concret possible, nous avons pu nous inspirer de discussions avec des jeunes de 5ème et 6ème primaire et de 1ère et 2ème secondaire que nous rencontrons très régulièrement lors de nos ateliers sur le terrain. Nous avons aussi multiplié les rencontres avec des parents, des enseignant·e·s, des éducateurs·rices, entre autres lors des conférences que nous donnons auprès de ces publics. Enfin, nous avons interrogé des familles, parents et enfants, afin d'avoir un regard croisé sur les différents ressentis quant à la place donnée à ces moyens de communication, parfois (ou souvent ?) sources de conflits familiaux !

C'est dans cette perspective qu'a été imaginé cet ouvrage présentant un "question-réponse" semblable à ce que nous vivons souvent lors de nos conférences. En étant représentatif des témoignages reçus par notre équipe, il se veut comme un reflet de l'époque. Chaque question soulevée met en avant une problématique particulière à chaque chapitre. Celle-ci sera décryptée et suivie de conseils concrets et de témoignages. Peut-être vous reconnaîtrez-vous au détour d'une anecdote ?

Alors, que vous vous sentiez démuni·e·s, stressé·e·s, angoissé·e·s, n'ayez pas peur, laissez-vous surprendre par cet ouvrage concocté par notre équipe passionnée !

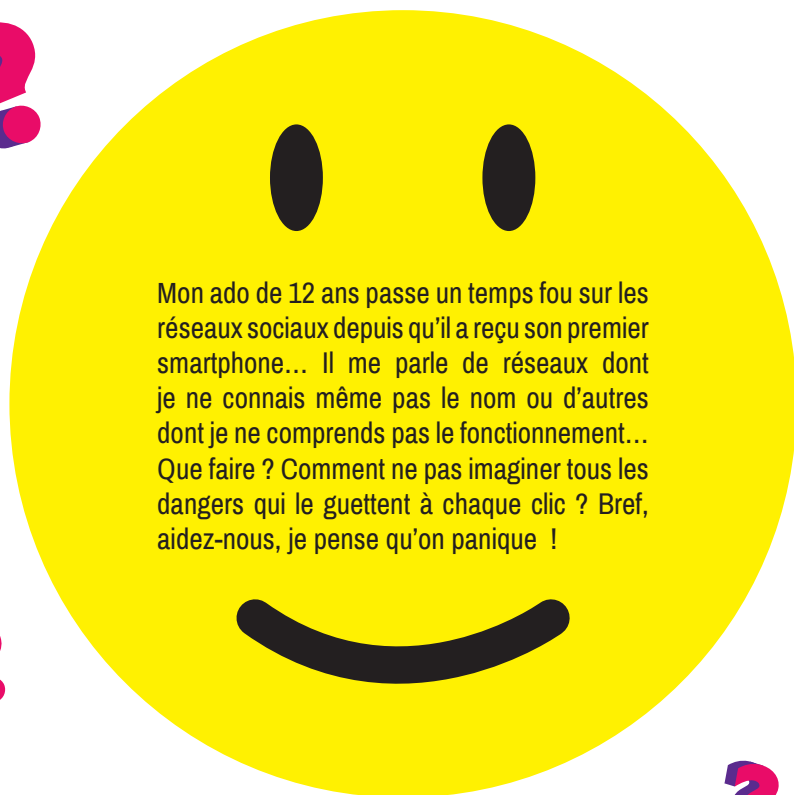
## EN BREF

Pour Action Médias Jeunes, accompagner les jeunes pour des usages numériques sereins, cela consiste à :

- S'intéresser à leurs usages ;
- En connaître les enjeux sous-jacents et ne pas céder au discours anxiogène ;
- S'interroger sur ses propres pratiques ;
- Avoir des pistes d'actions concrètes.

# THÈME 1

## LES RÉSEAUX SOCIAUX



Mon ado de 12 ans passe un temps fou sur les réseaux sociaux depuis qu'il a reçu son premier smartphone... Il me parle de réseaux dont je ne connais même pas le nom ou d'autres dont je ne comprends pas le fonctionnement... Que faire ? Comment ne pas imaginer tous les dangers qui le guettent à chaque clic ? Bref, aidez-nous, je pense qu'on panique !

## DÉCRYPTAGE

En janvier 2019, l'association française "Génération Numérique" a fourni une étude sur les pratiques numériques des 11-18 ans. Il en ressortait que, pour cette tranche d'âge, 73 % des garçons et 82% des filles étaient présent-e-s sur au moins un réseau social. L'étude montrait également que les trois usages principaux étaient : discuter avec les amis et la famille (78%), regarder des vidéos (60 %) et publier/partager (36 %).

En Belgique, le journal "Le Ligueur" du 9 octobre 2019 avançait que 95,6% des 12-18 ans possèdent un GSM, qu'ils consultent en moyenne 3h45 par jour de semaine et 4h20 le week-end.

Déjà en 2017, l'étude MIKE à Zurich, se centrant sur un panel de 1128 enfants de 6 à 13 ans, montrait que 79% des enfants utilisent au moins occasionnellement un téléphone portable. Elle affirmait aussi que 86% des enfants utilisent au moins occasionnellement Internet, en considérant que l'utilisation augmente fortement pendant la période de scolarité primaire. YouTube était l'application préférée des enfants à partir de 9 ans qui la visionnent au moins une fois par semaine.

Plus récemment, l'enquête "#Génération2020 : les jeunes et les pratiques numériques" a été réalisée par l'asbl Média Animation en partenariat avec le Conseil Supérieur de l'Éducation aux Médias de la Fédération Wallonie-Bruxelles (CSEM). Elle a été menée auprès de plus de 2000 élèves, dans 42 écoles. Les résultats et leur analyse sont à découvrir sur le site [www.generation2020.be](http://www.generation2020.be) N'hésitez pas à consulter cette ressource précieuse pour aller plus loin !



Le panel d'études sur les jeunes et les réseaux sociaux est donc large. Mais ce qui paraît intéressant également, c'est que l'étude MIKE ajoutait que 94% des enfants lisent au moins de temps à autres un livre pendant leurs loisirs et 36 % lisent presque tous les jours. Et même à l'ère d'Internet, jouer et faire du sport figurent en tête des activités de loisirs : 94% préfèrent jouer avec des amis à l'intérieur ou à l'extérieur.

Paradoxalement, de nombreux parents rencontrés ont affirmé que, même si leurs enfants ont des activités extra-scolaires, et même s'ils adorent lire, ils seront très tentés d'aller vers les écrans prioritairement ! Mais qu'y font-ils ? Puisque l'attrait pour tel ou tel réseau social peut changer relativement rapidement, nous avons préféré vous présenter les activités choisies sur les réseaux sociaux par les jeunes en vous donnant à chaque fois un exemple sur un réseau en particulier. Pour vous mettre à jour régulièrement, demandez à vos enfants, ils seront ravis de vous expliquer !

## COMMUNIQUER

C'est effectivement la première utilité que les jeunes voient aux réseaux sociaux, en toute logique ! Ils ont tendance à communiquer en privé, par exemple avec **WhatsApp**, à deux ou à plusieurs. Ils communiquent aussi en likant et en commentant des publications ou des stories sur **Instagram**, à propos de sujets ou de personnes qui les intéressent, par exemple les influenceur-euse-s. Ils entretiennent également leur "réseau" avec les flammes de **Snapchat**. Sachez que plus on échange de snaps avec la même personne sans un jour d'interruption, plus on a de flammes.



## CONSOMMER

Une des préférences des jeunes sur les réseaux sociaux est de regarder des photos, des stories, des pranks (sorte de caméra cachée) et surtout des vidéos. Ces dernières peuvent être des clips de leur star préférée mais aussi des tutos (une vidéo tutorielle dans laquelle une personne vous apprend à faire quelque chose) ou encore des Youtubeur-euse-s. Vous vous en doutez, **YouTube** est le canal privilégié pour cet aspect. Et par la même occasion, vous remarquerez certainement aussi que ces pratiques prennent le pas sur la “télé rendez-vous” telle que vous la connaissiez enfant, quand vous attendiez patiemment l’heure de votre série préférée !

## PRODUIRE

Les jeunes ne se contentent pas toujours de regarder passivement ce qui se passe sur les réseaux sociaux. Ils sont aussi parfois très productifs et créatifs. Ils font également des photos en testant une multitude de filtres proposés, des vidéos, des pranks, des challenges, par exemple sur **TikTok**. Et surtout, ils publient régulièrement une story, une publication qui reste 24 heures et qui montre leur vie quotidienne, ce qu’ils font, où ils sont. Instagram, Snapchat et Facebook permettent également cette fonctionnalité.

## S'INFORMER

Eh oui, les jeunes s’informent, surtout si le sujet les intéresse ! Ils privilégieront un moteur de recherche pour essayer de trouver une information précise mais certains utilisent Facebook pour aller voir un site d’information ou pour remonter à la source de l’information. D’ailleurs, les médias “traditionnels” comme le site d’informations générales de la RTBF, le journal Le Soir, possèdent une page **Facebook** et Instagram car ils tentent également de s’adresser à de plus jeunes générations que leur public habituel. Le contenu doit idéalement être attrayant tout en gardant une valeur journalistique de qualité. Ils sont également présents sur Tik Tok et en story sur Instagram et Snapchat. Vous connaissez peut-être aussi des formats hybrides comme Brut qui proposent des contenus “informationnels” dans une forme arrangée. Ceci dit, il ne vous aura sans doute pas échappé que Facebook est devenu le “réseau social des parents” et est donc déserté par les enfants actuellement...

## JOUER

Vous n'êtes probablement pas passé à côté de la déferlante **Fortnite** ces derniers temps. Les jeux vidéo remportent un franc succès et, même s'il ne s'agit pas de réseaux sociaux spécifiques, ils permettent malgré tout la communication avec d'autres joueurs, certains que l'on connaît et d'autres pas. Les applications **Twitch** et **Discord**, par exemple, sont des plateformes qui permettent, entre autres choses, d'échanger avec d'autres gamers ou de les regarder jouer.

## DES USAGES PRATIQUES

Pour organiser une sortie ou prévoir un cadeau d'anniversaire, par exemple, les jeunes peuvent utiliser **Messenger** (application qui peut être téléchargée sans Facebook même si elle appartient au même groupe). Même dans le cadre scolaire, il arrive que les élèves créent un groupe pour s'organiser, se donner des informations pour le travail à effectuer ou encore, pour communiquer avec les enseignant-e-s. On remarque effectivement depuis "l'école à distance" une hausse des usages pédagogiques des réseaux (entre autres via des applis d'école comme Smartschool et Classroom !).

## ET EN FILIGRANE...

Au travers de tous ces aspects concrets et quotidiens, la validation sociale et la gratification sont deux éléments très recherchés par les jeunes. Ils participent aussi à la construction de leur identité par l'image qu'ils donnent d'eux.





A photograph of a crowded train interior. In the foreground, a man with glasses and a white patterned shirt is looking down. The train has overhead handrails and various advertisements on the walls, including one for a hot spring. The background shows other passengers and the structure of the train car.

## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

- Fixez un cadre propre à votre famille : sur quel réseau social êtes-vous d'accord qu'il s'inscrive ? Demandez-lui ce qu'il souhaite y faire et pourquoi il veut être spécifiquement sur celui-là avant de prendre votre décision. Discutez pour que vous puissiez, ensemble, trouver des compromis. C'est l'occasion de lancer le sujet en famille : quelles sont les opportunités et les limites des réseaux sociaux selon eux ? Et selon vous ? Comparez vos réponses et discutez-en. Montrez aussi que vous avez conscience de leurs nombreux côtés positifs !
- Gardez à l'esprit que tout proscrire pourrait l'inciter à contourner l'interdit... Imaginons qu'il s'y inscrive sans vous le dire et qu'il y rencontre des problèmes, il n'osera pas vous en parler ! Intéressez-vous à ses arguments, échangez avec lui sur ses envies et profitez-en pour affirmer vos règles, la confiance que vous placez en lui et donc, les conséquences si elles ne sont pas respectées.
- N'oubliez pas que vous risquez de ne pas apprécier les mêmes choses que votre enfant sur Internet. N'essayez pas à tout prix de vous inscrire sur les mêmes réseaux que lui mais intéressez-vous plutôt à ses usages et saisissez les opportunités quand elles se présentent...

## TÉMOIGNAGE D'ADRIENNE

*Pendant une période, mes filles, passionnées par YouTube, vivaient leurs vies comme si on était dans des tutos permanents. Quand on cuisinait, elles présentaient la situation comme si elles étaient face à une caméra. Même pour ranger leurs chambres, elles consultaient des tutos pour trouver la bonne méthode ! J'ai beau travailler dans le secteur de l'éducation aux médias, je ne savais pas toujours quoi penser de cet engouement... Parallèlement à ça, la famille s'est fort investie dans l'accueil de migrants et mes deux filles se sont mises à préparer un tuto "face caméra" pour expliquer comment se passait cette expérience. J'ai saisi la balle au bond et nous avons plutôt réalisé un "draw my life" (courte vidéo qui raconte des événements de votre vie avec des dessins réalisés par vos soins et une voix off) en famille. Celui-ci a été relayé sur les réseaux sociaux et la RTBF est venue interviewer mes filles en classe pour présenter le projet. J'avais expliqué aux filles qu'une telle exposition pourrait aussi avoir des revers donc elles étaient préparées quand des commentaires parfois très négatifs ont fleuri sur le net et nous avons pu en parler. Finalement toute cette histoire a permis d'aborder plein de sujets différents et de mener des débats sur les bons et moins bons côtés des réseaux sociaux.*

**VOUS AUSSI, VOUS VOULEZ FAIRE DE L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ?** TESTEZ-VOUS ! RECONNAISSEZ-VOUS CES PICTOGRAMMES ? POUR LE CORRECTIF... DEMANDEZ À VOS ENFANTS ! ET POURQUOI PAS LEUR DEMANDER QUELS AUTRES RÉSEAUX ILS UTILISENT ET POURQUOI ILS LES APPRÉCIENT ?







# THÈME 2

# ACCOMPAGNER



Moi, j'ai aucune envie d'être sur Facebook ! Les parents de mon copain Martin ont publié le jour de ses 12 ans une photo de lui bébé, de la panade partout sur la figure et dans les cheveux, avec ce commentaire : "mon grand bébé qui a tellement grandi" ! La honte totale !

En plus, on me fait la morale souvent avec les jeux vidéo mais je vois bien le temps que les parents peuvent passer eux aussi sur le téléphone ! Y compris pendant les repas (pour nous, c'est interdit !), sous prétexte que c'est une "urgence" ... Faites ce que je dis, pas ce que je fais ?

# DÉCRYPTAGE

En tant que parents, de nombreuses questions se posent sur la manière d'agir avec son enfant, sur les règles à imposer et, idéalement, à suivre ! Vous aviez peut-être prévu de l'accompagner en toute bienveillance jusqu'à ce que... vous soyez excédé.e.s car il reste scotché à son smartphone qui semble parfois greffé à sa main... Vous avez sûrement lu un article préconisant de ne pas être intrusif et juste après, un autre vantant les mérites du contrôle parental... Bref, vous avez envisagé tout et son contraire ! Mais vous êtes-vous interrogé.e.s sur vos propres usages ? Vous êtes-vous demandé quel rapport vous entretenez avec les réseaux sociaux et quelle image vous renvoyez sur ceux-ci ?

Il n'est pas trop tard pour le faire !

Danah Boyd, une ethnologue et chercheuse américaine nous donne des pistes intéressantes pour dédramatiser certaines situations. Dans son ouvrage "C'est compliqué. Les vies numériques des adolescents"<sup>2</sup>, elle a étudié concrètement la manière dont les jeunes s'expriment sur les médias sociaux et comment ils entrent en contact. Elle a tenté de répondre à la question que se posent de nombreux parents : pourquoi passent-ils tant de temps à ne rien se dire sur les réseaux sociaux ? Elle a voulu prouver que ces derniers constituent à présent l'espace dans lequel les jeunes se réunissent et "traînent" ensemble ("hang out"). Pourquoi se réunissent-ils moins dans la vie "réelle" ? Selon elle, en dehors des potentialités techniques offertes par cet outil, il faut être conscient que les jeunes ont actuellement moins de possibilités de se voir "en vrai". Quelles en sont les raisons ? Les parents craignent qu'ils sortent sans la surveillance d'un adulte, ou ils n'ont pas le temps en dehors de l'école et des activités extrascolaires ou encore parce que les cellules sociales sont parfois moins étendues qu'avant.



Et ne se disent-ils vraiment “rien” ? Danah Boyd part du principe qu’un “ça va ? Oui, et toi ? Ça va bien !” entre deux jeunes peut également signifier “nous nous parlons, nous sommes amis, j’essaie de te dire que je t’aime bien, que nous sommes amis”. Elle conclut qu’un lien social se crée même si notre point de vue d’adulte n’y voit rien de tel.

Finalement, leurs pratiques sont-elles à ce point différentes des nôtres pendant notre adolescence ? Souvenez-vous de cette époque... Vous arrivait-il d’appeler vos amis après l’école sur le téléphone fixe de la maison pour se raconter encore plein de choses ?

Danah Boyd reste optimiste et explique “qu’il faut faire confiance aux jeunes pour s’adapter à la société qui les entoure”.

## COMMENT PASSER À L’ACTION ?

Avant tout, réfléchissez : combien y a-t-il d’écrans chez vous ?

En 2015, l’Office de la Naissance et de l’Enfance, en partenariat avec l’Université Catholique de Louvain, le Conseil Supérieur de l’Éducation aux Médias et Action Médias Jeunes a réalisé une enquête sur l’usage des écrans dans les familles <sup>3</sup>.

Celle-ci a mis en avant :

- Qu’il y a 6 types d’écrans en moyenne par famille (peu importe les revenus, la situation géographique ou le niveau d’études)
- Que les sentiments dominants sont la méfiance, l’inquiétude et l’envie de poser des interdictions mais que parallèlement, il n’y pas de mentions de risques précis identifiés.
- Que tout le monde s’accorde sur le fait qu’il y a “mieux à faire que de rester devant un écran”. Cependant, un usage régulier des écrans est constaté à partir d’un an dans la plupart des familles.
- Que la tendance est plus à la “limitation” qu’à l’accompagnement.
- Que les risques et les dangers sont davantage évoqués que les opportunités.

Suite à ce projet d'envergure et cet état des lieux, 5 recommandations ont été mises en avant afin de guider les parents dans l'accompagnement de leurs enfants.

## **1. J'IDENTIFIE LE CONTEXTE FAMILIAL**

Quel est le type de famille dont je fais partie : Sommes-nous une famille monoparentale ? Ai-je des grands ados qui influencent les plus jeunes ? Ou encore, quel est mon lieu d'habitation ? Un petit appartement ? Avec ou sans jardin ? L'environnement va influencer la manière d'utiliser les écrans et le temps qui y est passé. C'est en tenant compte de toutes ces variables qu'il est possible de proposer un cadre qui est adapté à sa propre famille. Ce qui fonctionne dans une famille ne fonctionnera pas forcément dans une autre. Il n'y a pas de règles absolues à respecter mais plutôt un contexte personnel et familial à observer.

## **2. DIVERSIFIER**

Proposer uniquement des écrans et des activités numériques comme occupation aux enfants n'est pas l'idéal. Il faut du temps libre, du sport ou d'autres activités qui les intéressent... et également des moments avec des écrans. Même si dans la plupart des familles, la première demande des enfants en rentrant à la maison est de s'occuper avec un écran, il est intéressant de se poser la question : d'autres activités sont-elles possibles ? Il ne faut pas pour autant diaboliser les jeux vidéo et les réseaux sociaux mais bien insister sur le fait que l'excès nuit en tout. C'est donc aussi à vous de proposer des activités à vos enfants, de voir avec eux ce qui les intéresse et ce dans quoi ils ont envie de s'investir. Un autre aspect important consiste à ne pas associer écran et ennui : "Tiens, il s'ennuie, je lui mets un écran entre les mains."

### 3. NE PAS ÊTRE EXPERT·E

Ne pas y connaître grand-chose aux réseaux sociaux peut tout à fait être un avantage ! Quand vous n'êtes pas expert·e, vous pouvez poser des questions qui vont ouvrir la discussion : "Je n'y connais rien à Instagram, tu peux m'expliquer un peu ?". Le mot d'ordre : privilégiez la discussion et tenez à distance le jugement.

Par exemple, une jeune fille nous a un jour confié après une animation qu'une vidéo d'elle dénudée circulait sur les réseaux sociaux. Or, elle n'était pas censée être sur les réseaux sociaux, ses parents le lui avaient interdit. Elle n'osait donc pas leur en parler. Elle gardait toute cette histoire pour elle et ne savait plus comment réagir.

Quel que soit le cadre posé, il faut une porte ouverte pour le jour où il y aurait un souci. Maintenez à tout prix la communication. Sachez aussi que, si vous n'êtes pas expert·e, il existe d'autres intervenants auxquels vous et vos enfants pouvez faire appel : dans les écoles, les CPMS, des associations,... N'hésitez pas à vous tourner vers eux !






## 4. ÊTRE POSITIF·VE, DÉPASSER LES CRAINTES ET DÉDRAMATISER

Les réseaux sociaux, Internet et les écrans ont des côtés positifs, essayez de voir les aspects porteurs de plaisir, de créativité, d'autonomie, de socialisation et d'attention, et... de les apprécier. La situation suivante nous donne un bon exemple de réaction constructive.

### TÉMOIGNAGE D'UNE MAMY ANONYME

J'aime bien emmener mes petits-enfants au musée. Mais depuis quelques temps, je les trouvais moins intéressés et rivés à leurs téléphones. Au début, j'étais déçue de ne plus partager ces moments comme avant et je terminais la journée frustrée. Puis, j'ai eu l'idée de leur demander de s'occuper du reportage photo de notre sortie familiale. Ils ont adoré l'idée et ils ont fait des photos originales ! Nous en avons profité différemment en partageant le plaisir d'être ensemble !





## 5. POSER UN CADRE FERME POUR CHAQUE ENFANT ET LE RÉÉVALUER

Veillez à ce qu'il soit personnalisé et évolutif. En effet, vous n'agirez pas de la même manière avec un adolescent de 11 ou un de 16 ans. Trois repères sont à distinguer :

- **Les objectifs** : Ils vont influencer la quantité et la qualité. Par exemple, si vous vous dites “Je veux être tranquille pendant que je fais à manger”, vous pourriez autoriser l'utilisation d'un écran pendant 25 minutes : c'est un moment à eux et vous avez du temps pour être efficace.
- **La quantité** : elle est évidemment dépendante des objectifs fixés. De plus, le contexte et l'environnement influencent également. Certaines familles rencontrées utilisaient un minuteur pour leur premier enfant (par exemple une heure par jour hors repas, hors temps de travail et hors “sommeil”). Pour le dernier enfant de la fratrie, les parents ne fixaient plus de limite de temps mais signalaient à leurs enfants quand ils estimaient que c'était trop. Testez votre propre méthode, celle qui semble le mieux convenir à votre famille et n'hésitez pas à l'évaluer et à la modifier selon les réalités de votre quotidien, selon le fonctionnement de vos enfants et la manière dont ils ont respecté les règles fixées.

Notons aussi que dans la quantité, il y a aussi la durée globale du média. Prenons l'exemple des jeux vidéo : Le temps d'une partie est variable mais si vous laissez trop peu de temps, cela donne uniquement l'occasion d'allumer l'ordinateur, de dire bonjour aux copains et copines (dans le cas d'un jeu en ligne) et de regarder la bande annonce. C'est comme si, pendant un épisode de votre série préférée, quelqu'un vous disait "stop, c'est fini" après 25 minutes ! Quelle frustration ! Voyez avec votre enfant combien de temps dure une partie en moyenne et fixez un nombre précis ne pouvant dépasser une durée maximale. Par exemple : proposez deux parties de Fortnite en disposant de maximum 45 minutes.

● **La qualité** : essayez aussi de proposer des contenus et des formes de qualité en remettant le média dans sa place de choix afin qu'il ne soit pas exploité "juste pour passer le temps". Imaginons que votre enfant aime la BD, pourquoi ne pas l'inviter à suivre sur Instagram un auteur qu'il apprécie, ou lui faire découvrir des BD publiées par de jeunes auteurs sur les réseaux sociaux.

Dans la majorité des familles rencontrées pour préparer cet ouvrage, nous avons récolté des exemples de cadres qui étaient fixés : pas de smartphone à l'étage/ dans la chambre/pendant la nuit, pas au moment des repas, pas pendant le temps dédié au travail scolaire, un "dimanche sans écran" de temps en temps, ... La plupart estiment aussi intéressant de fonctionner par semaine et moins par jour pour que ce soit assez équilibré. Soyons réalistes, toutes les familles ont aussi annoncé faire face à de continues négociations... Et le fait d'avoir posé un cadre précédemment peut vous aider à devenir un-e négociateur-trice hors pair !

Si le cadre n'est pas respecté, on y met des conditions et des évaluations.

Bien sûr, c'est bien de s'adapter à son enfant mais il y a une forme de compromis des deux côtés. Si vous acceptez, par exemple, 2 heures de jeux vidéo le mercredi et le samedi, il faut aussi proposer que d'autres jours, ce soit plutôt un-e Youtubeur-euse mis-e à l'honneur...







## TÉMOIGNAGE DE SOPHIE

Suite à des migraines répétées chez notre fille, nous avons rencontré un spécialiste qui nous a conseillé, entre autres choses, des périodes de confrontation aux écrans moins longues mais plus régulières. Donc, plutôt que de permettre 2 fois 2 heures de jeux vidéo par semaine, nous sommes passés à 3 fois 45 minutes par semaine par enfant (ils sont 4 !). Les jours sont définis dans un tableau et toute la famille doit s'y tenir. Bien sûr, même si tout le monde connaît le planning, c'est le drame absolu quand il faut laisser son tour à l'autre mais ça ne dure jamais longtemps car la règle est claire et... affichée dans la cuisine ! C'est ce que nous avons trouvé de mieux pour l'instant mais rien ne dit que ce système conviendra encore dans un an... Il y aura des nouveautés, des évolutions, de nouveaux centres d'intérêt et, comme d'habitude, nous nous adapterons !







# 1. VOTRE ADO EST SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

-  Visiblement... vous avez cru comprendre qu'il s'y était inscrit et jusque-là, il a l'air de gérer...
-  Bientôt... vous avez fixé ses 12 ans comme âge d'entrée sur les réseaux sociaux. Il va falloir gérer et en parler avec lui mais vous allez essayer de lui faire confiance.
-  Oui ! Tout comme vous ! Facebook, Snapchat, Instagram, vous êtes partout et toute la famille communique sur les réseaux !
-  Non ! Pas encore et... le plus tard possible... Qu'il profite de la vie réelle !

# 2. LES TUTOS SUR YOUTUBE POUR VOTRE ADO, C'EST...







-  Sympa d'après les enfants mais ça vous paraît futile... Se faire des coiffures, trouver des bons plans pour les jeux vidéo, bon... Enfin, ça les occupe et ça doit être de leur âge !
-  Une chouette opportunité de faire quelque chose en famille, par exemple, suivre une recette de cuisine !
-  Génial ! On peut tout apprendre par soi-même grâce à YouTube ! D'ailleurs, vos enfants envisagent de proposer leurs propres tutos...
-  Quoi ? C'est quoi un tuto ?



Si vous aussi, vous voulez faire de l'éducation aux médias, reprenez chacun des 5 conseils de l'ONE et voyez comment l'adapter à votre propre famille. Nous vous proposons aussi de répondre à ce test : quel parent connecté êtes-vous ?



### 3. L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT UTILISE UNE APPLI QUI VOUS PERMET D'ACCÉDER À DIVERSES INFORMATIONS SCOLAIRES ET À SON BULLETIN DE NOTES

-  Ah ! Bien ! Plus besoin de fouiller dans la multitude de papiers accumulés dans la cuisine ! Ce sera plus facile !
-  C'est pratique ! Enfin, le dialogue avec votre enfant reste prioritaire, vous préférez quand même qu'il montre de lui-même son bulletin de notes quand il le reçoit...
-  Impeccable ! Depuis la pandémie, pourvu qu'on poursuive aussi la réunion des parents en visio !
-  Et donc, ça présuppose que chaque parent doit avoir un smartphone ou un ordinateur ? Ce ne serait pas une forme de discrimination ?



TEST

TEST

TEST

TEST

TEST

TE

## 4. VOTRE ADO UTILISE INTERNET RÉGULIÈREMENT POUR SES DEVOIRS



Oui, il est assez distrait et oublie des feuilles à l'école, du coup, ses amis lui envoient des photos des documents manquants via les réseaux sociaux.



Pour les recherches, c'est un gain de temps et c'est pratique. Vous discutez quand même de la pertinence des infos trouvées avec lui et l'incitez à recouper ses sources. Ceci dit, pendant l'étude pure et dure, le téléphone doit rester à distance !



Bien sûr. Il a son smartphone et un ordinateur depuis longtemps, il sait où trouver les informations dont il a besoin.



Non, au besoin, il va à la bibliothèque ou consulte des documents qui sont chez vous et, si nécessaire, vous l'aidez en discutant



## 5. VOTRE DERNIÈRE PUBLICATION SUR UN RÉSEAU SOCIAL



Vélo enfant très bon état à vendre/venir chercher !



Très bon article à lire sur les challenges qui passionnent nos ados ! A partager !



Jour 3 de nos vacances, on profite au soleil



Vous ne souhaitez pas être sur les réseaux sociaux et vous vous en passez très bien.

TEST

TEST

TEST

TEST

TEST

ST



## 6. VOUS PUBLIEZ DES PHOTOS DE OU AVEC VOS ENFANTS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Aux grandes occasions... Par exemple, à la fin des vacances, pour montrer un super souvenir !



Oui, cela arrive mais vous faites en sorte que tout le monde soit à son avantage sur la photo et vous demandez aux enfants ce qu'ils en pensent avant. Ou alors, vous mettez des photos sur lesquelles ils ne sont pas, ou seulement de dos !



Au moins une tous les jours, un peu moins depuis que vous faites régulièrement des stories ! Avec les enfants mais aussi sans eux !



Vous n'êtes pas à l'aise avec le fait que votre image circule sur les réseaux sociaux.

## 7. VOTRE ENFANT JOUE À FORTNITE ET VOUS L'ENTENDEZ PARLER D'UN BAMBI



Ah tiens, Disney est aussi sur ce jeu vidéo ?



Vous lui demanderez ce que cela veut dire un peu plus tard.



Vous êtes renseigné-e, vous savez que c'est le surnom que l'on donne sur ce jeu aux joueurs inexpérimentés et donc vulnérables.



C'est impossible, les jeux vidéo rendent les jeunes violents, vous ne permettez pas que votre enfant y joue.



### **Vous obtenez une majorité de 😏 :**

Les écrans et les réseaux sociaux vous viennent en aide : grâce à eux, vous pouvez joindre vos enfants à tout moment et cela vous rassure et améliore votre organisation familiale. En plus, les enfants restent calmes, s'occupent et Google répond aux questions qui peuvent surgir. Bref, votre vie en est facilitée ! Vous vous dites parfois qu'ils y passent vraiment beaucoup de temps... mais au quotidien, parfois noyé-e-s dans la masse de choses à faire, vous faites comme vous pouvez !

### **Vous obtenez une majorité de 😊 :**

Les écrans et les réseaux sociaux vous servent : vous êtes conscient-e-s des dangers et des limites de l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux pour vous-mêmes et pour votre famille. Mais cela ne vous empêche pas de voir aussi le bon côté des choses et d'utiliser la technologie pour passer du temps avec vos enfants, pour le côté ludique et aussi pour tout ce qu'on peut y apprendre. Les réseaux sociaux, avec leurs bons et leurs mauvais côtés, font partie de ce monde. Votre idée est d'en tirer le meilleur parti : mettre les écrans à votre service et pas l'inverse.

### **Vous obtenez une majorité de 😎 :**

Votre famille est hyper connectée ! Vous êtes très renseigné-e-s sur le numérique sous toutes ses formes et vous êtes vous-mêmes sur plusieurs réseaux sociaux que vous utilisez abondamment. Vous n'êtes pas dupes, il y a aussi des côtés négatifs aux réseaux sociaux mais vous ne reviendriez en arrière pour rien au monde. Toutes ces nouvelles technologies vous ont grandement facilité la tâche ! Et parfois, on ose se dire sur les réseaux sociaux des choses qu'on ne se dirait pas en vrai...


### **Vous obtenez une majorité de 😞 :**

Les écrans et les réseaux sociaux... pas chez vous ! Ce n'est pas que vous refusez le monde moderne mais vous préférez tenir vos enfants éloignés des réseaux sociaux et de toutes leurs dérives plutôt effrayantes. Vous êtes persuadé-e-s qu'il y a beaucoup d'autres occupations possibles, beaucoup plus intelligentes, pour vos enfants. Et tant pis s'ils réclament à cor et à cri un smartphone et une inscription sur Snapchat en arguant qu'ils sont les seuls de la classe à être privés de nouvelles technologies...

# RÉSULTATS



# THÈME 3 L'IDENTITÉ NUMÉRIQUE



En plus du temps qu'ils passent dessus, ce qui me fait peur sur les réseaux sociaux, c'est que nos enfants ne vivent que via Instagram etc. Ils accordent une grande importance à leur image, peuvent passer un temps fou à faire des selfies dans des poses parfois étranges ou qui ne leur ressemblent pas, en tout cas qui ne me semblent pas conformes à l'image de l'enfant que je côtoie... Se construisent-ils une vie parallèle sur les réseaux sociaux ?



# DÉCRYPTAGE

On constate qu'aujourd'hui, les jeunes (et parfois les adultes...) n'ont pas l'impression d'avoir une identité virtuelle et une autre, réelle. Les deux sont complémentaires et sont en interconnexion permanente. L'identité construite sur des réseaux sociaux comme Snapchat, Instagram ou TikTok est au plus proche de ce qu'ils sont. Ils utilisent d'ailleurs souvent leur prénom ou un pseudo proche de celui-ci, facilement reconnaissable.

De manière générale, la question de la vie privée et de la vie publique relève de celle de l'identité numérique. Celle-ci est composée de toutes les informations présentes à mon sujet sur internet :

- Ce que je montre (photo, ...)
- Ce que je dis ou ce que l'on dit de moi (commentaire, publication, ...)
- Ce que je fais sur Internet (recherche d'informations, achat, ...)

## LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ DES ADOLESCENTS

Vous l'avez certainement perçu, les réseaux sociaux participent à la construction de l'identité des adolescent-e-s : ils s'identifient, partagent des informations et cela les définit, les autres les "taguent", ce qui contribue à leur identité globale. Certains réseaux leur offrent en plus la possibilité d'expérimenter plus librement qu'ils ne le feraient en présence des adultes.

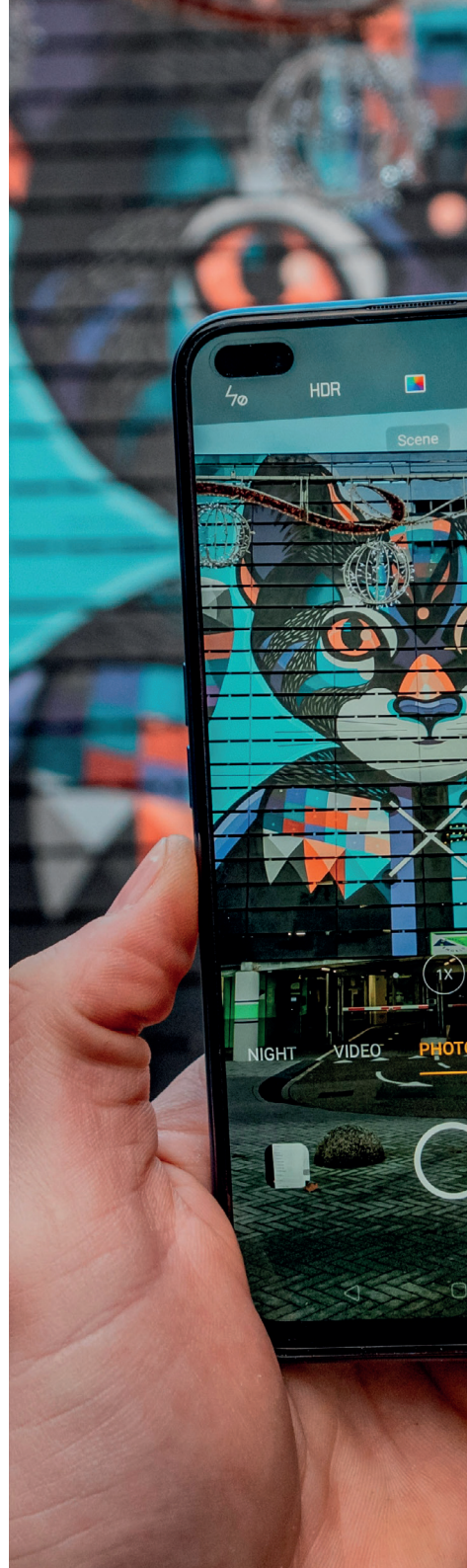
Vous êtes donc peut-être surpris-e-s par le temps qu'ils peuvent passer à se prendre en photo et à élaborer des mises en scène particulières. Vous avez certainement découvert le phénomène des "filtres" qui permettent de vous métamorphoser sur une photo en transformant votre visage ou en ajoutant des accessoires et des décors. Mais... Souvenez-vous... Durant votre adolescence, ne testiez-vous pas des looks différents du vôtre dans votre chambre ou dans la cabine d'essayage d'un magasin... Rappelez-vous qu'il y a peut-être eu quelques ratés dans votre recherche de style ! Eh bien, c'est la même chose pour votre enfant... Sauf que cela se passe à un autre niveau et avec une audience potentiellement plus large.

Ce que nous diffusons, aimons, partageons n'est jamais vraiment privé. Pourtant, si nous sommes sur les réseaux sociaux, c'est que nous voulons partager avec d'autres personnes une partie de notre vie privée.

Les réseaux sociaux constituent un espace où il est possible de se mettre en scène. Ceci entre en adéquation totale avec le besoin des jeunes de se raconter, de tester leur image, ce que l'on pense d'eux, d'évaluer leur place dans le groupe... On parle alors d'identité narrative, ce fil rouge que l'on crée dans la manière de se présenter. C'est une centration narcissique nécessaire et constructive à l'adolescence.

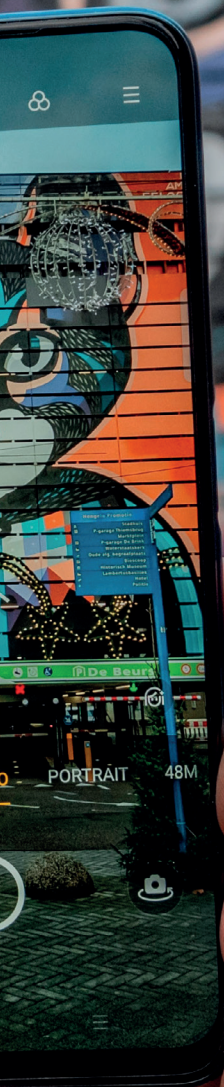
D'ailleurs, lorsqu'on demande aux jeunes, pendant nos animations, s'ils sont d'accord avec le fait qu'il faut être narcissique pour s'exposer sur les réseaux sociaux, on observe un désaccord général. Ils soulèvent que c'est plutôt un moyen de trouver de la confiance en soi, du fait de la validation par les pairs. Ce sont en même temps des pratiques très sociales qui marquent l'appartenance à un groupe. On oscille entre façon de se singulariser (l'identité narrative) et appartenance (par exemple sur Tik Tok où l'on reproduit des challenges, on est dans le mimétisme).

Nous constatons aussi que les (pré) ados sont très attentif-ve-s à leur image sur les réseaux sociaux et pratiquent une autopromotion (plus ou moins) maîtrisée. On assiste alors à la construction de l'identité virtuelle la plus "parfaite" et la plus "appréciable" possible. Cela ouvre un débat plus large sur les diktats physiques et psychologiques renvoyés par les influenceur-euse-s sur lequel nous reviendrons plus tard.



## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

- Avec votre enfant, tapez votre nom dans la barre de recherche et regardez toutes les informations, photos et vidéos que vous pouvez trouver. Faites la même chose pour votre enfant ensuite. Discutez des résultats de la recherche en vous demandant si vous assumez tout et si vous acceptez que tout le monde puisse voir les informations vous concernant sur Internet. Sensibilisez les enfants à l'existence de leur identité numérique dès qu'ils sont en âge de découvrir Internet : Qu'est-ce que je souhaite montrer de moi aux autres ? Quelle image ai-je envie de donner de moi dans la vie de tous les jours et sur internet ? Soyez aussi à l'écoute de leurs souhaits par rapport aux informations que vous véhiculez à leur propos. Peut-être n'ont-ils pas envie à l'adolescence de voir surgir sur Facebook des "photos souvenirs" des jolis bébés qu'ils étaient ! Entamez la discussion à ce sujet et soyez prêt-e-s à modifier certaines publications s'ils le souhaitent.
- Surtout, valorisez les pratiques positives et constructives. Convenez avec votre enfant de la manière dont vous souhaitez l'encadrer dans son utilisation d'Internet et des médias sociaux.



## TÉMOIGNAGE DE SOPHIE

Quand ma fille a annoncé à son grand-père qu'elle venait de recevoir un Smartphone pour ses 12 ans, il lui a dit cette phrase : "C'est un outil formidable, surtout, ne l'utilise que pour faire le bien". J'ai trouvé cette réponse géniale ! Ma fille en reparle souvent !

- N'essayez pas à tout prix de suivre votre enfant sur Instagram ou d'entrer en relation sur les réseaux sociaux ! Respectez son besoin d'autonomie. Ce serait contre-productif de l'imposer et surtout... les jeunes auront toujours une longueur d'avance sur vous pour contourner l'obligation, par exemple en faisant en sorte de ne publier que pour les "amis proches", une audience dont vous ne ferez peut-être pas partie ! De nombreux jeunes ont un compte "public", avec de belles photos qui les mettent en scène de manière positive. Ils ont alors beaucoup d'abonné.e.s et donc, ils cherchent à y montrer une belle image d'eux. Puis, ils ont un compte "privé" sur lequel ils acceptent leurs ami.e-s proches et donc postent des photos d'eux un peu moins mises en valeurs, des photos sans filtres, ...



## TÉMOIGNAGE DE SYLVIE

*Je ne suis pas sur les réseaux sociaux et à vrai dire, ça ne m'intéresse pas trop ! Du coup, quand Colin a commencé sur Facebook à l'époque, j'ai demandé à sa tante, qui a un écart d'âge peu élevé avec lui, d'être son "amie" et de regarder de temps en temps ce qu'il y faisait. Colin, qui a un excellent contact avec sa tante, a tout de suite été d'accord et cela n'a pas posé de problème !*

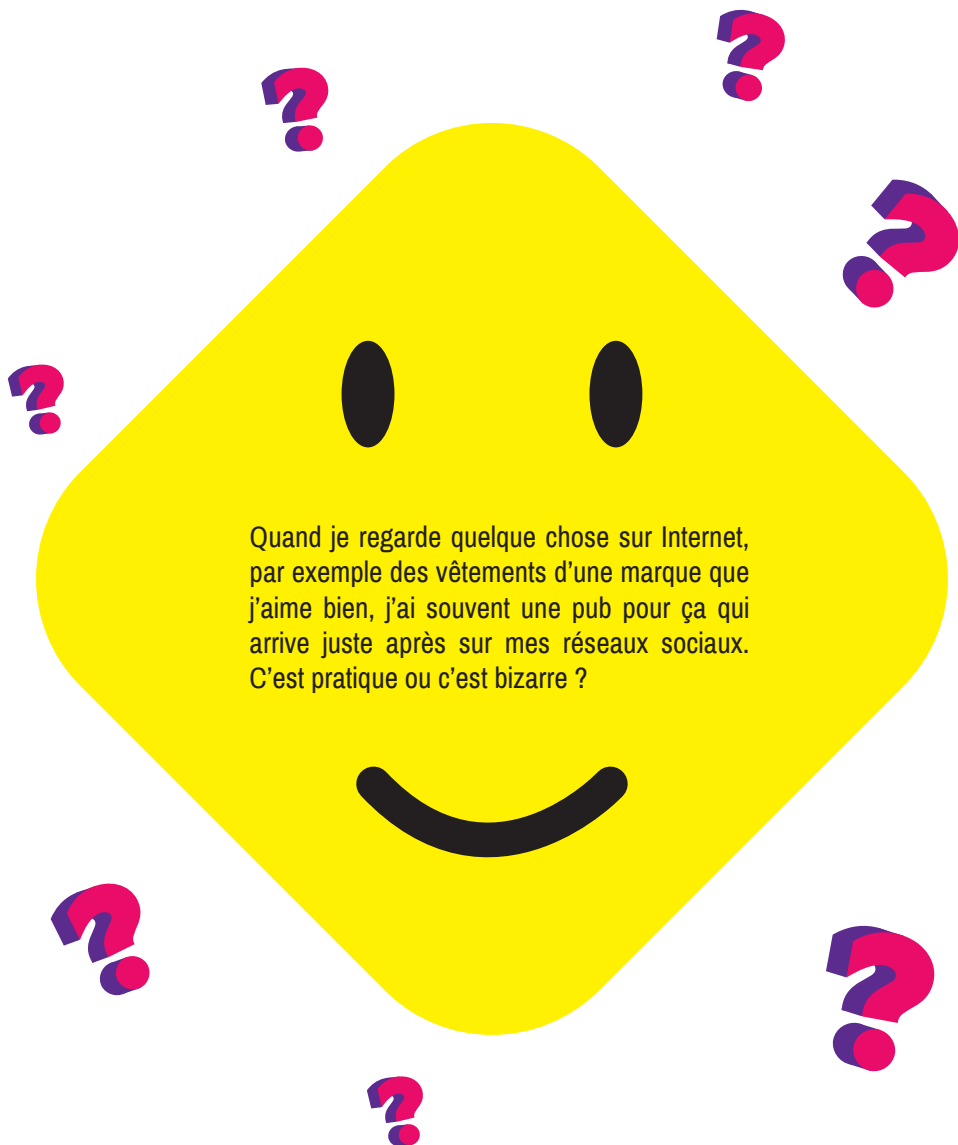


Même quand votre enfant sera sur les réseaux sociaux depuis un moment, n'hésitez pas à lui rappeler régulièrement le cadre que vous avez posé, les règles de base de l'usage d'Internet et les outils pour respecter les autres en termes de savoir-vivre, de respect de la vie privée, de droit à l'image, de paramétrage de ses profils, etc. Et rien ne vous empêche d'utiliser l'humour, par exemple en conseillant à votre enfant de ne pas poster dans sa story ce qu'il ne ferait pas devant sa grand-mère. Les choses évoluent parfois très vite donc tenez-vous au courant des nouveautés, testez et explorez de nouvelles technologies. Tout ceci vous intéresse peu ? Pas de souci, ne pas être un·e expert·e est un atout, demandez à vos enfants de vous apprendre, de vous expliquer ce qu'ils utilisent et ce qu'ils aiment. Profitez de ces séances de coaching pour faire le point sur leur utilisation d'Internet et sur le niveau de confidentialité de leurs données !



# THÈME 4

## LES DONNÉES PERSONNELLES



Quand je regarde quelque chose sur Internet, par exemple des vêtements d'une marque que j'aime bien, j'ai souvent une pub pour ça qui arrive juste après sur mes réseaux sociaux. C'est pratique ou c'est bizarre ?

## DÉCRYPTAGE

Un autre aspect de l'identité numérique est le traitement des données personnelles. C'est ce que nous laissons comme traces sur internet (adresse IP, géolocalisation, ...) et ça nous a semblé tellement important qu'on en a fait un chapitre à part entière !

Nos données, sont-elles vraiment personnelles ?

Vous cherchez un endroit de vacances pour la famille sur un site et retrouvez sa publicité juste après sur votre fil d'actualité sur votre réseau social préféré ? Sachez que c'est pareil pour votre enfant... Imaginons qu'il joue régulièrement à Fortnite, il est fort possible que des publicités pour des éléments du jeu ou pour d'autres jeux vidéo apparaissent sur son propre "fil d'actualité" d'un réseau social. Pourquoi ? Nous sommes "suivi-e-s" sur Internet... Sans même nous en rendre compte, nous laissons des données nous concernant un peu partout. Notre âge, notre genre mais aussi notre localisation, notre historique, les liens consultés et ce

que nous likons sur les réseaux sociaux sont autant d'informations nous concernant qui permettent de dresser notre profil et de nous envoyer un contenu censé nous intéresser. Nous ne prenons pas souvent conscience que nos données personnelles peuvent se retrouver un peu partout sur le web. Ce sont donc des algorithmes (des procédures informatiques) qui décident de ce qui va apparaître comme publicité mais aussi comme contenu sur nos réseaux sociaux. De ce fait, nous aurons davantage tendance à voir souvent le même type de contenu, conforme à ce que nous regardons habituellement, à ce que nous pensons déjà et à ce qui nous intéresse. Tout ce processus pourrait nous cloisonner dans ce qu'on appelle la "bulle de filtre".





## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

- Prenez conscience qu'à la place de protéger à tout prix sa vie privée, il faudrait plutôt gérer sa vie publique. Il existe quelques conseils à prendre en compte pour accompagner l'inscription de son enfant sur un réseau social. Par exemple, il est important de réfléchir aux informations que nous diffusons sur le net : nom, prénom et adresse mail sont souvent indispensables pour l'ouverture d'un compte. Par contre, il est possible de garder pour soi son téléphone, son adresse postale et ses données ultra personnelles en cliquant sur "ignorer". Profitez-en pour créer une adresse mail avec votre enfant pour aborder tous les sujets que cet acte implique.
- Il ne faut pas hésiter à utiliser les paramètres de confidentialité proposés sur les sites. Facebook, TikTok, Instagram ou encore Google proposent de privatiser vos contenus. Cela n'empêche pas les entreprises d'y avoir accès mais les autres utilisateurs n'auront plus la possibilité de visualiser vos informations (dans une certaine mesure : ce qui est mis en ligne est toujours public in fine).
- Prenez le temps de lire les conditions de vie privée des sites que vous utilisez. C'est long, c'est souvent en anglais, mais avant de cocher la petite case "OK", vous connaîtrez mieux vos engagements. Concrètement, allez sur le site [www.tosdr.org](http://www.tosdr.org). Ce site en anglais résume les conditions qu'on accepte en s'inscrivant sur tel ou tel réseau social.



- Lancez le débat autour de cette question : Comment les réseaux sociaux gagnent-ils de l'argent alors que l'inscription est gratuite ? Accéder à un réseau social est gratuit. Pourtant, cette gratuité nous coûte car "si c'est gratuit, c'est moi le produit". Les réseaux sociaux stockent toutes les informations que vous leur transmettez (de manière volontaire : statuts, infos, etc. ou involontaire : sites consultés, préférences, achats, etc.) et revendent ces données personnelles aux entreprises commerciales. Ces dernières peuvent ainsi optimiser les publicités pour atteindre le public qu'elles ciblent. Sachez donc que si les réseaux sociaux prévoient la première inscription à partir de 13 ans, c'est parce que c'est à partir de ce moment-là que les données personnelles peuvent être utilisées!
- Profitez d'un moment où votre enfant télécharge une nouvelle application pour regarder avec lui les options relatives à la vie privée. Discutez également ensemble de la pertinence de certaines exigences en terme de partage de données. Par exemple, de nombreuses applications demandent la géolocalisation, est-ce toujours nécessaire ?
- Chacun-e sur son téléphone (ou l'un-e sur le smartphone et l'autre sur l'ordinateur ou la tablette), cherchez la même vidéo sur YouTube. Regardez ensuite quelles sont les vidéos proposées et comparez aussi les publicités que vous êtes amené-e-s à voir. Il y a de fortes chances que ce ne soient pas les mêmes. C'est l'occasion d'aborder la question de la recommandation en ligne et du "traçage", c'est-à-dire le conditionnement des résultats de recherche et de navigation en ligne. En effet, si vous êtes une femme d'une trentaine d'année avec des enfants, il y a de fortes chances que les publicités concernent par exemple des couche-culottes, pendant que votre enfant de 11 ans qui adore les jeux vidéo verra des publicités pour la console de jeu dernier cri. C'est une raison de plus d'être attentif-ve aux données personnelles que nous laissons traîner sur internet !

○ Parmi les petites actions à mener, il est possible d'installer un logiciel qui "bloque" les publicités. "Adblock", par exemple, est un logiciel gratuit qui supprime les publicités en ligne quand les pages web s'affichent dans un navigateur web. Vous pouvez aussi utiliser des moteurs de recherche qui déclarent ne pas enregistrer les données de navigation des internautes, comme Qwant, Searx et DuckDuckGo. Montrez l'exemple et parlez-en autour de vous ! Bref, sortez de vos "bulles de filtre" !

○ Sachez qu'il est très difficile de ne pas dévoiler de données privées en se connectant à Internet. Renoncer aux mails, aux réseaux sociaux, à la géolocalisation et imposer cela à votre ado ne semble pas être l'idée du siècle ! Alors, ne paniquez pas, prenez simplement conscience que ce processus existe et qu'en avoir conscience est déjà un atout à transmettre aux jeunes. Pensez aussi au fait que des alternatives plus respectueuses de la vie privée émergent régulièrement et que ça vaut la peine de se renseigner.





# THÈME 5

## LA SÉCURITÉ EN LIGNE



Des amis nous ont parlé d'un logiciel permettant de voir quand nos enfants ouvrent un compte sur un réseau social, le nom et l'âge qu'ils utilisent sur celui-ci. Il est possible aussi d'activer et de désactiver depuis nos propres Smartphones ce qu'ils peuvent utiliser ou pas. En gros, c'est un logiciel de contrôle parental. Ce système de surveillance est tentant mais comment feront-ils pour gérer tout cela par eux-mêmes ensuite ?





## DÉCRYPTAGE

La question du contrôle parental se pose souvent. Elle nous semble étroitement liée à celle de la sécurité en ligne. Le moment nous semble donc idéal pour vous donner quelques conseils pour apprendre aux jeunes les rudiments de la sécurisation de leurs comptes.

Les jeunes utilisent moins les mails qu'avant mais ils ont bien conscience qu'avoir une adresse mail est utile dans certains contextes : s'inscrire sur les réseaux sociaux, gérer les contacts avec l'école... Créer avec son enfant une adresse mail est une aubaine ! Cela permet de discuter de l'intitulé à choisir : peut-être bien que "lalicorneaucoeurdor07@hotmail.com" ou "fortnitecestlalife@gmail.com" ne pourront pas résister à l'usure du temps ! C'est aussi l'occasion d'aborder la question des mots de passe adéquats : on évite sa date de naissance (ou tout autre information personnelle facile à trouver), "1234", "coucou". Sans oublier le sujet important de la confiance et des personnes à qui révéler (ou pas !) son mot de passe.



# COMMENT PASSER À L'ACTION ?

## CRÉEZ UN BON MOT DE PASSE

Sensibilisez vos enfants au fait qu'il est important d'avoir un mot de passe le plus sécurisé possible. En effet, bon nombre de jeunes, et de moins jeunes, possèdent des mots de passe trop simples et par conséquent, potentiellement piratables. La règle d'or est la suivante : "Un bon mot de passe est facile à retenir pour vous mais difficile à trouver pour les autres !"

Pourquoi ne pas profiter de la création de la boîte mail de votre enfant pour donner quelques conseils ?

A priori, un mot de passe doit être composé :

- de lettres majuscules et minuscules ;
- de chiffres ;
- de signes de ponctuation ;
- de plus de 8 caractères.

Les enfants vous diront qu'ils ne savent pas retenir des mots de passe compliqués et vous pourrez leur répondre que vous non plus. Mais que vous avez un moyen mnémotechnique génial pour vous en souvenir.

Vous pouvez ensuite adopter la technique du "Leet Speack" qui consiste globalement à adopter un système alphanumérique compréhensible pour vous mais pas pour quelqu'un qui n'y serait pas initié. Dans celle-ci, vous pouvez remplacer certaines lettres par un symbole qui lui ressemble dans trois mots qui n'ont rien à voir l'un avec l'autre.

Choisissons trois mots et adaptons la méthode :

### *girafe bol fleur*

Dans cet exemple précis, il est possible :

- de mettre une majuscule à chaque nom
- de remplacer le "o" par "0"
- de remplacer le "i" par "1"
- de remplacer le "a" par "@"
- de remplacer le "e" par "3"

Nous obtenons donc finalement comme mot de passe :

**G1r@f3B0lf13ur**

Il est conseillé d'avoir des mots de passe différents pour chaque compte. Une solution possible est de placer, à la fin du mot de passe, un tiret et les deux premières lettres du réseau social ou du site sur lequel on essaie de se connecter.

Prenons l'exemple précédent avec Instagram et Snapchat :

G1r@f3B0IFl3ur-IN

G1r@f3B0IFl3ur-SN

Pensez donc plutôt à vous intéresser à ce qu'il fait sur Internet et les réseaux sociaux afin qu'en toute confiance, il puisse vous parler sans honte et sans hésitation le jour où un problème se poserait. Pourquoi ne pas lui accorder cette preuve de confiance tout en rappelant bien sûr le cadre que vous avez fixé avec lui ?

## **TOUT PARTAGER... MÊME UN MOT DE PASSE ?**

### ***Avec les parents :***

De nouveau, se pose le délicat dilemme de la confiance ou du contrôle... En tant que parents, vous pouvez être tentés de vouloir connaître les mots de passe de votre enfant afin de pouvoir intervenir s'il y a un problème. Cependant, la confiance risque d'être plus difficile à instaurer s'il sait qu'à tout moment, vous pouvez avoir un œil sur ce qu'il publie et sur les messages privés qu'il envoie. Tout cela constitue son jardin secret, son intimité et c'est important pour le jeune que cet espace soit préservé.



## TÉMOIGNAGE DE WIVYNNE

A 9 ans, ma fille allait de temps en temps sur mon smartphone pour regarder des vidéos sur YouTube. Un jour, en passant derrière elle, j'ai vu qu'elle regardait une vidéo un peu suggestive. D'accord, rien de très grave, un garçon mettait sa main sur la cuisse d'une fille, mais quand je l'ai surprise, elle s'est sentie prise en défaut ! Après une première réaction fort émotionnelle de ma part (je me suis mise en colère, finalement surtout contre moi, de ne pas avoir été plus attentive !), on a discuté. Elle m'a expliqué que les premières vidéos qu'elle regardait étaient innocentes mais que, de fil en aiguille, des vidéos "un peu différentes" se sont lancées. Elle n'a rien osé me dire de peur de ne plus pouvoir aller sur le smartphone à l'avenir. Je lui ai donc dit que pour garder confiance en elle et lui permettre encore d'aller sur le téléphone, elle devait me prévenir quand ce genre de choses se produisait. Je lui ai aussi dit qu'un historique me permettait de consulter tout ce qu'elle avait regardé mais que ce serait dommage d'en arriver là... Cette situation date de l'année dernière et depuis, j'avoue, je regarde de temps en temps l'historique mais nous n'avons plus eu de problèmes de ce type...



### **Avec les copains :**

Dans nos animations de sensibilisation aux usages des réseaux sociaux, nous entendons souvent les jeunes nous expliquer qu'ils partagent tout avec leurs amis, y compris leurs mots de passe. Cependant, cette preuve d'amitié pour eux peut vite prendre l'eau en cas de conflit... Il est donc important de les sensibiliser au fait qu'un mot de passe est personnel et ne doit donc pas, dans l'idéal, être partagé.

## **ET LE CONTRÔLE PARENTAL DANS TOUT CA ?**

La crainte des parents que leurs enfants tombent sur des images choquantes, violentes ou pornographiques ou sur des contenus inadaptés à leur âge est bien réelle et nous la comprenons. Nombreux-euses sont ceux et celles qui pensent à instaurer des filtres ou des systèmes de contrôle parental. Il est vrai qu'ils bloquent certains sites, entre autres pornographiques, mais ils laissent "passer" d'autres contenus

préjudiciables. Même si ce type de logiciel est considéré par certain-e-s comme un outil dans l'éducation aux médias, il semble impossible de pouvoir préserver les jeunes de tout ce qu'on peut trouver sur Internet, aucun logiciel de contrôle ne peut assurer une sécurité totale sur internet.

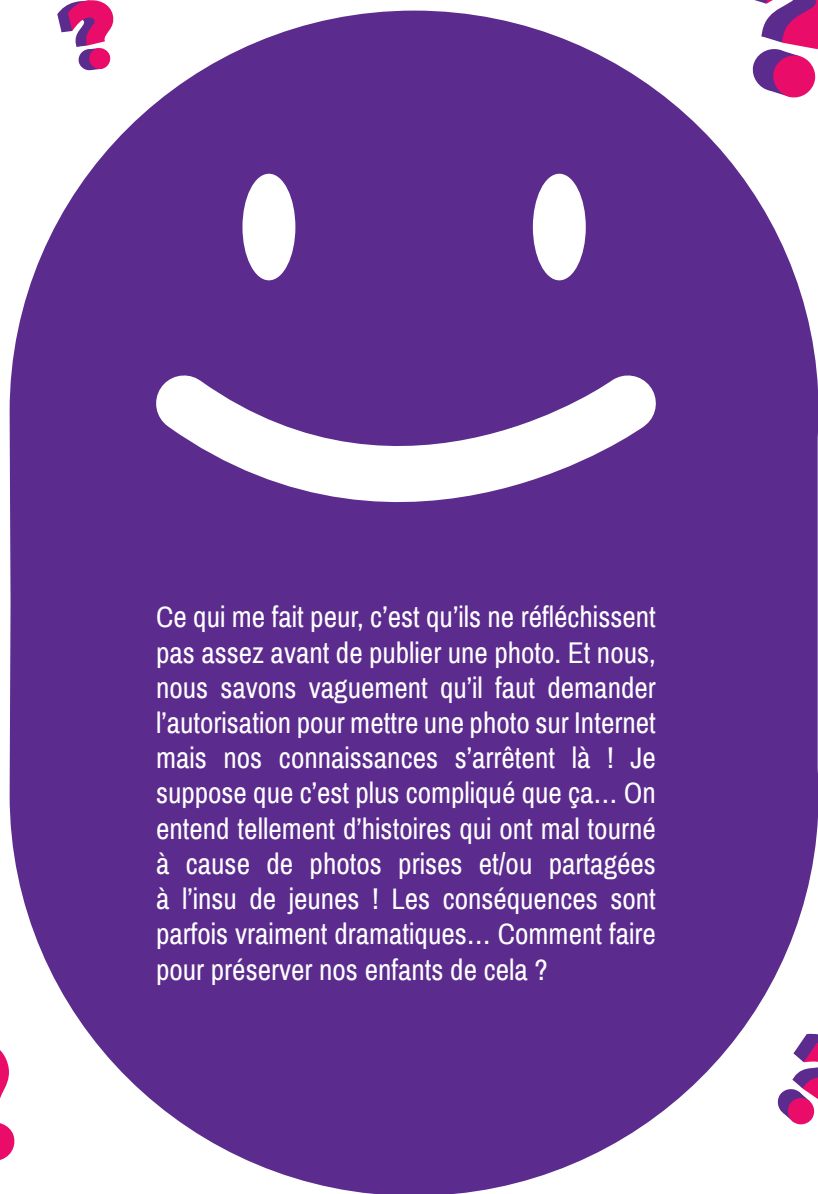
Finalement, la meilleure sécurité reste l'action en amont, en dialoguant et en apprenant à réagir face à des contenus inappropriés ! Concrètement, saisissez l'occasion d'aborder le sujet quand elle se présente. Par exemple, si vous voyez une publicité qui vous semble suggestive ou choquante, ou un clip vidéo, ou une scène dans un film, demandez à votre enfant ce qu'il en pense et surtout, écoutez-le jusqu'au bout ! Ou encore, en créant avec votre enfant son profil sur un réseau social, allez voir les paramètres pour les configurer avec lui. C'est ce genre de moment d'accompagnement qui vous permettra de comprendre ses usages numériques et, au besoin, de réaffirmer le cadre fixé.

## TÉMOIGNAGE DE THOMAS

*J'ai regardé un épisode de la série Black Mirror, "Archange". Cette série dystopique pousse à l'extrême les conséquences que pourraient avoir les nouvelles technologies et leur influence sur la nature humaine. Dans cet épisode, une maman célibataire s'inquiète pour la sécurité de sa fille. Elle accepte qu'une société d'élite équipe l'enfant d'un implant de surveillance de pointe qui permet de la localiser et d'enlever de sa vue des éléments qui pourraient la stresser. Avant de regarder l'épisode, je me suis dit : "la technologie va vraiment rendre le monde fou". Après l'avoir regardé, je me suis plutôt interrogé sur mon rôle de parent. Le vrai débat, selon moi, est plutôt : quelle liberté laisser à mon enfant ? Que puis-je permettre ou pas ? Est-ce que je veux ou dois tout contrôler ? J'ai réalisé que j'avais parfois tendance à me focaliser sur "l'outil" Internet et à le blâmer sans me poser des questions liées à son usage et à ce que je souhaite pour ma famille. Bref, le discours anxigène par rapport aux réseaux sociaux masque souvent les questions de fond...*

# THÈME 6

## LE DROIT À L'IMAGE



Ce qui me fait peur, c'est qu'ils ne réfléchissent pas assez avant de publier une photo. Et nous, nous savons vaguement qu'il faut demander l'autorisation pour mettre une photo sur Internet mais nos connaissances s'arrêtent là ! Je suppose que c'est plus compliqué que ça... On entend tellement d'histoires qui ont mal tourné à cause de photos prises et/ou partagées à l'insu de jeunes ! Les conséquences sont parfois vraiment dramatiques... Comment faire pour préserver nos enfants de cela ?

# DÉCRYPTAGE

## *C'est quoi le droit à l'image ?*

Le droit à l'image est le droit d'une personne de disposer de son image comme elle le souhaite. Sauf quelques exceptions, il est important de demander à chaque personne son autorisation pour la prendre en photo. Il est tout aussi important que la personne photographiée donne son accord pour que la photo soit diffusée.

## *Un jeune ne va quand même pas demander un accord écrit quand il est avec ses amis ?*

Bien sûr que non ! L'accord peut être écrit, verbal et même tacite en fonction de certains critères. Dans le cas d'une prise en photo, si la personne ne regarde pas l'appareil photo, qu'elle n'a même pas conscience qu'on la prend en photo, il est obligatoire de demander son autorisation. Pour des personnes qu'on ne connaît pas ou dans un cadre professionnel, un accord écrit est toujours la meilleure solution. Entre amis, il est possible, tout simplement, de le demander oralement. Notez tout de même que si la personne pose devant l'appareil photo, elle accepte préalablement d'être photographiée : elle donne tout simplement son accord tacite. En revanche, elle n'a pas donné son accord pour être publiée sur Internet.

## *Et les parents, peuvent-ils prendre des photos de leurs enfants sans leur autorisation ?*

A priori, les parents détiennent l'image de leurs enfants jusqu'à leurs 18 ans. Cependant, à partir de 14 ans, les jeunes développent une capacité de discernement. Ils ont donc le droit d'intervenir dans les décisions qui concernent leur droit à l'image. De plus, il est demandé aussi aux adultes, et donc aux parents et enseignant-e-s de ne pas poster d'images des enfants qui pourraient porter atteinte à leur réputation.

## *À un concert, on ne vous a jamais demandé votre autorisation pour vous prendre en photo et pourtant, vous pourriez vous retrouver sur le compte Instagram de la salle de concert ?*

Il existe effectivement des exceptions directement liées au droit à l'image. Voici quelques exemples :

- Les festivals, les concerts et les matchs sportifs : lors de tout événement qui ramène du public, comme une manifestation ou un rassemblement, les personnes qui s'y rendent acceptent que des clichés soient pris et diffusés massivement sans leur accord.



- Les photos de voyages (moyennant certaines conditions) : quand la photo se concentre sur un monument et une place touristique, les personnes qui gravitent autour pourront être prises en photo et ces photos pourront être diffusées sans qu'elles n'aient le droit de donner leur avis.
- Les célébrités dans l'exercice de leur fonction : un-e chanteur-euse en train de donner un concert, un-e acteur-riche en train de signer des autographes ou un-e ministre en train de sortir d'un lieu politique. Des photos de ces personnalités peuvent être prises et diffusées sans que leur consentement ne soit nécessaire. En revanche, si ces personnes sont dans un cadre de vie privée, les autorisations de droit à l'image sont de nouveau obligatoires.

instantanés. Les photographies prises par les jeunes sont souvent réalisées avec des filtres disponibles sur les réseaux sociaux. Des applications comme Instagram ou Snapchat proposent de retravailler l'image, la recadrer, l'embellir et du coup, permettent également de la publier sur Internet.

Il est donc difficile de passer par l'étape "autorisation" tant il est devenu habituel de prendre une photo et de l'envoyer. Vous aussi, en tant qu'adultes, peut-être omettez-vous parfois de demander l'autorisation à votre enfant quand vous publiez des photos de lui dans le groupe "famille" sur Whatsapp ?

## ***Pourquoi le droit à l'image c'est compliqué aujourd'hui ?***

Aujourd'hui, le respect du droit à l'image est relatif tout simplement parce que l'objet qui photographie est très souvent l'objet qui publie. Songez simplement à l'exemple d'un selfie publié en quelques secondes sur Instagram ! Les deux usages directement liés l'un à l'autre impliquent un dysfonctionnement assez important car les temps de capture et de publication sont pratiquement

## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Discutez des photos que vous voyez et de celles que vous prenez ! A l'occasion, quand vous faites une photo, demandez à votre enfant comment il la trouve, s'il la posterait sur les réseaux sociaux et pourquoi ? Profitez-en pour être créatif-ve-s, faites appel aux jeunes expert-e-s que sont vos enfants! Demandez-leur conseil par rapport aux meilleurs filtres à appliquer ou s'ils ont une application particulière à conseiller.

Lors d'une sortie familiale, proposez à chaque enfant qu'il se charge d'une story ou d'un reportage photo. Pourquoi ne pas fixer un nombre ou un défi particulier ("ta journée en 10 photos") ? Mobilisez-les pour créer les cartes postales de vacances ou un album photo.

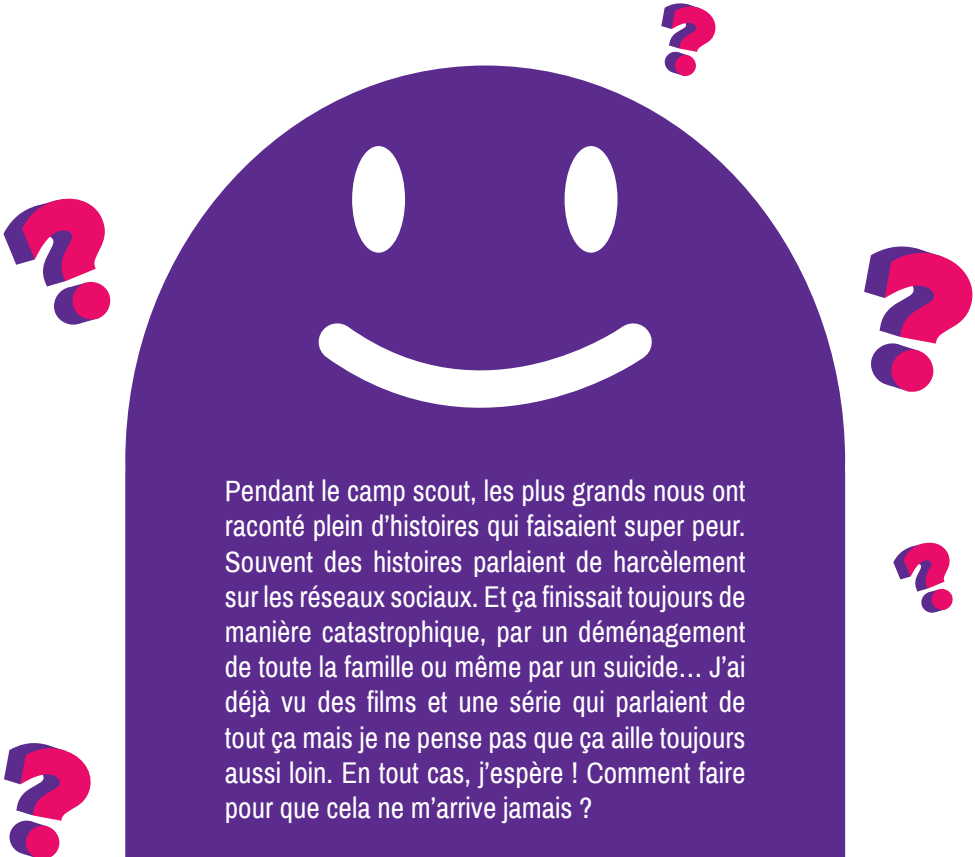
Intéressez-vous à leurs usages et à tout ce qu'ils ont à vous apprendre à ce sujet. Bref, profitez de leurs connaissances et expériences pour rappeler le cadre du droit à l'image quand c'est nécessaire.

Ayez à l'esprit que l'idée est de prendre conscience du concept même de droit à l'image. Prendre une photo de son meilleur copain qui s'endort dans le train ne pose fondamentalement pas de problème. Ce qui pourrait avoir des conséquences, c'est la propagation de l'image sur les réseaux sociaux et les commentaires qui en découleraient. Il est important de ne pas condamner les usages des jeunes mais d'apporter des nuances et de prendre conscience du droit à l'image par des situations concrètes.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter cette ressource pédagogique : [www.jedecide.be](http://www.jedecide.be) Ce site est un outil pédagogique en ligne mis au point par la Commission de la Protection de la Vie Privée, devenue en 2018 l'Autorité de Protection des Données (APD). Il fournit une série d'informations, de conseils et d'activités sur les questions de vie privée, et également sur le droit à l'image. Il s'adresse aux jeunes, aux parents et aux enseignant-e-s.

# THÈME 7

## LE CYBER-HARCÈLEMENT



Pendant le camp scout, les plus grands nous ont raconté plein d'histoires qui faisaient super peur. Souvent des histoires parlaient de harcèlement sur les réseaux sociaux. Et ça finissait toujours de manière catastrophique, par un déménagement de toute la famille ou même par un suicide... J'ai déjà vu des films et une série qui parlaient de tout ça mais je ne pense pas que ça aille toujours aussi loin. En tout cas, j'espère ! Comment faire pour que cela ne m'arrive jamais ?

Le harcèlement, c'est évidemment l'une de nos grandes craintes en tant que parents. On en parle dans les médias, surtout quand il se passe un drame terrible. Finalement, j'ai peur que mes enfants en soient victimes mais aussi qu'ils s'en rendent coupables. On ne sait jamais ce qui peut se produire avec un effet de groupe... Comment aborder avec eux cette problématique ?

# DÉCRYPTAGE

Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?

C'est une forme spécifique du harcèlement faisant appel aux technologies de l'information et de la communication. Tout comme dans le harcèlement, trois éléments sont présents dans le cyber-harcèlement :

- L'intention de faire du tort à autrui ;
- La répétition des faits ;
- Un déséquilibre de pouvoir entre les protagonistes.

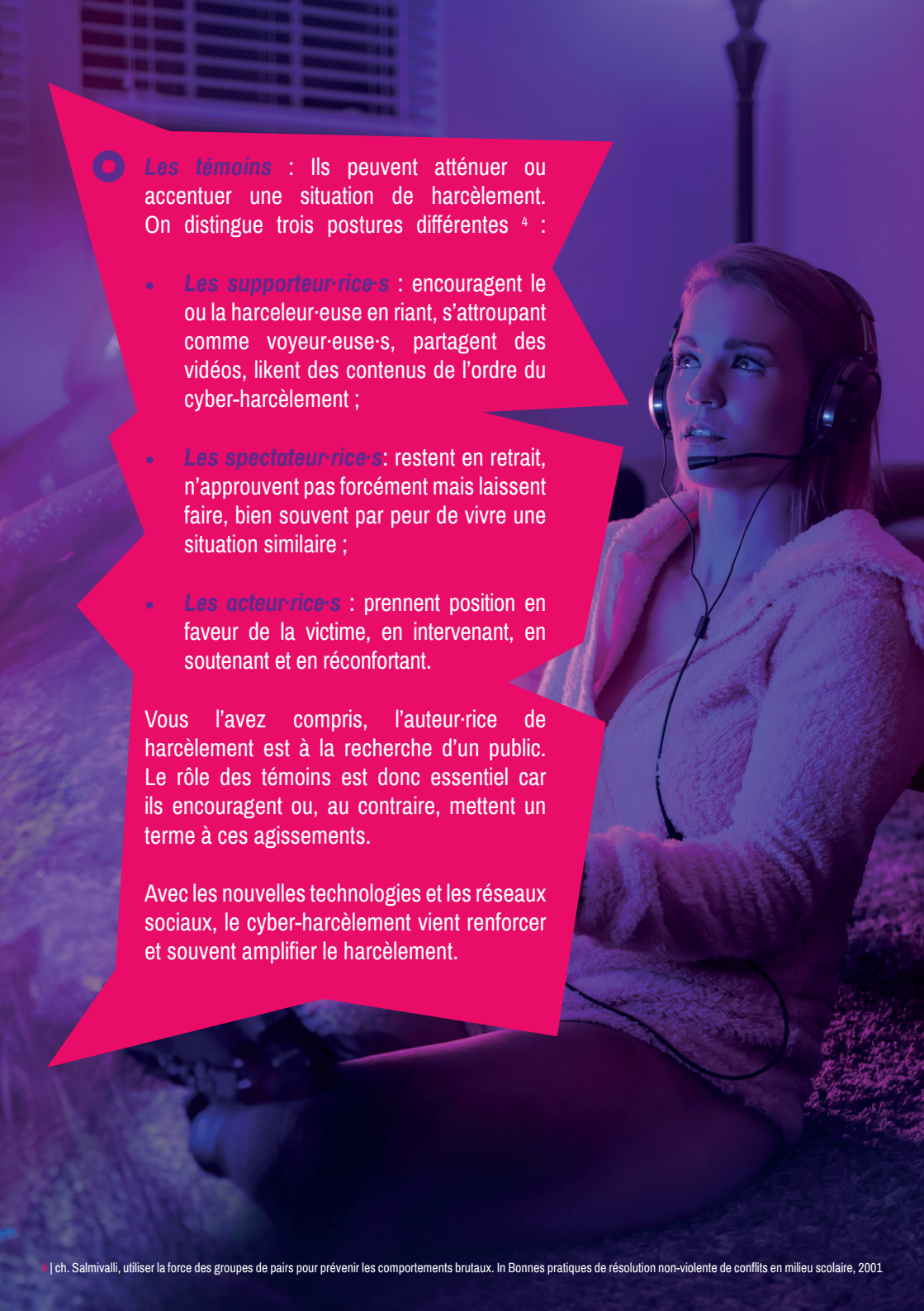
Ce n'est pas la forme ou le contenu d'un comportement qui définit le harcèlement mais sa répétition et la nature de la relation entre agresseur-euse-s et victimes. Le harcèlement est donc un ensemble d'actes négatifs délibérés répétés à l'égard d'une personne qui ne voit pas comment y mettre fin. Il peut donc prendre de multiples formes dans le cadre du cyber-harcèlement, son prolongement en ligne : des contacts insistants, l'usurpation d'identité, l'envoi de messages négatifs (humiliation, discrédit, moqueries, menaces), la diffusion d'informations privées, de photos, vidéos ou commentaires humiliants via le courrier électronique, les forums, la messagerie instantanée, les réseaux sociaux, les blogs, le smartphone, la tablette ou l'ordinateur.

Tout comme dans le harcèlement, nous retrouvons plusieurs "rôles" possibles :

● **Les victimes** : Elles présentent une différence qui peut paraître insignifiante aux yeux d'adultes (l'apparence physique, l'identité du genre, des handicaps réels ou imaginés, les goûts, l'appartenance à un groupe, ...) mais qui, pour le groupe de pairs, constitue un frein majeur à leur intégration. L'isolement dans lequel les plonge la situation les rend vulnérables.

● **Les harceleur-euse-s** : ce rôle s'affirme par la force et l'agressivité (celle-ci est souvent masquée par l'humour et le charisme) pour dépasser un sentiment de faiblesse ou dissimuler une image de soi fragile. Ces protagonistes inspirent alors de la crainte aux victimes et au groupe de témoins. Parfois, ils suscitent l'admiration de ces derniers, ce qui leur permet de se rassurer sur leur pouvoir et minimiser leurs faiblesses. Plus la situation évolue, plus ils s'estiment dans leur bon droit, moins ils sont capables d'empathie.





● **Les témoins** : Ils peuvent atténuer ou accentuer une situation de harcèlement. On distingue trois postures différentes <sup>4</sup> :

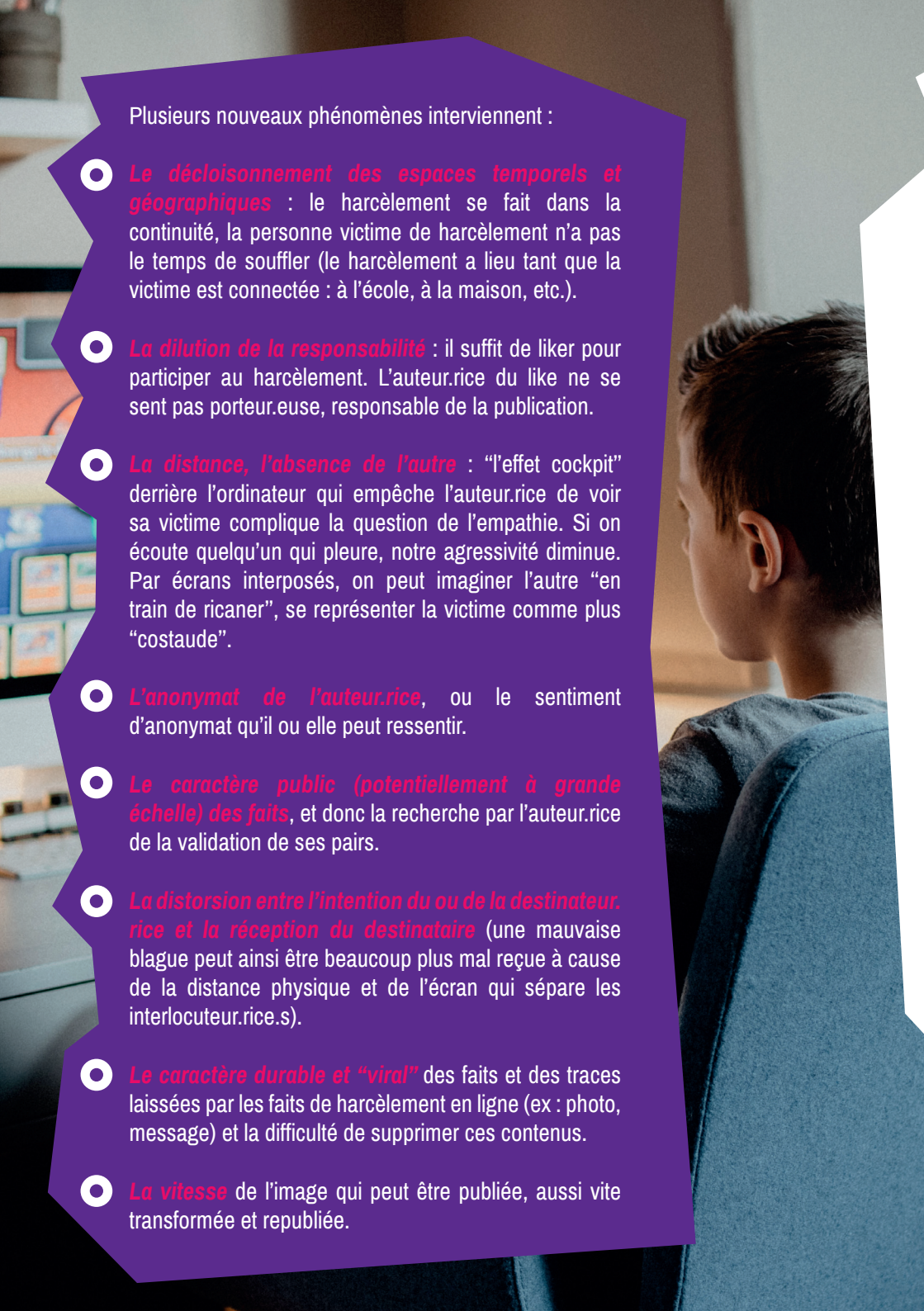
- **Les supporteur-ric-e-s** : encouragent le ou la harceleur-euse en riant, s'attroupant comme voyeur-euse-s, partagent des vidéos, likent des contenus de l'ordre du cyber-harcèlement ;
- **Les spectateur-ric-e-s** : restent en retrait, n'approuvent pas forcément mais laissent faire, bien souvent par peur de vivre une situation similaire ;
- **Les acteur-ric-e-s** : prennent position en faveur de la victime, en intervenant, en soutenant et en réconfortant.

Vous l'avez compris, l'auteur-ric-e de harcèlement est à la recherche d'un public. Le rôle des témoins est donc essentiel car ils encouragent ou, au contraire, mettent un terme à ces agissements.

Avec les nouvelles technologies et les réseaux sociaux, le cyber-harcèlement vient renforcer et souvent amplifier le harcèlement.

Plusieurs nouveaux phénomènes interviennent :

- **Le décroissement des espaces temporels et géographiques** : le harcèlement se fait dans la continuité, la personne victime de harcèlement n'a pas le temps de souffler (le harcèlement a lieu tant que la victime est connectée : à l'école, à la maison, etc.).
- **La dilution de la responsabilité** : il suffit de liker pour participer au harcèlement. L'auteur.rice du like ne se sent pas porteur.euse, responsable de la publication.
- **La distance, l'absence de l'autre** : "l'effet cockpit" derrière l'ordinateur qui empêche l'auteur.rice de voir sa victime complique la question de l'empathie. Si on écoute quelqu'un qui pleure, notre agressivité diminue. Par écrans interposés, on peut imaginer l'autre "en train de ricaner", se représenter la victime comme plus "costaude".
- **L'anonymat de l'auteur.rice**, ou le sentiment d'anonymat qu'il ou elle peut ressentir.
- **Le caractère public (potentiellement à grande échelle) des faits**, et donc la recherche par l'auteur.rice de la validation de ses pairs.
- **La distorsion entre l'intention du ou de la destinataire.rice et la réception du destinataire** (une mauvaise blague peut ainsi être beaucoup plus mal reçue à cause de la distance physique et de l'écran qui sépare les interlocuteur.rice.s).
- **Le caractère durable et "viral"** des faits et des traces laissées par les faits de harcèlement en ligne (ex : photo, message) et la difficulté de supprimer ces contenus.
- **La vitesse** de l'image qui peut être publiée, aussi vite transformée et republiée.



## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

Agissez en amont... Face à cette problématique, de nombreuses écoles et associations ont aujourd'hui bien pris conscience que prévenir est plus efficace que d'intervenir uniquement quand un problème survient. Instaurer un climat de respect, d'écoute et travailler sur l'ambiance qualitative d'un lieu est devenu monnaie courante dans de nombreuses institutions. Faire des animations de prévention à propos des réseaux sociaux aussi. Pourquoi ne pas adopter la même logique dans votre famille ? Privilégiez le dialogue et l'ouverture pour qu'une communication soit possible avec le jeune le jour où un problème se pose éventuellement. Soyez à l'écoute si votre enfant vous raconte une situation de cyber-harcèlement vécue en tant que témoin ou vue dans une vidéo (de fiction ou non) sur Internet. Profitez-en pour analyser avec lui ce qui s'y passe, distinguez les rôles joués par chacun. De cette manière, éveillez à l'empathie, encouragez à se mettre à la place de l'autre.

- Très régulièrement dans nos animations, les jeunes évoquent le suicide comme conséquence fréquente des situations de cyber-harcèlement. Voilà évidemment une question extrêmement délicate qui pourrait émerger dans votre conversation avec votre ado. Sans aucunement nier cette réalité, il peut être utile d'expliquer au jeune que, contrairement à ce que les médias peuvent laisser penser, les jeunes cyber-harcelés ne se suicident pas tous-toutes et surtout, s'ils en arrivent à des situations aussi affreuses, c'est très souvent lié à une accumulation de problèmes dans la vie de l'ado, dont le cyber-harcèlement fait partie.
- Paramétrez avec le jeune ses comptes sur les réseaux sociaux : Il est possible de mettre son profil en privé sur Instagram, entre autre, pour que seul-e-s les abonné-e-s puissent accéder aux publications. Discutez des abonnements qu'il va accepter ou pas, et convenez ensemble de ce que vous permettez ou pas (des personnes que l'on connaît uniquement ? Ou que l'on souhaite connaître ?). De nouveau, à vous de voir et d'en discuter ensemble, tout en vérifiant que le cadre fixé ensemble est respecté.

## TÉMOIGNAGE DE NATHALIE

*Dans l'école de mon fils de 11 ans, de la prévention est organisée face à la problématique du harcèlement. C'est d'ailleurs Action Médias jeunes qui est venu faire une animation ludique pour les élèves de 6èmes primaire. Mon fils est rentré de l'école en racontant ce qu'il avait fait, ce qu'il avait appris et aussi ce que les autres de la classe avaient dit. Ça nous a permis d'en discuter avec sa sœur et son papa le soir même. J'ai moi aussi appris plein de choses sur leurs manières de fonctionner, c'est parfois étonnant ! Je trouve ça bien que l'école agisse avant même qu'un problème se pose...*



● Votre enfant vous parlera peut-être des “filtres anti-harcèlement” présents sur certains réseaux sociaux. Ceux-ci sont censés bloquer automatiquement certains commentaires jugés trop agressifs, violents ou dégradants. Gardons en mémoire que ce système automatique ne filtre pas toutes les subtilités de langage utilisées pour harceler quelqu’un. Il semble plus utile de travailler sur l’intention de nuire plutôt que sur l’outil. En effet, les réseaux sociaux sont souvent désignés comme responsables du cyber-harcèlement. Or, il nous est rapporté dans des écoles que les élèves utilisent parfois d’autres supports réputés “sérieux” comme un Google doc...

● Prenez conscience de la tendance à blâmer l’outil alors que ce qui pose vraiment problème dans la situation, c’est le harcèlement. En bref, conseiller à l’enfant de se retirer d’un réseau social pour que le problème se règle de lui-même ne s’avérera pas efficace !

● Quand le problème semble déjà bien présent...

Que votre enfant soit victime, harceleur-euse ou témoin, encouragez toujours l’aide à la victime en faisant prendre conscience de la gravité de la situation, du fait que ce n’est pas permis et que c’est sanctionné par la loi. Gardez à l’esprit que le harcèlement reflète un dysfonctionnement de groupe. Le problème doit être réglé avec celui-ci dans sa globalité, et non pas uniquement avec le duo harceleur-euse-harcelé-e.

Incitez le jeune à parler avec un adulte de confiance et soyez prêt-e à ce que cet adulte, ce soit vous, ou pas... Prenez conscience de l’importance de garder des preuves au cas où cette situation se présenterait. Faire des captures d’écran peut, par exemple, s’avérer utile. Sachez aussi que Child Focus propose une “ligne d’aide pour un Internet plus sûr”, le 116000. Vous pourrez expliquer le problème et poser vos questions à propos de l’utilisation d’Internet par des mineurs à du personnel compétent.



## THÈME 8 : INFLUENCÉ·E·S ?

C'est vraiment marrant de regarder des Youtubeur·euse·s célèbres, on en parle beaucoup avec mes amis, on en connaît plein ! Les vidéos sont super bien faites et on suit tout ce qui leur arrive. Mes parents trouvent ça bête parfois mais ils ne se rendent pas compte que j'apprends plein de choses en les regardant. Bon, parfois, c'est juste drôle et c'est déjà très bien aussi, non ?

# DÉCRYPTAGE

Vous n'êtes bien entendu pas passé.e.s à côté de la vague des influenceur.euse.s ! Sur des comptes Instagram, Snapchat, Tik Tok et sur des chaînes YouTube, ils attirent l'attention des jeunes (et moins jeunes !) en se faisant les relais d'une marque. Regarder ce qu'ils publient pourrait influencer vos habitudes de consommation... Tiens... Un peu comme la publicité traditionnelle finalement ? Alors, cette forme ultra-moderne de publicité doit-elle vous inquiéter ? C'est peut-être l'occasion de se pencher sur un aspect moins couramment abordé avec ses enfants.

Il y a 50 ans, la publicité était affichée dans la rue, présente à la télévision, dans les journaux et à la radio. Son objectif était déjà d'influencer notre consommation. Le débat est sensiblement le même à présent sauf que l'audience est différente et davantage ciblée. La vraie nouveauté, ce sont, bien sûr, les influenceur.euse.s, qu'ils soient adultes ou enfants. Les Youtubeur.euse.s, par exemple, sont devenu.e.s de véritables références pour les jeunes. Ce métier est souvent perçu à leur âge comme une consécration. Mais comment gagnent-ils de l'argent ? Certains d'entre eux sont sponsorisés par des

produits qui apparaissent d'une manière ou d'une autre dans leurs vidéos, c'est ce qu'on appelle le placement de produit. Mais surtout, leur chaîne est monétisée, par exemple grâce à la promotion de produits dans la vidéo. Certains offrent des services supplémentaires comme une dédicace personnalisée payante. La logique est alors toujours la même : plus on a d'abonné.e.s, plus on gagne de l'argent.

Mais alors, qu'est-ce qu'un.e influenceur.euse ? Avant qu'il intervienne, tout commence sur une plateforme (par exemple un réseau social célèbre) sur lequel une marque veut faire sa publicité pour un produit. Grâce aux "traqueurs" (logiciels qui récoltent nos données), les marques ciblent un public précis. En fonction de celui-ci, elles identifient un.e influenceur.euse, personne travaillant sur cette plateforme qui pourra les représenter et faire leur promotion de manière cohérente et efficace.

Ces personnes se présentent comme expertes dans un domaine, offrent des conseils et des cadeaux aux membres abonnés, sont sympathiques et donc fidélisent un public sur le long terme. Voilà qui est donc beaucoup plus efficace et ciblé qu'une publicité traditionnelle, d'où leur terrible succès !

Que faire face à ces nouvelles pratiques ? Exerçons notre esprit critique et celui des jeunes face à ces contenus médiatiques publicitaires qui parfois ne disent pas leur nom.... Sur Internet, des logiciels ciblent et “prédissent” ce que l’enfant pourrait aimer afin que, dès le plus jeune âge, son comportement en ligne et ce qu’il regarde soient utilisés à des fins commerciales. En y réfléchissant un peu, nous pouvons nous rendre rapidement compte que cette démarche est la même pour les adultes. Le réalisons-nous toujours ?

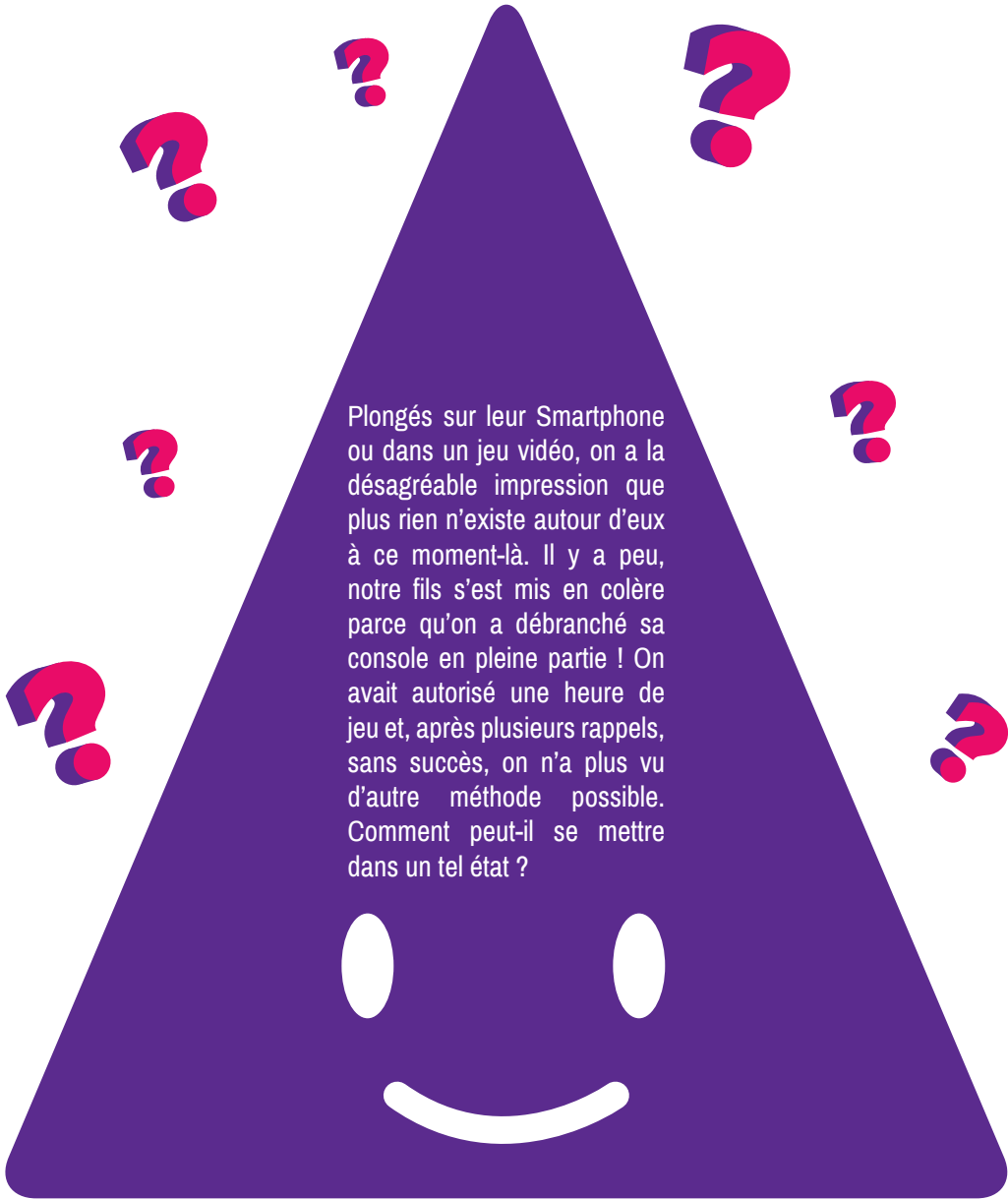
## COMMENT PASSER À L’ACTION ?

- Repérez avec votre enfant les placements de produits dans les films, les séries, les vidéos sur Internet et discutez ensemble de cette technique. Petite information utile pour pouvoir débriefer efficacement avec votre enfant : aujourd’hui, un.e influenceur.euse ou un.e Youtubeur.euse qui fait de la publicité pour une marque (donc, qui a été payé pour promouvoir le produit) est dans l’obligation de mentionner qu’il s’agit d’un partenariat rémunéré. Du coup, c’est moins insidieux que le placement de produit qui n’est pas aussi clair.
- Demandez à votre enfant quelles sont les 5 dernières publicités qui l’ont marqué sur Internet et questionnez son désir d’achat. Tout est prétexte dans l’éducation aux médias !
- Demandez à votre enfant de vous montrer un.e influenceur.euse qu’il connaît. Regardez ses photos et interrogez-vous ensemble sur les “codes” d’Instagram par exemple. Bien souvent, vous observerez des couleurs pastel, chaleureuses et en même temps épurées. Il y aura certainement aussi des “codes” dans la manière de s’exprimer à son public, repérez le style de phrase utilisé, les symboles (hashtags, emojis etc) et observez si un partenaire est mentionné quelque part. Souvent, vous percevrez une mise en scène dans la photo. Essayez d’imaginer ce qu’il y a hors cadre. Et bien sûr, demandez-lui ce qu’il en pense.



# THÈME 9

## LES USAGES EXCESSIFS



Plongés sur leur Smartphone ou dans un jeu vidéo, on a la désagréable impression que plus rien n'existe autour d'eux à ce moment-là. Il y a peu, notre fils s'est mis en colère parce qu'on a débranché sa console en pleine partie ! On avait autorisé une heure de jeu et, après plusieurs rappels, sans succès, on n'a plus vu d'autre méthode possible. Comment peut-il se mettre dans un tel état ?

# DÉCRYPTAGE

Le temps passé sur les réseaux sociaux, et encore plus celui passé sur les jeux vidéo, inquiète beaucoup les parents. Et c'est, à vrai dire, une question qui est très souvent posée à Action Médias Jeunes lors des conférences au cours desquelles nous rencontrons des parents. Certains aimeraient recevoir des conseils chiffrés, des données précises à appliquer à leur famille. Or, vous commencez à nous connaître à présent, il nous semble plus pertinent de se poser des questions par rapport à votre cadre familial et votre contexte quotidien pour mener ensemble ce débat. De manière générale, comme nous le disions déjà dans la deuxième thématique, repensez la place des écrans dans votre vie familiale et dites-vous qu'ils ont leur place à côté d'autres activités. Même si votre enfant aura tendance à espérer pour eux une place beaucoup plus grande !

Vous, comme votre enfant, n'êtes pas entièrement "responsables" du temps que vous passez sur les réseaux sociaux. En effet, les designers de plateforme font tout pour vous y retenir le plus longtemps possible ! C'est ce qu'on appelle l'économie de l'attention. C'est-à-dire que, face à toutes les ressources possibles et à la masse d'informations sur Internet, notre attention est devenue une ressource rare. Les plateformes sont donc étudiées et créées en

## TÉMOIGNAGE DE JOHN

*Mon fils fait du sport, du vélo avec ses copains, va au Patro et lit des BD. Il joue également aux jeux vidéo, parfois aussi avec moi. Nous avons beaucoup discuté du fait que ça doit rester une activité parmi les autres, qu'elle ne doit pas être prioritaire. Les choses sont très claires, ce qui n'empêche pas que ce sera sûrement la première chose qu'il demandera de faire en rentrant à la maison après l'école. En tant que parent, ça reste à nous de poser le cadre et de veiller à ce qu'il soit respecté...*

terme de couleurs, de graphismes, de notifications régulières, pour nous y retenir le plus longtemps possible. Le principe est le même dans les jeux vidéo. Au-delà de l'envie de passer au niveau suivant dans un jeu et d'un graphisme déjà attirant, il existe des procédés pour nous fidéliser. Prenons l'exemple des "loot box". Ces "coffres à butin" sont des objets virtuels présents dans le jeu qui, en étant ouverts par le joueur, permettent des améliorations (personnalisation du personnage ou nouvelles fonctionnalités). En Belgique, elles sont autorisées si elles sont gratuites uniquement ! Pouvoir les chercher, en plus de la quête initiale du jeu, donne envie de rester toujours plus longtemps sur le jeu.

Peut-on pour autant parler d'addiction aux écrans et aux jeux vidéo ?

Concernant les écrans, Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste spécialisé dans les rapports enfant-écran, explique qu'un usage abusif des smartphones ne peut pas être assimilé à une dépendance ou une addiction car les circuits biologiques de plaisir qu'ils activent sont différents de ceux activés par une substance. L'enfant ne serait donc pas "accro" à l'outil mais à la satisfaction des besoins permis par son usage : être relié aux autres, le sentiment d'appartenance à un groupe, construire son identité, s'affirmer...

Yann Leroux, docteur en psychologie et spécialiste des jeux vidéo complète cette idée. Selon lui, des pathologies préexistantes, comme un trouble dépressif ou une relation difficile à la réalité, peuvent amener à s'enfermer dans le jeu. Le média ne serait pas en cause car c'est la pathologie qui s'exprimerait. L'usage excessif des écrans est, dans ce cas, une stratégie (consciente ou non) pour échapper à une souffrance en exprimant certaines dimensions importantes de soi, comme le besoin de contact, celui d'être reconnu, ...

## COMMENT PASSER À L'ACTION ?

- Si vous avez l'impression que votre enfant passe trop de temps sur les jeux vidéo et que ceux-ci prennent le pas sur toutes les autres activités, demandez-vous, avec lui, pourquoi il surinvestit les écrans. Les réponses peuvent être nombreuses. N'oubliez pas qu'un adolescent peut se construire en s'opposant au monde et donc à ses parents. Vivre les choses avec excès fait partie du processus.
- Un autre élément à garder en tête est qu'il appartient à la génération FOMO (Fear Of Missing Out), c'est-à-dire la peur de louper quelque chose si on n'y est pas. Comment envisager alors de ne pas faire le dernier challenge à la mode dont tout le monde parle à l'école ou de rater un jeu en ligne avec ses ami-e-s à une heure précise ? Les adolescent-e-s peuvent ressentir la crainte d'être rejeté-e-s d'une expérience collective. Enfin, faire partie d'une équipe sur un jeu vidéo peut permettre de se sentir valorisé-e-s en étant reconnu-e-s, en ayant des responsabilités et en étant indispensable au collectif. Des valeurs plutôt positives, non ?
- Un outil à vous conseiller est le Time Timer. Ce minuteur permet de visualiser le temps. Une durée précise est programmée et quand elle est dépassée, le minuteur devient rouge. En s'apercevant qu'il a dépassé la limite, le jeune se responsabilise progressivement.
- Pour lutter contre cette fameuse "économie de l'attention", désactivez vos notifications et encouragez votre enfant à faire de même. Cela permet de couper court aux appels incessants des réseaux et également au scroll à l'infini !



Intéressez-vous aux jeux auxquels il joue et pourquoi pas, renseignez-vous pour lui faire découvrir des jeux différents en lien avec une thématique susceptible de lui plaire. N'oubliez pas que le fait de jouer est une activité importante et que cela comporte énormément de points positifs. Il permet de se confronter à des expériences, à soi-même, aux autres, de dépasser des limites, d'incarner une autre personne que soi et aussi de se socialiser avec d'autres joueurs.

Ne rejetez pas en vrac tous les challenges qui existent ! Prenons l'exemple du #NoBuildChallenge qui a évolué sur Fortnite. Co-lancé par la section française du Fonds mondial pour la nature. Le principe de ce challenge était simple : inviter les joueuses et les joueurs de Fortnite de tous niveaux à jouer sans utiliser de ressources naturelles pendant leurs parties pour porter le message du WWF : "sans ressources naturelles, il est difficile de rester en vie."



# CONCLUSION

Les familles rencontrées, nos animations dans les classes, nos lectures et nos expériences de conférences auprès des parents nous ont permis de dresser un riche panel des difficultés rencontrées par les parents et par les jeunes à propos des réseaux sociaux. Mais chaque personne rencontrée a toujours tenu à mettre en avant les aspects positifs et enrichissants de ceux-ci. Certain-e-s ont même découvert qu'ils pratiquaient l'éducation aux médias sans même s'en rendre compte !

Le sujet est vaste mais s'il fallait retenir l'essentiel, voici nos derniers conseils :

- **La communication** : encouragez votre enfant à parler de ses pratiques, de ce qui l'intéresse, de ce qu'il aime faire sur les réseaux sociaux.
- **Tenez compte du fait qu'il construit son identité sur les réseaux sociaux** et que sa vie virtuelle est un prolongement de sa vie réelle, ce ne sont pas deux entités distinctes. Les photos, les likes, les stories, tout cela répond aux besoins de gratification et de satisfaction tellement importants à l'adolescence.
- **Posez un cadre en bois, pas en mousse, sur ce que vous autorisez ou pas dans votre famille.** Ce cadre est personnalisable et doit être respecté. Des pistes sont à explorer : cadrer les moments des repas, les moments de sommeil, les moments de travail scolaire, limiter à un nombre d'heures par jour ou par semaine... A contrario, vous pouvez aussi tenter de laisser faire et exprimer le moment où on trouve que la consommation est excessive. Bien sûr, ce cadre doit être évalué et éventuellement modifié en fonction des circonstances, de l'âge des enfants, du respect ou non des règles.

- **Incitez à agir sur internet avec les mêmes valeurs que dans la vie** : si nous n'insultons pas les gens dans la rue, pourquoi le faire sur les réseaux sociaux ?
- **Gardez à l'esprit que l'usage excessif des écrans peut être une stratégie** (consciente ou non) pour échapper à une souffrance en exprimant certaines dimensions importantes de soi (besoin de contact, besoin d'être reconnu etc).
- **Sensibilisez vos enfants au fait qu'Internet représente une véritable économie de l'attention qui limite ce que nous voyons par la bulle de filtres**, qui accapare notre attention avec les notifications et qui rend l'activité du scroll chronophage.
- **Ne blâmons pas d'emblée l'outil mais posons-nous la question du sens**. Encouragez les enfants à donner du sens aux écrans et aux réseaux sociaux, afin qu'ils ne répondent pas aux frustrations du quotidien, à l'ennui, à la solitude et au stress. Et finalement, ce conseil est tout aussi applicable aux adultes, non ?
- **Gardez votre esprit critique face aux médias** qui choisiront souvent prioritairement un discours anxiogène.
- Et enfin... **n'oubliez jamais d'interroger vos propres usages des médias et des réseaux sociaux ...**



**MERCI !**

À toutes les personnes ayant accepté de témoigner et de participer de près ou de loin à cet ouvrage,... parents, encadrant.e.s jeunesse et jeunes d'un peu partout en Belgique.

À l'incroyable équipe d'Action Médias Jeunes pour son investissement sans relâche auprès des jeunes et son énergie folle.



# BIBLIOGRAPHIE

Action Médias Jeunes et Imagin'AMO. "Outil pédagogique : Imaginaweb". Juin 2019.

GOZLAN Angélique. "Le harcèlement virtuel". Yapaka. Octobre 2018

Le Ligneur. "Ecrans. Soyons Smart, apprivoisons la bête". Octobre 2019.

Université de Paix. "Le harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier et agir." Syllabus d'une formation suivie en septembre et octobre 2019.

# WEBOGRAPHIE

"Big data : comment les algorithmes influencent notre usage du web". Collection "Repères" du CSEM. Avril 2019. Consulté le 10/07/19 : <https://bit.ly/3m8RUFj>

"Comment prévenir le cyber-harcèlement par l'éducation aux médias". Collection "Repères" du CSEM. Janvier 2018. Consulté le 04/07/19 : <https://bit.ly/3a5hFB3>

"Dopamine". ARTE. 2019 : <https://bit.ly/2YbDzA6>

"Etude 2019 sur les pratiques numériques des 11-18 ans". Génération numérique. Consulté le 23/08/19 : <https://bit.ly/3APWFtD>

"L'addiction aux jeux vidéo est désormais reconnue comme une maladie par l'OMS". Le Figaro. 18/06/19. Consulté le 28/11/19 : <https://bit.ly/2Y3pwME>

"La vie privée en ligne". Je décide. Consulté le 11/07/19 : <https://bit.ly/3im670B>

"Place de la toile: grand entretien avec danah boyd". France Culture. 16/03/13. Consulté le 09/10/19 : <https://bit.ly/39TmeOF>

"Qui suis-je sur le web ? Construire son identité numérique". Collection "Repères" du CESEM. Mars 2018. Consulté le 04/07/19 : <https://bit.ly/2Y3Utkd>

"De plus en plus d'écrans... Et l'enfant dans tout ça?". ONE. 14/10/15. Consulté le 10/07/19 : <https://bit.ly/3AU5UsU>

"Webetic". Child Focus, La ligue des familles Citoyens parents, La loterie nationale. Consulté le 09/10/19 : <https://bit.ly/3meEQ14>

TURCAN Marie, "Jouer à Fortnite sans rien construire : le challenge pour pousser les jeunes à protéger l'environnement". 8 avril 2019. Consulté le 28/11/19 : <https://bit.ly/3igg7Z5>

# UNSPLACHOGRAPHIE [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Couvertures | Tyler Casey  
Page 2 | Karina Araujo  
Page 7 | Elliott Reyna  
Page 8 | Sebastian Carrion  
Pages 10, 11 | Hugh Han  
Page 13 | Egor Vikhrev  
Page 14 | Axville Ox  
Page 19 | Mulyadi  
Pages 20, 21 | Sharon Mc Cutcheon  
Page 29 | Emmanuel Ikwuegbu

Pages 32, 33 | Free Birds  
Page 36 | Kuroko Ukou  
Page 41 | Annie Spratt  
Page 43 | Andriyko Podilnyk  
Pages 44, 45 | Bermix Studio  
Page 52 | Gian Cescon  
Page 55 | Alexander Jawfox  
Pages 56, 57 | Kelly Sikkema  
Page 67 | Mark Decile  
Page 70 | Uriel Soberanes





E.R. : Claire Berthage - Ne pas jeter sur la voie publique.

Action Médias Jeunes est une organisation de jeunesse d'éducation aux médias qui propose des ateliers et des formations sur mesure pour décrypter tant les médias de masse que les médias numériques, sans oublier les médias émergents.

L'objectif est de co-construire avec les jeunes une attitude critique, réflexive, citoyenne et bien entendu créative autour de leurs usages.



**SUIVEZ-NOUS !**

Action Médias Jeunes asbl  
info@actionmediasjeunes.be  
+32 [0] 81 74 29 19  
Rue du séminaire, 22 Bt 2  
5000 Namur [Be]



Avec le soutien de la



Loterie Nationale

