



LES

TES PREMIERS PAS SUR LES RÉSEAUX sans accroc !

Après d'âpres négociations, Juju a obtenu son smartphone : la porte d'entrée vers un monde où elle peut suivre ses stars préférées, apprendre l'anglais, repérer des idées déco pour sa chambre, délirer avec ses copines, envoyer des vocaux à sa cousine... C'est enthousiasmant, mais aussi inquiétant. D'ailleurs, tu as déjà vu des gens scotchés à leur téléphone et tu as entendu parler des dangers des réseaux sociaux... Entre envie et crainte, tu ne sais plus sur quel pied danser. Ton mag' t'aide à poser les bases.

La rédac' t'explique : Pas de réseau social sans accord parental... En juillet dernier, pour protéger les jeunes des nuisances des réseaux sociaux, le gouvernement français a voté une loi qui en interdit l'accès aux moins de 15 ans, sauf si un parent est d'accord. Le but est de te protéger contre la collecte de tes données numériques personnelles et contre l'addiction : ces applications se basent sur les neurosciences pour te rendre accro, et ton cerveau d'ado qui ne sait pas lutter. Mais même si c'est interdit, 87 %* des moins de 13 ans utiliseraient régulièrement un réseau social. C'est pourquoi la rédac' préfère te former à leur utilisation.

Textes : Julie Lallouët-Geffroy avec tes expertes, Anne Cordier, chercheuse en sciences de l'information et de la communication, et Sabine Duflo, psychologue. Illustrations : Emma Tissier.



Anne Condier, chercheuse

Ce que craignent tes parents...

À entendre tes parents, les réseaux sociaux sont un monde de ténèbres peuplé de monstres prêts à te dévorer. Peut-être exagèrent-ils un peu la réalité...

« J'ai peur que Juju passe ses nuits sur son téléphone. »

Le chiffre :

31 % des ados restent éveillés la nuit pour regarder leur téléphone¹. La lumière bleue des écrans t'empêche de dormir, alors que tu as besoin de 9 à 11 heures de sommeil².

L'éclairage de l'experte :

Tu voulais passer 3 minutes sur TikTok et, 3 heures après, tu y es toujours. C'est normal, ton cerveau ne peut pas lutter : les réseaux sociaux sont conçus pour que tu y passes un maximum de temps. Entre les vidéos qui démarrent toutes seules, les notifications, la peur de passer à côté de quelque chose, difficile de lâcher ton téléphone. Lance un défi familial : à 21 h, tout le monde éteint son téléphone. Ensemble, vous serez plus forts !

« Et si Juju ne fait harceler ? »

Le chiffre :

20 % des jeunes ont été confrontés à une situation de cyberharcèlement, dont la moitié sont des filles de 13 ans en moyenne³.

L'éclairage de l'experte :

Le harcèlement commence dans la vie quotidienne et se poursuit sur les réseaux sociaux. La victime connaît presque toujours la ou les personnes qui lancent les premières moqueries. La situation doit être arrêtée là où elle a commencé : à l'école, au sport, etc. et avec des adultes. À la première remarque, tu dois dire stop tout de suite et en parler à une personne de confiance. À toi aussi d'être responsable en refusant de liker un message méchant et en le montrant à un adulte.

« Ma Juju va se faire manipuler. »

Le chiffre :

9 ados sur 10 ont conscience qu'il est possible de manipuler une information⁴. Mais seulement 3 ados sur 10 vont vérifier si elle est vraie.

L'éclairage de l'experte :

Les fausses informations circulent très vite sur les réseaux. On peut facilement se faire avoir. Et, si tu n'as pas le moral, tu auras tendance à croire des choses trop belles, trop simples pour être vraies. Ou à croire quelqu'un d'inconnu. Si tu broies du noir, parles-en à tes proches. Ce sont ceux qui te connaissent qui sauront le mieux te remonter le moral. Et pas un compte inconnu sur un réseau social...



« Elle va rester scotchée sur son téléphone... et ne plus jamais me parler ! »

Le chiffre :

2 heures et 3 minutes par jour : la durée moyenne de temps passé sur leur téléphone par les ados de moins de 13 ans⁵.

L'éclairage de l'experte :

Les parents ont peur du moment où leur enfant prend son indépendance. Avant Internet, leur petit bébé choupinou s'isolait dans sa chambre. Aujourd'hui, il s'isole sur son téléphone et sous leur nez. Pas facile à vivre pour eux. Tes parents doivent comprendre que tu as ton propre espace de liberté. Et toi, tu peux prévoir des moments juste avec eux et sans téléphone. Ils seront rassurés et heureux de voir que tu veux toujours passer du temps avec eux.

À chaque réseau, son utilité

Chaque réseau social a ses codes et son public. On ne les utilise pas pour y faire exactement la même chose.

Fais le point en reliant le réseau que tu utilises et tes usages.

Quels réseaux ?

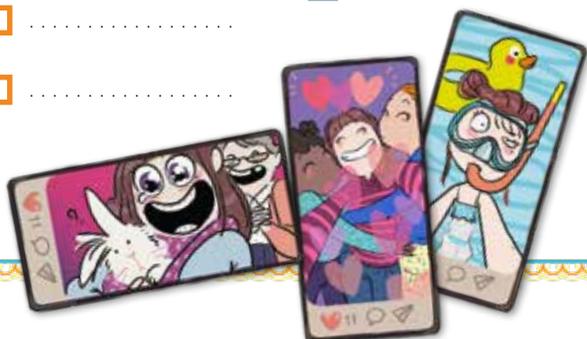
- Snapchat
- WhatsApp
- Instagram
- TikTok
- BeReal
- Twitch
- Discord
- Facebook
- Signal
- Twitter
- Telegram
-
-

Avec qui ?

- Mes BFF
- Les gens de la classe
- Ma famille proche
- Ma famille : des parents aux cousins éloignés
- Les copines au dehors de l'école
- Une personne qui partage ma passion, mais que je n'ai jamais rencontrée
-
-

Pour faire quoi ?

- Chercher des infos sur mes passions : la K-pop, les mangas, les célébrités...
- Faire passer le temps quand j'attends le car, le bus, le métro.
- Préparer mon exposé avec ma BFF.
- Faire des jeux.
- Chercher des infos sur des sujets qui me préoccupent.
- Trouver des sources d'inspiration pour inventer de nouvelles chorégraphies, dessins, créations...
- Regarder de belles photos et de belles personnes (même si elles mettent plein de filtres).



Bilan

Réseau social, l'interaction d'abord !

La première utilité d'un réseau social est de te permettre d'échanger avec d'autres personnes. Avec des messages écrits, vocaux ou des vidéos, à travers des filtres, des gifs, des « j'aime », des flammes, ou encore avec le partage de tes créations. Ces applis sont des territoires à explorer, où tu peux écrire des histoires, inventer des chorégraphies, partager tes dessins, pratiquer une langue étrangère, etc. Un espace où tes amitiés peuvent aussi prendre de nouvelles formes, avec des filtres improbables à exploser de rire et des confidences tapées du bout des doigts ou chuchotées dans des vocaux...

Ton experte



Sabine Duflo,
psychologue

Les réseaux sans devenir accro !

Aller sur les réseaux, t' chatter avec tes copines : ce serait une nouvelle liberté... Mais rester scotchée à ton écran, très peu pour toi ! Suis nos conseils pour ne pas déraiper.

« Je passe trop de temps sur les réseaux et je n'arrive plus à faire mes devoirs. »

Quand tu as du mal à dormir, à te concentrer en classe, ça peut être le signe que tu passes trop de temps sur les réseaux. Tu peux aussi ressentir un sentiment de vide, avoir du mal à t'amuser et même, parfois, te sentir bête car tu n'arrives plus à retenir ce qu'on te dit. Ton cerveau te réclame une pause ! Parles-en à tes parents et lancez-vous un défi. Le soir, les téléphones sont éteints. Le matin, on ne les allume qu'une fois sortis de la maison. Ensuite, on se remet au sport ensemble. Et, pour les devoirs, prévois de les faire sans téléphone : mieux vaut rester 20 minutes concentrée que 2 heures avec un œil sur ton exercice de maths et l'autre sur Snapchat.

« Je ne suis pas sur le groupe de classe, je me sens exclue. »

Il est bien mal nommé, ce groupe, car toute la classe n'y est pas ! Parfois, c'est surtout le groupe des pestes qui s'y trouve et alimente les rumeurs et moqueries. Ce groupe n'a pas franchement d'intérêt scolaire, car il n'a pas été créé par les enseignants : ils n'y donnent pas de devoirs ni d'explications sur les cours. Alors, oui, bien sûr, entre élèves, on s'échange parfois de bons tuyaux ! Mais la plupart du temps, ce qui s'y raconte n'a rien à voir avec l'école ! Ça ne t'empêche pas de suivre les conversations. Mieux : ne pas être sur ce groupe de classe peut t'éviter de devenir la cible de critiques ou d'y participer.

« J'ai vu des choses choquantes qui m'empêchent de dormir. »

Les applications comme TikTok proposent des vidéos qui redémarrent automatiquement jusqu'à ce que tu passes à une autre. Quand on tombe sur une vidéo choquante, on peut rester hypnotisé et la revoir encore et encore. Cela produit une sorte de traumatisme. Par ailleurs, on ne sait pas qui a pris cette image, ni dans quel contexte. Comme ton cerveau manque d'informations pour analyser ce qu'il voit, tu auras tendance à la regarder encore une fois. Ferme l'application, respire et va raconter ce que tu as vu à une personne de confiance qui t'écouterait sans te juger.

AH OUAIS, IL SE PASSE TOUT ÇA DANS MA TÊTE ?!

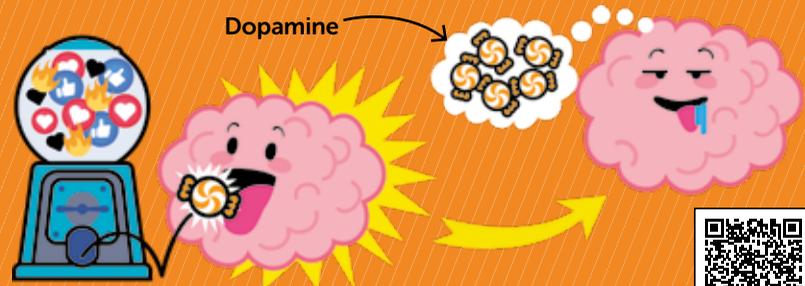


Des applis pour gérer ton temps

Fixe avec tes parents une durée de connexion pour chaque réseau. Faites des points régulièrement et ajustez cette durée. Chaque opérateur téléphonique propose un contrôle parental avec gestion du temps. Il existe aussi des applications dédiées (Xooloo, Family Link, Norton Family).

Circuit de la récompense activé !

Les réseaux sont conçus pour que ton cerveau sécrète la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction : la dopamine !



Pour tout savoir, regarde la série *Dopamine*, sur arte.tv



C'est perso ou pas ?

Tu as envie de partager des photos, mais tu hésites... Pour chaque situation, barre la publication qui ne te semble pas appropriée.



À qui envoies-tu ces photos ?

Situation 1



- a- Sur le groupe de la famille. Ce paradis en clin d'œil au cousin qui, lui, est parti à la montagne !
- b- Sur le groupe de la classe, pour faire des envieuses !
- c- À ta BFF : trop hâte de voir le gîte où elle est, elle, avec ses parents.



b. À éviter ! À quoi bon apprécierait-elle bien plus que donner du grain à moudre aux pestes qui régneront sur la classe ? Comme à l'école, privilégie les échanges bienveillants et constructifs.

Situation 2



- a- En ajoutant le hashtag du nom de la course : tout le monde peut voir ton score à l'arrivée, trop fière !
- b- En taguant le prof de sport (que tu as mis trois mois à débusquer sur les réseaux).
- c- Sur le groupe des cousins : tu as fait mieux que ta cousine.



b. Ton prof de sport n'appréciera pas que tu viennes lui annoncer directement ce super-score à l'école. D'autant plus si son compte sur les réseaux est personnel !

Situation 3



- a- Sur le groupe famille : ta grimace va faire rire ta grand-mère.
- b- Sur le groupe de tes BFF : à elles de faire mieux.
- c- Directement sur ta page de profil, trop drôle.



c. Une photo peut faire rire. Mais dans un mois ? Pour éviter les déconvenues, envoie tes photos directement aux personnes à qui tu t'adresses, et pas sur la page publique de ton profil.

Situation 4



- a- À ta grande sœur : ça y est, ton premier maquillage !
- b- Sur le groupe de tes BFF : vous aviez acheté ce rouge à lèvres ensemble.
- c- Sur le groupe de tes cousins : un cousin (très éloigné) commente : « Waw, t'as bien grandi, dis donc ! » #Génance



c. En regardant la réaction que tu as reçue, tu te sens mal à l'aise. C'est le signe que ton message a été publié dans un trop grand cercle de personnes. Si ça t'arrive, retire la photo. La prochaine fois, publie-la sur un groupe de personnes plus proches de toi : ta famille et tes copines.

Tu rougis ? La limite est franchie !

Dis-toi que tes parents doivent pouvoir regarder tout ce que tu fais sur les réseaux. Si cette perspective te fait rougir ou te met mal à l'aise, c'est le signe que tu as un peu trop montré ta vie privée.



As-tu les bons réflexes ?

Avec l'accord de tes parents, tu es sur le point de te créer un compte. Mais es-tu prête ? À chaque situation, choisis l'attitude à adopter.

1. Tu tombes sur une vidéo choquante, tu en fais des cauchemars.

- 📶 Tu ne dis rien, ça va passer, ce n'est pas grave.
- 👉 Tu en parles à quelqu'un de plus expérimenté que toi.

2. Tu as trouvé un compte qui recense les plantes. Tu hésites à partager la photo d'une fleur inconnue qui est devant chez toi.

- 👉 La photo n'a rien de personnel, les commentaires de ce compte sont bienveillants : allez, tu te lances.
- 📶 Dans les commentaires, les gens parlent d'autre chose, ils s'insultent même parfois. Mais ce n'est qu'une photo de fleur : tu postes.

3. Avec tes copines, vous avez créé votre groupe, vous vous envoyez :

- 📶 Des messages écrits : mais c'est arrivé que l'une d'elles transfère un message à quelqu'un.
- 👉 Des messages, photos, vocaux : vous rigolez trop et ça reste votre délire à vous.

4. Tu postes sur ta page de profil une photo de ton dernier dessin (trop fière !).

- 📶 Tu attends les likes et commentaires pendant des heures.
- 👉 Tu tagues ta BFF. Tu es sûre qu'elle te répondra.

5. Ce filtre est trop drôle : tu publies direct une photo de ta tête.

- 📶 Sur ta page de profil.
- 👉 À ton groupe de BFF.

6. Sur le groupe de classe, certains s'en prennent à un garçon :

- 👉 Tu ne commentes rien et en parles à un professeur ou à l'infirmière du collège.
- 📶 Tu likes leurs messages, histoire de ne pas devenir leur prochaine cible.

7. Ton crush te demande de lui envoyer une photo de toi en petite culotte...

- 👉 Tu lui réponds un non clair et ferme, et en parles à ton ou ta « coach réseau ».
- 📶 Tu te sens gênée, mais tu le fais quand même : tu l'aimes !

8. Tu regardes vite fait quelques vidéos dans ton lit. Oups, il est minuit :

- 📶 Pas grave, on a qu'une vie. Tu dormiras demain !
- 👉 Tu éteins. Et demain, ton téléphone restera dans le salon quand tu iras te coucher.

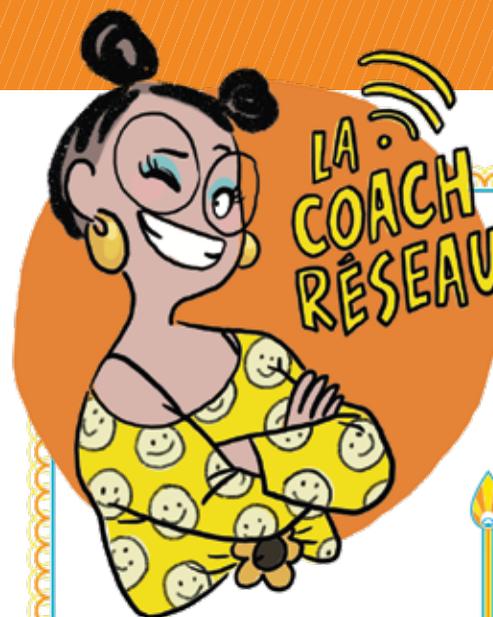
9. Tu as dépassé ton temps de connexion autorisé, mais tu as un exposé à préparer :

- 📶 Tu piques le téléphone de tes parents pour changer les paramètres dans leur dos.
- 👉 Tu expliques la situation à tes parents pour pouvoir te connecter le temps de préparer ce devoir.

Résultats

Tu as coché même un seul 📶 : il te reste des précautions à apprendre avant de t'aventurer sur les réseaux. Relis bien tout ce dossier !

Tu as coché uniquement les 👉 : bravo ! Tu as les bases du code des réseaux.



Les conseils de June

Signaler une vidéo, une image, c'est informer le réseau social que ce contenu est choquant, violent, pornographique, insultant ou dégradant. En faisant cela, **tu deviens responsable** et protèges les autres internautes.

Quand tu es sur une vidéo ou un compte qui pose problème, tu peux cliquer sur :

- la flèche de partage sur TikTok
 - les ... sur Instagram
 - les ... sur Snapchat
- Puis, tu cliques sur « Signaler » ou « Bloquer » et tu expliques pourquoi.

Sur Snapchat, tu ne peux bloquer que des « amis ».

Va dans le panneau de tchat sur la gauche, sélectionne le profil de la personne. Clique sur les ..., puis sur « Gérer l'amitié ». Enfin, signale ou bloque.

Pour en savoir plus, tu peux consulter gratuitement un guide pratique sur le sujet le site : dane.ac-bordeaux.fr

Trouve ton ou ta coach réseau

Tu te sens prête pour découvrir ce nouveau monde virtuel. Mais ne t'élanche pas seule ! Toute bonne aventurière a son acolyte pour surveiller ses arrières.

Ton coach réseau peut être un de tes parents, ta grande sœur, ton grand frère, une tante, une cousine, mais aussi un adulte de l'école qui connaît les réseaux... et te connaît ! Ton coach réseau est une personne :

• de confiance

Tu peux tout raconter à cette personne, tes petits tracas comme tes grands chagrins. Elle t'écoute, te soutient et se rend disponible pour toi.

• qui ne te juge pas

Elle ne te rendra pas responsable de tes déconvenues sur les réseaux. Au contraire, elle t'aidera à comprendre comment l'incident s'est produit pour que ça ne recommence pas.

• qui a de l'expérience

Elle utilise elle-même un peu les réseaux sociaux, en connaît les codes et sera capable de t'aider à configurer tes comptes. Elle s'appelle

Un ou une coach réseau, mais pour quoi faire ?

• pour partager

Parle-lui des comptes qui te semblent intéressants, des applications qui t'amuse ou te permettent de déployer ta créativité. Ton coach pourra t'aider dans tes recherches d'informations et de comptes pertinents. Plus tard, quand tu voudras poster des contenus,

ton coach réseau pourra t'accompagner pour éviter les mises en danger.

• pour sortir des conflits

Trop de temps passé sur les réseaux sociaux et c'est la dispute avec tes parents. Ton coach peut t'aider à trouver un compromis avec eux. Si tu sens que ça dérape, que ce soit des commentaires désagréables ou du contenu choquant, n'hésite pas : parles-en à ton coach. Il ou elle t'aidera à analyser la situation et à trouver une solution.

• pour créer un rituel

Maintenant tu as identifié un coach réseau idéal, reste à lui demander s'il ou elle est d'accord pour tenir ce rôle. Propose-lui de l'ajouter dans tes « amis » sur chaque réseau social et de lui donner tes mots de passe. Ainsi, en cas de besoin, il pourra intervenir, même à distance. Une belle marque de confiance.

Le petit +

Invite ton coach réseau à faire un tour sur le site Internet Sans Crainte : il y trouvera de nombreuses ressources.

