



CONNAÎTRE ET  
PRÉVENIR  
LES MÉSUSAGES  
DU NUMÉRIQUE  
MA VIE EN LIGNE...

# NUMÉRIQUE, LES USAGES DES JEUNES

## INTRODUCTION

Le numérique est omniprésent dans notre quotidien et nous offre des avantages incroyables. Cependant, son usage peut être source de risques notamment pour les jeunes. Les adultes ont un rôle important à jouer pour les aider à comprendre les enjeux du numérique et à adopter un comportement en ligne responsable et sécurisé. Ce document s'adresse aux adultes pour aider les jeunes, âgés de 12 à 25 ans, à avoir un usage plus responsable et être moins concernés par les risques du numérique.

## QUELQUES CHIFFRES

Malgré l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 13 ans, **les 11/12 ans sont 87% à utiliser au moins une application sociale régulièrement** (étude Born Social, 2022) et **54% des 8/11 ans ont un compte sur TikTok**. ÉtudeThémis, 2021

## PRÉVENTION ET COMMUNICATION

La prévention et la communication sont essentielles pour **aider les jeunes à comprendre les risques liés à leur usage du numérique**. Les adultes peuvent aider les jeunes en **surveillant leur temps d'écran** et en s'assurant qu'ils ne passent pas

**trop de temps sur les appareils numériques**. Les parents et les enseignants peuvent également accompagner les jeunes dans l'utilisation de la technologie en leur apprenant à **être responsables, à comprendre les risques** et à **adopter**

**un comportement en ligne sécurisé**.

Ce n'est pas le temps passé sur les écrans qui est important, mais ce que l'on y fait. Il faut diversifier ses usages (vidéo, jeux, éducatif, informatif...) et équilibrer avec d'autres activités HORS écran.

### Les réseaux sociaux préférés :

- \* des **11/14 ans** : ① Snapchat ② YouTube ③ TikTok
- \* des **15/18 ans** : ① Instagram ② YouTube ③ Snapchat

Sources génération numérique 2022



## CONNECTÉS, MÊME LA NUIT

**71%** des jeunes ont un appareil numérique en permanence avec eux dans leur chambre et **31%** se réveillent dans la nuit ou restent éveillés la nuit pour être sûr de « ne rien rater » sur les réseaux sociaux.

## QUE FONT-ILS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

### 11/18 ans :

- ① Discuter avec des amis ou de la famille.
- ② Regarder des vidéos.
- ③ Jouer aux jeux vidéos.

### 16/25 ans :

- ① Discuter avec des amis ou de la famille
- ② Passer le temps
- ③ S'informer.

La pratique des jeux vidéos sur internet concerne toutes les tranches d'âge (52 % des Français y jouent régulièrement). On joue également en famille, c'est d'ailleurs la première activité culturelle des Français.

Source : Génération numérique, Usages numériques des 11-18 ans, 2021 / Diplomeo et Blog du modérateur, la Gen Z et les réseaux sociaux, 02/2022

## ALLER PLUS LOIN

L'acquisition du **premier portable** se fait (en moyenne) à **9 ans et 9 mois**, mais entre 7 et 9 ans un enfant sur huit est déjà équipé.

Étude médiamétrie 2021

Le temps passé sur les écrans par les **6/12 ans**, est en moyenne un peu plus de **7h par jour**.

Les filles et garçons ont un usage quasi aussi important.

Sources : Génération Numérique 2022

# ÊTRE « AMI·E·S » SUR LES RÉSEAUX, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

La démocratisation de l'accès aux réseaux sociaux a influencé les modes de socialisation des utilisateurs et plus particulièrement ceux des jeunes.

Ainsi, les réseaux sociaux sont utilisés pour établir ou prolonger des relations sociales mais également affectives.

Ces niveaux de relation mettent en jeu 3 différents cercles relationnels autour de soi :

☀ intime ☀ proche ☀ inconnu

Les réseaux sociaux nous font parfois oublier les frontières entre ces différents niveaux relationnels, pourtant chacun de ces cercles doit avoir une gestion adaptée afin de ne pas s'exposer à des risques.

Faire confiance, au point de **transmettre ses mots de passe à une autre personne** (ce que font 70% des 11/18 ans), même aux amis, à la famille ou à son partenaire comporte des risques : → d'usurpation d'identité → de piratage de compte → de voir publier des contenus indésirables sans consentement.

Les cyberviolences peuvent facilement dégénérer en moqueries / propagation de rumeur / insultes / chantage / menaces / incitation au suicide / création d'un groupe sur un réseau à l'encontre d'une personne (fisha) / revenge porn / ...  
**Sur internet, tout va plus vite!**

avec des inconnus  
amicales  
familiales  
amoureuses



## Ces inconnu-e-s, qui sont-ils-elles ?

Des personnes dans un groupe ou site communautaire :

- qui ont le même centre d'intérêt ;
- avec qui on partage dans le cadre d'un groupe de parole pour se soutenir lorsque l'on appartient à un groupe minoritaire ;
- auprès desquelles on recherche un soutien autour d'une problématique.

Les risques de se connecter avec ces inconnu-e-s :

- en ligne, on ne sait pas qui est derrière l'écran, que ce soit un jeu vidéo, un forum, ou même un réseau social ;
- des personnes peuvent se faire passer pour d'autres (pédocriminels...).

34% des 11/14 ans et 52% des 15/18 ans communiquent avec un-e inconnu-e et/ou l'acceptent comme ami-e.

49% des problèmes sur les réseaux sont rencontrés avec des inconnu-e-s.

51% des filles âgées de 13 à 15 ans sont touchées par le cyberharcèlement.

17% des adolescent-e-s ont déjà envoyé des messages méchants ou des insultes.

**SOI**

## L'identité numérique qu'est-ce que c'est ?

C'est l'ensemble des traces qu'une personne laisse au fil de ses navigations, celles-ci sont collectées par les moteurs de recherche.

# COMMENT EN PARLER ?

Que l'on soit parent ou un adulte ayant un rôle éducatif avec un jeune, l'usage des réseaux sociaux doit faire partie des échanges et être l'occasion de partager l'expérience commune que l'on a en tant qu'adulte. Mais ce n'est pas simple... La plupart des parents reconnaissent ne pas savoir ce que leur enfant fait exactement sur Internet.

## Les freins de cet échange sont multiples :

- \* ne pas se sentir à la hauteur ;
- \* considérer que l'activité de ses enfants sur le numérique fait partie de leur « jardin secret ».

## Au contraire il faut :

- \* oser : il n'y a pas besoin d'être expert-e pour parler du numérique avec les enfants, pour qu'ils comprennent que c'est un monde dans lequel on évolue ensemble ;

- \* donner des repères aux enfants, en montrant l'exemple ! Les parents sont des modèles pour leurs enfants, ainsi qu'avec les écrans qui occupent beaucoup de place dans leur vie d'adulte.

## On peut les accompagner sur ces réseaux :

- \* explorer les différents réseaux pour choisir celui qui lui correspond le mieux ;
- \* paramétrer ensemble pour sécuriser au mieux ses données personnelles.

**La règle des « 3-6-9-12 »** Un bon repère pour accompagner les familles (cf: psychiatre Serge Tisseron) :

- |                       |                          |                       |                            |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|
| * <b>Télévision :</b> | * <b>Console perso :</b> | * <b>Internet :</b>   | * <b>Réseaux sociaux :</b> |
| <b><u>3 ans</u></b>   | <b><u>6 ans</u></b>      | <b><u>9 ans</u></b>   | <b><u>12 ans</u></b>       |
| <b><u>minimum</u></b> | <b><u>minimum</u></b>    | <b><u>minimum</u></b> | <b><u>minimum</u></b>      |

# CE QUE DIT LA LOI

Il est important d'expliquer aux enfants qu'il y a des règles quand on va sur les réseaux sociaux, notamment des accès restreints en fonction de l'âge :

1. C'est interdit au moins de **13 ans** (16 ans pour WhatsApp).
2. En France, la majorité numérique est à **15 ans**. Avant cet âge, une mineure est jugé-e trop jeune pour gérer ses données personnelles. **Le responsable de ses données : ce sont ses parents!** Vous avez le droit : \* de refuser l'utilisation de vos données \* à l'effacement de vos données, c'est le droit à l'oubli (CNIL: maîtriser ses données)
3. **Droit à l'image et partage d'informations personnelles :** on ne partage aucune information personnelle ou photo sans autorisation de celui qui nous l'a transmis ou qui apparaît sur une de nos images. C'est puni par la loi.

## Accompagner et réduire les risques

**Comment faire pour les accompagner à gérer leur temps d'écran ?** Quelques recommandations :

- Ce n'est pas le temps qui compte mais ce qu'on en fait, la diversité des usages, et l'équilibre avec les autres activités ;
- L'écran ne doit pas être une réponse à l'ennui : qualifier le temps d'écran ;
- Gérer la « frustration de l'arrêt » : anticiper, prévenir, valoriser l'idée de la reprise du contrôle sur le numérique (couper les notifications, mettre son téléphone en mode avion) ;
- Observer le temps consacré aux écrans ensemble : faites-en un sujet de discussion et non de tension ;
- Expliquer qu'il est également difficile pour les adultes de décrocher et le partager.

# OÙ SE RENSEIGNER POUR TROUVER DE L'AIDE ?

## Pour dénoncer...

- \* **des violences et du harcèlement scolaire :**  
Appelez le **3020**  
*Non au Harcèlement*
- \* **du cyberharcèlement :**  
Appelez le **3018**  
ou écrivez sur le tchat  
en ligne : **www.3018.fr**
- \* **des contenus illicites  
ou choquants :**
  - *Point de Contact*  
**pointdecontact.net**
  - *Pharos* (contenus illicites  
sur Internet, dispositif  
géré par des policiers et  
gendarmes spécialisés)

## Pour en parler

- *StopFisha*  
Association féministe  
contre le cybersexisme  
et les cyberviolences  
sexistes et sexuelles.
- *SOS homophobie*  
au téléphone  
au 01 48 06 42 21  
ou en écrivant sur  
« Chat'écoute »
- *Fil santé Jeune*  
Filsantejeunes.com  
ou 08 00 23 52 36
- *AZUR*  
08 10 20 30 40
- *En Avant Toute(s)*  
tchat pour les 16-25 ans  
sur les violences dans les  
relations amoureuses

## LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LES SITES INTERNET

**☎ 0 800 23 13 13**

**DROGUES INFO SERVICE.FR**

de 8 h à 2 h du matin, 7 j/7  
(appel anonyme et gratuit)

**FOCUS SUR :**

# LES MÉSUSAGES DU NUMÉRIQUE

**Quelques tuyaux pour appréhender  
ce nouveau prolongement de soi**

## INTERNET, CET OUTIL FORMIDABLE

Formidable outil à portée de main où chacun peut trouver son mode d'expression en créant et diffusant des textes et images (photos, vidéos). On peut facilement y donner son avis et exprimer ses émotions (émoticônes, gif, symboles...).

Cela dit, attention aux mésusages...

## DÉPENDANT, OUI! MAIS DE QUOI ?

- **Des relations sociales permanentes**
  - \* par crainte de « rater » une information ou un événement, il devient impossible de décrocher.
- **De l'image virtuelle que l'on se construit**
  - \* la représentation de soi que l'on y montre est souvent corrigée pour répondre à des critères de beauté dits « parfaits » (avatar, filtres...).
- **De l'effet « dopamine »**
  - \* la course aux likes active l'hormone du plaisir et de la récompense, ce qui incite l'utilisateur à recommencer l'expérience dans une boucle infinie.

## DES CONSÉQUENCES BIEN RÉELLES

- **On oublie les frontières entre les différents cercles (sociaux, familiaux, amicaux, intimes)**
  - \* On s'expose donc à l'usurpation d'identité, le vol d'information, le chantage, la diffamation, le cyberharcèlement...
- **On se construit une image inaccessible**
  - \* Ce qui provoque des difficultés pour s'accepter tel que l'on est et favorise la perte de confiance en soi et le mal-être.
- **On devient dépendant de l'avis des autres**
  - \* À cause de cette volonté permanente d'être le/la meilleur-e et le/la plus vu-e, on ne vit plus que pour être « liké » par nos pairs.
- **Passer « trop » de temps devant les écrans peut avoir un impact sur la santé**
  - \* Obésité précoce / sécheresse et fatigue des yeux / troubles du sommeil / troubles de l'attention / conséquences sur le développement du cerveau...

## DES RESSOURCES POUR ÊTRE AIDÉ

- **www.faminum.com**  
Des conseils personnalisés pour mettre en place de bonnes pratiques numériques en famille et de courtes vidéos pour répondre aux questions de parents : *Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ? Comment aider mon enfant à gérer son temps d'écran... ?*
- **internetsanscrainte.fr**  
pour accompagner les jeunes dans leur vie numérique (+ de 100 outils gratuits).
- **jeprotectemonenfant.gouv.fr**  
plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique.

PLUS D'INFOS



**M**  
Montreuil.fr