



Fiche pédagogique

Réseaux sociaux
#resterlucide

Age des élèves concernés :
13 à 16 ans

Lien avec des objectifs du Plan d'études :

EN 31 – Analyser et évaluer des contenus médiatiques...

[Étude de créations médiatiques à l'aide d'outils d'analyse du message et du support \(stéréotype, portée sociale du message, grammaire de l'image et du son, aspect subliminal, points forts et limites du support, ...\)](#)

[Analyse du rapport entre l'image et la réalité](#)

[Décodage des intentions latentes d'un message \(commerciales, politiques, ...\)](#)

EN 33 – Exploiter des outils numériques pour collecter l'information, pour échanger et pour réaliser des projets...

[Analyse de certains usages du numérique, opportuns ou à risques, et de leur impact sur l'identité numérique](#)

FG 32 – Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

Durée estimée : 2 à 4 périodes

Matériel nécessaire : Annexes

Mots clés : Réseaux sociaux - prévention

Introduction

En 2024, [l'étude JAMES](#) (Jeunesse, Activités, Médias, Enquête Suisse) mettait en évidence que 83% et 69% des jeunes de 12 à 19 ans qui utilisent au moins un réseau social se rendent sur Instagram et TikTok plusieurs fois par semaine ou plus souvent. L'Australie a décrété l'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux (RS) aux moins de 16 ans. En Suisse, une motion interparlementaire a été déposée pour proposer une mesure similaire. La potentielle toxicité des réseaux sociaux n'est plus à démontrer : manipulations psychologiques effectuées par des inconnus avec des intentions sexuelles, harcèlement, dénigrement, *sexting* (publication d'images aguicheuses ou provocatrices)... Avec parfois des conséquences souvent

dramatiques : destruction de l'e-réputation et de l'estime de soi, de l'image sociale, voire encore dépression, tentatives suicidaires...

La loi suisse ne permet pas encore de punir le harcèlement dans la cybersphère. Il est néanmoins possible d'appliquer le Code pénal dans certaines circonstances (art 179 pour avoir filmé ou enregistré une personne sans son accord par exemple), mais le chemin est sinueux. Aussi de nombreuses victimes renoncent souvent à porter plainte. Il importe aujourd'hui de miser sur la prévention. Le microcosme scolaire s'y prête et permettra des échanges qui éveilleront sans doute les consciences. Cette fiche pédagogique a été conçue dans cette perspective.

Objectifs

- Identifier les réseaux sociaux utilisés par les élèves et les intentions liées à chaque usage
- Souligner les dérives possibles et les dangers encourus
- Fournir des pistes pour permettre aux victimes d'être entendues et soutenues



Fiche rédigée par **Mary Wenker**, enseignante, juin 2019. Actualisation en janvier 2025.

Pistes pédagogiques

1. Introduction

Remplir individuellement l'annexe 1.

En petits groupes constitués par genres, procéder à une mise en commun :

- Quel est le temps hebdomadaire moyen passé avec les RS ?
- Quels sont les RS les plus populaires ?
- Quels sont les points forts de chacun d'eux ?
- Quels en sont les points faibles (les dangers) ?
- Observe-t-on une différence notable entre les pratiques des filles et des garçons ? Si oui, comment l'expliquer ?

2. Maux d'enfant

Réflexions à partir du clip réalisé par Patrick Bruel avec une contribution de La Fouine : <https://www.youtube.com/watch?v=YBubRfFU5NA>

- L'une de ces histoires a-t-elle plus marqué les élèves que les autres ? Pourquoi ?
- Les élèves ont-ils déjà été confrontés à une situation similaire ? Qu'ont-ils fait (ou auraient pu faire) ?
- De tels actes nécessitent une réparation. On pense plus souvent à la victime qu'à l'agresseur dans de telles situations. Or il importe que chacun d'eux soient soutenus. Comment l'agresseur peut-il apporter une réparation ? En proposer une ou deux pour chacune des situations soulevées dans le clip.

Nombreux sont les jeunes qui, plus que par le passé, rencontrent des difficultés à reconnaître et exprimer leurs ressentis. Cet élément mérite

une attention particulière.

- Les choses qui se « disent » via les réseaux sociaux auraient-elles pu être exprimées en face à face ?
- Qu'est-ce qui empêche l'expression d'une émotion, d'une réaction dans la réalité ?
- Quelle alternative autre que les réseaux sociaux pourraient avoir celles et ceux qui peinent véritablement à s'exprimer ?

3. TikTok, un RS particulier

TikTok figure parmi les quatre réseaux favoris des jeunes Suisses (avec Instagram, YouTube et Snapchat), selon [l'étude James 2024](#). Plus de deux tiers des 12-19 ans abonnés à un réseau social la consultent chaque jour ou plusieurs fois par semaine. Des médias reconnus tels que le *Washington Post*, *Le Monde*, la *RTS* ou *Heidi News* utilisent aussi l'application pour diffuser des informations. TikTok permet aux utilisateurs de visionner des clips musicaux, mais également de filmer, monter et partager leurs propres clips. Destinée aux plus de 13 ans, elle est néanmoins très populaire auprès des plus jeunes. On a pu observer l'entrée fréquente dans un jeu narcissique et hypersexualisé, inconscient des risques encourus.

- Les élèves utilisent-ils ou ont-ils utilisé ce RS ?
- Les résultats diffèrent-ils selon les genres ? Pourquoi ?

Le phénomène Inoxtag

De son vrai nom Ines Benazzouz, ce créateur de contenus français né en 2002 est principalement actif sur YouTube et Twitch. Il s'est fait connaître grâce à ses vidéos de gaming, notamment autour des jeux Minecraft et Fortnite. Sa fiche Wikipédia ne le

présente pas comme un « *influenceur* » mais comme un « *vidéaste* » et un « *streamer* ». Il a fait l'événement en 2024 avec son documentaire [Kaizen – 1 an pour gravir l'Everest](#).

- Faire visionner une de ses vidéos sur YouTube : l'annonce de son défi himalayen : <https://www.youtube.com/watch?v=QHUT35deQC>
- Demander aux élèves de relever les aspects formels de la vidéo qui témoignent de son professionnalisme (effets spéciaux en 3D, plans soignés en termes de lumière et de composition, montage virtuose. On n'est pas ici devant quelqu'un qui se filme au smartphone)

Quel message Inoxtag fait-il passer ? Quelle représentation donne-t-il de son mode de vie ? Pourquoi se fixe-t-il ce défi surprenant ?

Inoxtag fait le bilan de ses réussites et de ses six ans de présence sur les réseaux sociaux. Il montre qu'il ne faut pas hésiter à se fixer des objectifs ambitieux, plutôt que de se la couler douce avec ce qu'on a déjà gagné. Il se présente comme un type qui a réussi, qui a de bons amis et qui a rencontré l'amour, qui peut se payer de belles vacances et relever des défis qui ne sont pas à la portée de chacun.

- Les élèves voient-ils Inoxtag comme un « *influenceur* » ? (Demander de justifier leur réponse !). Suivent-ils des influenceuses ou des influenceurs sur les réseaux sociaux ? Que pensent-ils de la phrase : "Les influenceurs ne parlent qu'aux influençables" ?

Débat contradictoire : la beauté et la perfection, c'est quoi ?

TikTok est un réseau social qui valorise principalement l'apparence extérieure, à l'image de ce que les publicités pour adultes véhiculent également...

Séparer la classe en deux groupes et préparer le débat : le premier groupe défendra le diktat moderne de l'apparence, de la beauté esthétique, alors que le second défendra une autre forme de beauté, intérieure, qui se manifeste par des valeurs à défendre et à promouvoir.

De l'avis des élèves, par quoi passe l'affirmation de soi ? Pour les filles ? Pour les garçons ?

Prolongement : chacun·e rédige un bref message : « *Je suis une belle personne parce que...* ».

Certains usagers de TikTok prennent une autre voie pour parler d'eux-mêmes sur ce réseau social : leurs vidéos évoquent des problèmes personnels (troubles alimentaires, crises d'angoisse, maltraitance, etc). Quels sont les aspects positifs et les risques d'une telle démarche ? (Mettre en évidence le fonctionnement des algorithmes, qui risquent d'enfermer les usagers dans une bulle toxique ou mortifère, si les sujets traités sont scabreux). Qu'en pensent les élèves ?

Le Roi des Rats

De son vrai prénom Lilian, ce vidéaste français s'est spécialisé dans la critique de chaînes YouTube et de phénomènes liés à Internet ou à la société. Il a consacré une vidéo d'alerte (durée : 18 min) au problème des mineurs qui postent des images d'eux-mêmes sur les réseaux. Celle-ci pourrait être utilisée (ou à tout le moins un extrait) pour conclure l'activité :

<https://www.youtube.com/watch?v=MpQ-wM18Wuo>

4. Quels rapports la jeunesse a-t-elle avec les RS ?

Tous les deux ans, sur mandat de Swisscom, une enquête JAMES (Jeunes | Activités | Médias – Enquête Suisse) permet de définir le rapport des jeunes de 12 – 19 ans aux médias et aux loisirs qu'ils préfèrent.

L'annexe 2 se propose de reprendre quelques points de cette enquête afin de la mener au sein de la classe, **de manière anonyme**.

En mathématiques, les élèves établiront les moyennes des résultats, à présenter sous forme de diagramme, avant de les comparer avec les résultats suisses. Ceux-ci sont disponibles en annexe 3.

5. Pour conclure

Créer un poster dans lequel figureront les comportements à encourager sur Internet et les réseaux sociaux, et ceux qui sont à bannir. Une liste de ce qui pourrait y figurer a été établie dans l'annexe 4. Elle a été constituée à partir du poster rédigé par Fais-Gaffe (un site français destiné à préserver la sécurité des enfants et adolescents internautes) ainsi que des points relevés dans les références citées plus bas.

[http://www.fais-gaffe.fr/fichierUploader/fais-gaffe-a4\(1\).pdf](http://www.fais-gaffe.fr/fichierUploader/fais-gaffe-a4(1).pdf)

Ressources / références

- Le dossier **Cyberharcèlement** sur le site du programme de la Confédération "Jeunes et médias"
<https://www.jeunesetmedias.ch/themes/cyberharcèlement-ridiculiser-et-demolir>
- Le dossier **Mise en scène de soi-même et idéaux de beauté** sur le même site
<https://www.jeunesetmedias.ch/themes/mise-en-scene-de-soi-meme-et-ideaux-de-beaute>
- "Meta accusé de nuire à la santé des enfants", article de

RTS Info (consulté le 28.01.2025)

<https://www.rts.ch/info/science/tech/technologies/14421974-meta-accuse-de-nuire-a-la-sante-des-enfants.html>

- **Prévention Suisse de la Criminalité**

<https://www.skppsc.ch/fr/>

Nombreuses informations et références (juridiques comprises). Brochures téléchargeables (une pour les jeunes, une pour les parents) : « My Little Safebook ». Ce site permet une sensibilisation à d'autres dérives internet (escroqueries, piratages).

- Le thème "Internet" du site **Ciao.ch** comporte des conseils spécifiques à liés à certains usages.

<https://www.ciao.ch/themes/internet/>

- **NetLa**

De nombreuses informations, des activités clé-en-main sur des sujets aussi divers que l'empreinte numérique, le cyber-mobbing, les cookies et plus encore.

<https://netla.ch/fr/>

- **Action Innocence**, une institution suisse qui a pour mission de préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur Internet. Propose des animations pédagogiques en classe.

www.actioninnocence.org

- **E-enfance**. De nombreux supports pédagogiques disponibles, dont une courte vidéo qui traite du sexting.

www.e-enfance.org

- **La ligne d'aide de Pro Juventute** (aide en ligne ou par téléphone)

www.147.ch

MOI ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Combien de temps passes-tu en moyenne sur les réseaux sociaux chaque semaine ? _____

	SNAPCHAT	YOUTUBE	INSTAGRAM	TIKTOK	AUTRE(S) (précise)
J'utilise...					
Ce que je like (précise : le type de contenu (texte, photo, lien internet, vidéo...))					
Ce que je publie moi- même comme contenu (texte, photo, lien internet, vidéo...))					
Les points forts de ces applications...					
Les points faibles de ces applications (limites, dangers, ...)					
Mon application préférée (parce que...)					

Tous les 2 ans, une enquête (l'étude JAMES) est réalisée en Suisse pour évaluer le rapport qu'ont les jeunes aux médias, et plus largement aux loisirs.

Les affirmations ci-dessous sont tirées de cette étude. Il te suffit de tracer une croix dans la case correspondante à chacune d'elles si elles te concernent. Il s'agit d'un questionnaire anonyme : personne ne pourra t'identifier. Merci d'y répondre aussi honnêtement que possible !

Les résultats obtenus dans ta classe permettront, si souhaité, d'établir une moyenne qui sera comparée avec la moyenne suisse.

CE QUE JE FAIS SUR LES RESEAUX SOCIAUX

Lire les publications d'autres personnes	
Liker les publications d'autres personnes	
Chatter / écrire des messages personnels	
Publier des messages / photos / vidéos à durée limitée	
Commenter les publications d'autres personnes	
Publier des messages / photos / vidéos pour un public sélectionné	
Partager les publications d'autres personnes	
Publier des messages / photos / vidéos visibles de manière publique	
Publier des vidéos en streaming direct	

MES INTERACTIONS AVEC LES RESEAUX SOCIAUX

J'active les réglages nécessaires pour préserver ma vie privée	
Je me soucie de la visibilité de mes informations personnelles	
J'ai déjà rencontré une personne rencontrée sur internet dans « la vraie vie »	
J'ai reçu des photos/vidéos aguicheuses/érotiques sur mon téléphone ou les réseaux sociaux	
J'ai déjà envoyé des photos / vidéos aguicheuses/érotiques de moi	
Des photos / vidéos de moi sans mon accord ont déjà été publiées	
Une personne étrangère avec des intentions sexuelles indésirables m'a déjà abordé-e	
On a déjà voulu me régler mon compte sur Internet	
Des photos ou messages désagréables sur moi ont déjà été partagées sur téléphone portable ou internet	
Des informations offensantes ou fausses à mon sujet ont été publiées sur Internet	

Référence : Enquête JAMES 2024, p. 53 à 55

https://bdper.plandetudes.ch/uploads/ressources/24451/Rapport_JAMES_2024.pdf

CE QUE JE FAIS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX (au moins plusieurs fois par semaine)

Les résultats donnés ici sont une moyenne pour les 12-19 ans. Des résultats par tranches d'âges plus limitées (12-13 / 14-15 / 16-17 / 18-19) sont disponibles dans le document de référence susmentionné, ce qui permettra de les ajuster à l'âge moyen de la classe si souhaité.

Lire les publications d'autres personnes	80%
Liker les publications d'autres personnes	78%
Chatter / écrire des messages personnels	62%
Partager les publications d'autres personnes	28%
Commenter les publications d'autres personnes	20%
Publier des messages / photos / vidéos à durée limitée	13%
Publier des messages / photos / vidéos pour un public sélectionné	12%
Publier des messages / photos / vidéos visibles de manière publique	6%
Publier des messages / photos / vidéos à durée illimitée	5%
Publier des vidéos en streaming direct	1%

MES INTERACTIONS AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX : RISQUES

Au cours des deux dernières années, j'ai déjà été...

...insulté(e) ou humilié(e) de tous les noms dans des messages privés	62%
...exclu(e) de groupes en ligne	27%
...les autres se sont moqués de moi en ligne ou m'ont brimé(e)	26%
...j'ai été insulté(e) ou humilié(e) publiquement sur Internet	20%
...des photos ou des vidéos embarrassantes ou désagréables ont été publiées à mon sujet	13%
...j'ai subi des pressions ou des menaces en ligne	12%
...on m'a abordé(e) avec des intentions sexuelles indésirables	12-13 ans 14% 14-15 31% 16-17 37% 18-19 46%
...on a voulu parler de sexe avec moi	12-13 ans 14% 14-15 28% 16-17 36% 18-19 48%

Sur internet, je me fais plaisir	Mais je me protège et je respecte les autres
J'écoute de la musique	Je lis avec attention les conditions générales d'utilisation avant de les accepter
Je regarde des vidéos	J'active les paramètres de sécurité (je ne donne ni mon adresse, ni mon mail, ni mon numéro de téléphone)
Je suis en contact avec mes amis	J'ai un mot de passe complexe que je ne donne à personne
Je joue à des jeux en ligne	Je n'accepte pas d'inconnus dans mon réseau d'amis
Je crée mon blog	Je choisis à qui mes publications sont destinées
Je partage des informations	Sur la Toile, tout est enregistré pour toujours ! Je réfléchis avant de publier une photo ou un texte qui pourrait me porter préjudice à l'avenir
J'émet des opinions	Je ne publie pas d'informations erronées ou de fausses rumeurs
Je partage et je nourris mes passions	Je ne diffuse ni ne charge des photos vexantes, falsifiées, provocantes voire pornographiques
Je compare des prix	Je ne crée pas de profils truqués au contenu blessant
Je découvre le monde	Je ne profère pas d'injures, je ne harcèle pas, je ne menace pas.
	Je n'adhère pas des « groupes de haine » dans le but de consigner des remarques négatives sur un individu, à la manière d'un livre d'or. Je les dénonce !
	Je refuse de rencontrer des personnes que je ne connais pas
	Je n'achète rien sur internet
	En cas de problème ou de malaise, j'en parle à un adulte ou je compose le 147 (ligne d'aide aux enfants et adolescents de Projuventute)