

...EN VRAI !? Le jeu qui fait réfléchir sans prise de tête

Thématique Réseaux sociaux

Informations générales

Grandir avec le numérique ne signifie pas en maîtriser tous les codes et enjeux. Les jeunes n'ont pas toujours le recul nécessaire pour comprendre les mécanismes des réseaux sociaux et leurs effets sur la santé.

L'accompagnement vise à les aider à questionner leurs pratiques, identifier les bénéfices et les risques et développer leur esprit critique. Les réseaux permettent de maintenir des liens, échanger, s'informer ou s'inspirer, mais peuvent aussi générer de la pression, favoriser les comparaisons, influencer l'humeur ou perturber le sommeil.

L'objectif est d'amener les jeunes à réfléchir à leurs propres usages des réseaux sociaux, afin de faire des choix adaptés à leurs besoins.

Informations complémentaires

Pression sociale et regard des autres

Likes, vues, commentaires et nombre d'abonné·es peuvent être perçus comme des indicateurs de popularité et générer de la pression. Les pratiques de « follow », « unfollow » ou « follow-back » peuvent la renforcer, mais ces chiffres ne définissent pas la valeur d'une personne.

Comparaison et image de soi

Les réseaux montrent souvent une version sélectionnée ou idéalisée de la vie et de l'apparence des autres. Se comparer à ces représentations peut influencer l'estime de soi et l'humeur. En avoir conscience aide à prendre du recul.

Algorithmes et contenus proposés

Les plateformes personnalisent les contenus selon les interactions (visionnages, likes, recherches, abonnements, etc.). Se désabonner, masquer ou signaler certains contenus et interagir davantage avec ceux qui font du bien permet d'influencer progressivement les recommandations.

Attention, automatismes et gestion du temps

Défilement infini et notifications peuvent inciter à rester connecté·e ou à consulter son téléphone par automatisme. Désactiver certaines notifications, garder le téléphone hors de vue ou fixer des limites de temps peut aider à mieux gérer son attention.

Déconnexion, sommeil et équilibre

Scroller malgré la fatigue peut retarder le coucher et nuire au repos. Préserver du temps sans réseaux, notamment avant de dormir, et faire ponctuellement des pauses permet de questionner ses automatismes et la peur de manquer quelque chose (FOMO).

Disponibilité et interactions avec les autres

Recevoir un message ne signifie pas devoir répondre immédiatement. Les statuts « en ligne »,

confirmations de lecture ou notifications peuvent généralement être désactivés s'ils créent une pression. Les réseaux peuvent aussi favoriser des interactions positives et bienveillantes.

Publication et traces numériques

Prendre un temps de réflexion avant de publier peut éviter certains regrets. Se demander si l'on serait à l'aise que le contenu soit vu par sa famille, son école ou un-e futur-e employeur-euse peut aider à décider de publier ou non.

Se protéger et demander de l'aide

Face à des contenus ou interactions indésirables, on peut ne pas répondre, quitter un groupe, masquer, bloquer ou signaler. Si une situation met mal à l'aise ou inquiète, il faut en parler à une personne de confiance. En cas de cyberharcèlement, conserver des preuves est utile.

Questions de relance

- Qu'est-ce qui te fait choisir un réseau social plutôt qu'un autre ?
- Est-ce que les tendances sur les réseaux influencent ce que tu as envie d'acheter, de porter, de faire ou d'essayer ?
- Comment fais-tu pour savoir si une information ou un conseil vu sur les réseaux est fiable ?
- Est-ce que tu partages les mêmes choses publiquement, dans un groupe privé ou en message privé ? Pourquoi ?
- Quelle différence fais-tu entre un-e ami-e, un-e abonné-e et une personne que tu connais uniquement à travers les réseaux ?
- Qu'est-ce qui pourrait te faire décider de ne plus utiliser un réseau social ?
- Si tu pouvais inventer ton propre réseau social, quelles règles ou fonctionnalités choisirais-tu ?
- Si les réseaux sociaux n'existaient pas, qu'est-ce qui serait le plus différent dans la vie des jeunes ?

Liens et ressources utiles

- [Usagenumeriquevalais.ch](https://usagenumeriquevalais.ch)
- [Action Innocence](https://actioninnocence.ch)
- [Jeunes et Médias](https://jeunesetmedias.ch) (pour les adultes)
- [Vidéo pédagogique sur les loot boxes](#)
- [Association Declick](https://associationdeclick.ch)
- [Tujoues.ch](https://tujoues.ch) informations sur les jeux de hasard et d'argent
- [Vidéo pédagogique sur les loot boxes](#)
- [Vidéo sur les mécanismes de dépendance aux jeux](#)
- [Vidéo sur l'aide en cas de dépendance aux jeux](#)
- [Roadshow pour les écoles sur la thématique des loot boxes et des paris sportifs](#)