

Parentalité et numérique

LES FICHES PARENTS

Ecrans et enfants, comment gérer



Alors que les écrans (télévisions, smartphones, ordinateurs...) prennent de plus en plus de place dans le quotidien des familles, des discours contradictoires se sont multipliés concernant l'influence des écrans sur le développement des plus jeunes enfants. Il est alors difficile pour un parent de trouver sa posture éducative. Il est toutefois important d'établir un cadre sécurisant et cohérent afin de pouvoir accompagner son enfant dans ses pratiques numériques tout au long de son évolution.

Avant 3 ans, les écrans ne favorisent pas le développement des enfants

Parce que...

Les plus jeunes enfants ont besoin d'interactions directes, interactives et affectives pour apprendre, grandir et apprendre à parler.



Pour grandir, le petit enfant a besoin du regard de ses parents, d'interagir avec eux, d'être encouragé, d'observer les réactions de l'autre pour valider ses apprentissages. Les écrans ne peuvent apporter ceci car à cet âge, l'enfant n'a pas les capacités d'abstraction nécessaires pour faire le lien entre ce qui se passe sur l'écran et le monde qui l'entoure.

Les plus petits appréhendent le monde en manipulant, en bougeant, pour construire leurs compétences sensorielles, découvrir les possibilités de leur propre corps et apprendre à se repérer dans l'espace.



Privilégiez les jeux « traditionnels » que l'enfant va toucher, sentir, porter à sa bouche, secouer, jeter en l'air, manipuler dans les 3 dimensions afin d'appréhender physiquement le monde et d'acquérir une motricité fine.

La forte stimulation des écrans (mouvement, son, couleurs) sature les capacités de concentration des très jeunes enfants.



L'enfant doit pouvoir se reposer quand il en a besoin. Une télé allumée dans une pièce même si elle n'est pas regardée empêche ce repos et perturbe la concentration des plus jeunes dans leurs activités de jeux et d'apprentissages.

Suis-je un « mauvais parent » si je laisse mon enfant face à un écran ?

Entre la gestion de la maison, du travail, des amis, l'attention quasi permanente demandée par le petit dernier et parfois celle des frères ou sœurs, le quotidien des jeunes parents est extrêmement prenant. Il est difficile d'avoir du temps pour soi et la tentation est grande alors de faire appel à la « télé nounou » pour libérer un peu de son temps ou simplement pouvoir faire des tâches en retard. Pour autant, en faisant ceci, allons-nous transformer notre enfant en « être décérébré » comme le martèle certains discours anxiogènes et culpabilisants ?

Ce qu'il faut comprendre, c'est que mettre le petit dernier devant un écran, c'est prendre du temps pour soi, et non dans l'intérêt de l'enfant. Ce temps gagné doit permettre ensuite d'être vraiment disponible et en interaction avec son enfant. Pour le pédopsychiatre Stéphane Clerget, dans ce cas, l'important est de choisir des programmes adaptés et le bon moment de la journée pour exposer les enfants aux écrans.

Pour les tout-petits la séance d'écran ne devrait pas dépasser 10 minutes, pour les enfants plus grands (2-3 ans) 30 minutes par jour. La télévision peut avoir une fonction excitante qui perturbe le sommeil, il paraît donc important d'adapter son utilisation au rythme de l'enfant (pas le soir, et pas avant les temps de siestes).

En terme de contenu, il est conseillé de limiter celui-ci et de bien maîtriser son contenu. Il est donc préférable de privilégier quelques vidéos (sur DVD, clés USB...) plutôt que le flux télévisuel. Le petit enfant a besoin de temps pour comprendre l'enchaînement des événements qu'il voit sur l'écran. Regarder la même vidéo en boucle lui permettra d'anticiper les actions, de faire marcher sa mémoire et à terme de comprendre l'enchaînement de ce qu'il voit. C'est pour cela que les enfants ne se lassent pas d'entendre ou de voir les mêmes histoires, car à chaque fois, ils en retirent une nouvelle chose.

Il est préférable de rester dans la pièce, d'abord pour garder le contrôle sur ce que votre enfant visionne, ensuite pour pouvoir discuter avec lui de ce qu'il a vu et ressenti. Car en regardant une vidéo, il emmagasine des charges émotionnelles considérables qui ont besoin d'être évacuées. Il n'est pas rare de voir un enfant faire une crise lorsque l'on coupe un écran. Cette crise n'est pas due à une addiction aux écrans mais à une surcharge émotionnelle qu'il ne sait pas encore gérer faute de maturité.

Enfin, il ne faut pas craindre de voir son enfant « s'ennuyer ». Ce temps est formateur, et c'est en connaissant « l'ennui » que l'enfant va développer sa créativité, son sens de l'observation et inventer.

Comprendre le fonctionnement de l'enfant n'est pas inné

Dans le cadre d'une étude menée par l'Institute of Learning and Brain Sciences (Washington), des chercheurs ont exposé de jeunes enfants à la langue chinoise à travers 3 séances de 45 minutes par semaine, durant lesquelles les enfants écoutaient des histoires et jouaient avec une personne parlant le chinois. Pour un premier groupe d'enfants, ces interactions se faisaient directement en présentiel. Pour un autre groupe, ces interactions (identiques sur le fond, la personne étant filmée) se faisaient via la télévision.

À l'issue des 6 semaines qu'ont duré l'expérience, les enfants en contact direct avec l'adulte réagissaient à des sons spécifiques au chinois. Les enfants stimulés via la télévision n'avaient rien appris et ne réagissaient à aucune sonorité chinoise.

L'absence d'apprentissage via les écrans s'explique par le fait que l'apprentissage passe par des interactions réciproques entre l'adulte et le jeune enfant à travers des non-dit corporels (mimiques, mouvements du corps, sourires, mouvements d'yeux...) qui décuplent l'attention et la concentration des enfants. Devant la télévision, les enfants sont passifs. Il n'y a pas d'interactions entre l'écran et l'enfant.

A RETENIR

- Les écrans ne sont pas nécessaires au développement du petit enfant.
- Privilégiez les activités qui permettent d'être en interaction avec votre enfant : jeux, lecture, promenade...
- Privilégiez les objets (jouets ou livres) que l'enfant peut manipuler, détourner...
- Ne pas avoir peur de laisser votre enfant « s'ennuyer » seul.
- Pas de petit seul devant un écran. On regarde les vidéos une par une, on fait des pauses, on échange.
- Pas de télé allumée en fond sonore.
- Ne culpabilisez pas de choisir de temps en temps l'option « télé nounou » pour pouvoir vaquer à vos occupations mais n'en abusez pas et prenez conscience que le premier besoin de votre enfant est de partager avec vous.
- La sur-stimulation liée aux écrans peut perturber le sommeil et provoquer des « crises » chez le petit enfant qui n'est pas encore assez mature pour gérer cet excès de stimulation.
- Utilisez les écrans (télé, smartphone) de préférence en l'absence de votre enfant et ne les partagez pas avec lui.

Ecrans et enfants, comment gérer ?



Télévision, smartphones, ordinateurs, consoles de jeux... le nombre d'écrans au sein des familles a explosé ces dernières années. Les jeunes enfants sont alors naturellement exposés et confrontés aux différents usages des écrans. Dans cette période importante d'apprentissage, notamment à l'école, et d'ouverture sur le monde, comment accompagner les 3-7 ans dans leur découverte du monde des écrans ?

Comprendre les besoins pour (re)mettre les écrans à leur place

L'entrée à l'école marque une nouvelle étape dans le développement de l'enfant. C'est une période d'apprentissage intense qui lui permet de mieux comprendre son environnement. L'enfant va construire un raisonnement logique, développer un langage afin d'exprimer sa pensée. Il va sortir de la sphère familiale et commencer à appréhender les codes sociaux pour interagir avec le monde qui l'entoure. Ces apprentissages passent avant tout par le jeu et les échanges avec les autres. C'est aussi une période de changement physique avec une forte croissance musculaire. L'enfant a besoin de se dépenser, il va acquérir une motricité de plus en plus fine. C'est enfin une période d'imitation, l'enfant observe beaucoup (notamment ses parents) et veut faire "comme les grands".

**Capacité moyenne
d'attention pour des
enfants de 3 à 6 ans**



Un usage accompagné qui laisse la place à d'autres activités

Les écrans peuvent répondre à certains besoins exprimés plus haut. Certaines applications et jeux vidéo, proposent des contenus ludiques qui jouent sur les stimuli visuels et sonores, encouragent l'appétit de l'enfant à la résolution de problèmes et le rend actif. Mais rapidement, l'enfant a tendance à adopter des comportements stéréotypés et « compulsifs » : il ne cherche pas à comprendre mais à réussir, il privilégie le mode opératoire du jeu au sens proposé par l'apprentissage. Il est donc important d'accompagner l'enfant dans la compréhension de ce qu'il fait et voit sur l'écran. Il faut également tenir compte que le temps de concentration d'un enfant de cet âge est très limité et qu'il peut varier d'un enfant à un autre. Les activités sur écrans doivent être en adéquation avec ces capacités.

L'apparente facilité manipulative d'un enfant face à une tablette ou une console de jeux peut donner l'impression que les écrans peuvent participer au développement moteur des enfants. Mais bouger un doigt sur une surface lisse n'est pas suffisant pour acquérir une précision et une finesse du geste et de la main. Il faut aussi lui proposer des activités qui vont lui permettre de développer cette motricité globale à travers le dessin, le

découpage, la manipulation dans toutes les dimensions.

Le besoin d'interaction et de partage est fort. Ainsi le temps passé devant la télé doit être un temps familial partagé. Comprendre ce qu'il se passe à l'écran n'est pas toujours simple pour les enfants. Pour suivre une histoire complexe dans un dessin animé, l'enfant doit comprendre ce qu'il voit à l'instant sur l'écran mais aussi le relier à ce qui s'est passé avant. L'enfant a besoin d'un adulte assis à ses côtés pour l'aider à faire des liens entre les images. L'écran devient un outil qui n'est plus seulement là pour être regardé passivement mais pour être commenté, tout comme un livre d'images !

L'usage des écrans doit être complémentaire avec les autres activités qui permettent à l'enfant de se développer. Il ne doit pas empiéter sur les temps d'activité physique (jeux en plein air, promenades, vélo) et les temps de repos qui sont essentiels à l'acquisition des apprentissages de la journée. L'utilisation des écrans avant de dormir est néfaste à la qualité du sommeil, il est donc fortement conseillé de stopper l'usage des écrans, deux heures avant toute période de sommeil (sieste ou nuit).

L'importance d'établir un cadre précis et cohérent

Accompagner son enfant dans la découverte des usages des écrans, c'est aussi et avant tout, mettre un cadre, afin de le protéger et de lui permettre d'utiliser les écrans en complément d'autres activités essentielles à son bon développement. L'enfant est trop petit pour pouvoir s'autoréguler dans sa consommation d'écran. Il est préférable d'instaurer ce cadre en amont, plutôt que lorsque les usages des enfants sont installés.

Les éléments à prendre en compte dans la construction de ce cadre sont :

- l'âge de l'enfant
- le contenu : ce que regarde l'enfant est-il instructif, pédagogique, ludique ou au contraire complètement inadapté ?
- la durée passée devant l'écran, en relation notamment avec les autres activités de l'enfant.
- et le contexte (période de vacances ou scolaire par exemple).

La présence de la télévision ou de la console de jeu dans la chambre de l'enfant est déconseillée car elle rend plus difficile le contrôle du temps et la capacité à le protéger contre un contenu inadapté à son âge.

Évitez d'acheter aux plus jeunes des objets numériques personnels comme une tablette ou une console de jeux. Il est plus facile pour un enfant de cet âge de respecter le cadre défini quand les outils numériques sont ceux de la famille et non les siens.

La ritualisation du temps d'écran (exemple, un dessin animé avant de dîner) permet de mettre en place le début d'un apprentissage de l'autorégulation (l'enfant apprend à attendre). Ce temps doit être énoncé à l'enfant avant, reformulé par lui et rappelé avant la fin : « on avait dit 20 minutes, il te reste 5 minutes ». Matérialiser le temps à l'aide d'un sablier ou un Timer permet également d'aider l'enfant à visualiser le temps passé devant les écrans et d'anticiper l'heure de fin. Il est également important « d'accompagner » la sortie de l'activité écran pour permettre à l'enfant de se reconnecter au monde physique, d'exprimer ce qu'il a vécu face à l'écran et de se projeter dans l'activité ou le temps suivant.

Un exemple de cadre



Parce les écrans sont des capteurs d'attention or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

Parce les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde.

Parce que les repas sont un temps particulièrement riche en échanges et interactions. Ce doit être un temps rituel partagé.

Parce que l'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui empêche de s'endormir et altère la qualité du sommeil.

À RETENIR

- C'est aux parents de mettre un cadre clair et cohérent pour l'enfant et de lui montrer l'exemple.
- Le temps d'écran doit être un temps limité qui n'empiète pas sur le temps des autres activités (dessin, lecture, jeux, activités physiques...)
- Ce doit être un temps partagé, permettant l'échange et les interactions. Les enfants doivent associer le temps passé devant la télévision à un moment familial.
- L'usage des écrans avant d'aller à l'école et avant d'aller se coucher est fortement déconseillé.
- Mettez en place des temps sans écran, en famille, et proposez d'autres activités à votre enfant.
- Évitez d'utiliser les écrans comme une récompense ou une punition.
- Laissez votre enfant jouer librement hors écran afin qu'il développe son imaginaire...et n'ayez pas peur qu'il s'ennuie. L'ennui est utile à l'enfant : il est formateur et c'est en connaissant l'ennui que l'enfant va devenir créatif, observer et inventer.

Harcèlement et cyber harcèlement



Le harcèlement est un mode de persécution consistant à enchaîner de façon répétée des agissements ou des paroles hostiles afin de démoraliser et d'affaiblir psychologiquement la personne qui en est la victime.

Trois critères permettent de déterminer si on est en présence d'un harcèlement scolaire ou non : l'intentionnalité, la répétition des agressions et l'existence d'une relation d'emprise de l'agresseur.

Il existe plusieurs types de harcèlement tels que le harcèlement physique, verbal (insultes, moqueries, menaces, racket...), moral (rumeurs, ostracisme, humiliations...), sexuel ou le cyberharcèlement.

Le Cyberharcèlement, c'est d'abord du harcèlement

Pourtant, parce qu'il repose sur un espace Internet peu maîtrisable, il peut avoir lieu à tout moment, que ce soit sur un temps de vie privée ou sur la vie scolaire de l'élève. Les messages violents touchent massivement un large public et échappent à tout contrôle. Les agresseurs ont un sentiment de liberté totale ou d'impunité. De plus, les contenus diffusés peuvent demeurer en ligne, même si le harcèlement cesse.

Le cyberharcèlement peut prendre plusieurs formes telles que les intimidations, les insultes, les moqueries, les menaces, la propagation de rumeurs, la diffusion de photos ou vidéos intimes ou humiliantes. Il peut également passer par le piratage de comptes et l'usurpation d'identité digitale.

Les symptômes souvent associés au harcèlement chez l'enfant :

En termes de santé

- Stress (maux de ventre, maux de tête, eczéma...)
- Troubles alimentaires
- Pertes de mémoire, d'attention.
- Difficultés à dormir
- Auto-mutilation

Dans l'environnement scolaire

- Baisse des résultats.
- Multiplication des absences.
- Modification du comportement en classe

En termes de comportement

- Tristesse, déprime.
- Repli sur soi.
- Irritabilité, agressivité.
- Réticence pour aller à l'école, au collège ou au lycée.

Des vidéos pour les parents

Face à une situation de harcèlement à l'école, que faire ? Comment comprendre que la situation n'est pas normale, que son enfant soit victime ou auteur ? Comment lui en parler ? Vers qui se tourner ?

Pour les accompagner, la FCPE, la MAE et Tralalere se sont associés pour apporter des éléments de réponse sur différentes thématiques : sensibiliser, détecter, en parler, y mettre fin et agir contre le cyber harcèlement. Cinq vidéos ont donc été réalisées et sont accessibles librement sur la chaîne Youtube « Parents, parlons-en ! ».



Scanner le QR-code
pour accéder à la
chaîne YouTube
« Parents Parlons-en ! »

Se faire accompagner

Dans un premier temps, pour parler de harcèlement, vous pouvez vous rapprocher de l'école. Et si vous avez besoin de conseils supplémentaires, vous pouvez aussi contacter :



Le 3018. Depuis septembre 2023, c'est le **numéro national** sur toutes les questions liées aux harcèlements scolaires, au cyberharcèlement et aux violences numériques des jeunes. L'ancien numéro 3020, dédié au harcèlement scolaire n'est plus en fonction.

Les adolescents, les parents et leurs enfants, qu'ils soient victimes, témoins ou même harceleurs sont accueillis, écoutés et orientés par des professionnels formés.

Tiers de confiance, auprès des réseaux sociaux, le 3018 dispose d'une capacité d'intervention unique en France via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus en ligne ou comptes illégaux en quelques heures.

Le service gratuit, anonyme, confidentiel est accessible par téléphone – 7j/7 de 9h à 23h, mais aussi via le site Internet e-enfance.org (Tchat) et via Messenger.

On peut également installer l'application 3018 sur le smartphone de son enfant ou ado. Elle permet :

- Une prise de contact instantanée au travers d'un tchat avec un professionnel du 3018, ainsi que le contact direct au numéro national 3018 ;
- Le stockage des preuves du harcèlement vécu (captures d'écran, photos, liens url, etc.) dans un coffre-fort numérique et sécurisé, transférables aux équipes 3018 ;
- Un accès rapide à des fiches pratiques sur le cyberharcèlement pour s'informer sur ses droits et savoir comment réagir ;
- L'auto-évaluation de sa situation à l'aide d'un questionnaire, pour encourager la victime à demander de l'aide.

**Pour que la honte
change de camp
face au harcèlement**

Téléchargez
l'application 3018



Cyberviolences dans le couple

Lors d'une relation amoureuse, on partage souvent de nombreuses données et outils numériques avec son ou sa partenaire : ordinateurs ou téléphones, mais aussi accès à des comptes mails, réseaux sociaux, mots de passe, comptes communs pour certains services. En cas de rupture, ou pire de violences intraconjugales, il est important de s'assurer que nos usages numériques ne se transforment pas en outils de cybersurveillance et de cyberharcèlement, en construisant une stratégie de protection numérique.

Les différentes formes de cyberviolences

Les cyberviolences au sein du couple ou lors d'une rupture peuvent être nombreuses et prendre des formes différentes. Elles ont essentiellement pour objectifs de surveiller, de contrôler ou de harceler l'autre à travers ses usages et ses outils numériques.

85%*
des cas de violences
conjugales inclut des
cyberviolences

La cybersurveillance

La surveillance peut passer simplement par le fait d'exiger de l'autre la communication de ses identifiants et mots de passe afin de pouvoir vérifier le contenu des messages, des publications, les contacts...

Ce contrôle peut se faire avec l'accord plus ou moins imposé de la personne, ou bien à son insu.

Cela peut aussi passer par l'utilisation de la géolocalisation via certaines applications comme Snapchat, des applications de sport... à travers des logiciels espions (plus difficile à installer) ou des objets connectés (traqueurs de type Airtag, montres, écouteurs et casques ...)

Le cyber-contrôle

On parle de cyber-contrôle lorsqu'une personne utilise les outils numériques pour avoir une emprise sur une autre personne.

Cela peut passer par l'exigence d'être joignable à tout instant, ou à l'inverse par la confiscation des outils de communication.

L'emprise peut également se faire par la prise de contrôle des identifiants de connexion aux boîtes mail, aux comptes bancaires ou aux services administratifs en ligne.

Les Cyberviolences

Elles peuvent se manifester par du harcèlement à travers la multiplication de SMS ou de mails, des injures et des menaces.

Le partage ou menace de partage de contenus intimes (photos ou vidéos) sur les réseaux sociaux ou sur Internet sans consentement est une forme de cyberviolence punie par la loi.

L'usurpation d'identité dans un but malveillant (démarches administratives via mes identifiants, ouvertures de faux comptes ou de services ...) peuvent aussi être considérés comme une cyber violence



Ces formes de cyberviolences peuvent aussi être utilisées à travers les usages et outils numériques de vos enfants :

- Communication avec les enfants pour savoir où et avec qui vous êtes.
- Surveillance de vos réseaux sociaux à travers ceux de vos enfants.
- Géolocalisation via les smartphones ou tablettes des enfants via le contrôle parental, Snapchat, ou un logiciel espion.
- Utilisation de traceurs insérés dans les affaires ou jouets de l'enfant.

* Etude Centre Hubertine Auclert

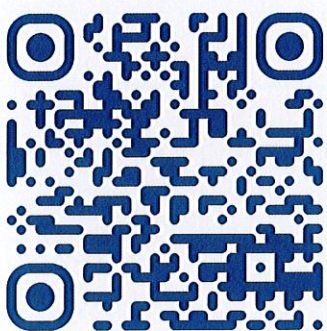
Par où commencer pour me protéger en ligne ?

Avant d'adopter une stratégie de protection numérique, il est important de prendre en compte votre situation vis-à-vis de votre conjoint.e : votre relation est-elle terminée ? Vous êtes dans un environnement sécurisant ou vous cohabitez encore avec lui ou elle, et pouvez subir des représailles ? Selon la situation, la stratégie sera différente :

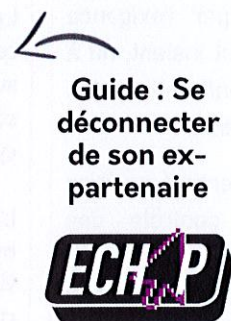
Si vous vous sentez en sécurité, il faut avant tout changer tous vos mots de passe afin de protéger vos comptes, ainsi que ceux de vos enfants, et sécuriser vos appareils. En cas de doutes, et afin de supprimer tout risque de logiciels espions, vous pouvez réinitialiser votre téléphone et ordinateur.

Si vous êtes sous emprise ou subissez des violences conjugales, la stratégie à adopter est d'avoir plusieurs appareils et comptes. En ayant un second téléphone, en créant une nouvelle adresse mail, on peut limiter la surveillance et le contrôle à distance, sans pour autant éveiller les soupçons de l'agresseur. Cette solution est transitoire dans l'attente de sécurisation suffisante de votre situation.

Deux sites pour vous accompagner



Proposé par le Centre Hubertine Auclert, ce guide en ligne apporte des conseils simples et à portée de main pour utiliser les outils numériques, surfer sur internet et communiquer sur des réseaux sociaux en toute sécurité.



Créé par l'association Echap, ce guide en ligne propose une méthodologie pratico-pratique pour aider à se déconnecter de son ex-partenaire.

Des applis pour vous aider

Si le numérique peut être un outil de contrôle et de harcèlement, certaines applications téléchargeables sur tous les smartphones peuvent aussi aider à vous protéger ; en voici quelques-unes :

App-Elles

créé par une association spécialisée dans la lutte contre les violences faites aux femmes, permet d'alerter des proches sélectionnés au préalable. En cas de danger, l'alerte peut être déclenchée soit grâce au bouton sur le téléphone, soit en arrachant vos écouteurs, soit grâce à un bracelet connecté.

TI3RS

est la première application de communication pour les parents séparés en contexte de violences conjugales. Les échanges se font via un numéro « fictif » qui permet de ne pas donner son numéro personnel. Un système filtre les insultes et les menaces qui sont rempla-cées par des étoiles pour prévenir la violence verbale et psychologique. On peut aussi télécharger un historique des conversations qui, lui, ne sera pas filtré pour l'utiliser dans les démarches juridiques. Fonctionne sur abonnement.

L'application "Hehop"

permet de collecter des preuves (audio, photo, et vidéo) lorsqu'on est victime de violences conjugales, de harcèlement ou d'agression. Toutes ces données sont ensuite cryptées, et envoyées à un serveur externe ultra-sécurisé.

Les contacts utiles en cas de violences conjugales

Face aux violences conjugales, il ne faut pas rester isolé.e. Il existe des professionnels qui peuvent aider la victime de violence et à qui elle peut parler : associations spécialisées locales ou nationales, professionnels de santé, travailleurs sociaux, policiers, gendarmes, etc...

17 ou SMS 114 Personnes sourdes ou malentendantes	EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT	3919 Ligne d'écoute et d'orientation à destination des femmes victimes de violences Anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7, gratuit	www.commentonsaime.fr Site Internet et chat anonyme à destination des jeunes de 16 à 25 ans
04 75 93 31 70 CIDFF de l'Ardèche Centre d'information sur les droits des femmes et des familles		3018 Chat et ligne d'écoute dédiés au harcèlement et aux cyberviolences Anonyme, accessible 7j/7de 9h à 23h, gratuit	

L'impact du numérique sur la vie intime et amoureuse des adolescents

Comme dans tous les autres aspects de la vie quotidienne, la révolution numérique que nous sommes en train de vivre influe sur le domaine des relations amoureuses. Les jeunes et les adolescents ont intégré le web et les réseaux sociaux comme des éléments importants de leur vie sentimentale et sexuelle.

Les réseaux sociaux, un espace de socialisation et de construction identitaire

De tous temps, les adolescents ont cherché un endroit pour se rassembler. Ils ont besoin de leurs propres espaces, loin de l'univers des adultes, pour expérimenter, se découvrir, et se définir en tant qu'individu. Aujourd'hui ces espaces se trouvent essentiellement sur les réseaux sociaux comme Instagram, Snapchat ou pour les plus jeunes TikTok.

Ces réseaux, essentiellement basés sur le partage d'images, sont des outils avec lesquels ils vont pouvoir construire leur image, la tester auprès des autres et s'exercer à la pratique de séduction. Protégé par son écran, il est plus facile de dépasser sa timidité et les premiers échanges amoureux se font moins informels. En ouvrant l'univers des adolescents au-delà de leur milieu et de leur territoire, Internet est un outil utile pour des jeunes qui ont des difficultés à se positionner et à s'affirmer dans un cadre hétéronormé dans lequel ils ne se retrouvent pas toujours. Pour les jeunes homos, bi, trans... la présence de communautés en ligne permet de pouvoir mieux être accepté et de pouvoir assumer son identité sexuelle.

Internet redéfinit également la notion d'intimité. Même si la vie privée n'a pas disparu, les sphères privées et publiques se confondent parfois. Ce mélange des genres peut induire des pratiques nouvelles : Nude, Sexting, Sextape qui, si sur le fond n'ont pas à être critiquées, peuvent aboutir à des situations de chantages, harcèlements, ou vengeance. Même si le nombre d'adolescents qui filment ou photographient des jeux ou ébats sexuels avec leurs partenaires sont rares (4% des garçons et 1% des filles de 15 à 17 ans selon IFP-2017), il est important de les sensibiliser (et plus particulièrement les jeunes filles) au risque de voir des images intimes leur échapper.

Quelques définitions

Sexto : envoi de messages à caractère sexuel par texto. Lorsqu'il est non consenti, le sexting (contraction formée de « sexe » et de « texting ») est une cyber violence.

Nude : photos dénudées, que s'échangent deux personnes, le plus souvent en message privé via Snapchat, parce que l'application permet de prévoir une désintégration de l'image (mais l'on peut faire une capture d'écran avant destruction).

Sextape : Une sextape est une vidéo pornographique ou érotique amateur destinée à un visionnage privé.

Dedipix : pratique de dédicace par laquelle on inscrit le prénom ou le pseudonyme du destinataire (le plus souvent un garçon) sur une partie de son corps. La partie du corps est alors photographiée et diffusée sur les réseaux sociaux.

Revenge Porn : fait de partager des images à caractère sexuel d'une personne sans son consentement, dans un but de vengeance. Aujourd'hui c'est puni par la loi. Le caractère sexuel des contenus est une circonstance aggravante et le délit est punissable de deux ans de prison et de 60 000 € d'amende.

Internet, un outil d'accès à l'information où se côtoient le pire comme le meilleur

Face au tabou de l'éducation sexuelle au sein des familles et de l'Éducation Nationale, les jeunes utilisent Internet pour trouver des réponses aux questions qu'ils se posent sur leur corps, celui du sexe opposé, sur leurs désirs, comment faire lors de la première fois... Il existe de nombreux sites de découverte et d'information sur mais la pornographie est également considérée par les jeunes comme un moyen facile pour s'informer sur ce sujet. Cette industrie véhicule des représentations fantasmées et stéréotypées qui influent sur les représentations des jeunes dans leurs pratiques et leur relation avec leurs partenaires. Il est donc important de proposer aux jeunes d'autres modèles (plus d'information sur fiche Parents 07 dédiée à la pornographie).



Site conçu sous l'égide de Santé Publique France où vous trouverez de nombreux outils, adaptés à différents âges, qu'ils s'agissent de vidéos ou de textes, pour parler de sexualité, du corps humain, de plaisir, de couples ou de questions d'égalité.



Site généraliste d'information sur l'adolescence. Il propose et répertorie des ressources sur la vie des adolescents.



Ce site met à disposition de l'information, de la documentation et des outils destinés aux jeunes et aux parents. Les jeunes peuvent également poser des questions par courriel, contribuer au forum ou participer aux chats.

Les réseaux sociaux, un espace stéréotypé et fantasmé

Les réseaux sociaux et le décloisonnement de l'intime qu'ils permettent, imposent un standard et une idéalisation des représentations physiques, au moment où les jeunes sont en pleine construction de leur image et de leurs relations à l'autre. La participation au monde virtuel nécessite de mettre en scène sa propre personne, c'est-à-dire de se présenter à son avantage en fonction de critères souvent fortement genrés.

Ceci peut entraîner des phénomènes anxiogènes, un besoin de ressembler à des stéréotypes difficilement accessibles (quitte à utiliser des filtres photo) et à un phénomène d'hypersexualisation, c'est à dire à une mise en scène sexy de jeunes ados (et particulièrement des filles) dans le but d'imiter des stars de la télé réalité ou des clips vidéo.

Ces stéréotypes peuvent engendrer comportements, insultes ou moqueries sexistes. Une photo de jeune fille un peu trop sexy (parfois une simple épaule dénudée) peut salir sa réputation alors que chez les garçons ce type de photo a plutôt tendance à renforcer leur image de virilité. Il est important de sensibiliser à ce sexisme au quotidien afin d'éviter qu'il soit intégré comme une norme dans les relations homme-femme.

En 2015, Essena O'Neil, véritable star des réseaux sociaux de 18 ans annonce à ses 700.000 followers qu'elle quitte Instagram. Elle explique que : « Inconsciemment, j'ai passé la plus grande partie de ma vie d'adolescente à être accro à l'approbation des autres, aux statuts, et à mon apparence physique. Les réseaux sociaux, surtout la façon dont je les utilisais, ne sont pas réels ». Ce sont des images artificielles et des séquences modifiées qui sont en compétition entre elles. Elle a repris certaines de ses photos pour expliquer les conditions réelles pour les obtenir. Comme celle ci-dessous, où elle commente : « On a pris environ 100 photos dans cette position, en essayant de faire en sorte que mon ventre soit impeccable. J'avais à peine mangé ce jour-là »



Pornographie et Internet

La pornographie a toujours existé. Si les adultes sont libres d'accéder à des œuvres pornographiques, la loi interdit et condamne (jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 75000€ d'amende) leur diffusion aux mineurs. Cependant aujourd'hui, avec les « tubes », ces plateformes gratuites de diffusion de vidéos pornographiques sur Internet, l'accès au porno n'a jamais été aussi facile. Les parents n'ont pas toujours conscience que cela concerne leurs enfants, soit parce qu'ils ont l'impression de contrôler l'accès à Internet via l'ordinateur familial soit parce qu'ils pensent que leurs enfants sont trop jeunes pour s'intéresser à ce sujet. Pourtant aujourd'hui, on estime que 90% des jeunes de 16 ans et 11% de jeunes de moins de 11 ans ont déjà été exposés à des images pornographiques sur Internet (enquête Statista janvier 2019).

Comment les enfants accèdent-ils aux contenus pornographiques ?

Pour les enfants les plus jeunes, l'accès à la pornographie se fait très souvent de manière involontaire via des bannières publicitaires ou des fenêtres pop-up très présentes sur certains sites gratuits comme les sites de streaming (visionnage en ligne de films). Les images de ces bandeaux ou fenêtres, qui s'affichent sans avoir été sollicitées par l'utilisateur, sont souvent très explicites. Elles renvoient directement vers des sites pornographiques.

53% des jeunes ont déjà été "exposés par inadvertance" à un extrait ou une vidéo porno en surfant sur le web *

Les enfants peuvent aussi tomber involontairement sur ce type de contenu lors de recherche via les moteurs de recherche. Ils peuvent également faire des recherches pour trouver des réponses à des questionnements sur la sexualité sans imaginer tomber sur un contenu aussi cru et souvent choquant pour eux.

Même si l'accès à Internet est très contrôlé à la maison, l'accès à la pornographie peut aussi se faire via les copains.

Pour les adolescents, le porno comme apprentissage à la sexualité

Parce que la sexualité est un sujet intime, voire tabou pour certains adultes, l'éducation à la sexualité des pré-ados et ados est très peu abordée et se limite souvent à des aspects physiologiques ou contraceptifs. Pour répondre à leur curiosité du « comment faire l'amour » et découvrir l'anatomie du sexe opposé, les adolescents se tournent vers la pornographie.

Or, le porno ne montre que l'aspect mécanique de la sexualité en faisant abstraction de tous sentiments et d'affection. La plupart du temps la femme est soumise à la volonté de l'homme ou des hommes.

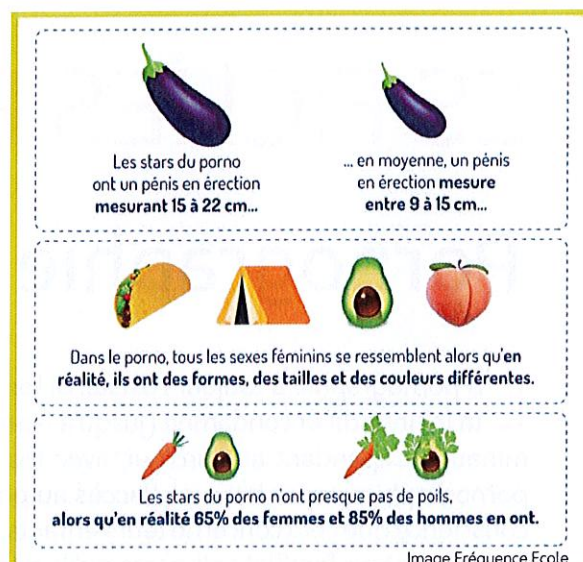
La notion de consentement est complètement absente de la relation. Les pratiques s'enchaînent selon un ordre établi, certaines sont présentées comme une norme ou un passage obligé de l'acte sexuel, alors que dans la réalité, ces pratiques sont rares.

Plus d'un ado sur deux (55%) considère qu'il était "trop jeune" la première fois qu'il a vu du porno *

Les acteurs(trices) sont choisis pour leurs mensurations et des stéréotypes physiques qui peuvent renvoyer les adolescents à un sentiment d'anormalité ou de mimétisme (c'est notamment le cas pour l'absence de pilosité). L'acte sexuel est montré comme une performance qui ne connaît pas l'échec.

44% des adolescents ont déjà essayé de reproduire une situation vue sur un porno*

Le modèle économique du porno gratuit qui repose sur les ressources publicitaires entraîne une concurrence farouche entre les « tubes » qui proposent des vidéos ou images de plus en plus trash, loin des films X du siècle dernier.



Anticiper et protéger les jeunes enfants

Même si elles ne sont pas suffisantes et infaillibles, il existe des solutions techniques pour éviter aux plus jeunes enfants de tomber par inadvertance sur du porno.

La première chose à faire est de bloquer les fenêtres Pop-up soit directement dans les paramètres du navigateur, soit en installant une extension à celui-ci.

Le contrôle parental permet aussi de filtrer le contenu d'Internet. Ce type de solutions doit être installé sur l'ordinateur mais aussi

75% des consommateurs mineurs ont accès au porno via leur smartphone

sur les appareils mobiles (tablettes et smartphones). On peut également utiliser par défaut des moteurs de recherche spécifiques aux enfants, comme Qwant Junior ou Kiddie, qui filtrent le contenu lors des recherches.

Mais comme les enfants ont aussi accès à Internet en dehors de la sphère familiale, il est aussi important d'anticiper et de les prévenir qu'ils peuvent tomber, par hasard, sur des contenus inadaptés pour eux, qui peuvent les rendre mal à l'aise, voire les choquer. Il est important de dire que ces images ne sont pas une représentation de la réalité du monde adulte et que ce contenu ne leur est pas destiné, qu'ils ne sont pas responsables du fait que ces sites ne respectent pas la loi censée les protéger. Il faut les encourager à échanger avec vous sur ce qui peut les choquer (que ce soit des contenus violents, haineux ou pornographiques) et leur dire que vous aussi, vous êtes parfois choqué par ce que voyez.

Chez les ados, déconstruire l'image de la pornographie comme modèle

Il est important de déconstruire la pornographie et de rappeler l'importance du sentiment et du respect de l'autre dans la relation sexuelle.

Les pornos n'ont pour objectif que de stimuler rapidement le désir. Ce n'est pas un outil d'éducation sexuelle mais c'est avant tout du cinéma. Comme dans les autres films, il y a des trucages (maquillage, injection de produits pour les hommes, de décontractant, voire d'anti douleur pour les femmes), des angles de caméra, du montage... Les acteurs sont choisis pour leur anatomie et celle-ci est souvent modifiée pour répondre à un fantasme via la chirurgie esthétique (poitrine, vulve, pectoraux...).

Il est également extrêmement important de parler de consentement avec les jeunes, rappeler qu'aucune pratique n'est obligatoire, qu'il faut avoir envie pour la faire, que non c'est non, que l'on ne dit pas oui pour faire plaisir à son partenaire mais parce qu'on le désire vraiment et qu'à tout moment on peut dire stop.

Rappeler aussi que l'épanouissement sexuel se construit avec le temps, l'expérience, que le tâtonnement, l'hésitation et même les ratés font partie de la sexualité.

Il faut parler contraception et notamment de l'importance du préservatif dans la prévention des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles) et du Sida, car celui-ci est quasi absent dans le porno.

Même si en tant que parents, il est parfois difficile de parler de sexualité avec ses enfants, il existe sur Internet des sites tels que *onsexprime.fr* ou des chaînes Youtube comme les chaînes *Sexpedition*, *Queen Camille* ou *et mon cul c'est du Pouhiou* pour accompagner les ados dans leur éducation à la sexualité.

Jeux vidéo, mode d'emploi



Le jeu vidéo occupe aujourd'hui une grande part de la vie des enfants mais c'est aussi souvent une source de conflits au sein de la famille. Simple activité ludique ou pratique addictive, cause de violence ? Quels sont la place et le rôle du parent ? Comment créer les conditions sereines de l'usage des jeux vidéo au sein de la famille ? Pour mieux accompagner son (ses) enfant(s), il est important de comprendre les enjeux et pratiques liés à l'univers du jeu vidéo.

Le jeu, une activité qui permet de se construire

Le jeu fait partie de la nature humaine. Au-delà de l'aspect ludique, c'est en jouant que l'enfant découvre le monde, développe des compétences et un imaginaire. Le jeu vidéo ne fait pas exception à cette règle.

Le fonctionnement même du jeu vidéo pousse à l'expérimentation et à l'apprentissage. En fonction du type de jeu, des études ont montré que les jeux vidéo vont développer des capacités d'attention, de concentration, de réflexes, de logique, d'adaptation aux éléments extérieurs permettant une prise de décision plus rapide. Les jeux en ligne sont aussi un outil de socialisation très fort pour les adolescents. Les jeux collaboratifs permettent de développer l'esprit d'équipe et l'empathie. Les participants

doivent se mettre d'accord sur une tactique commune et se distribuer les rôles en fonction des qualités de chacun. La place de l'échec fait partie intégrante du jeu. Paradoxalement, cela permet de développer la confiance en soi.

Pour autant, particulièrement pour les jeunes enfants, les jeux vidéo ne peuvent remplacer les autres types de jeux car les jeux « traditionnels » développent d'autres types de compétences : motricité fine, construction d'un imaginaire propre à l'enfant, capacité d'abstraction, développement physique et sportif (pour les jeux de plein air). Il est donc important de trouver un équilibre entre jeux classiques et jeux vidéo que ce soit en terme de pratique ou en terme de durée.

93%

des enfants jouent
aux jeux vidéo

72%

des français jouent
aux jeux vidéo *

Mettre en place un cadre clair et partager avec ses enfants

Comme pour d'autres domaines de la vie des enfants, il est important d'établir un cadre éducatif permettant un usage raisonné de la pratique des jeux vidéo. Ce cadre peut porter sur le temps passé à jouer, le type de jeux en fonction de l'âge ou du contenu, la place de la console dans la maison ou sur l'équilibre entre les différentes activités de l'enfant. Il est conseillé de construire ce cadre en amont avant que les pratiques de jeunes soient déjà installées ou avant l'apparition de conflits. La co-construction de ces règles peut permettre de mieux faire comprendre aux enfants leur utilité (que ce soit en termes de sommeil, de fatigue oculaire, de besoin de diversifier les activités...) et d'être cohérent avec leurs usages. Le temps d'une partie varie beaucoup selon le type de jeux. En fonction de celui-ci, il est important de définir un cadre horaire adapté (20 minutes par jour pour Fortnite ou quelques heures d'affilé dans la semaine pour des jeux de type Zelda ou Minecraft).

Les contrôles parentaux, présents aujourd'hui sur toutes les consoles, permettent de configurer le profil de chaque joueur afin de contrôler la durée des parties, de gérer facilement l'accès en ligne mais aussi d'accéder ou non à certains jeux présents sur la console en fonction de l'âge de l'enfant. Votre ado peut ainsi jouer à son jeu préféré (mais un peu violent) sans que son petit frère puisse y jouer.

Mais le jeu vidéo peut être aussi un moment privilégié pour partager avec ses enfants et faire de ce temps un moment familial ludique comme un autre, permettant de consolider les liens familiaux et de construire une culture commune où, même les conflits, sont vécus avec plaisir.

La tentation de se servir du jeu vidéo comme d'un refuge peut exister au moment de la crise d'adolescence, chez des enfants sensibles ou atteints de dépression passagère. Et même si vous n'avez pas l'âme d'un joueur, il est important de discuter avec votre enfant pour comprendre pourquoi il aime autant se plonger dans l'univers de tel ou tel jeu, ce qu'il en retire, afin que le jeu vidéo reste un plaisir comme un autre.

La pratique excessive des jeux vidéo est-elle une addiction ?

Cette question est débattue depuis plusieurs années par les professionnels du domaine, depuis que le « trouble du jeu vidéo » ait été formellement reconnu comme une forme d'addiction par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 2019.

Pour établir ce diagnostic, l'OMS précise que ce comportement extrême doit avoir des conséquences notoires sur les « activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles », et « se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois ».

De son côté, l'agence Santé Publique France évoque des « pratiques excessives » mais réfute le terme d'addiction. Une étude de l'université de Cambridge de 2017 estime que l'usage excessif des jeux vidéo serait la conséquence de problèmes liés à la vie privée ou au travail. La surconsommation de jeux vidéo serait alors vue comme un refuge –et non une cause– à des troubles psycho-affectifs. Maladie ou non, la pratique excessive semble toucher un pourcentage faible de joueurs (1 à 4% en Europe) et plus spécifiquement les jeunes adultes. L'âge moyen se situerait à 21 ans.

Alors le jeu vidéo, drogue ou passion ?

Plusieurs recherches ont tenté de définir et de situer avec plus de précisions la limite entre un usage non-problématique passionnel et une pratique excessive des jeux vidéo ou d'Internet. Il n'existe pas de seuil défini marquant le passage du non problématique à l'excessif. Seules des répercussions négatives sur le long terme pour le jeune ou son entourage peuvent différencier un usage de type « passion », d'un usage problématique. On peut donc être passionné de jeux vidéo sans pour autant souffrir de troubles addictifs.

Choisir les jeux vidéo qui conviennent à vos enfants

Créée en 2003, la signalétique Européenne PEGI (Pan European Gaming Information) sert à indiquer l'âge recommandé par rapport aux contenus d'un jeu vidéo, en tenant compte de certains critères : violence, drogue, sexe, grossièretés, etc. En plus de l'âge (chiffre sur fond coloré), on peut savoir précisément le type de contenu pouvant poser problème à l'aide des icônes sur fond noir.

L'indication PEGI n'indique pas le niveau réel de difficulté d'un jeu et de dextérité requise pour pouvoir progresser. Par exemple, un jeu d'échec sera marqué « 3ans » car il ne contient aucun contenu problématique, même s'il mobilise des compétences bien supérieures à cette classe d'âge. Il faut donc considérer ces signalétiques comme des balises (et non des interdictions) qui permettent de mieux appréhender le contenu d'un jeu vidéo.

Aujourd'hui, on retrouve la signalétique PEGI sur tous les jeux vidéo (vendus en boîte ou dématérialisés sur Internet) mais aussi sur les applications smartphone.





Le réseau des jeunes qui
monte qui monte qui monte



des réseaux sociaux

Tik Tok , késaco ?

Né en septembre 2016, Tik Tok est un réseau social chinois qui permet à ses utilisateurs (surtout adolescents) de poster des vidéos sur lesquelles ils chantent ou dansent en playback sur des chansons choisies dans un vaste catalogue. Tik Tok n'existe qu'en version mobile (smartphone ou tablette).

TikTok fait
aujourd'hui
partie des
applications les
plus
téléchargées
dans le monde

Les vidéos qui durent quinze secondes peuvent être modifiées à l'aide de filtres et d'effets visuels. Une fois partagés, les clips défilent sur la page d'accueil de l'appli. Ils peuvent être « likés » ou commentés par les autres utilisateurs.

**L'âge moyen de la communauté de TikTok
se situe entre 7 et 16 ans.**

Les paramètres de confidentialité de l'application

Par défaut, le compte est public : tout le monde peut voir les vidéos, laisser des commentaires, vous trouver sur le réseau et vous proposer de faire un duo. Ces options peuvent être limitées à ses amis, voire désactivées. Tiktok propose la possibilité d'échanger des messages privés. Cette option, par défaut destinée aux amis, peut être désactivée. **On peut aussi mettre son compte en privé. C'est sans doute la meilleure option pour les jeunes utilisateurs**, car même si la photo de profil, le nom d'utilisateur et la biographie de l'enfant restent visibles par tous les utilisateurs de la plateforme, les vidéos ne peuvent être visionnées que par les amis.

Avec un compte privé, il est possible d'approuver ou de refuser les demandes d'abonnement des utilisateurs et de limiter les messages entrants à ses abonnés.

Le Mode « *Bien Être Digital* »

Tiktok propose également un mode appelé « *Bien Être Digital* ». Ce mode permet de limiter le temps de connexion sur l'appli (de 40 minutes à 2 heures). Il propose également un mode restreint qui filtre les contenus jugés potentiellement inappropriés pour les mineurs par la plateforme.

Les challenges Tik Tok

Pour capter l'attention des jeunes et les pousser à produire du contenu, TikTok propose des challenges. Chaque semaine, les utilisateurs doivent réaliser des sketches vidéo sur un thème ou une chanson donné. La plateforme offre des cadeaux aux réalisateurs des vidéos challenges les plus regardées et partagées. Les challenges sont accessibles depuis la page d'accueil de l'application ou via l'onglet de recherche qui les répertorie sous forme d'hashtags (#). Certaines marques, aujourd'hui, utilisent ces challenges pour influencer les jeunes et faire de la publicité détournée.



En quoi cette appli peut poser problème ?

Une appli narcissique qui encourage une hyper sexualisation précoce

Dans une période où les adolescents sont en pleine construction identitaire, de nombreuses personnes critiquent l'ambiance générale de superficialité à outrance et de culte du corps entretenu via cette appli. Les jeunes filles sont souvent très maquillées habillées court et se mettent en scène de manière provocante ou suggestive comme dans les clips de leurs chanteurs ou chanteuses préférées. Même si le phénomène est limité, le réseau social serait aussi le repère d'utilisateurs malveillants. On observe que des adultes commentent et regardent des vidéos qui mettent en scène des ados qui sont très sexualisés. Certains leurs envoient des messages privés en leur demandant des photos ou leur contact Snapchat.

Des commentaires souvent moqueurs voire insultants

Dans cet univers qui repose essentiellement sur une image fantasmée de la beauté, les

commentaires désobligeants et moqueurs sont fréquents et certains utilisateurs peuvent pratiquer le cyberharcèlement.

Une utilisation des données sanctionnée

Le 27 février 2019, TikTok a accepté de payer une amende de 5,7 millions de dollars aux Etats Unis pour avoir collecté les données de ses utilisateurs de moins de 13 ans sans accord parental pour leurs proposer de la publicité personnalisée.

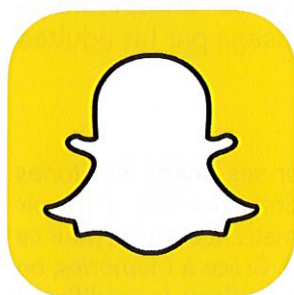
Une incitation à des achats cachés

L'appli propose un programme de cadeaux appelé *Programme Diamant*. Les utilisateurs peuvent acheter des pièces avec de l'argent réel en utilisant les méthodes de paiement autorisées par Google et Apple. Ces pièces permettent d'acquérir différents cadeaux virtuels. Ces cadeaux virtuels peuvent alors être transmis à d'autres utilisateurs comme récompense si une vidéo ou un contenu a plu.



Conseils pour profiter de l'appli en limitant les inconvénients

- Dialoguez avec vos enfants
 - Expliquez-leur les risques auxquels ils s'exposent en publiant des vidéos publiques, qui sorties de leur contexte, peuvent être parfois embarrassantes ou provoquer des réactions inappropriées.
- Bien régler les paramètres de confidentialité :
 - Pour les plus jeunes enfants, passer leur compte en privé (seuls les amis pourront voir les vidéos) et activer le mode restreint.
 - Pour ceux qui souhaitent laisser leur compte en public, on peut toutefois définir les personnes susceptibles de trouver leur profil et laisser ou non la possibilité à d'autres utilisateurs d'échanger directement avec eux.
- Utiliser la gestion du temps d'écran pour limiter l'utilisation de l'application
- Informez vos enfants sur les procédures de signalement
 - S'ils rencontrent des utilisateurs malveillants ou douteux, ils ne doivent pas hésiter à les bloquer immédiatement, à signaler ces comportements et à vous en parler immédiatement



snapchat



des réseaux sociaux

Le réseau social éphémère

Lancée en septembre 2011, Snapchat est une application pour smartphone (Android ou iOS) permettant de partager des photos, vidéos et dessins avec un ou plusieurs destinataires.

La particularité de ce réseau social repose sur l'aspect éphémère des publications. Le contenu partagé ne s'affiche à l'écran du destinataire que deux fois durant un temps fixé par l'expéditeur (entre 1 à 10 secondes maximum voire sans limitation). On peut

Par défaut, seuls les "amis" que vous avez ajoutés sur Snapchat peuvent vous contacter directement ou voir votre Story

également partager des publications durant 24 heures à travers les « stories ». Après quoi, le message est effacé de l'appareil du destinataire puis supprimé des serveurs de Snapchat.

L'âge minimum requis pour utiliser Snapchat est de 13 ans. C'est l'un des réseaux le plus utilisé par les adolescents. Il

propose des fonctionnalités ludiques comme les filtres et différents outils pour transformer et enrichir photos et vidéos.

Les Options de confidentialité

Les options de confidentialité sont peu nombreuses sur Snapchat. Par défaut, seuls les « amis » peuvent vous contacter directement ou voir votre Story. On peut choisir de rendre public son compte (même si c'est à déconseiller).

On peut, par contre, affiner et personnaliser qui parmi ses amis peut accéder à sa story et à sa localisation, bloquer une personne et filtrer les notifications qui seront envoyées.

L'option de géolocalisation est utilisée pour la fonctionnalité Snap Map (voir plus loin). On peut activer le mode *fantôme* pour ne plus être repérable par ses amis ou choisir qui peut accéder à cette donnée (public, amis, sélectionner ou exclure certains amis).

Snapchat permet depuis peu de tagguer un ou des amis dans une Story en utilisant le @. Une notification est envoyée à l'utilisateur pour l'informer qu'il a été mentionné.

SnapChat en chiffres



Source Snapchat - 2023

Les différentes fonctionnalités de Snap

Comme de nombreux réseaux sociaux aujourd'hui, Snapchat propose de nombreuses fonctionnalités annexes pour communiquer et partager. L'interface de l'application est parfois déroutante pour les non-initiés (les parents). La légende dit que les concepteurs de l'appli entretiennent eux-mêmes cette complexité afin de limiter son usage par les adultes

LE CHAT

permet de créer des discussions texte, d'effectuer des appels vocaux et vidéos (à deux ou en groupe) ou encore d'envoyer des anciens Snaps et photos à ses contacts. Ces discussions sont par défaut éphémères (supprimées dès qu'elles ont été vues ou après 24 heures selon l'option choisie). On peut sauvegarder les messages estimés importants en cliquant dessus.

DISCOVER

présente des Stories provenant de différentes sources choisies par Snapchat. Ce sont des médias (Le Monde, l'Equipe, Konbini...), des sites de divertissement (MTV, Esport Zone...) les comptes de personnalités célèbres ou populaires. Discover est aussi l'endroit où les ados peuvent voir les Stories de leurs amis.

MEMORIES

permet de sauvegarder ses *Snaps* et *Stories* sur les serveurs de Snapchat afin d'y avoir accès à tout moment (mettant ainsi fin, pour ce contenu, à l'éphémère). Grâce à *Memories*, on peut créer un brouillon de *Snap*, le modifier et l'envoyer plus tard. Les *Memories* peuvent être partagées à des contacts.

LA SNAP MAP

permet de retrouver ses amis en les localisant sur une carte et de découvrir l'ensemble des snaps publics dans une zone géographique donnée. Avec Snap Map, les personnes qui accèdent à votre story pourront voir vos snaps sur la carte Snapchat.



Les points de vigilance

Attention à l'éphémère et au sentiment de sécurité

Les vidéos et photos envoyées ont une durée de vie de quelques secondes mais rien n'empêche le destinataire d'enregistrer la vidéo reçue ou d'effectuer une copie d'écran. Normalement on reçoit une notification lors d'une capture, mais il existe des outils ou techniques qui permettent de prendre une capture d'écran sans que l'expéditeur en soit informé.

Le pseudo (très courant sur Snap), le côté éphémère des messages et la possibilité d'envoyer des Snaps à un seul groupe de destinataires renforcent le sentiment d'anonymat et provoquent une impression de sécurité qui entraîne certains utilisateurs à « se lâcher ». Snapchat est souvent utilisé dans les cas de cyber harcèlement.

Un réseau social addictif ?

Afin d'encourager les utilisateurs à fréquenter la plateforme régulièrement, Snapchat a mis en place le principe des flammes. Si vous et un de vos amis avez échangé au moins un Snap par jour pendant trois jours, un smiley flamme avec un chiffre apparaît à côté de ce contact. Ce chiffre augmente lorsque vous continuez à échanger tous les jours. Par contre, si vous ratez, ne serait-ce qu'un seul jour, les flammes disparaissent. Lorsque vous n'avez pas encore échangé et que le jour est bientôt terminé, un petit sablier apparaît pour vous rappeler d'envoyer un Snap à votre ami. Dans le même esprit, chaque profil dispose d'un score Snap qui est calculé en fonction de votre activité sur le réseau social. Plus vous produirez ou ouvrirez de Snaps, plus votre score augmentera.

Conseils pour profiter de l'appli en limitant les

Dialoguez avec vos enfants :

- Expliquez-leur les risques liés à la notion toute relative d'éphémère afin qu'ils ne diffusent pas de contenu compromettant pour eux-mêmes et leurs amis.
- Abordez en amont les risques potentiels d'harcèlement et les attitudes à avoir face à un cas de cyberharcèlement.

Bien régler les paramètres de confidentialité notamment ceux concernant la géolocalisation.

Sécuriser son compte pour éviter les piratages.

L'authentification en deux étapes permet de sécuriser un compte Snapchat et d'empêcher d'éventuelles personnes malveillantes de publier du contenu à votre place.



Instagram



des réseaux sociaux

Le Facebook des jeunes

Instagram est une application mobile qui permet de partager des photos et des vidéos avec son réseau d'amis et de laisser des commentaires sur les clichés déposés par les autres utilisateurs.

Elle permet aussi de dialoguer via l'utilisation de la messagerie « Instagram direct ». Si Instagram arrive « seulement » en troisième position dans le top 10 des réseaux sociaux dans le monde, c'est aujourd'hui le réseau le plus utilisé par les jeunes de 13 à 19 ans (en concurrence permanente avec Snapchat).

L'âge minimum légal requis pour utiliser Instagram est de 13 ans.

Les différentes fonctionnalités d'Instagram

Fil d'actualité, Stories, REELS, Messagerie, Instagram propose différentes fonctionnalités pour communiquer et partager. Explication :

LE FIL D'ACTUALITE permet de voir les publications des comptes auxquels vous êtes abonnés. Les publications du fil d'actualité peuvent être des photos ou des vidéos.

LA STORIE permet aux utilisateurs de partager des contenus durant 24 heures. Ces contenus n'apparaissent ni sur le profil ni dans le fil d'actualité. Lorsqu'une nouvelle story est publiée, un cercle de couleur apparaît autour de la photo de profil du compte.

Les REELS lancés en 2020 pour concurrencer TikTok, ils permettent aux utilisateurs d'Instagram de créer ou visionner des vidéos d'une durée maximale de 60 secondes. Les REELS sont très utilisés par les influenceurs

appelés « Instagramers ». Ils sont suivis par plusieurs milliers (voire millions) d'abonnés. Ils tirent des revenus des partenariats réalisés avec les marques. Contrairement aux stories, les REELS créés ne disparaissent pas après 24 heures.

LA MESSAGERIE INSTAGRAM permet de « chatter » (discuter) avec ses contacts. Elle permet également de diffuser des vidéos en direct, d'inviter des amis à nous rejoindre, co-organiser une session en direct ou laisser des commentaires. Il est également possible de lancer une discussion vidéo avec d'autres utilisateurs (4 maximum).



Les outils de confidentialité, de protection et de gestion du temps

Les paramètres de confidentialité sont accessibles via la partie « *Sécurité et Confidentialité* » qui se trouve dans les paramètres du profil.

Par défaut, le mode est public pour les plus de 18 ans et en mode privé pour les mineurs, mais il est possible de passer facilement son compte d'un mode à l'autre. Une fois le paramètre changé, toutes les publications se voient attribuées celui-ci (même celles qui ont été publiées avant le changement).

GESTION DES COMMENTAIRES

Vous contrôlez qui peut commenter vos photos et vidéos. Dans la section « Contrôles des commentaires ».

Vous pouvez choisir d'autoriser les commentaires de tout le monde (mode par défaut), les commentaires de ceux que vous suivez ou seulement ceux de vos abonnés. Il est néanmoins possible de désactiver totalement la fonction commentaire et/ou supprimer certains commentaires.

Instagram permet de masquer automatiquement les commentaires « offensants ». Si quelqu'un publie un commentaire contenant des mots listés comme offensants sur l'un de vos messages, il sera caché de vous et de vos abonnés. On peut également créer un filtre manuellement en choisissant des listes de mots ou d'émoticônes que l'on ne souhaite pas voir dans la section commentaires.

BLOQUER UN COMPTE

Il est possible de bloquer un compte. Lorsque vous bloquez un compte, la personne ne sera pas en mesure de voir votre profil, vos posts ou stories sur Instagram. Les gens ne sont pas avertis lorsque vous les bloquez.

Enfin on peut mettre un compte sous silence. Avec cette fonction, les messages du compte choisi ne s'afficheront plus mais vous ne serez pas désabonné du compte.

GESTION DU TEMPS

En cliquant sur « votre activité » dans vos paramètres, un tableau de bord montre le temps passé sur Instagram dans les dernières 24 heures ou au cours de la dernière semaine, ainsi que le temps moyen passé sur l'application.

Une fonctionnalité permet d'utiliser un rappel quotidien pour définir une limite de temps passé sur Instagram.

OUTILS DE SUPERVISION PARENTALE

Depuis 2022, Instagram propose aux parents, disposant eux-mêmes d'un compte, d'activer une « supervision » parentale sur le compte de leurs enfants. Il est notamment possible de définir des limites de temps et de programmer des pauses, de savoir quand son ado bloque quelqu'un ou indique avoir signalé une personne, et d'être averti-e lorsque son ado modifie ses paramètres. Cette fonctionnalité ne doit toutefois pas nous faire oublier qu'en termes d'usages numériques, la posture parentale ne peut se limiter au contrôle des usages. Les parents doivent aussi accompagner l'adolescent vers l'autonomie dans le respect de sa vie et de son intimité nécessaire à sa construction.

Petite histoire d'Instagram



Le logo d'origine
d'Instagram

Né en octobre 2010, Instagram a connu un succès instantané : l'application a été téléchargée 25 000 fois en une seule journée. Le 12 décembre 2010, elle comptait déjà un million d'utilisateurs.

En 2012, Facebook fait l'acquisition d'Instagram pour environ un milliard de dollars américains.

Aujourd'hui, Instagram revendique 2,5 milliards d'utilisateurs actifs