



# Atelier numérique

# Les Réseaux Sociaux



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE





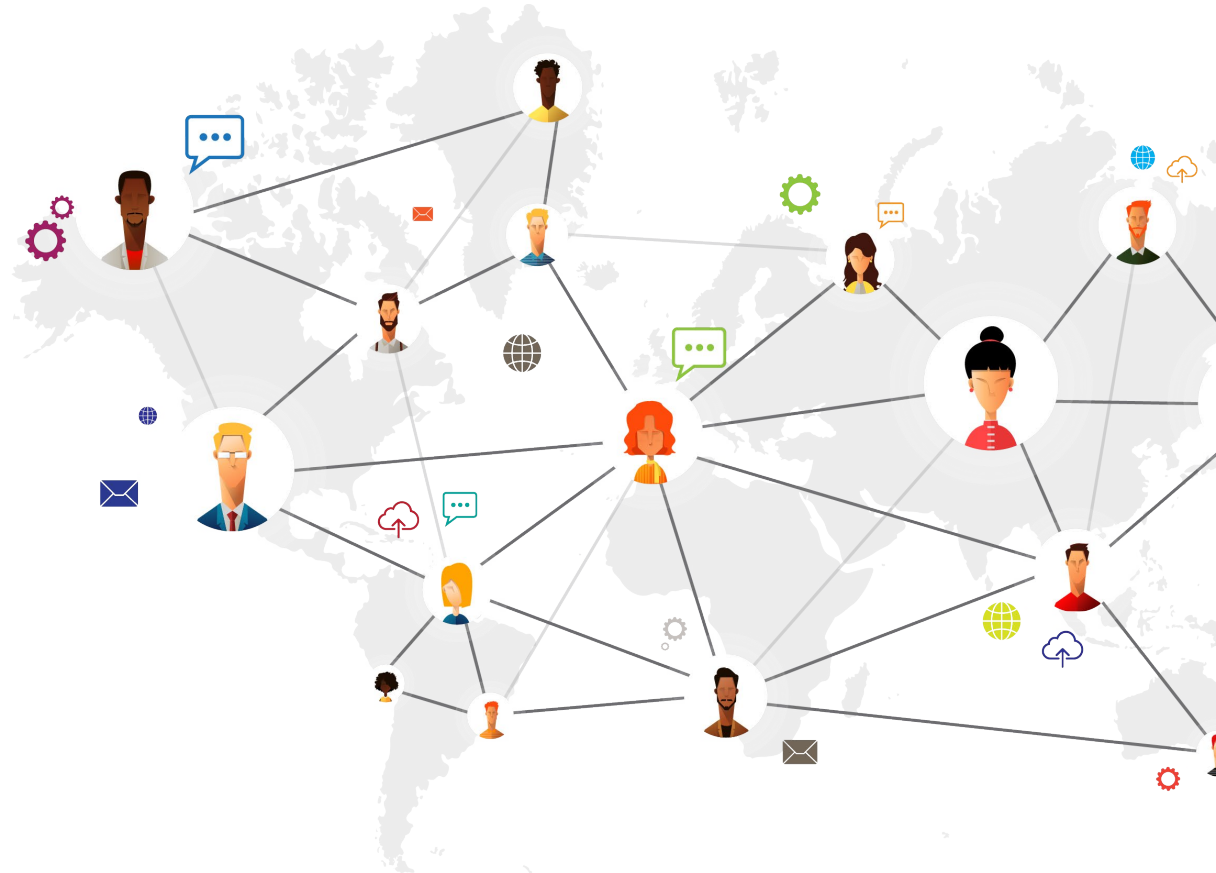
## Qu'est ce qu'un réseau social?

# Réseau

Ensemble d'éléments interconnectés qui échangent des informations ou des ressources selon des règles prédéfinies

# Social

Relatif aux interactions, relations et comportements entre individus ou groupes au sein d'une société ou d'une communauté.

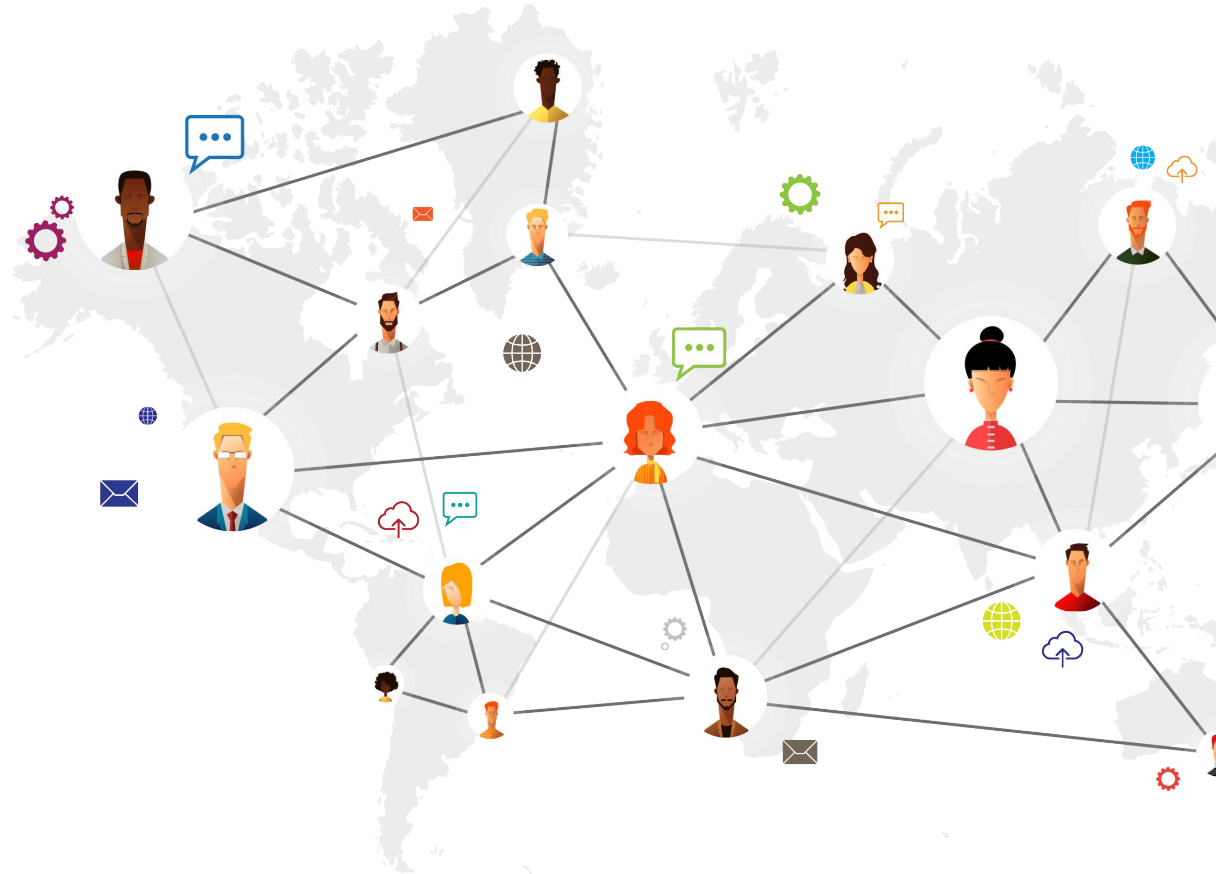




## Qu'est ce qu'un réseau social?

Un réseau social est un **site web** ou une **application** où les gens peuvent **partager** des informations et **interagir** avec d'autres personnes partageant la plupart du temps des **intérêts communs**.

C'est en quelque sorte une grande **communauté en ligne** où l'on peut **discuter**, **partager des photos**, et **rester en contact** avec ses amis, ses collègues, sa famille ou même des inconnus.





## A quoi ça sert exactement?

 **Maintenir un lien social**  
Garder contact avec famille et amis, collègues...

 **Retrouver des connaissances**  
Rechercher d'anciens amis, collègues, camarades

 **Partager du contenu varié**  
Photos • vidéos • messages • liens

 **Suivre une marque ou un artiste**  
Actualités • nouveautés • contenus exclusifs

 **Rechercher des informations**  
Actualités • tendances • centres d'intérêts • événements en direct

 **Rencontrer des personnes**  
Échanges • discussions • nouvelles relations

 **Développer un projet professionnel**  
Réseautage • visibilité • opportunités

 **Vendre / acheter des produits**  
Marketplace • petites annonces • promotions

 **Créer de nouveaux métiers**  
Influenceurs • créateurs de contenu • community managers

 **Apprendre et se former**  
Tutoriels • conseils • veille • apprentissage

 **Rejoindre des communautés d'intérêt**  
Loisirs • entraide • causes • passions

 **Se divertir**  
Vidéos • musique • humour • jeux

 **Organiser et participer à des événements**  
Sorties • ateliers • rencontres locales

 **Donner son avis et participer au débat**  
Commentaires • pétitions • engagement citoyen

 **Trouver de l'aide rapidement**  
Conseils • support • retours d'expérience





## Les nouveaux usages

### Moteur de recherche du quotidien

Beaucoup d'utilisateurs cherchent directement sur les réseaux.

Avis et recommandations • tutoriels rapides • bons plans locaux • astuces pratiques

👉 Les réseaux deviennent un réflexe avant Google.

### Le Shopping Social

Acheter un produit directement depuis une vidéo ou une photo.

Achats sans quitter l'application • Ventes entre particuliers • découverte de produits via créateurs • Live shopping

### S'informer en temps réel

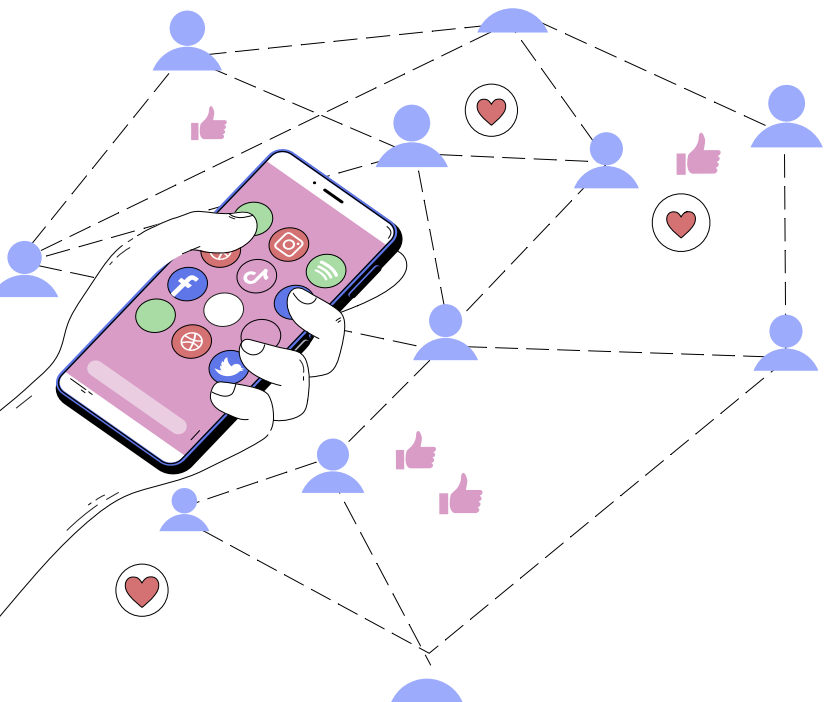
L'actualité arrive souvent sur les réseaux avant les journaux télévisés.

Actualités en direct • Suivi d'événements • Veille professionnelle • Alertes locales.





## Connaissez-vous des réseaux sociaux? Les principaux?



### Facebook (+ Messenger)

Publication de photos, vidéos et documents, Echange des messages, joindre et créer des groupes...



### YouTube

Envoi, visionnage, commentaire, évaluation et partage de vidéos en streaming...



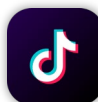
### WhatsApp

Messagerie instantanée associée à un numéro de téléphone.



### Instagram

Partage de photos et vidéos sur ses thématiques préférées.



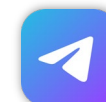
### TikTok

Partage de vidéos de très courte durée au format portrait (vertical).



### Snapchat

Partage de photos et vidéos appelés snaps. (Qui expirent après visionnage)



### Telegram

Messagerie instantanée associée à un numéro de téléphone.



### X (Twitter avant 2023)

Partage de micro messages (280 caractères) appelés tweets. A ce jour plus axé sur la vidéo et abonnement payant



### Pinterest

Partage de centres d'intérêts et passions via des photos et vidéos circulant sur le web.

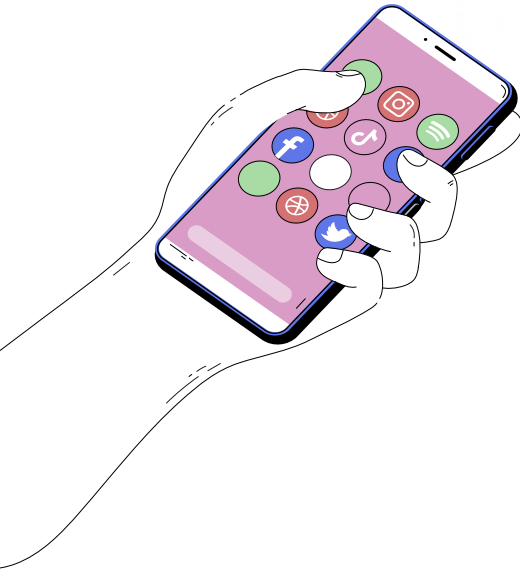
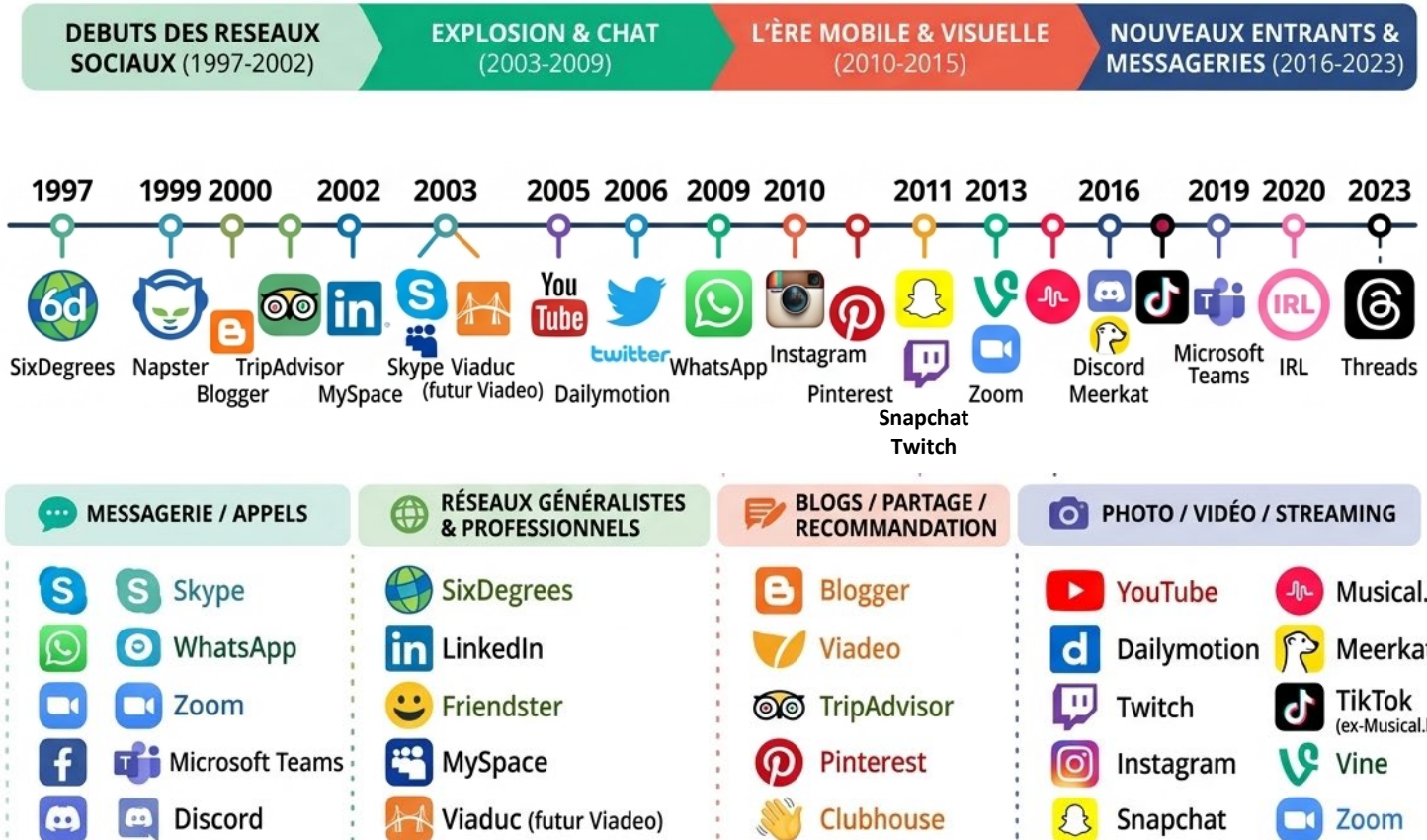


### LinkedIn

Réseau social professionnel, permettant le partage de son parcours.



## Historique





## Quels réseaux sociaux choisir?

Le temps passé par les français sur les réseaux sociaux **ne cesse de croître**.

**S'y inscrire est gratuit** et permet de développer sa notoriété, de suivre et d'améliorer son image mais aussi de vendre ses produits ou services.

Le choix des réseaux sociaux dépendra :

### 1 Du type de contenu que vous souhaitez partager

Si vous êtes principalement intéressé par le partage de mises à jour textuelles, un réseau comme **Twitter** ou **Facebook** peut être un bon choix. Si vous souhaitez partager des photos et des vidéos, **Instagram** ou **Snapchat** sont peut-être de meilleures options.

### 2 Des personnes avec lesquelles vous souhaitez échanger

Si la plupart de vos amis et de votre famille sont déjà sur un réseau particulier, il peut être judicieux de les y rejoindre. En revanche, si vous cherchez à rencontrer de nouvelles personnes ayant des intérêts similaires aux vôtres, vous pouvez opter pour un réseau plus spécialisé.

### 3 Du temps que vous êtes prêt à y consacrer

Certains réseaux sociaux exigent une attention plus régulière que d'autres. Si vous ne cherchez qu'à vous plonger dans le monde des médias sociaux, un réseau comme **Pinterest** peut être une bonne option. Mais si vous êtes prêt à investir plus de temps dans la construction d'une présence en ligne, une plateforme comme **Twitter** ou **LinkedIn** pourrait être plus adaptée.



Source : <https://www.tiz.fr/utilisateurs-reseaux-sociaux-france-monde/>





## Vos Droits et la Loi (IA & DSA)



### Droit à l'information

Les plateformes doivent informer les utilisateurs si des contenus sont **générés, modifiés ou recommandés** par une I.A.<sup>1</sup>.



### Protection des données personnelles

Vos données personnelles doivent être protégées. Vous avez le droit de consulter, modifier ou demander la suppression de vos données.



### Transparence des algorithmes

Les réseaux sociaux doivent expliquer pourquoi certains contenus vous sont proposés (publicités, suggestions, recommandations).



### Lutte contre les contenus illégaux

Les plateformes doivent agir rapidement pour retirer les contenus **haineux, violents, frauduleux ou contraire à la loi**.



### Droit de signaler un contenu

Tout utilisateur peut signaler un contenu illégal ou problématique directement sur la plateforme.



### Droit de contester une décision

Si votre contenu est supprimé ou votre compte suspendu, vous pouvez demander une explication et contester la décision.



### Publicités et contenus sponsorisés

Les publications sponsorisées ou publicitaires doivent être clairement indiquées pour éviter toute confusion.



### Encadrement de l'intelligence artificielle

L'I.A.<sup>1</sup> doit être utilisée de manière transparente et responsable, notamment pour limiter la manipulation ou la désinformation.



**touteurope**  
Commissaires à l'Europe

Que sont le DMA<sup>2</sup> et le DSA<sup>3</sup>?

<https://www.touteurope.eu/societe/numerique-que-sont-le-dma-et-le-dsa-les-reglements-europeens-qui-visent-a-reguler-internet/>

Un règlement européen pour un internet plus sûr.



1 : Intelligence Artificielle; 2 : Digital Markets Act; 3 : Digital Services Act;



## Bien être et Équilibre

### L'économie de l'attention

Les réseaux sociaux sont conçus pour capter et retenir votre attention le plus longtemps possible : **notifications**, **défilement infini**, **recommandations personnalisées**...

### Prendre le contrôle

Vous pouvez adapter les **paramètres** : **désactiver** certaines notifications, **limiter** le temps d'utilisation, **choisir** les contenus que vous suivez.

### Le droit à la déconnexion

Il est important de faire des pauses numériques pour préserver son sommeil, sa concentration et son bien-être.

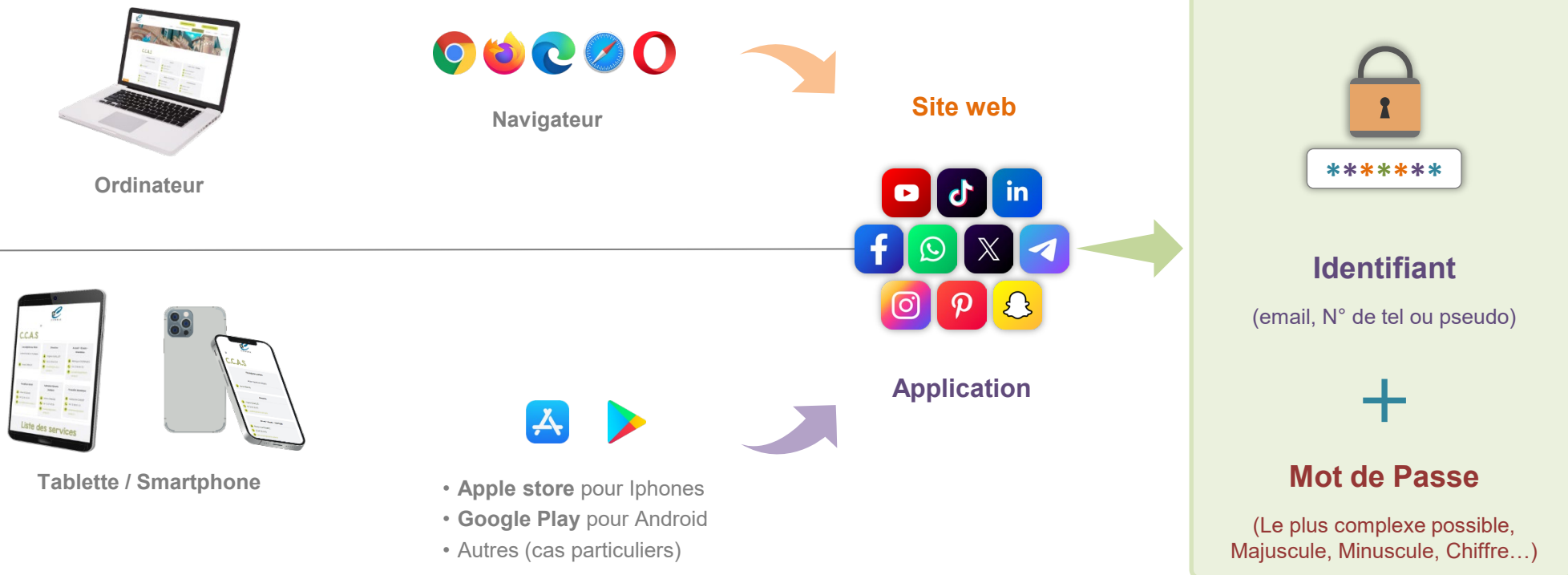
### Gérer les notifications

Trop de notifications peuvent créer du stress et interrompre votre concentration. **N'activez que celles qui sont vraiment utiles.**

## Ne pas subir les réseaux sociaux



## Comment utiliser les réseaux sociaux?



### Informations et confidentialité Bonnes pratiques



#### Choisir des mots de passes robustes (et différents)

Plus un mot de passe est long et compliqué, plus le compte sera difficile à pirater.

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/bonnes-pratiques/mots-de-passe>

\*\*\*\*\*

#### La méthode des premières lettres

Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras

> 1tvmQ2tl'A

#### La méthode phonétique

J'ai acheté huit CD pour cent euros

> ght8CD%E

#### CST-CSE Canada

Créez un mot de passe fort

3min 8sec

<https://www.youtube.com/watch?v=cBPXxwYTPHw>



#### Utiliser la double authentification (MFA)

Pour protéger vos comptes sensibles (e-mail, banque...).

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/actualites/double-authentification>

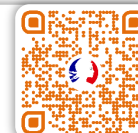


#### Cybermalveillance

La double authentification

2min 18sec

<https://www.youtube.com/watch?v=4GQxevlvFG8>



#### Vérifier les paramètres de confidentialité

Vous avez la possibilité de restreindre la visibilité de vos informations personnelles (Nom, prénom, publications...). Ne saisissez que les informations nécessaires.

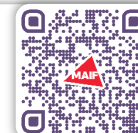


#### Prévention MAIF

Confidentiel ou pas

1min 48sec

<https://www.youtube.com/watch?v=UbwXdeJN1fE>



#### Maîtriser ses publications

Avant de publier quoi que ce soit, y réfléchir à deux fois! (Photos, vidéos personnelles...).

#### Cybermalveillance

Partage sur les réseaux sociaux

<https://www.cnil.fr/fr/partage-de-photos-et-videos-de-votre-enfant-sur-les-reseaux-sociaux-quels-sont-les-risques>



**CONSOMAG** - Comment utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité



## Ressources

### Présentation des réseaux



**LEPTIDIGITAL**

Les réseaux les plus populaires

<https://www.leptidigital.fr/reseaux-sociaux/liste-reseaux-sociaux-14846/>



**1jour 1actu** 1min 42s

A quoi ça sert les réseaux ?

<https://www.1jour1actu.com/technologies/a-quoi-ca-sert-les-reseaux-sociaux>

### E-enfance.org

3018



**E-enfance.org**

Réseaux sociaux

<https://e-enfance.org/informer/reseaux-sociaux/>



**E-enfance.org**

Procédures de signalement

<https://e-enfance.org/les-procedures-de-signalement/>

### Bonnes pratiques



**Cybermalveillance.gouv.fr**

Fiche pratique

[https://www.cybermalveillance.gouv.fr/medias/2019/11/Fiche-Pratique\\_reseaux-sociaux.pdf](https://www.cybermalveillance.gouv.fr/medias/2019/11/Fiche-Pratique_reseaux-sociaux.pdf)



**Cybermalveillance.gouv.fr**

La sécurité sur les réseaux

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/bonnes-pratiques/reseaux-sociaux>



**CONSOMAG**

Utiliser les réseaux sociaux en toute sécurité

<https://www.youtube.com/watch?v=n4BcagJ7arU>



**NumériQuiz**  
numeriqueethique.fr



Les réseaux sociaux et moi - 7 à 13 ans

<https://numeriquiz.fr/quiz/les-reseaux-sociaux-et-moi-7-a-13-ans>





# Nous avons terminé... Merci!



Crédits images : [QrcodeMonkey](#) / [ChatGPT](#) / [Freepik](#) / [Vecteezy](#) / [CN](#)



**CONSEILLER  
NUMÉRIQUE**



*Guillaume GOBERT*

Màj 16/03/2026

