



Tatiana T.



# CYBERHARCÈLEMENT

Les effets de cyberharcèlement sur la santé sont similaires à ceux du harcèlement hors ligne (**altération du bien-être, détresse psychologique, dégradation de l'estime de soi, isolement social et augmentation de symptômes dépressifs**). Le cyberharcèlement est généralement le prolongement du harcèlement scolaire, ce qui donne aux victimes **l'impression que cela n'a pas de fin, qu'il n'y a pas de répit** possible pour prendre du recul.

Selon les situations, plusieurs actions peuvent être mises en place (**blocage des comptes harceleurs, réglage de confidentialité, capture d'écran pour conserver des preuves**), mais le plus important pour l'adolescent est **d'avoir un adulte de confiance à qui se confier** (parents, AED, CPE, 3018...)



SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :





Tatiana T.



# L'HYPER CONNEXION ET LE FOMO

L'hyper-connexion des adolescents s'explique avant tout par le besoin de **rester en contact avec ses pairs**, mais également parce qu'aujourd'hui, les réseaux sociaux participent à leurs **développements cognitifs, émotionnels et identitaires**.

La crainte d'être exclus ou de manquer des interactions ou informations importantes peuvent pousser à une connexion excessive – cela s'appelle le **FOMO (Fear Of Missing Out = peur de manquer quelque chose)**.

Ne pas être connecté, c'est prendre le risque d'être exclu le lendemain dans la cour. Par exemple quand tous mes camarades auront vu la dernière danse à la mode sur les réseaux et se mettront à la danser dans la cour, sauf moi, car je ne l'ai pas vue.

Ou quand tout le monde sera invité à un anniversaire sauf moi, car l'invitation s'est faite en ligne.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



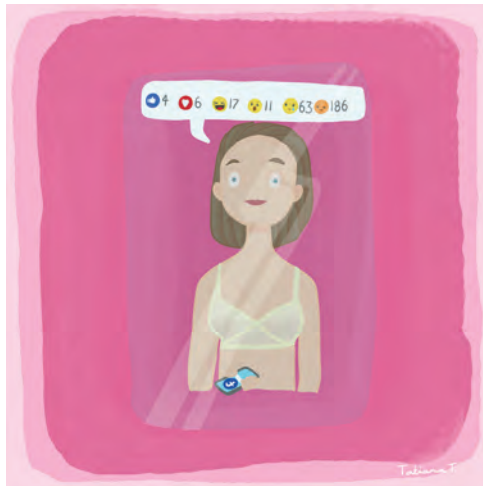
FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique



👍 4 ❤️ 6 😂 17 😱 11 😭 63 😞 186



Tatiana T.



# VALIDATION DE SOI ET IMAGE DE SOI

Les adolescents ont besoin des autres pour comprendre qui ils sont. On parle de **validation de soi à travers le regard des autres**. Les likes, les partages, les commentaires sont autant de gratifications pour une estime de soi qui a besoin d'être confortée à cet âge.

Représentant le nouvel espace public du XXIème siècle, **les réseaux sociaux sont un espace de mise en scène de soi**. Derrière la publication à l'air parfait se cache beaucoup d'essais insatisfaisants, mais ce côté moins parfait de la vie, moins instagrammable, n'est pas celui mis en avant par les réseaux et leurs usagers.

Ils véhiculent aussi **des stéréotypes esthétiques**, des standards de beauté féminins et masculins, qui peuvent être vécus **comme une pression ou une injonction**. Tout cela peut faire oublier que chaque humain est différent et contribuer à la construction d'une image négative de soi, quand on se compare constamment aux publications idéalisées et valorisées par les réseaux sociaux. **Voir à adopter des conduites à risque** (troubles alimentaires, surveillance excessive de son apparence, **le « looksmaxxing »...**)



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique







# ISOLEMENT

Un adolescent peut passer beaucoup de temps connecté et être parfaitement épanoui. Il faut s'assurer que ce temps passé ne vient pas empiéter sur le reste.

Cependant, dans certaines situations **l'isolement** peut être le signe que quelque chose ne va pas. C'est pour cela qu'il est important d'instaurer une **relation de confiance** et **maintenir le dialogue**.

**Ne pas déranger** : parler aussi de l'adrénaline, difficulté d'arrêter en cours de partie. Parler de l'importance de s'intéresser aux jeux joués par les enfants pour construire avec eux des limites de temps adaptées à leur jeu ?



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :

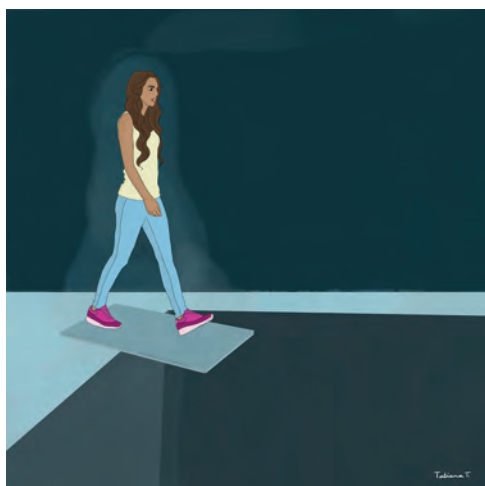


FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# PRISE DE RISQUE

L'adolescence est une période initiatique jalonnée de rites de passage à l'âge adulte avec parfois **un sentiment d'invincibilité**.

Les prises de risques ont une dimension rituelle où l'adolescent teste sa force et son courage ou remet sa vie entre les mains du hasard. Les réseaux sociaux deviennent le lieu de réalisation de ces **challenges entre jeunes**.

Nombre de comportements en ligne et hors ligne illustrent ce point. Cependant il ne faut pas négliger que derrière ces actes peut se dissimuler **un mal-être qui n'est pas verbalisé**.



Promeneurs  
du Net

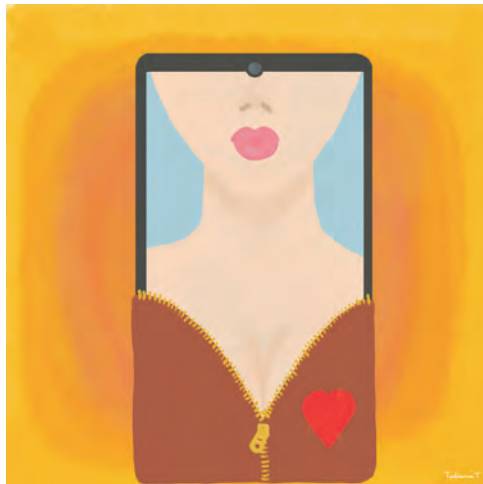
SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique







# LE SEXTING

Les échanges amoureux en ligne (**ou sexting**) sont un moyen d'expérimenter la sexualité sans avoir à passer à l'acte.

Même si la société légitime et expose la sexualité, les angoisses que suscite l'étrangeté du désir ne sont pas pour autant annulées.

**Le développement de sa vie affective et sexuelle** peut dorénavant aussi se faire via les réseaux. Les adolescents découvrent leur corps et leurs désirs.

En revanche, **le sexting non consenti est une forme de cyberviolence.**



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# AUTONOMISATION

Que ce soit sur les réseaux sociaux ou les jeux vidéo, à l'adolescence, un engagement important dans une activité n'est pas le signe d'un usage problématique.

Selon l'ANSES, **les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la construction de la personnalité adolescente**. Cela se caractérise par une double quête, celle de soi (**individualisation**) et celle de sa place dans la société (**socialisation**).

Afin d'être dans **une posture d'accompagnement** plutôt que dans un regard prescripteur il est important de comprendre les expériences numériques depuis **le point de vue des adolescents eux-mêmes**.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# CONTENU VIOLENT CONTENU CHOQUANT

**Il n'y a pas de consensus scientifique sur un éventuel lien entre l'exposition à des contenus violents et les comportements violents ou agressifs.**

Au-delà des contenus violents, les adolescents peuvent être confrontés à des **contenus choquants ou inadaptés à leur âge**. Honteux ou parfois craintif de la sanction des parents, il leur est parfois difficile de partager cette expérience négative.

Et pourtant il est justement important de les aider à mettre des mots sur leurs **émotions** et de conserver un **dialogue** et une relation de **confiance**.

**Facilitons le dialogue, libérons la parole avant de reprocher ou d'interdire.**



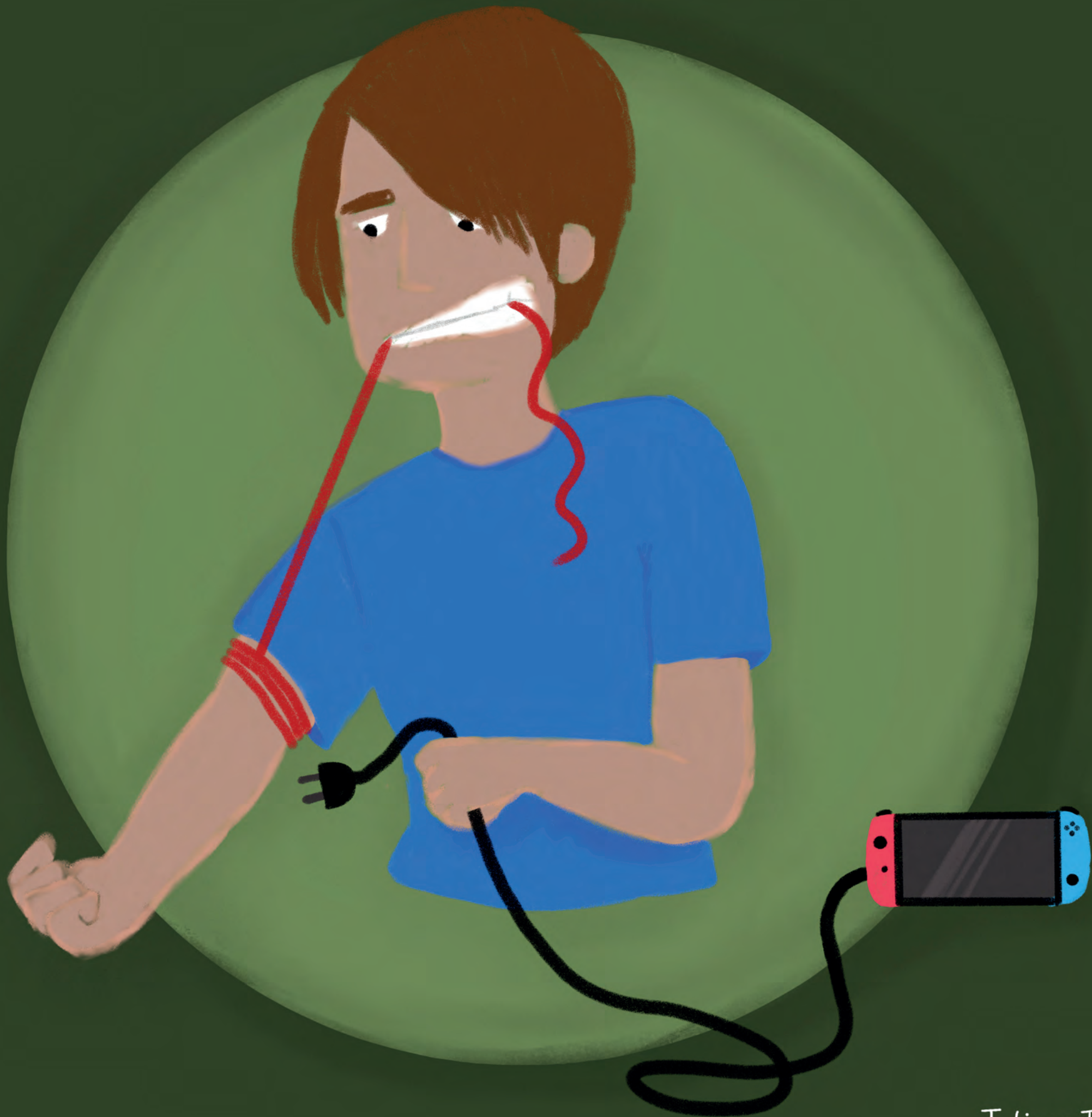
Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :

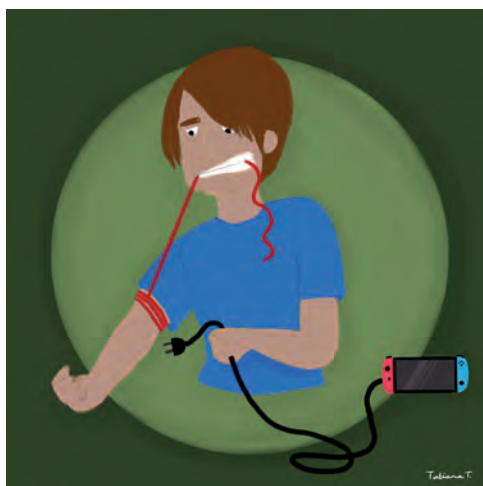


FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# ADDICTION

Il n'existe pas de consensus scientifique concernant une addiction aux écrans. On parle plutôt de « **troubles liés au jeu vidéo** » ou « **d'usages problématiques des réseaux sociaux** ».

Dans ces deux cas, ils sont caractérisés par une « **perte de contrôle de l'activité** », une priorité croissante accordée aux jeux ou aux réseaux et une persévérance dans cette activité malgré des conséquences négatives.

Les **usages excessifs des écrans** sont souvent le signe d'un **mal-être antérieur et non verbalisé**, c'est pourquoi il est important de maintenir le dialogue et d'entretenir ce lien de confiance essentiel **pour libérer la parole**.



Promeneurs  
du Net

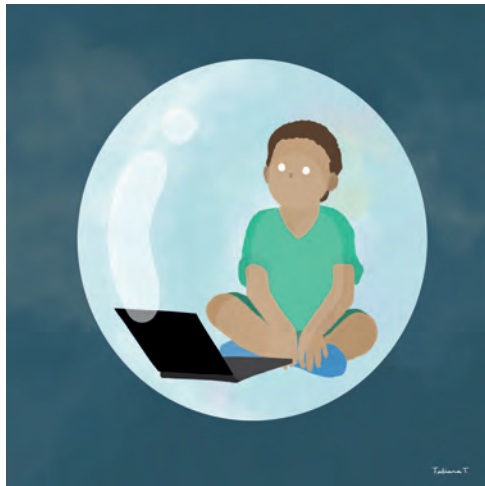
SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique







# BULLE DE FILTRE

Les réseaux sociaux sont à la fois un espace commun et de partage, mais aussi un espace individuel et personnalisé.

Avec **les algorithmes de recommandation** (algorithme qui définit les contenus qui vous sont proposés selon vos affinités), le fil d'actualité de chacun est différent et correspond à ses «centres d'intérêt». Cela peut créer ce que l'on appelle **une «bulle de filtre»**, voir un **«effet spiral»**.

C'est notamment le cas avec **Tik Tok qui a un algorithme de recommandation très puissant**. Ainsi, si l'on regarde une vidéo promouvant la maigreur, on se retrouve très rapidement avec des contenus similaires (1 contenu sur 3).

Cela peut aussi nous conforter dans des  **croyances trompeuses** ou des **contenus qui ont un impact négatif sur nous**.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# CAPTATION DE L'ATTENTION

Les entreprises propriétaires des réseaux sociaux mettent en œuvre des stratégies de captation de l'attention pour **maintenir l'engagement de l'utilisateur le plus longtemps possible.**

Ces stratégies s'appuient sur le développement de mécanisme et d'interfaces trompeuses appelées « **dark patterns** » ou « **design persuasifs** » (scroll infini, notifications, like...). Ces pratiques incitent à l'accroissement de l'engagement et favorisent la perte de contrôle, en particulier chez les adolescents qui ont des capacités de régulation émotionnelle et comportementale encore limitées.

**Il existe des astuces pour limiter l'usage des réseaux** comme :  
Mettre le téléphone en noir en blanc, Paramétrer des temps d'utilisation de l'application, rendre le téléphone moins accessible (dans une poche fermée par exemple).



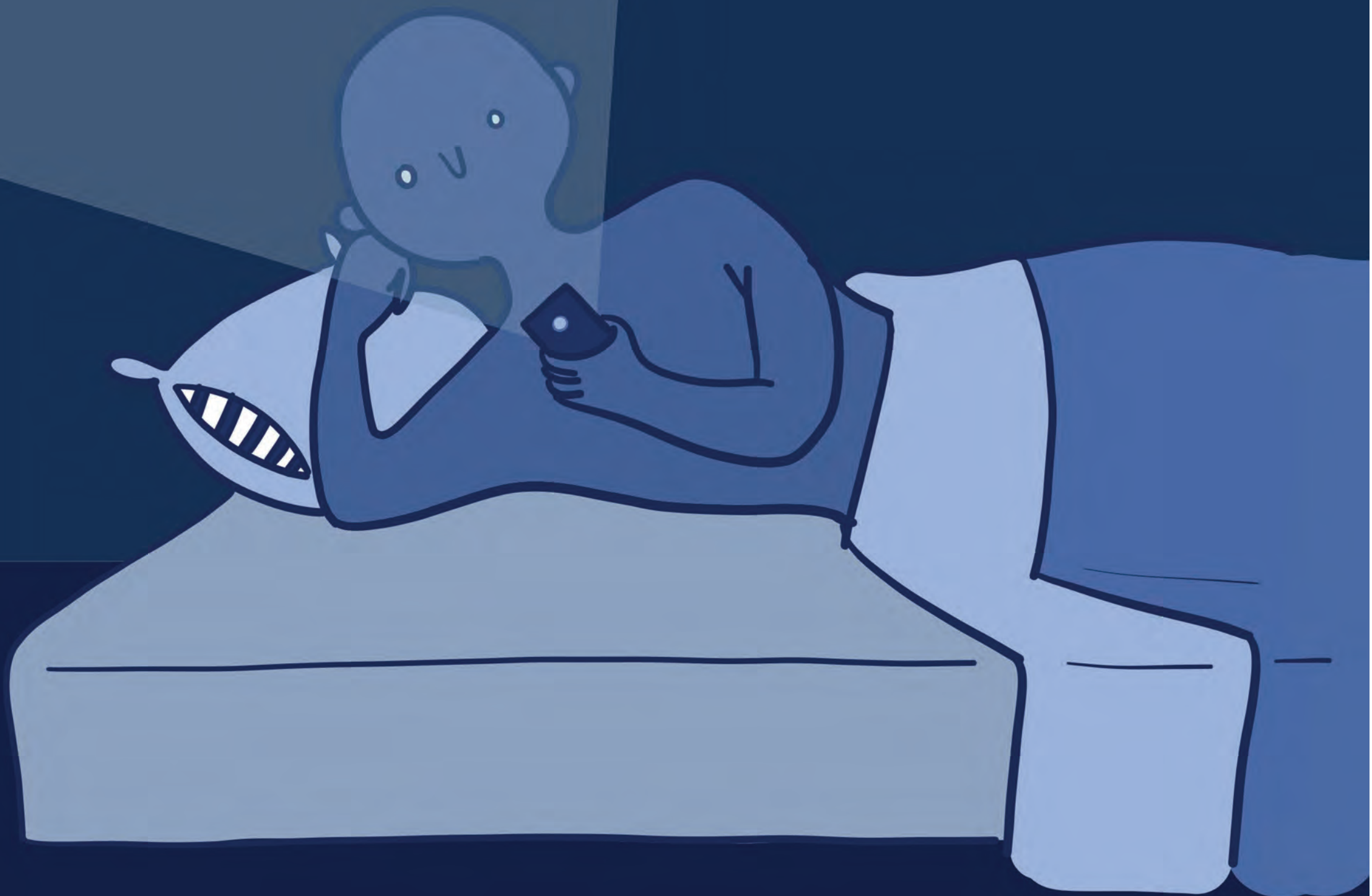
Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :

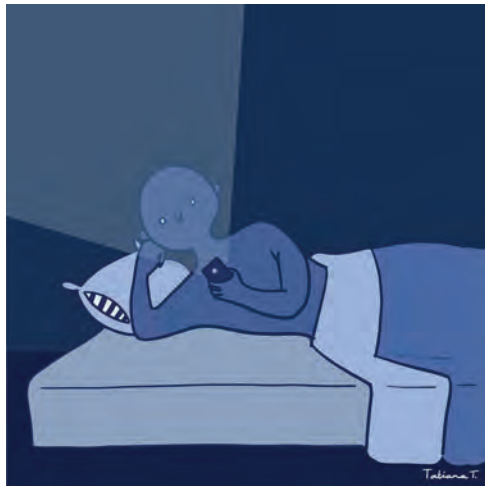


FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# SOMMEIL

La lumière bleue émise par les écrans **retarde** la production de l'hormone du sommeil : la mélatonine.

C'est pour cela que l'on recommande **d'arrêter les écrans 2h avant l'endormissement**. De plus, les réseaux sociaux favorisent **l'éveil cognitif** ce qui retarde d'autant plus l'heure du coucher.

**Le manque de sommeil** induit divers **troubles** et cause des **fragilités** en termes de **santé mentale**. Mais attention l'insomnie peut avoir d'autres causes. En cas de difficulté à trouver le sommeil, il est conseillé de demander un avis médical.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique



FAKE NEWS  
!!!



Tatiana T.



# FAKE NEWS

Les réseaux sociaux sont des plateformes idéales **d'informations et de désinformations**.  
Il n'y a pas de hiérarchie de l'information et tous les auteurs sont au même niveau,  
**difficile de savoir à qui se fier dans cet environnement.**

**Et cela concerne aussi la santé.** Du cancer, à l'alimentation, à la santé mentale  
ou pratiques médicales non validées, de nombreuses fake news circulent.

**Cultiver son éveil critique à travers l'éducation aux médias et à l'information** et ces  
différents moyens de vérification sont les premiers remparts face à cette problématique.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique







# IMPACT ÉCOLOGIQUE ET SOCIAL

Comment parler du numérique sans évoquer son impact écologique et social.

**Destructions des écosystèmes** par l'extraction des ressources minières, **pollutions des eaux et des terres, travail des enfants, guerre** pour l'appropriation de ces ressources et ailleurs (construction des composantes, lithium, or, argent, mercure, cobalt), **utilisation massive d'eau potable** pour refroidir les DATA CENTER, **l'empreinte carbone** des infrastructures et des industries de l'acier, etc..

Se tourner vers du matériel reconditionné et faire durer son équipement le plus longtemps possible sont des petits gestes qui contribuent à réduire notre impact écologique.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# LIEN SOCIAL

Le numérique est parfois accusé de détruire le lien social.  
En fait, **le numérique aurait plutôt tendance à le reconfigurer.**

Avec la pandémie de Covid et les confinements, nous avons collectivement expérimenté ces nouvelles modalités.

Pour Aristote **le virtuel n'est pas l'opposé du réel.** Il est l'opposé de l'actuel.  
Pour le philosophe, le virtuel est ce qui va advenir.

Par exemple : l'arbre est virtuellement contenu dans la graine.



Promeneurs  
du Net

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :



FONDATION  
*afnic*  
pour la solidarité numérique





Tatiana T.



# CLIMAT ANXIOGÈNE

Pour favoriser l'engagement des utilisateurs, les réseaux sociaux mettent en avant les publications **les plus à même de faire réagir**.

Et de fait, les informations qui attirent le plus notre attention et que l'on partage le plus rapidement sont celles qui nous préviennent d'une menace **et celles qui touchent à nos émotions**.

Et c'est normal que **notre cerveau ait peur du danger** (survie de l'espèce), pour nos ancêtres, il était plus prudent de voir des dangers là où il n'y en avait pas que d'ignorer des dangers réels.



SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE :

