

# Du bon usage des réseaux sociaux



Aujourd'hui les réseaux sociaux sont présents partout et c'est dès le plus jeune âge que les enfants y sont confrontés. Peu coûteux et faciles d'usage notamment avec les téléphones portables, leur accessibilité et leur attractivité font qu'on compte en France près de 80% d'inscrits à au moins un réseau social.

Avec une heure et demie d'utilisation par jour en moyenne, cet outil devenu incontournable dans le domaine privé mais aussi professionnel, doit faire l'objet d'un usage réfléchi afin d'en tirer le meilleur profit et d'éviter les incidents.

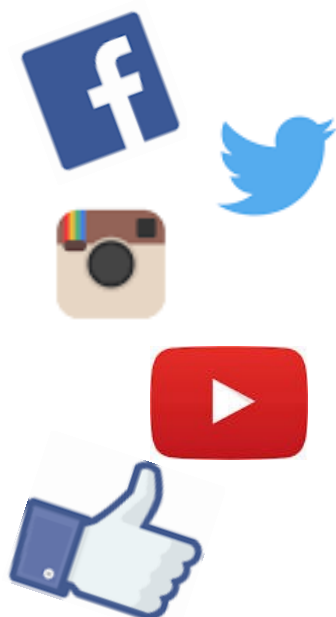
## UN RESEAU SOCIAL : QU'EST-CE QUE C'EST ?

En réalité, les réseaux sociaux existent depuis longtemps puisqu'ils correspondent à des regroupements d'individus qui sont liés entre eux par les échanges qu'ils entretiennent. Bien avant internet, on comptait donc bon nombre de réseaux sociaux à l'image des clubs de sport ou de loisirs par exemple.



Aujourd'hui, le terme de réseau social renvoie à différentes formes de communauté sur Internet, qui consistent à mettre en relation des individus grâce au **dialogue en ligne** mais aussi au **partage de contenu**. On échange des photos, des vidéos, de la musique ou des articles, en les rendant visibles pour les personnes faisant partie de la communauté.

Le but est donc d'être actif et de participer au groupe que l'on a rejoint. On retrouve plusieurs formes de réseaux sociaux.



Les réseaux sociaux permettant le dialogue sont des messageries, des forums (questions/réponses) ou des blogs.

Ceux qui permettent le partage de contenu peuvent être spécialisés dans un domaine particulier comme les photos ou les vidéos par exemple, mais toujours avec la possibilité de commenter chaque sujet.

Enfin, certains réseaux sociaux sont un combiné de toutes ces possibilités (Facebook ou Twitter).

- **Créer son compte**

Pour les plus jeunes comme pour les adultes, l'inscription et la gestion de son compte sur un réseau social, seront déterminantes pour son futur usage.

1. En effet, dans un premier temps il faudra **créer son compte** en indiquant un certain nombre d'informations personnelles indispensables ou facultatives.
2. Par la suite, l'objectif sera de **constituer son réseau « d'amis » ou d'abonnés** sous forme d'invitations. Mais attention, certains réseaux permettent à toute les personnes inscrites d'avoir accès à votre profil sans sélection préalable de votre part.
3. Enfin, avant de **personnaliser votre compte**, de partager et d'échanger, il sera indispensable de paramétrer ce dernier. C'est grâce à cela que vous pourrez notamment choisir le degré de **confidentialité** que vous souhaitez, et protéger vos données.



## • Des échanges bénéfiques

Etre inscrit sur un réseau social permet tout d'abord de tisser et de développer des liens.



C'est un moyen de retrouver ses proches ou d'anciennes connaissances, mais aussi d'en faire de nouvelles. Vous pourrez donc **échanger à grande distance**, garder un contact permanent et partager sans interruption avec vos amis ou votre famille, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et sans barrière géographique.



**Partager ses expériences et se retrouver autour d'intérêts ou de passions communes** peut également permettre de s'enrichir et de s'ouvrir aux autres, ce qui est parfois plus facile de façon virtuelle.

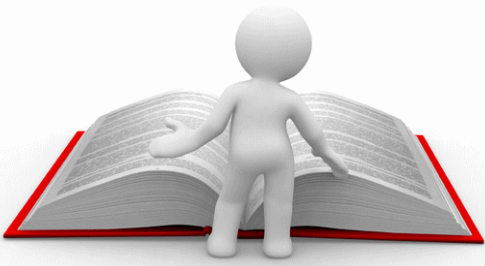
***Mais attention, si de nombreux intérêts sont à tirer de l'usage des réseaux sociaux, toutes les personnes qui s'y trouvent ne sont pas bien intentionnées. C'est pourquoi il est important de se poser certaines questions et d'observer quelques conseils autour de l'échange avec ses amis virtuels.***

✓ Demandez vous toujours : **Ai-je envie que cette personne ait accès à mon contenu ou à mes informations personnelles ?**

✓ Avant d'échanger ou de dialoguer posez vous la question :

**Ferais-je confiance dans la « vie réelle » à cette personne qui veut entrer en contact avec moi ?**

✓ Enfin gardez à l'esprit qu'être inscrit sur un réseau social relève du divertissement et de la détente. **Evitez donc la course au plus grand nombre de « nouveaux amis »** pour votre sécurité, et **n'acceptez dans votre réseau, que des personnes que vous connaissez.**



## • Apprendre avec les réseaux sociaux

Utiliser les réseaux sociaux permet également d'acquérir des compétences requises dans le domaine professionnel, mais aussi dans le domaine scolaire pour les plus jeunes.

\* Développer vos habiletés sociales

\* Améliorer votre communication

\* Développer vos compétences techniques  
informatiques

\* Mettre en œuvre votre potentiel créatif lors de la  
création de votre compte



Etre présent sur les réseaux sociaux est aussi un moyen de s'informer et d'apprendre. **L'accès à l'information** est partout sur Internet, de façon simple et parfois anonyme. La publication d'articles, de vidéos, ou de photos sur les réseaux sociaux, a contribué au relais en continu d'informations dans tous les domaines.

De plus, l'anonymat des questions posées sur les forums, permettent d'avoir des **réponses rapides** sur des sujets parfois tabous notamment pour les jeunes.

Toutefois, **montrez vous prudent**. Soyez vigilants concernant la source de l'information et cherchez à vérifier sa véracité sur d'autres sites.

*Tout ce qui est sur les réseaux sociaux n'est pas toujours fiable !!!*

Certains sites dénichent ces fausses informations et vous permettent de déceler les rumeurs circulant sur le web, appelées « hoax ».

Retrouvez un exemple de site pratique ici: <http://www.hoaxbuster.com/>



Ainsi les plus jeunes, vulnérables par nature, peuvent avoir accès à des informations choquantes, inadaptées voire dangereuse pour eux.

Il est parfois difficile d'interdire à vos enfants d'utiliser les réseaux sociaux, voici donc quelques conseils simples et pratiques qui vous aideront à les encadrer.

- 1 Placez l'ordinateur dans une pièce de passage et non dans la chambre de vos enfants. Cela vous permettra de garder un œil sur leurs recherches tout en respectant leur autonomie.
- 2 Créez des raccourcis sur votre poste informatique, qui permettront à vos enfants d'accéder directement et uniquement aux réseaux sociaux et aux sites sur lesquels vous les autorisez à se rendre.
- 3 Posez des conditions: vous pouvez par exemple demander à vos enfants de faire partie de leur réseau d'abonnés ou d'amis.
- 4 Faites attention aux applications sur lesquelles se rendent vos enfants. Chacune d'entre elles diffusent des publicités adaptées au public visé par son utilisation. Si votre enfant utilise des réseaux sociaux qui ne lui sont pas destinés, il pourra avoir accès à du contenu inadapté.

## Le contrôle parental

Le contrôle parental est un logiciel que vous pouvez télécharger de façon gratuite, et qui a pour but de protéger vos enfants des menaces et des dangers qui se trouvent sur internet, et donc sur les réseaux sociaux.

En effet, s'il est déconseillé de laisser les enfants s'inscrire sur un réseau social avant l'âge de 13 ans et que certains d'entre eux ne le permettent pas, il est très facile de falsifier sa date de naissance

Le contrôle parental qui fonctionne selon votre configuration et dès le démarrage de l'ordinateur à chaque utilisation, vous permet de mettre en place certaines limites pour vos enfants.

Vous pourrez ainsi :

- **Fixer des limites horaires** en dehors desquelles l'ordinateur s'éteint.
- **Interdire l'accès à certains sites** à partir des mots clés utilisés.
- **Etablir une liste blanche** composée des seuls sites auxquels l'enfant a accès.



- **Etablir une liste noire** composée des sites auxquels l'enfant ne pourra jamais accéder.

*Toutefois cet outil n'est qu'un soutien afin que les parents puissent protéger leurs enfants.*

*Il reste nécessaire d'accompagner et d'éduquer ces derniers dans l'usage des réseaux sociaux.*

## ***LES RESEAUX SOCIAUX ET LEUR INFLUENCE CHEZ LES JEUNES***

Les réseaux sociaux attirent aujourd'hui des individus de plus en plus jeunes. Cette tendance s'explique par l'influence des pairs. Etre sur un réseau social est **un signe de popularité** mais aussi **le lieu de la comparaison pour les adolescents**.



### **Estime de soi**

La visibilité accrue à laquelle s'expose les adolescents sur les réseaux sociaux, entraîne un jugement de la part des autres. Parfois sévère et difficile, il peut mettre à mal la confiance en soi de vos enfants. De plus, face à la surenchère présente sur les réseaux sociaux (course au nombre de photos, d'amis, de commentaires) la tendance à la comparaison et à la compétition peuvent faire naître un sentiment d'échec chez les jeunes, attachés au regard d'autrui.

### **Harcèlement et cyber intimidation**

L'exposition permanente des jeunes sur les réseaux sociaux peut aussi devenir une menace. La possibilité d'afficher de façon publique n'importe quel type de contenu, a permis de développer la cyber intimidation voire le harcèlement dans les cas les plus graves. Certains adolescents isolés font ainsi l'expérience de partage d'informations blessantes, humiliantes et mensongères, qui peuvent provoquer une détresse émotionnelle importante.



Le maître mot reste donc le dialogue avec vos enfants.

## Dépendance

Enfin la possibilité d'accéder à ces réseaux en continu peuvent provoquer chez certains jeunes une utilisation excessive. Cependant un usage important ne rime pas toujours avec dépendance. Aujourd'hui passer du temps sur les réseaux sociaux est devenu un phénomène de mode propre à la nouvelle génération. Il sera utile de s'alarmer si votre enfant présente un certain nombre de signes: désintérêt inhabituel pour sa scolarité et manque de concentration, signes manifestes du manque d'usage des réseaux sociaux, fatigue, éloignement de sa famille et de ses amis...

Dans ces cas là n'hésitez pas à dialoguer avec vos enfants et à faire appel à des professionnels tels que les psychologues.



✓ N'oubliez pas que c'est à vous de définir à quel âge votre enfant pourra s'inscrire sur un réseau social. **Dites vous qu'il doit être suffisamment responsable et conscient des risques qui existent sur ces derniers.**

✓ Les smartphones sont un moyen pour les enfants de consulter les réseaux sociaux à n'importe quel moment. A l'heure du coucher, **garder les téléphones et les portables hors de la chambre des enfants jusqu'au lendemain matin.**

✓ **Instaurez des horaires** pour l'utilisation de l'ordinateur ou de la tablette tactile.

✓ Responsabilisez vos enfants : les obligations avant le divertissement donc **les devoirs avant les réseaux sociaux !**



**S'intéresser à votre enfant et échanger avec lui reste le meilleur moyen de savoir ce qu'il fait alors préférez la négociation et la discussion à l'interdiction !**





## RESEAU SOCIAL ET ENTREPRISE

Au-delà de la sphère privée, les réseaux sociaux s'invitent désormais dans la vie professionnelle puisque de plus en plus d'entreprises utilisent les réseaux sociaux afin :

- d'assurer leur publicité et leur promotion.
- d'améliorer leur relation client en permettant des réponses instantanées à leurs questions et leurs demandes. Vous pouvez donc en tant que consommateur, accéder plus facilement aux enseignes présentes sur les réseaux sociaux et entrer en contact avec eux.
- de valoriser leur image et leur réputation
- et de recruter du personnel.

### **Un moyen de recruter ?**

Pour les employeurs, les réseaux sociaux constituent aujourd'hui une source d'informations accessible et intéressante pour votre recrutement. Ils révèlent au-delà de vos compétences professionnelles, vos passions, vos centres d'intérêt et surtout votre personnalité, en fonction de votre activité sur les réseaux.

*Attention donc au contenu que vous diffusez et à l'image que vous véhiculez, car ces derniers peuvent être visible par votre futur employeur si vous n'avez pas restreint vos paramètres de confidentialité.*



## Puis-je utiliser les réseaux sociaux au travail ?

Face aux enjeux de l'utilisation des réseaux sociaux pour les entreprises et des avantages qu'elle présente en terme de développement commercial, il est difficile pour certains employeurs d'interdire les réseaux sociaux pendant le temps de travail. En effet, beaucoup d'entre elles possèdent des pages publiques gérées par leurs salariés.

De plus, les smartphones permettent aux employés d'accéder plus facilement à leurs pages personnelles au travail. Ainsi difficile pour ces derniers de **toujours distinguer vie professionnelle et vie privée.**



L'utilisation des réseaux sociaux mis à disposition par l'entreprise doit être cadrée, afin d'éviter les dérapages et **vous devez vous renseigner afin de connaître le positionnement de votre employeur à ce sujet.**

Sachez que l'entreprise ne peut mettre en place un système de cyber surveillance sans le porter à la connaissance des salariés, et sans le déclarer à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Se renseigner est donc indispensable car **les moyens de l'entreprise mis à disposition pour le travail qui sont utilisés de façon personnelle, peuvent faire l'objet d'un avertissement ou d'un licenciement.**





## Compte personnel et vie professionnelle : Espace privé ou espace public ?

La loi différencie aujourd'hui les échanges publics des correspondances privées, qui sont elles soumises au secret. Ainsi en tenant des propos injurieux, désobligeants, allant à l'encontre de votre **obligation de loyauté envers votre employeur**, ou du **respect du secret professionnel encadrant votre profession**, vous risquez des sanctions devant les prud'homme, allant dans certains cas jusqu'au licenciement.

**Le caractère public ou privé des données est apprécié par les juges en fonction des paramètres de confidentialité que vous avez choisis.** Ainsi plus le nombre de personnes ayant accès à vos données est important plus le caractère d'injure publique a de chance d'être retenu, et la sanction d'être grave.

## LE MONDE VIRTUEL ET SES DANGERS



### Mon compte est-il vraiment sécurisé ?

Dès votre inscription sur le réseau social et la création de votre compte vous aurez pour première tâche de **créer un mot de passe**, et parfois de **répondre à une question de votre choix** qui vous permettra de vous identifier en cas d'oubli du mot de passe.

*Exemple : Quel est la date de naissance de mon père ? Quel est le nom de mon animal de compagnie ?*

Ces données sécurisent votre compte personnel mais le piratage est possible. En effet, certains individus sont capables d'accéder illégalement à des systèmes informatiques depuis un ordinateur distant, afin de consulter, de modifier, ou de se munir de vos données.

Ces individus remettent donc en cause la sécurité de vos informations.

**A partir des applications que vous utilisez sur les réseaux sociaux** telles que les jeux par exemple, **certaines de vos informations peuvent aussi être visibles.** Elles vous sont normalement précisées lors de la première utilisation de l'application et vous devez les accepter pour pouvoir l'utiliser. Prenez donc le temps de lire ces conditions !



Les professionnels de ces escroqueries en ligne peuvent aussi **vous inviter à vous connecter à de nouveaux sites** à partir des réseaux sociaux, et vous rediriger ainsi vers des logiciels virus ou espions qui leur permettront d'accéder à vos données.

Enfin, si des individus à distance qui vous sont inconnus sont capables de telles opérations, **certaines de vos proches ou de vos amis virtuels, peuvent aussi pirater votre compte.**

Avec des méthodes plus simples, s'ils connaissent votre mot de passe par exemple, ils auront la possibilité de publier tout ce qu'ils veulent sous couvert de votre identité.

Si ces transgressions sont souvent synonymes de plaisanterie, certaines d'entre elles peuvent être plus graves: diffusion de photos ou d'informations compromettantes à votre sujet, partage de contenu sur autrui sans son accord...

**Attention donc aux invitations de personnes inconnues et  
« aux nouveaux amis » !**



Bien entendu, cela n'arrive pas à tout le monde mais vous pouvez prendre quelques précautions afin d'éviter cette situation :

**1. Choisissez un mot de passe complexe et long qui comporte des lettres, des chiffres et des symboles.**

**2. Ne divulguez votre mot de passe à personne et changez le régulièrement.**

**3. Déconnectez vous toujours de votre compte sur votre smartphone ou sur un ordinateur.**

**4. Choisissez une question dont vous seul connaissez la réponse.**



### ***Comment paramétrer ma confidentialité ?***

Paramétrer sa confidentialité dès son inscription est indispensable à sa **protection face au piratage et au voyeurisme**. Rappelons d'ailleurs que pour être considéré comme un espace privé, votre profil doit faire l'objet d'une restriction du nombre de personnes pouvant accéder à vos données.

Choisir si vous souhaitez laisser visibles vos informations à tous les inscrits du réseau social ou seulement à un groupe identifié (mes « amis », les « amis de mes amis », ma famille...) est indispensable pour **protéger votre vie privée et celle des personnes qui sont actives sur votre compte**.

Ainsi, il est conseillé de limiter au moins la confidentialité aux « amis » que l'on a acceptés et donc préalablement sélectionnés.

## Conseils

- **Taper votre nom sur internet.** Cela vous permettra de vous mettre dans la peau d'un individu qui tomberai sur votre compte et de voir les données qui apparaissent.
- S'il s'agit de jeunes enfants, verrouillez pour eux tous les paramètres de façon à ce que personne n'ait accès à son profil. **Aujourd'hui c'est dès l'âge de 6 ans qu'ils naviguent sur les réseaux sociaux.**
- Utilisez un **pseudonyme** plutôt que votre nom et votre prénom. Seules les personnes le connaissant pourront retrouver votre compte.
- **Ne dites que le strict minimum sur vous.** Evitez d'indiquer votre numéro de téléphone, votre adresse, votre date de naissance, votre lieu de travail ou le nom de votre conjoint(e) par exemple.



N'oubliez pas que tout ce que vous partagez sur les réseaux sociaux relève de la sphère publique tant que vous n'avez pas restreint la confidentialité. Alors modérez vos propos, et prêtez une attention particulière au contenu partagé et aux personnes qu'il concerne.

**Vous êtes-vous demandé  
ce que devenaient les données  
publiées ?**

## Le devenir des données sur les réseaux sociaux

Concernant les données mises en ligne sur les réseaux sociaux vous devez garder en tête une phrase :

*Ce qui est mis en ligne reste en ligne*



Le droit à l'oubli n'existe pas sur les moteurs de recherche, on parle de **déréférencement de l'information**.

Cela signifie que **les informations que vous souhaitez voir disparaître ne seront pas supprimées, mais ne seront plus référencées dans les moteurs de recherche**. Sachez aussi que pour en bénéficier, il faudra que votre demande soit justifiée et suffisamment motivée aux yeux de ce moteur de recherche.

Pour pouvoir supprimer complètement les informations qui vous dérangent, vous devrez vous adresser à la personne qui les a émises. Pas si simple donc !

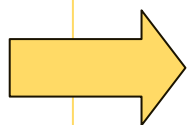
Alors, attention à la diffusion d'informations fausses, embarrassantes ou hostiles sur autrui. Tout ce qui est publié pourra vous porter préjudice même dans quelques années si la personne concernée décide d'entamer une procédure. Respectez donc **le droit à l'image** des individus concernés par votre partage.



Enfin, sur les réseaux sociaux qui permettent un stockage de contenu important, toutes vos données (photos, vidéos, textes...) peuvent faire l'objet d'une copie ou d'un enregistrement par une tierce personne sans que vous ne le sachiez. Ainsi même après la suppression de votre compte ou de certains fichiers, ils peuvent réapparaître. Vous ne pourrez donc pas toujours savoir qui en est à l'origine.

Difficile alors de parvenir à un accord pour supprimer l'information.

Pour toutes demandes relatives aux données sur les réseaux sociaux, adressez vous à la **CNIL** :



**3 Place de Fontenoy  
TSA 80715  
75334 PARIS CEDEX 07**

**01 53 73 22 22**

<https://www.cnil.fr/fr/vous-souhaitez-contacter-la-cnil>

**N'oubliez pas que la maîtrise de nos informations  
personnelles sur les réseaux sociaux  
dépend avant tout de nous.**

**Pas de panique, vous avez désormais les clés afin de faire  
bon usage de cet outil numérique !**

