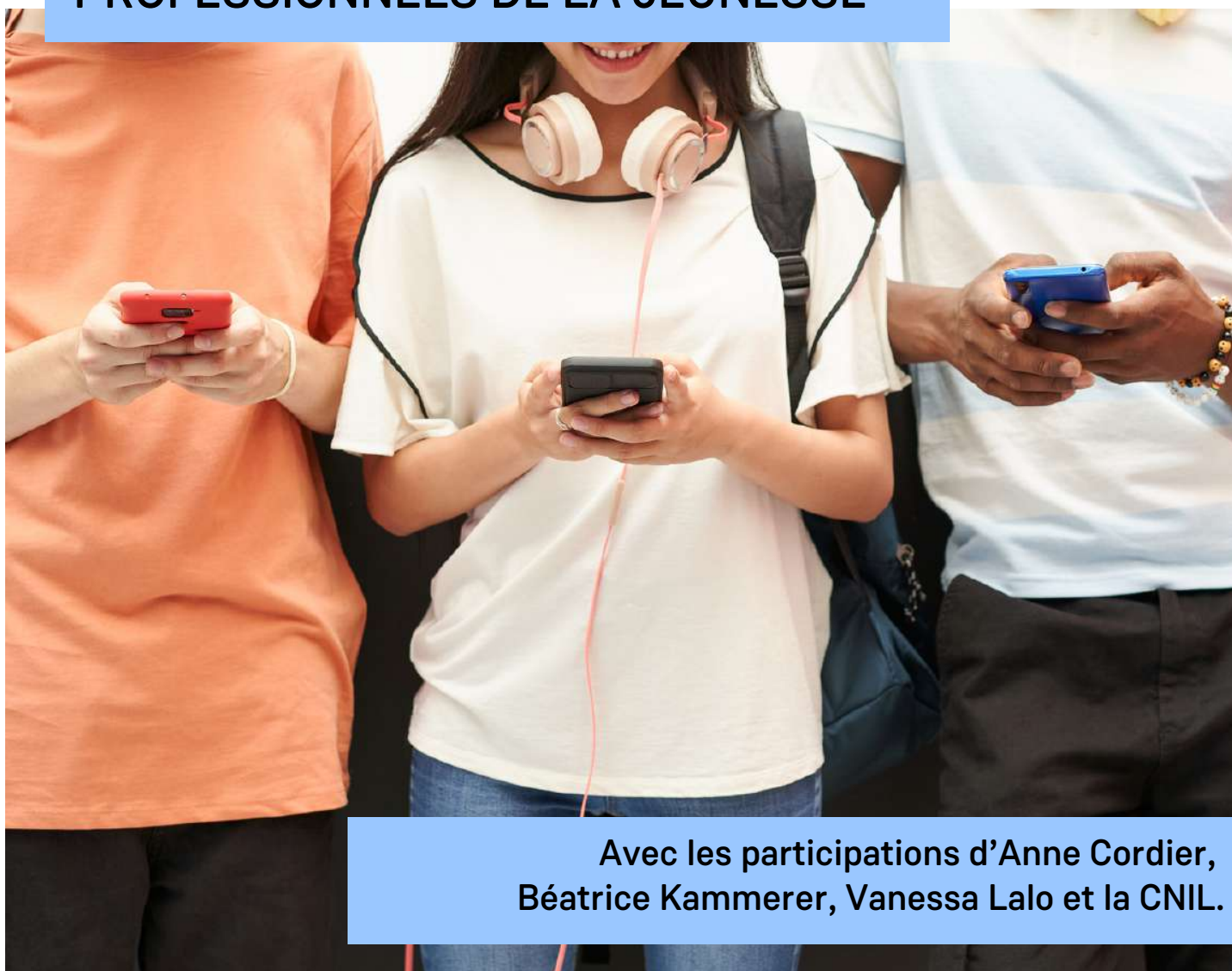


LES ADOS ET LE NUMÉRIQUE

GUIDE PRATIQUE À DESTINATION DES PROFESSIONNELLS DE LA JEUNESSE



Avec les participations d'Anne Cordier,
Béatrice Kammerer, Vanessa Lalo et la CNIL.

INTRODUCTION



Le numérique façonne aujourd'hui les liens sociaux, les apprentissages et les loisirs des adolescents. Il ouvre de vastes possibilités, mais interroge aussi nos repères éducatifs, nos modes de communication et nos capacités de protection.

À cet âge charnière, où l'identité se construit dans la relation à l'autre, les outils numériques deviennent à la fois moyen d'expression, de socialisation et d'expérimentation. Il nous revient collectivement d'en faire un levier d'autonomie et d'émancipation et non un vecteur d'isolement, d'exposition ou de violence.

Ce guide a pour vocation de mieux comprendre les usages numériques des adolescents et d'outiller les parents, les professionnels et les institutions. En partenariat avec la CNIL, il s'appuie sur les éclairages de Béatrice Kammerer, journaliste scientifique et autrice, d'Anne Cordier, professeure des universités en sciences de l'information et de la communication et de Vanessa Lalo, psychologue clinicienne et psychothérapeute, dont les analyses permettent de poser un regard lucide et bienveillant sur les pratiques numériques des jeunes.

Par la diversité des regards qu'il rassemble, ce document invite à une approche collective, préventive et éducative du numérique, au croisement des politiques publiques de la ville, de la jeunesse, de la santé et de la cohésion sociale. Une construction autour des ressources disponibles accompagnées de glossaires permet un inventaire indispensable de l'état de la science.

La DDETS remercie l'ensemble des partenaires et acteurs de terrain engagés dans cette démarche, qui partagent la même conviction : le numérique, lorsqu'il est accompagné, peut devenir un outil d'émancipation, de lien et de citoyenneté pour les jeunes de notre territoire.

Annie Tourolle

Préfecture de Meurthe-et-Moselle, Service Insertion territoires et Emploi,
Direction Départementale Emploi, Travail et Solidarité de Meurthe-et-Moselle

SOMMAIRE

01. DROITS ET DEVOIRS

02. RÉSEAUX SOCIAUX

03. DÉSINFORMATION

04. JEUX VIDÉO

DROITS ET DEVOIRS



Le téléphone portable est devenu une véritable extension de la vie sociale des adolescents, un constat quotidien pour les professionnels de la jeunesse. Plus qu'un simple outil, l'espace numérique est le lieu où ils expérimentent, construisent leur identité, testent les frontières de l'intime et gèrent leurs relations. Les animateurs et éducateurs sont en première ligne pour observer cette vie connectée foisonnante. Mais cette exploration s'accompagne souvent d'une collecte massive de données personnelles, dont les jeunes mesurent mal les conséquences.

Notre rôle est de leur donner les clés pour y naviguer avec discernement. L'étude « Numérique adolescent et vie privée » du Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL (LINC) montre que les jeunes développent des stratégies de protection, mais surtout pour gérer leur image vis-à-vis de leurs pairs ou de leurs parents, plus que pour se prémunir de la collecte par les plateformes.

Leur perception du risque reste souvent réactive : tant qu'aucun problème concret n'apparaît (cyberharcèlement, usurpation d'identité, « dossier » embarrassant qui ressort), la protection des données demeure abstraite. D'où l'importance d'un accompagnement pour la rendre tangible.

Le règlement général sur la protection des données (RGPD) offre des droits fondamentaux que les jeunes (et leurs parents) peuvent faire valoir.

Le droit à l'information et au consentement - « Qui sait quoi sur moi et pourquoi ? »

Chaque application ou site doit expliquer clairement, avec des mots simples, quelles données sont collectées (photos, géolocalisation, contacts, etc.) et dans quel but (publicité ciblée ou revente par exemple). C'est l'occasion d'apprendre aux jeunes à se questionner : « Est-ce que cette application a vraiment besoin de mon micro pour fonctionner ? ».

Le droit d'accès - « Montrez-moi mon dossier ! »

Chaque jeune peut aussi demander à un réseau social, un jeu en ligne ou un site une copie de toutes les données détenues sur lui – c'est un droit puissant pour matérialiser cette collecte souvent invisible. L'exercice peut être révélateur : « Savais-tu qu'ils gardaient une trace de tous les lieux où tu t'es connecté ? ».

Le droit de rectification : « Ce n'est pas (ou plus) moi ! »

Si une information le concernant est fausse ou obsolète, l'adolescent a le droit de la faire corriger. Cela vaut pour une simple erreur factuelle comme pour un profilage publicitaire qui ne lui correspond plus.

Le droit à l'effacement (droit à l'oubli) : « Effacez ça ! »

C'est sans doute le droit le plus essentiel à cet âge. Un adolescent a le droit de demander la suppression de ses données : un vieux compte sur un jeu qu'il n'utilise plus, des photos embarrassantes publiées il y a des années, ou des commentaires qu'il regrette. Renforcé pour les mineurs, il leur permet de faire « le ménage » dans leur passé numérique pour mieux maîtriser leur réputation en ligne.

Les travaux du LINC soulignent que les stratégies de protection des jeunes sont influencées par les normes de leur groupe. Une approche moralisatrice ou prohibitive est souvent contre-productive. L'accompagnement consiste à susciter la prise de conscience par différentes méthodes :

- **Concrétiser le risque**

En utilisant des exemples du quotidien : « cette photo géolocalisée, ce n'est pas juste une photo, c'est une information qui dit où tu étais, à quelle heure, et avec qui. À qui aimerais-tu donner cette info ? »

- **Partir de leurs préoccupations**

Maîtriser ses données, c'est maîtriser son image. Paramétrer ses comptes, flouter sa photo, ce n'est pas « se cacher », c'est décider activement de qui peut voir quoi.

- **Encourager l'action collective**

Étant donné l'importance du groupe, des ateliers « Nettoie ton compte » peuvent être organisés. L'analyse collective des conditions d'utilisation d'une application populaire est aussi possible.

- **Rappeler que le droit existe**

Les jeunes ne sont pas démunis. Face à un refus d'effacement ou à un problème, ils ont des droits et peuvent être aidés par leurs parents, des adultes de confiance, ou en saisissant la CNIL directement.

La CNIL propose de nombreuses ressources pédagogiques pour aider les éducateurs à animer leurs ateliers de sensibilisation à la protection des données. Comprendre et maîtriser leurs droits permet aux jeunes non seulement d'être protégés, mais aussi d'agir sur leur identité en ligne.

RESSOURCES POUR BIEN COMPRENDRE LE SUJET

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Suis-je anonyme sur internet ?	CNIL, Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés vie publique.fr, site de la Direction de l'information légale et administrative	Deux articles sur les traces que l'on laisse en naviguant, qui ne nous rendent pas complètement anonymes.	ARTICLES www.cnil.fr/fr/nouvelles-methodes-de-tracage-en-ligne-queles-solutions-pour-se-proteger www.vie-publique.fr/questions-reponses/293520-peut-etre-anonyme-sur-internet-et-les-reseaux-sociaux
C'est quoi les données personnelles ?	L'EPFL, École Polytechnique Fédérale de Lausanne La version en ligne de la ressource a été adaptée par le service écoles-médias (SEM) du canton de Genève	Nos données personnelles sont constamment collectées et monnayées. Ce site nous permet de nous rendre compte des traces qui sont conservées à notre sujet et nous propose de reprendre la main sur ce que l'on accepte ou pas de dévoiler.	EXPO L'exposition : actu.epfl.ch/news/data-detox-reprends-le-controle-de-tes-donnees-per/ Version en ligne : edu.ge.ch/site/datadetox/
Est-ce que je peux tout dire ou publier sur internet ? Et sinon qu'est-ce que je risque ?	Lumni plateforme éducative numérique de l'audiovisuel public	Ce que l'on a le droit de dire ou non sur internet, ainsi que les sanctions qui y sont associées.	VIDÉO www.lumni.fr/video/je-peux-tout-dire-et-tout-faire-sur-les-reseaux
Puis-je faire supprimer une information ou un contenu personnel sur internet ?	CNIL, Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés Point de contact association contre la violence en ligne	Plateformes permettant d'agir pour faire respecter ses droits. La plateforme Point de contact est en lien direct avec e-Enfance, Pharos et la CNIL pour faire supprimer au plus vite les contenus illégaux tels que des scènes d'agression ou des photos intimes.	PLATEFORMES www.cnil.fr/fr/mes-demarches/les-droits-pour-maitriser-vos-donnees-personnelles www.pointdecontact.net/

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Je suis choqué par un contenu, que puis-je peut faire ?	La Fondation pour l'Enfance : pour améliorer la protection des enfants	Les bons réflexes si l'on est confrontés à un contenu choquant.	ARTICLE www.fondation-enfance.org/jai-besoin-daide/je-suis-enfant-adolescent/dangers-sur-internet/jai-internet-quelque-chose-choquee/
C'est quoi le RGPD ?	CNIL Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés	Acronyme pour Règlement Général sur la Protection des Données, le RGPD encadre le traitement des données personnelles sur le territoire de l'Union européenne.	ARTICLE www.cnil.fr/fr/rgpd-de-quoi-parle-t-on
Est-ce que les parents peuvent géolocaliser leur enfant ?	Le Journal du Geek, média sur la culture numérique	De plus en plus proposée par les applications de contrôle parental et les objets connectés, la géolocalisation des enfants est-elle légale ?	ARTICLE www.journaldugreek.com/dossier/rentree-scolaire-utiliser-un-tracker-gps-pour-surveiller-ses-enfants-cest-legal-ou-pas/
Un manga pour sensibiliser à la protection des données personnelles et à la vie privée en ligne	CNIL Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés	Format attractif qui aborde des sujets concrets : piratage et usurpation d'identité, cyberharcèlement, e-réputation, ou encore cybersécurité. Le tout à travers un récit à rebondissements, des dessins dynamiques et des personnages attachants.	LIVRE / MANGA www.cnil.fr/fr/reseaufantome

GLOSSAIRE

- **Call out** : le call-out consiste à dénoncer publiquement les actions de quelqu'un, souvent en réclamant aux autres membres du groupe de prendre position et de participer à sanctionner la personne dénoncée (Source : [Le Village](#)).
- **Cyberharcèlement** : le harcèlement par internet est appelé cyberharcèlement. Il s'agit d'un délit. Si vous êtes victime d'un harcèlement en ligne, vous pouvez signaler les faits à la police ou à la gendarmerie et demander la suppression des contenus illicites. Vous pouvez également déposer plainte contre l'auteur du cyberharcèlement et/ou contre l'hébergeur internet (Source : [service-public.fr](#)).
- **Darkweb** : le dark web est une section d'Internet qui n'est pas consultable par les moteurs de recherche traditionnels, où règnent la confidentialité et l'anonymat. Il est connu pour ses activités et transactions illégales, telles que le commerce de drogues illicites, d'armes et de ressources pour l'usurpation d'identité. Mais il n'y a pas que le crime et le secret. Il offre également un refuge aux lanceurs d'alerte, aux journalistes et à tous ceux qui cherchent à s'exprimer librement sous des régimes oppressifs (Source : [ISO](#)).
- **Deepfake** : un deepfake est un enregistrement vidéo ou audio réalisé ou modifié grâce à l'intelligence artificielle. Ce terme fait référence non seulement au contenu ainsi créé, mais aussi aux technologies utilisées. Le mot deepfake est une abréviation de "Deep Learning" et "Fake", qui peut être traduit par "fausse profondeur" (Source : [Oracle](#)).
- **Données personnelles** : une donnée personnelle caractérise toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable (Source : [CNIL](#)).
- **Doxer, doxing** : le doxing est une pratique qui vise à rechercher et collecter depuis des sources ouvertes, des données et des informations personnelles relatives à un individu puis à les publier en ligne à son insu dans le seul but de lui nuire (Source : [UNA éditions](#)).
- **Droit à l'image** : le droit à l'image permet d'autoriser ou de refuser la reproduction et la diffusion publique de votre image. Par ailleurs le droit au respect de votre vie privée permet d'autoriser ou de refuser la divulgation d'informations concernant votre vie privée. (Source : [service-public.fr](#))
- **Droit à l'oubli** : prévu par l'article 17 du RGPD et également connu sous l'appellation de « droit à l'oubli » ou « droit à l'oubli numérique », le droit à l'effacement des données permet à tout citoyen résidant dans un pays membre de l'Union européenne de demander à un organisme d'effacer les données personnelles qui le concernent (Source : [Murielle Cahen, Cabinet d'avocats](#)).
- **Meme** : un peu comme les caricatures, le meme est une forme de communication humoristique qui capte facilement l'attention et exprime une idée en un coup d'œil. Les memes ont plusieurs formes : ils sont généralement constitués d'images (fixes ou animées) et de textes qui font référence à la culture populaire et à l'actualité (Source : [Le numérique en questions](#)).
- **NSFW** : acronyme de Not Safe For Work (littéralement « Pas sûr pour le travail »), est une indication utilisée sur Internet pour signaler un contenu inapproprié dans un contexte professionnel ou public (Source : [Le Dictionnaire](#)).

- **RGPD** : Règlement Général sur la Protection des Données, un texte voté par l'Union Européenne pour protéger les droits et libertés fondamentaux des personnes dont les données personnelles sont traitées (Source : [CNIL](#)).
- **Scam** : dans son apparence, le scam – une arnaque en anglais – a tout du spam, à la différence qu'il cache en plus une escroquerie visant à soutirer des informations ou de l'argent. Souvent, les escrocs cherchent à gagner la confiance des personnes pour parvenir à leurs fins. La prise de contact peut se faire tant par e-mail ou téléphone que sur les réseaux sociaux (dont les sites de rencontre) ou WhatsApp (Source : [Fédération romandes des consommateurs](#)).
- **VPN** : un VPN, Virtual Private Network en anglais ou Réseau Privé Virtuel en français, protège vos données sur internet et vous permet de naviguer anonymement. Utiliser un VPN est particulièrement utile pour sécuriser son accès à internet quand on accède à des services à distance, par exemple dans le cadre du télétravail ou pour accéder à un service en ligne dans le nuage (cloud) (Source : [France Numérique](#)).

PERSONNES ET STRUCTURES RESSOURCES

- **La CNIL** : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés ; est une autorité administrative indépendante chargée de veiller à la protection des données personnelles et à ce que l'informatique soit au service du citoyen et qu'elle ne porte atteinte ni à l'identité humaine, ni aux droits de l'homme, ni à la vie privée, ni aux libertés individuelles ou publiques > www.cnil.fr
- **e-Enfance** est une association nationale pour informer et accompagner sur la protection des enfants dans le domaine numérique > e-enfance.org
- **Internet sans crainte** : programme national de sensibilisation des jeunes au numérique. Produit toutes sortes de ressources pour aborder les réseaux sociaux avec les jeunes : vidéos, dossiers pédagogiques... > www.internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux
- **Point de contact** est une association qui a pour mission de protéger les internautes des dérives inhérentes à l'évolution et au développement d'internet > <https://www.pointdecontact.net>
- **Tralalere** : est un site de ressources numériques pour l'éducation, porté par une entreprise qui les conçoit et les produit, dans l'objectif d'éduquer au et par le numérique > www.tralalere.com

RÉSEAUX SOCIAUX



À écouter les adultes, les ados n'auraient jamais été si crédules, si incultes, si mal informés, si narcissiques, si asociaux, si mal dans leur peau... et tout cela à cause d'Internet et des réseaux sociaux.

Ah comme il est plaisant de croire qu'il existe une solution simple à des enjeux aussi si complexes et incertains que l'éducation, le bien-être et l'avenir des jeunes générations !

Mais avons-nous seulement pris le temps de nous interroger : Que font vraiment les ados en ligne ? Est-ce seulement l'ingéniosité retorse des algorithmes experts en captation d'attention qui les poussent à y passer tant de temps ou plus simplement le bonheur d'échanger, encore et encore, avec leurs ami-e-s sur les petits potins et grands dramas de la cour de récréation ?

Leur vie numérique, aussi intense soit-elle, est-elle vraiment l'unique responsable de leurs troubles anxieux, dépressifs, de leur mauvaise image d'eux-mêmes... ou n'est-ce qu'un prétexte pour éviter de prendre la mesure de la pression scolaire qu'ils subissent et de la peur de l'avenir – climatique, géopolitique, économique – qui entâche ce début de siècle ?

Rêvent-t-ils vraiment toutes et tous de devenir influenceurs ? Ou n'expriment-ils par là que leur espoir de trouver, mieux que leurs propres parents, un métier-passion, libéré des contraintes horaires et hiérarchiques, dont ils pourraient tirer confort et reconnaissance ?

D'où nous vient notre certitude que les réseaux sociaux ne contribuent qu'à les abêtir ? Avons-nous seulement pris le temps de leur demander ce qu'ils y avaient appris ? La liste est longue : de nouvelles recettes de cuisine, des idées de bricolage ou de loisirs créatifs, la découverte de nouveaux livres ou films, des anecdotes scientifiques, historiques, linguistiques, sans oublier les nombreux jeunes qui doivent aux espaces numériques leur sensibilisation à des causes militantes importantes comme l'écologie, le féminisme, ou la lutte contre les discriminations.

Face à la panique des adultes, la voix des adolescents semble plus que jamais inaudible. Et pourtant, il se pourrait qu'ils et elles aient bien plus de choses à nous apprendre que nous le croyons !

Parce qu'ils sont bien plus fréquemment que les adultes la cible d'actions d'éducation et de prévention aux risques numériques, ils se montrent aussi régulièrement plus prudents et avertis face aux infos et aux contenus générées par IA.

De récents sondages les dépeignent également comme plus raisonnables que leurs aînés dans leurs usages : massivement favorables à une régulation de l'accès aux réseaux pour les plus jeunes ainsi qu'à la préservation de temps réguliers de déconnexion, une majorité de jeune se dit en outre prête à supprimer une application qui aurait un impact négatif sur leur santé mentale.

On est bien loin de la génération Facebook des années 2000 qui, toute à sa découverte du potentiel de ces espaces sociaux inédits, multipliait compulsivement les demandes « d'amis » et les partages de photos douteuses sans la moindre considération pour la protection de ses données personnelles.

Les ados ont donc changé, mais l'avons-nous seulement pris en compte ? Non, ils ne sont pas devenus les « digital natives » instinctivement compétents que d'aucuns avaient espéré, car les espaces numériques ne sont pas différents des espaces physiques : y circuler en sécurité requiert encore et toujours de l'information, de l'éducation et de la prévention. Mais les ados ne sont pas non plus devenus les « crétins digitaux » que d'autres prophétisaient.

Et s'il était grand temps d'écouter ce que les jeunes ont à nous dire et à leur accorder confiance et considération pour mieux identifier où se situent leurs désirs, leurs espoirs, et leurs peurs en cette ère numérique ? Là réside peut-être le secret d'une posture éducative cadrante, apaisante et émancipatrice dont nous avons tous, adultes et ados, tant besoin.

Béatrice Kammerer

Journaliste scientifique, autrice et conférencière. Elle est l'autrice de l'ouvrage *Nos ados sur les réseaux sociaux* avec le CLEMI et le réseau Canopé.

RESSOURCES POUR BIEN COMPRENDRE LE SUJET

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
C'est quoi un réseau social ?	Les Bons Clics, plateforme de ressources pour les aidants numériques.	Définition d'un réseau social, pour bien comprendre de quoi nous parlons !	FICHE laforge.fabriquedespossibles.fr/s/HPj0aDywDCHno7m
Généralités sur les jeunes et les réseaux sociaux	Le CLEMI (Centre pour L'Éducation aux Médias et à l'Information, éducation nationale), avec Vanessa Lalo, psychologue spécialiste des pratiques numériques.	Des réponses à des grandes questions liées aux réseaux sociaux : à quoi reconnaître que mon ado a un usage problématique des réseaux sociaux ? Doit-on interdire les réseaux sociaux aux jeunes ?	VIDÉO Parlons réseaux sociaux. www.youtube.com/watch?v=ebzp9a_E0Sk
C'est quoi le cyberharcèlement ?	Territoires numériques éducatifs, dispositif de l'Éducation nationale. Avec Jocelyn Lachance, Maître de conférences HDR en sociologie.	Si les réseaux sociaux n'ont pas inventé le harcèlement, ils peuvent le faciliter et l'aggraver. Jocelyn Lachance revient sur la notion de cyberharcèlement, pour bien comprendre le phénomène, et donne ses recommandations pour lutter contre le phénomène.	VIDÉO + ARTICLE Le cyberharcèlement, c'est la faute des réseaux sociaux ? tne.trousseaprojets.fr/parent/idees-recues-sur-le-numerique/fiche-outil-10
Quels sont les droits et les devoirs sur les réseaux sociaux ?	Association e-Enfance : protection de l'enfance sur internet et éducation à la citoyenneté numérique.	Un article qui reprend les réglementations liées aux réseaux sociaux : interdiction aux moins de 13 ans, droit à l'oubli, droit à l'image...	ARTICLE La réglementation sur les réseaux sociaux. e-enfance.org/informer/reseaux-sociaux/la-reglementation-sur-les-reseaux-sociaux/
Addiction, santé mentale... Est ce que les jeunes passent trop de temps sur les réseaux sociaux ?	OMS – Organisation Mondiale de la Santé.	L'OMS a mené en 2022 une grande étude sur les usages des médias sociaux par les adolescents : cet article revient sur les résultats et ses propositions d'action.	ARTICLE Les adolescents, les écrans et la santé mentale. www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Comment reconnaître si un jeune à un comportement problématique avec les réseaux sociaux ?	Béatrice Kammerer, pour le magazine Sciences humaines, qui interroge Grégoire Borst, Vanessa Lalo et Yann Leroux.	Il est recommandé d'observer les signes généraux de bien-être (alimentation, sommeil, résultats scolaires, sociabilité)... Un usage n'est jamais problématique tant qu'un ado va « bien ».	ARTICLE Écrans, un risque pour la santé mentale ? www.scienceshumaines.com/ecrans-nos-cerveaux-asservis_fr_47646.html
Pourquoi est-ce que l'on passe autant de temps sur les réseaux sociaux ?	Internet sans crainte, programme national de sensibilisation des jeunes au numérique.	Pour comprendre le concept d'économie de l'attention, un mélange de stratégies psychologiques et de design qui maintiennent notre attention sur les écrans.	ARTICLE Tous accros aux écrans : les dessous de l'économie de l'attention www.internetsanscrainte.fr/dossiers/parentalite-numerique/conseils/tous-accros-aux-ecrans-les-dessous-de-leconomie-de-lattention
Les influenceurs sont-ils dangereux ?	Numérama, média français sur le numérique.	Dans cet article, on revient sur la définition d'influenceur, mais aussi sur les différentes polémiques qu'ils soulèvent.	ARTICLE Qu'est-ce qu'un influenceur ? www.numerama.com/politique/1489386-cest-quoi-un-influenceur.html
Influenceur, un métier convoité !	<i>Maintenant j'aime le lundi !</i> est un média qui présente différents métiers sous forme de vidéos.	Beaucoup de jeunes sont intéressés par le métier d'influenceur, sans prendre conscience du travail d'il implique. Cette ressource permet de leur expliquer toutes les compétences nécessaires pour exercer ce métier !	VIDÉO www.youtube.com/watch?v=KtbsOmP3_aY
Masculinisme, islamisme radical, complotisme... Est-ce que les réseaux sociaux radicalisent les jeunes ?	UNESCO, Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture. Rédigé par Séraphin Alava, Divina Frau-Meigs, Ghayda Hassan.	Les médias sociaux incitent-ils des personnes vulnérables à recourir à la violence ? Cet article propose un inventaire mondial des recherches menées sur le rôle supposé des médias sociaux dans les processus de radicalisation, ainsi qu'une synthèse des recommandations.	SYNTHÈSE Les jeunes et l'extrémisme violent dans les médias sociaux. eduscol.education.fr/document/20833/download
Les réseaux sociaux, c'est aussi très cool !	Yapaka est un programme de prévention du gouvernement belge. Angélique Gozlan est docteure en psychopathologie et psychanalyse à Paris.	Et oui, les réseaux sociaux sont aussi de très bons outils pour socialiser, exprimer sa créativité, faire des découvertes !	VIDÉO https://www.youtube.com/watch?v=0WWHb9cMvfk

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Pour aller plus loin...	Béatrice Kammerer, journaliste et autrice. Publié par réseau Canopé (formation des enseignants) et le CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, éducation nationale).	Les usages du numérique et des réseaux sociaux sont complètement intégrés au mode de vie adolescent. Comment, en tant qu'adultes, comprendre et accompagner les usages des jeunes dans leur découverte d'internet et des réseaux sociaux ? Un livre très complet, qui aborde la question	LIVRE Kammerer Béatrice (2023). Nos ados sur les réseaux sociaux. Même pas peur ! Réseau Canopé. www.reseau-canope.fr/notice/nos-ados-sur-les-reseaux-sociaux
Activité – un jeu de cartes pour rester net sur internet	La CNIL - Commission nationale de l'informatique et des libertés.	Un jeu simple, sous forme de quiz, pour ouvrir le dialogue sur les réseaux sociaux : le jeu aborde des généralités sur le droit mais aussi les usages de chacun. C'est une ressource facile à prendre en main, qui permet d'ouvrir le dialogue avec les jeunes !	JEU Un jeu de cartes pour rester net sur Internet ! www.cnil.fr/fr/education/un-jeu-de-cartes-pour-rester-net-sur-internet
Activité – jeu de société E.M.I.SSAIRE	CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, éducation nationale).	E.M.I.SSAIRE est un jeu qui vise à aborder les thématiques des écrans et des réseaux sociaux. La mécanique du jeu repose sur des défis de placement sur une échelle de 1 à 10 et de progression, puis par une remise en bon ordre des propositions des joueurs.	JEU E.M.I.SSAIRE www.clemi.fr/ressources/jeux-deducation-aux-medias-et-linformation/emissaire-0

GLOSSAIRE

- **Bulle de filtre** : phénomène principalement observé sur les réseaux sociaux où les algorithmes de recommandation – qui alimentent par exemple les fils d'actualité des publications susceptibles d'intéresser les utilisateurs – peuvent parfois ne proposer que des contenus similaires entre eux. Ce phénomène intervient lorsqu'un algorithme est paramétré pour ne proposer que des résultats correspondant aux goûts connus d'un utilisateur, il ne sortira alors jamais des catégories connues (Source : [CNIL](#)).
- **DM** : Message privé, envoyé directement à l'interlocuteur ou interlocutrice, par opposition à un message dans une conversation publique ou à plusieurs (Source : [Wiktionaire](#)).
- Le **doomscrolling** : dérivé du verbe anglais « to scroll », « faire défiler », ce mot désigne la consultation compulsive d'informations anxiogènes » (Source : [Le Monde](#)). C'est le fait de passer une quantité excessive de temps d'écran consacré à l'absorption de nouvelles à prédominance négative, majoritairement de nature dystopique. Chez les jeunes, cette pratique peut causer des problèmes de santé mentale et même de dépression (Source : [Radio France](#)).
- **Économie de l'attention** : l'économie de l'attention désigne un ensemble de dispositifs mis en œuvre afin d'extraire une valeur marchande à partir de la captation de l'attention des utilisateurs. Par exemple : envoi de notifications, pages sans fin que l'on peut dérouler à l'infini... et qui contribuent à maximiser nos temps de connexion, et donc d'exposition aux contenus publicitaires (Source : [Conseil National du numérique](#)).
- **FOMO** Acronyme de « Fear of Missing Out », l'expression désigne la « peur de passer à côté de quelque chose ». Ce phénomène est accentué par la surcharge informationnelle induite par les réseaux sociaux. Ce n'est pas propre au numérique ! (Source : [The Conversation](#)).
- **Hashtag** : popularisé sur Twitter, le concept du hashtag est le suivant : on colle un mot-clé au symbole dièse, par exemple #lexique, lequel est cliquable. En cliquant dessus, on accède à une somme de contenus référencés sous ce mot-clés, une sorte de base de données thématique. Il permet ainsi un autre type de navigation sur Twitter, permettant de se promener de # en # (Source : [medias-cité](#)).
- **Influenceur** : un influenceur est une personne créant du contenu sur Internet, qui bénéficie d'une certaine notoriété, et a donc un pouvoir d'influence sur ses abonnés (Source : [Numerama](#)).
- **Shorts ou reels** : vidéos très courtes, qui durent entre quelques secondes et 1 m 30 maximum, au format vertical. Elles sont optimisées pour que vous les regardiez sur l'écran de votre smartphone, contrairement à votre ordinateur ou votre télévision qui eux sont au format horizontal (Source : [France Bleu](#)).
- **Troll** : en argot Internet, un troll caractérise un individu cherchant l'attention par la création de ressentis négatifs, ou un comportement qui vise à générer des polémiques (Source : [Wikipedia](#)).

PERSONNES ET STRUCTURES RESSOURCES

- **danah boyd** est une chercheuse américaine travaillant sur les liens entre numérique et société. Elle a publié de nombreux ouvrages sur les usages numériques des jeunes > www.lemonde.fr/technologies/article/2014/03/10/6-cles-pour-comprendre-comment-vivent-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux_4380123_651865.html
- **Anne Cordier** est professeure des universités en sciences de l'information et de la communication à l'université de Lorraine. Directrice adjointe du Centre de recherche sur les médiations (CREM), elle étudie les pratiques numériques des jeunes. Anne Cordier est l'autrice de *Grandir connectés*, chez C&F éditions. > crem.univ-lorraine.fr/membres/enseignantes-chercheures-titulaires/cordier-anne
- **Pauline Ferrari** est journaliste indépendante, spécialiste des nouvelles technologies, des questions de genre et des cultures web. Son ouvrage *Formés à la haine des femmes* aborde en particulier la question du masculinisme sur les réseaux sociaux.
- **Béatrice Kammerer** est journaliste scientifique, autrice et conférencière. Elle est l'autrice de l'ouvrage *Nos ados sur les réseaux sociaux*. > beatricekammerer.com
- **Vanessa Lalo** est psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts (cognitifs, éducatifs et culturels) et la présence éducative sur Internet. > vanessalalo.com
- **Addiktok** : Addik'tok est un projet porté par Association Addictions France et soutenu financièrement par l'Agence Régionale de Santé Grand Est. C'est un dispositif de prévention des addictions par et pour les jeunes de 16 à 25 ans. Ils abordent entre autres les questions de temps d'écran et de santé mentale. > linktr.ee/addiktok
- **Chut! Explore** est un magazine qui propose aux ados de prendre le temps de la réflexion sur les grandes transformations liées à leur utilisation d'internet et des réseaux sociaux et les questions d'orientation et d'égalité des chances qu'elles impliquent. > chut.media/chut-explore-abonnement/
- **CLEMI** : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, éducation nationale.
- **Internet sans crainte** : programme national de sensibilisation des jeunes au numérique. Produit toutes sortes de ressources pour aborder les réseaux sociaux avec les jeunes : vidéos, dossiers pédagogiques... > www.internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux
- **Promeneurs du net** : dispositif national né en 2012. Un Promeneur du Net est un professionnel de la jeunesse (éducateur, animateur,...) ou de la parentalité (réfèrent famille) qui, au cours de son travail dans une structure, entre en relation avec les jeunes et les parents sur Internet et les réseaux sociaux (Instagram, Facebook, Snapchat,...). Trouvez les promeneurs du net près de chez vous : www.promeneursdunet.fr/departements/meurthe-et-moselle
- **Tralalere** : est un site de ressources numériques pour l'éducation, porté par une entreprise qui les conçoit et les produit, dans l'objectif d'éduquer au et par le numérique > www.tralalere.com

DÉSINFORMATION



Si vous ouvrez ce guide, c'est sans doute parce que, comme nous, vous croyez encore à la puissance de l'information. À sa beauté, même. Parce qu'il y a, dans le fait de comprendre le monde, d'en débattre, de chercher le vrai, une forme de joie contagieuse... celle qu'on voit briller dans les yeux des jeunes quand ils découvrent qu'ils peuvent, eux aussi, démêler les fils du réel.

Mais aujourd'hui, on parle moins de cette joie que de son ombre : les "fake news". On les brandit partout, comme si elles résumaient à elles seules le rapport des jeunes à l'information. Et pourtant, ce regard alarmiste ne tient pas. Les études sérieuses le montrent : non, les jeunes ne sont pas submergés par la désinformation, et non, ils ne sont pas les plus crédules. Ils doutent, ils questionnent, ils trient, souvent bien mieux qu'on ne l'imagine. Ce qu'ils demandent, c'est qu'on leur fasse confiance, qu'on leur donne des clés, pas des leçons.

Ce guide part de là : de cette confiance. Parce que travailler sur les fake news, ce n'est pas s'enfermer dans le faux, c'est rouvrir les portes du vrai. Trop se focaliser sur la désinformation finit par la rendre familière : plusieurs chercheurs l'ont montré, à force de voir passer du faux, même pour le déconstruire, on finit par s'en souvenir. Et puis, comme le souligne Arnaud Mercier avec son « effet Colombo », les opérations de fact-checking prêchent souvent des convaincus.

Alors, plutôt que de fabriquer du faux pour mieux le démonter, pourquoi ne pas s'amuser autrement ? Pourquoi ne pas apprendre à aimer ce qui est juste, sourcé, nuancé ? Pourquoi ne pas faire sentir aux jeunes le plaisir d'une information bien faite, celle qui relie, qui éclaire, qui donne envie d'en savoir plus ? L'éducation à l'information n'est pas une lutte contre le mensonge : c'est une initiation à la responsabilité, à la curiosité, à la rigueur joyeuse. Apprendre aux jeunes à aimer la qualité de l'information, à la partager, à en être fiers. Développer une responsabilité informationnelle, c'est-à-dire le (savoir-)pouvoir de choisir, de vérifier, de transmettre, mais aussi de savourer ce moment où l'on comprend quelque chose et où l'on peut le raconter.

Les ressources que vous allez découvrir ici ont été choisies dans cet esprit : partir des pratiques des jeunes, écouter leurs expériences, co-construire des espaces de réflexion et de partage. Travailler avec eux, pas contre eux. Ouvrir des chemins d'expérimentation, où l'on apprend à la fois à comprendre, à douter, et à ressentir ce que signifie « informer ».

Alors, en route ! Que ce guide soit pour vous un compagnon d'aventure, un déclencheur d'idées, un prétexte à dialoguer, à rire, à chercher ensemble. Puissiez-vous y trouver autant de plaisir à cheminer avec les jeunes sur ces questions passionnantes qu'ils en auront à explorer, avec vous, la fabrique du vrai !

Anne Cordier

Professeure des Universités en sciences de l'Information et de la communication à l'Université de Lorraine. Directrice adjointe du Centre de recherche sur les médiations (CREM), elle étudie les pratiques numériques des jeunes. Anne Cordier est l'autrice de *Grandir connectés*, chez C&F éditions.

RESSOURCES POUR BIEN COMPRENDRE LE SUJET

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
C'est quoi, l'éducation aux médias ? C'est quoi, un média ?	Lumni plateforme éducative numérique de l'audiovisuel public	De courtes vidéos permettant d'aborder les définitions et les principales thématiques liées au médias : c'est quoi un journal ? À quoi ça sert de s'informer ? Comment repérer les fausses informations ? Ces vidéos peuvent être de bons points de départ pour engager une discussion.	VIDÉO + ARTICLE www.lumni.fr/dossier/semaine-de-la-presse-et-des-medias-dans-l-ecole#1
Les fake news, c'est nouveau ?	Le CLEMI (Centre pour L'Éducation aux Médias et à l'Information, éducation nationale), avec Vanessa Lalo, psychologue spécialiste des pratiques numériques.	Désinformation, mensonge, canular, propagande, la « fausse nouvelle » a été remise au goût du jour sous l'appellation de « fake news » puis de « infox ». Mais elle ne date pourtant pas d'hier. Cette exposition propose des outils et des pistes de réflexion permettant de se repérer, de trier, d'identifier les sources et l'information pertinente.	EXPO Histoire de fausses nouvelles www.cleml.fr/ressources/expositions/exposition-histoires-de-fausses-nouvelles
Comment s'informent les jeunes ?	Anne Cordier, sur The Conversation.	Dans cet article, Anne Cordier évoque les pratiques numériques des jeunes, et leur rapport à l'information. Les jeunes ont besoin d'une éducation aux médias « du quotidien et au quotidien », dont ils sont souvent d'ailleurs demandeurs !	ARTICLE theconversation.com/pour-une-education-aux-medias-et-a-linformation-de-tous-les-jours-225299
Pourquoi des personnes créent les fake news ?	Mister Geopolitix, vulgarisateur de géopolitique.	Dans cette vidéo, Mister Geopolitix propose de traiter du sujet « Voici pourquoi l'humain crée des fake news » et en présente huit raisons.	VIDÉO www.youtube.com/watch?v=oYZhXPaNR2w&ab_channel=MisterGeopolitix

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Comment démêler le vrai du faux ?	Capucine Bertin sur les Bases du numérique d'intérêt général.	Une sélection d'outils en ligne pour vérifier l'information : sites de factchecking, vérification des images et vidéos (découvrir la première publication d'une image par exemple), sites d'analyse et d'identification des rumeurs et fausses informations, etc	OUTILS lesbases.anct.gouv.fr/ressources/decouvrir-des-outils-pour-verifier-les-fausses-informations-ou-fake-news
Comment aiguïser l'esprit critique des jeunes ?	Info Hunter, développé par Tralalère, site de ressources numériques pour l'éducation.	Tralalère propose un site très complet pour organiser des séances de sensibilisation et d'éducation aux médias dans le cadre d'ateliers avec des ados : des quiz, images interactives et des parcours clés en main sur le décryptage des images, des discours de haine en ligne, les infox...	SITE www.infohunter.education
Comment fonctionnent les vidéo conspirationnistes ?	William Laboury et les élèves de 2GA du Lycée Madeleine Vionnet (Bondy).	Quels sont les mécanismes à l'œuvre dans les vidéos conspirationnistes ? Dans un premier temps, la vidéo présente une théorie du complot autour des chats. En deuxième partie, il est expliqué que cette théorie est fabriquée par des élèves de 2nde, selon les 10 ingrédients d'une bonne théorie du complot.	VIDÉO vimeo.com/166931978
Comment animer une séquence autour de l'éducation à l'information avec des jeunes ?	CLEMI (Centre pour L'Éducation aux Médias et à l'Information, éducation nationale),	Déclic'Critique : comment déclencher un déclic pour développer son esprit critique. #EnClasse, des séances d'Education aux médias et à l'information avec des élèves du premier et du second degré.	ANIMATION Ateliers Déclic'Critique www.cleml.fr/ressources/series-de-ressources-videos/ateliers-decliccritique #EnClasse www.cleml.fr/ressources/series-de-ressources-videos/enclasse
	Signes de Sens, plateforme de formations en ligne.	Ce parcours numérique vise à apprendre aux jeunes à analyser, différencier et partager des informations de manière critique et responsable pour devenir des citoyens numériques éclairés.	ANIMATION Maîtrise ton web formation.signesdesens.org/course/decrypte-l-info

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Comment outiller les familles pour des échanges autour de l'éducation aux médias ?	CLEMI (Centre pour L'Éducation aux Médias et à l'Information, éducation nationale),	Des activités ludiques qui s'inspirent de séquences conçues par des enseignants et des éducateurs.	ACTIVITÉ www.cleml.fr/familles/activites-en-famille
Comment repérer les contenus publicitaires dans des médias comme « Brut » ou « Loopsider » ?	CLEMI (Centre pour L'Éducation aux Médias et à l'Information, éducation nationale),	Les médias comme Brut ou Loopsider dépendent intégralement des revenus publicitaires. En complément de leurs vidéos d'information, ces médias produisent des contenus sponsorisés, payés par des marques. Or, il n'est pas toujours évident de distinguer ces contenus.	VIDÉO www.cleml.fr/ressources/series-de-ressources-videos/enclasse/le-modele-economique-des-medias-video-lexemple-de-brut
Quel est le modèle économique des médias numériques ?	Fréquence Ecole, association qui promeut l'éducation au numérique.	Fréquence école propose une animation à destination des 12 ans et plus, qui décrypte le fonctionnement des publicités ciblées sur les réseaux sociaux, à partir d'un exemple de campagne publicitaire menée par O Tacos.	ANIMATION www.laressourcerie.cool/informations-medias-et-donnees/fonctionnement-economique-medias (nécessité d'ouvrir un compte gratuit)
Si l'IA le dit, est-ce que c'est nécessairement vrai ?	20 Minutes, média français.	Un article qui présente les « hallucinations » des Intelligences artificielles génératives, de type Chat GPT. Très souvent, les IA inventent des réponses qui ont l'apparence de la vérité, y compris sur des sujets très factuels.	ARTICLE www.20minutes.fr/high-tech/by-the-web/4160790-20250702-hallucinations-quand-ia-generatives-mentent-aplomb-deconcertant

GLOSSAIRE

- **Deep fake** : le mot « deepfake » se traduit littéralement par « hypertrucage » en français et vient de « deep learning » (apprentissage profond) et « fake » (faux). Il s'agit d'une technique qui permet de réaliser, grâce à l'intelligence artificielle (IA), des montages de vidéos, d'images ou de son (Source : [Village Justice](#)).
- **Fake news / infox / Désinformation** : informations fausses et délibérément créées pour nuire à une personne, un groupe social, une organisation ou un pays. Quand il n'y a pas d'intention de nuire, on parle plutôt de mésinformation (Source : [Info.gouv](#)).
- **Fact Checking / Debunker** : le fact-checking ? C'est un ensemble de pratiques et d'outils qui permettent de vérifier une information. Les façons de faire sont nombreuses, et tout type de contenus peut faire l'objet d'une vérification (photo, vidéo, rumeurs partagées sur les réseaux sociaux etc.) (Source : [Conseils de journalistes](#)).
- **Liberté d'expression** : la liberté d'expression octroie à tout individu le droit d'exprimer ses opinions (sous la forme écrite, orale, audiovisuelle...) sans risquer d'être sanctionné. Article 11 de la déclaration des droits de l'Homme et du Citoyen : « tout citoyen peut donc parler, écrire, imprimer librement, sauf à répondre de l'abus de cette liberté dans les cas déterminés par la loi ». (Source : [Vie publique](#)).
- **Red Pill / Pilule rouge** : le terme « red pill » (« pilule rouge ») a pour origine une scène culte du film de science-fiction Matrix, sorti en 1999. Le héros, Neo, doit choisir entre la prise d'une pilule bleue qui le fera demeurer dans le confort d'une illusion générée artificiellement et celle d'une pilule rouge qui le fera définitivement sortir de la « Matrice » et découvrir la vérité. Le terme est souvent utilisé par les tenants de thèses conspirationnistes, qui estiment être les seuls à détenir la vérité (Source : [Conspiracy watch](#)).
- **Théorie du complot** : une théorie du complot (complotiste, conspirationniste, ou conjurationniste) est une théorie qui explique un événement comme résultant majoritairement d'un complot, c'est-à-dire d'une action planifiée et dissimulée d'une ou plusieurs personnes en vue de nuire à une ou plusieurs autres personnes (Source : [Wikipedia](#)).
- **Vérités alternatives / post-vérité** : considérer les faits sur la base d'une expérience subjective, émotionnelle, plutôt que sur la base de preuves (Source : [Radio France](#)).

PERSONNES ET STRUCTURES RESSOURCES

- **CLEMI** : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, éducation nationale
- **CREM** : le Centre de recherche sur les médiations de l'Université de Lorraine mène un ensemble d'activités visant la production de connaissances, l'application de savoirs, la vulgarisation de la recherche, ainsi que la formation à la recherche. Ses chercheur.es interrogent les processus et formes de médiation qui cristallisent les mutations sociales, culturelles, artistiques et technologiques. Leurs travaux visent notamment à cerner les enjeux et la complexité de ces mutations. > crem.univ-lorraine.fr/lunite
- **Anne Cordier** est professeure des universités en sciences de l'information et de la communication à l'université de Lorraine. Directrice adjointe du Centre de recherche sur les médiations (CREM), elle étudie les pratiques numériques des jeunes. Anne Cordier est l'autrice de *Grandir connectés*, chez C&F éditions. > crem.univ-lorraine.fr/membres/enseignantes-chercheures-titulaires/cordier-anne
- **Page dédiée aux fake news sur le site de la BNF** > bnf.libguides.com/presse_medias/fake_news_infox
- **Cadre de référence de l'Éducation nationale en matière d'intelligence artificielle** : le Ministère de l'Éducation a publié récemment un document de référence à destination des enseignants et du monde éducatif, au sujet de l'usage des IA en éducation. Dans une perspective d'éducation populaire, il est important de prendre conscience des limites (comme des opportunités) des IA > www.education.gouv.fr/publication-du-cadre-d-usage-de-l-intelligence-artificielle-en-education-450652
- **FAKE OFF !** est une association de journalistes issus de tous médias, engagée dans le développement de l'esprit critique et contre la désinformation de masse > www.fakeoff.fr

JEUX VIDÉO



Les jeux vidéo, des pratiques ancrées dans la vie des jeunes

Les jeux vidéo font partie du quotidien des jeunes. Ils en parlent, s'y retrouvent et jouent ensemble. Ce n'est plus seulement un loisir, mais un espace d'échanges, d'émotions, de culture populaire et d'expression de soi.

Du côté des adultes, malgré une moyenne d'âge des joueurs à 41 ans (ESA 2025), les inquiétudes restent fortes entre peur de l'isolement, du temps passé sur écrans, de la violence des contenus ou encore du manque d'activités physiques et extérieures. Ces craintes sont légitimes, mais elles masquent souvent tout ce que le jeu peut aussi apporter : construction de soi, coopération, compétences cognitives, lien social...

Entre équilibre et refuge

S'intéresser à ce que le jeu représente pour les jeunes, c'est souvent entendre ce qu'il se passe à l'intérieur d'eux. Jouer, c'est renforcer son estime de soi, se sentir reconnu et bon quelque part. Parfois aussi, c'est fuir la pression, trouver un espace où tout semble maîtrisé ou simplement partager un moment avec les copains.

Quand le jeu prend trop de place, il s'agit rarement d'un "problème" en soi mais d'un signal. Le jeu vient répondre à un besoin, apaiser quelque chose, créer une bulle protectrice ou cacher un symptôme. Le repérer permet de comprendre la fonction du jeu et d'intervenir si nécessaire.

Parler d'excès plutôt que d'addiction

Parler de "pratiques excessives" ouvre un autre regard. Le mot laisse de la place à la nuance, à la compréhension. "Addiction" fige, "excessif" questionne. Derrière ces usages intensifs, il y a souvent un besoin social, une histoire, un contexte, une faille.

Chercher à comprendre ce que le jeu vient exprimer permet d'accompagner sans stigmatiser, d'apaiser plutôt que d'opposer et d'ouvrir le dialogue. L'excès typique de l'adolescence et le besoin d'exister dans un groupe de pairs ne peuvent pas être confondus avec des troubles anxieux sous-jacents, dépression, phobies... Dans un cas la pratique évolue toute seule, dans l'autre, une prise en charge adaptée est nécessaire.

Accompagner sans diaboliser

L'enjeu, pour les professionnels, n'est pas d'interdire mais d'accompagner. D'aider les jeunes à se réguler, trouver un équilibre et garder du plaisir sans perdre le lien avec le reste. Le cadre est essentiel, mais il doit être partagé, expliqué, compris.

Le dialogue, la curiosité, la confiance sont des leviers essentiels. Et soutenir les parents fait partie de ce travail : les aider à sortir de la peur, à renouer le dialogue, à mieux comprendre ce que leur enfant vit dans le jeu, au-delà de la simple mesure du temps passé.

Les jeux vidéo racontent beaucoup de la jeunesse d'aujourd'hui : ses manières d'exister, de se relier, de se protéger parfois. Ils ouvrent un espace d'expression, d'expérimentation et de réparation.

S'y intéresser, c'est reconnaître que la construction de soi passe aussi par ces mondes numériques, et qu'y prêter attention, c'est déjà accompagner.

Vanessa Lalo

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts (cognitifs, éducatifs et culturels) et la présence éducative sur Internet.

RESSOURCES POUR BIEN COMPRENDRE LE SUJET

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Est-ce que les jeux vidéo rendent violent ?	Vanessa Lalo, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts cognitifs, éducatifs et culturels.	Le débat sur le lien entre violence et jeux vidéo ne date pas d'hier. Dans cet article, l'autrice nous explique que le jeu vidéo est pointé comme bouc émissaire malgré l'absence de preuves scientifiques. Ces opinions sont très médiatiques mais la recherche ne prouve aucun lien de causalité.	ARTICLE vanessalalo.com/le-jeu-video-responsable-de-tous-les-maux-ou-victime-des-mots-le-plus/
Est-ce que les jeux vidéo peuvent être bénéfiques ?	Yann Leroux, psychologue clinicien et psychanalyste. Il est aussi "gamer" et blogueur spécialiste des jeux vidéo, des forums internet, du monde numérique.	Décrit le rôle des jeux vidéo sur le développement des enfants. Sont aussi bien abordés les bienfaits que les effets négatifs ainsi que des précisions sur la correspondance entre âge et type de jeu.	ARTICLE psyetgeek.com/jeux-videos/le-role-du-jeu-video-dans-le-developpement-des-enfants/
Est-ce qu'on peut être accro aux jeux vidéo ?	Vanessa Lalo, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts cognitifs, éducatifs et culturels.	Aborde la question de l'addiction aux jeux vidéo en mettant en avant que les « addictions médiatiques » relèvent plutôt de pratiques excessives qui sont l'expression de souffrances sous-jacentes plutôt que de pathologies médicales. L'autrice nous donne également quelques pratiques et bons réflexes pour instaurer un cadre sain et conserver le plaisir de jouer.	ARTICLE vanessalalo.com/la-pratique-excessive-des-jeux-video-un-mode-d-expression-pour-l'adolescent/
	Yann Leroux, psychologue clinicien et psychanalyste. Il est aussi "gamer" et blogueur spécialiste des jeux vidéo, des forums internet, du monde numérique.	L'article explore les différents facteurs qui ont une influence sur les usages problématiques des jeux vidéo et appuie le fait que le jeu problématique est un symptôme qui nous appelle à nous pencher sur l'enfant, son parcours, ses souffrances et ses besoins.	ARTICLE psyetgeek.com/jeux-videos/pourquoi-certains-adolescents-basculent-ils-dans-des-usages-problematiques-des-jeux-video/

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
Est-ce que les jeux vidéo isolent ?	PédaGoJeux, un collectif composé de plusieurs acteurs (publics et privés) pour informer parents, médiateurs et acteurs de terrain sur les atouts mais aussi les sujets sensibles autour du jeu vidéo.	L'article s'appuie sur deux études pour expliquer les impacts des jeux vidéo sur la vie sociale et les questions à poser pour identifier les cas qui nécessitent d'engager une consultation avec un professionnel.	ARTICLE www.pedagojeux.fr/sujets-sensibles/le-jeu-video-desocialise-t-il/
Les jeux vidéo, un truc de garçon ?	Le Syndicat des Editeurs de Logiciels de Loisirs (SELL) est le porte-parole des acteurs du jeu vidéo auprès des institutions, des médias, des familles, des joueuses et des joueurs.	Rapport annuel sur l'industrie du jeu vidéo. Fourni des informations diverses sur le marché français et entre autres, sur le profil des joueurs (p.33-45).	RAPPORT www.sell.fr/sites/default/files/essentiel-jeu-video/ejv_septembre_2025_vdefpdf_0.pdf
Des jeux sérieux ?	Université de Montpellier	Une veille pédagogique par l'université de Montpellier qui regroupe plusieurs ressources pour expliquer le serious gaming et la gamification.	RESSOURCES csip.edu.umontpellier.fr/ressources/serious-games/ et cursus.edu/fr/9359/lessentiel-sur-la-gamification-et-le-jeu-serieux#.XTAvGXq9H3g
« FPS », « L2P », « PNJ »... Mais de quoi ils parlent ?	Gaming Campus est un campus étudiant dédié à l'industrie du jeu vidéo.	Un glossaire permettant de comprendre un peu mieux le langage autour du jeu vidéo. Gaming Campus édite également le <i>Grand livre du jeu vidéo</i> .	GLOSSAIRE gamingcampus.fr/boite-a-outils/lexique-du-jeu-video-100-mots-du-jeu-video.html
Quelles techniques utilisent les jeux vidéo pour nous pousser à jouer plus, plus longtemps et nous faire payer, même dans les jeux gratuits ?	Doc Géraud, vidéaste et développeur de jeux vidéo.	Fortnite manipule notre cerveau ? Dans cette vidéo, le vidéaste explique comment nous sommes poussés à dépenser de l'argent dans les jeux (et cela ne vaut pas que pour Fortnite !).	VIDÉO www.youtube.com/watch?v=_YnncJ8NTvA&list=PL79wN_Vj3M71gducZiOdPFNiNbA1p96-N&index=25

SUJET	PRODUCTEUR	DESCRIPTION	LIEN
C'est quoi Twitch (et les plateformes de streaming) ?	Internet Sans Crainte, le programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles.	Un dossier d'internet sans crainte qui présente le service pour des adultes et accompagnateurs.	ARTICLE www.internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux/conseils/twitch-le-guide-des-parametres-indispensables
	Le Journal du Geek est un magazine sur la high-tech, le divertissement, les jeux vidéo et la culture geek.	Abordé sous l'aspect des opportunités de chaque plateforme, cet article met en lumière les différences entre Twitch et ses concurrents. Ce dossier comparatif porte tant sur les contenus, la modération que la rémunération des streamers.	ARTICLE www.journaldugeek.com/dossier/twitch-youtube-kick-quelle-plateforme-pour-quels-avantages/
Et les parents, on leur dit quoi ?	PédaGoJeux, un collectif composé de plusieurs acteurs (publics et privés) pour informer parents, médiateurs et acteurs de terrain sur les atouts mais aussi les sujets sensibles autour du jeu vidéo.	Les jeux vidéo, il y en a tout un tas et s'y repérer n'est pas facile pour certains parents. Toutefois, il y a quelques réflexes simples qui vous aideront à vous y retrouver et faire en sorte que le jeu vidéo reste un jeu et donc un plaisir.	ARTICLE www.pedagojeux.fr/accompagner-mon-enfant/le-jeu-explique-aux-parents-quelques-reperes/
	Internet sans crainte, programme national de sensibilisation des jeunes au numérique.	Une sélection de ressources pour accompagner les parents qui souhaitent aborder le jeu vidéo en famille.	RESSOURCES Internet sans crainte : www.internetsanscrainte.fr/dossiers/jeux-video-0 FAMINUM pour créer sa charte familiale : www.internetsanscrainte.fr/programmes/faminum

PERSONNES ET STRUCTURES RESSOURCES

- **Vincent Bernard** est expert en médiation numérique, reconnu pour son engagement dans l'inclusion et l'éducation au numérique auprès de divers publics depuis 2015. Médiateur, consultant et formateur, il accompagne les professionnels et les usagers dans la compréhension et la maîtrise des enjeux numériques, tout en pilotant des projets d'innovation sociale à Nantes. > eternel-septembre.fr
- **Mathieu Cerbai** est psychologue spécialisé en neuropsychologie. Il exerce au sein du CURE Lorraine, centre de réhabilitation psychosociale à Nancy, en tant que neuropsychologue et coordinateur de formations pour le réseau Grand-Est. Passionné de jeux vidéo, il propose des conférences et formations pour discuter de l'impact des jeux vidéo sur la santé mentale et leur rôle potentiel dans le développement et le soin à tous âges de la vie. > www.mathieucerbai-neuropsych.com ; www.raptorneuropsych.com
- **Vanessa Lalo** est psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts (cognitifs, éducatifs et culturels) et la présence éducative sur Internet. > vanessalalo.com
- **Yann Leroux** est psychologue clinicien et psychanalyste. Il est aussi "gamer" et blogueur spécialiste des jeux vidéo, des forums internet, du monde numérique. Sur son blog, Psy et Geek, il analyse la société à travers le prisme de ses nouvelles technologies de l'information, du jeu, et des réseaux sociaux > psyetgeek.com
- **e-Enfance** est une association nationale pour informer et accompagner sur la protection des enfants dans le domaine numérique. À noter : le 3018, numéro de référence pour les victimes de violences scolaires et cyberviolences. e-Enfance propose également un coffre-fort numérique pour garder les preuves et lancer des procédures juridiques > e-enfance.org/informer/jeux-video
- **PédaGoJeux** est un collectif composé de plusieurs acteurs (publics et privés) pour informer parents, médiateurs et acteurs de terrain sur les atouts mais aussi les sujets sensibles autour du jeu vidéo. Un comité d'expert rédige diverses ressources comme des articles pratiques, des fiches thématiques et ressources présentant les jeux et explique les effets positifs et négatifs des jeux vidéo > www.pedagojeux.fr
- **La Souris Grise** est une entreprise experte de la médiation numérique culturelle, qui œuvre depuis 2010 pour une utilisation active, créative et intelligente des écrans. Elle propose formations, animations, conférences, webinaires, fiches médiation ainsi qu'un webzine pour les parents et professionnelles (et désormais une expo pour les familles !) > souris-grise.fr

REMERCIEMENTS



Ce guide est disponible sous licence CC BY-NC-ND : attribution - utilisation non commerciale - pas d'œuvre dérivée.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Crédit images ©Carlos Barquero, Africa images, Getty images, Nzewi Confidence et Yevhen via Canva.com

Ils ont contribué à ce guide :

- **Gaetan Belhenniche** - Ligue de l'enseignement, Animateur fédéral culturel
- **Carole David Gillet** - DDETS Pôle Solidarités Insertion Logement - Service Personnes vulnérables et Territoires prioritaires
- **Pape Mbaye** - Animateur jeunesse MJC Étoile
- **Arthur Petit** - Coordinateur du dispositif Conseiller numérique en Meurthe-Moselle - Familles rurales
- **Melody Peytureau** - DDETS Chargée de la politique de la ville et de la stratégie des adultes relais - Service Politique Ville Pauvreté Intégration
- **Patrick Vuillemin** - Fédération des MJC, chargé de mission
- Les **adolescents** de la MJC Étoile de Vandœuvre

Rédaction et recherche documentaire :

- **Louise Voreux, Stéphane Gonzalez, Paul Stojadinovic** de la Fabrique des possibles

Mise en page :

- **Louise Voreux** de la Fabrique des possibles

Merci aux quatre experts pour leur travail de relecture et de rédaction :

- **Anne Cordier** - professeure des universités en sciences de l'information et de la communication à l'université de Lorraine.
- **Béatrice Kammerer** - journaliste scientifique, autrice et conférencière.
- **Vanessa Lalo** - psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée dans les jeux vidéo.
- **Marco Vermeil** pour la **CNIL** : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

Coordonnées :

La Fabrique des possibles
fabriquedespossibles.fr
contact@fabriquedespossibles.fr

