

FRAGIL

MÉDIAS • CULTURE • ÉDUCATION

Écrans, Internet et Réseaux Sociaux

Décryptage et analyse des pratiques
des enfants et des adolescents



Présentation de Fragil

Association d'éducation aux médias et aux pratiques numériques

A l'origine média culturel et social créé dans la métropole nantaise dans le style Do It Yourself, Fragil est une association d'éducation aux médias et aux pratiques numériques, développant son activité autour de deux axes :

- la publication d'un [magazine en ligne](#) et la production de projets éditoriaux grâce à des citoyens-médias.
- la conception et l'animation d'actions d'[éducation aux médias](#) et aux pratiques numériques.

Petite précision

Nous ne sommes ni médecins, ni pédiatres, ni psychologues.

Nous relayons certaines informations à portée médicale, mais nous ne sommes pas légitimes pour aborder nous-mêmes ce domaine.

Sommaire

1/ Les enfants et les écrans

Etat des lieux, nouveaux usages et nouveaux risques

2/ Les ados, internet et les réseaux sociaux

Tour d'horizon des pratiques, usages, risques et outils d'auto-défense

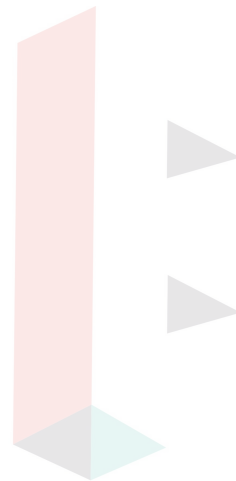
3/ Conclusion



Présentation de l'audience

L'âge de vos enfants ?

- Moins de 3 ans**
- Entre 3 et 6 ans**
- Entre 6 et 9 ans**
- Entre 9 et 12 ans**
- Entre 12 et 18 ans**



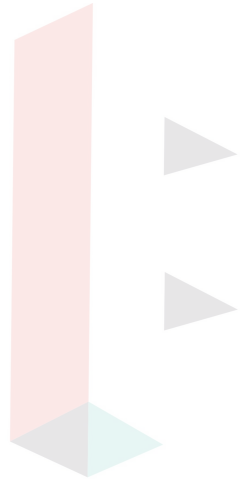
A close-up photograph of a woven fabric with a repeating pattern of vertical stripes in orange, blue, and green. The texture is visible, showing the individual threads and the way they are interlaced. The colors are vibrant and saturated.

Les écrans:

**Etat des lieux, nouveaux usages et
nouveaux risques**

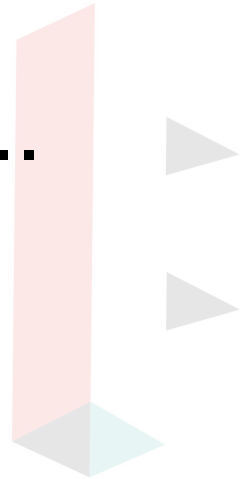
Présentation de l'audience

**Combien d'écrans avez-vous
chez vous ?**



Présentation de l'audience

Comptez bien tous les écrans :
TV, smartphones, tablettes
ordinateurs, consoles de jeux...



La famille et les écrans

Il y a en moyenne
5,6 écrans de tous types **par foyer avec enfants.**

- le téléviseur demeure l'écran le plus répandu dans un foyer (93,6%)
- les Français recourent de plus en plus à des écrans alternatifs comme l'ordinateur ou le smartphone
- 72% des 11 ans et plus possèdent un smartphone
- Pour la première fois, le nombre moyen d'ordinateurs par foyer (1,6) est plus important que le nombre moyen de téléviseurs (1,5).

Statistiques

Selon vous, combien de temps un enfant passe-t-il en moyenne devant les écrans par jour ?

Les enfants passent en moyenne **4h11 par jour devant les écrans**, une heure de plus qu'il y a dix ans. Une forte hausse due à l'effet **tablette**.

Et un adulte ?

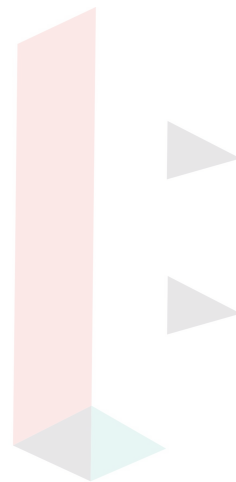
Les adultes passent en moyenne **5h07 minutes par jour devant les écrans**, contre 3h10 il y a dix ans, soit deux heures de plus. Une forte hausse due à l'effet **smartphone**.



Statistiques

Selon vous, combien de fois un adulte consulte-t-il en moyenne son téléphone portable par jour ?

221 fois



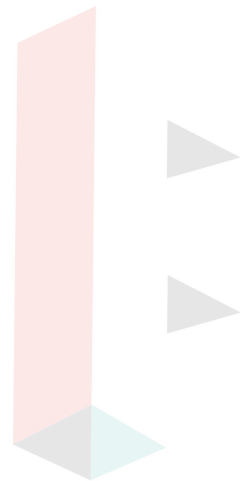
Présentation de l'audience

Concernant l'utilisation de ces écrans, quelles sont **les règles** que vous avez définies avec vos enfants ?

Temps en semaine ?

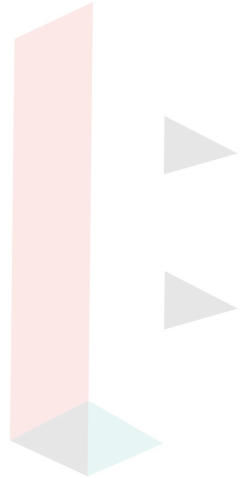
Le matin, le soir ?

Temps en week-end ou en vacances ?



Craintes et Avantages

- **Quelles sont vos craintes quant à l'utilisation des écrans par les enfants ?**
- **Selon vous, quels pourraient en être les avantages ?**



Dangers des écrans

- **Obésité**

Due aux calories assimilées lors de snacks devant les écrans

- **Dépression**

L'utilisation des réseaux sociaux augmente les risques de dépression, en particulier chez les adolescents qui les utilisent de manière passive.

- **Troubles du sommeil**

La lumière de l'écran active 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. De plus, elle bloque la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

- **Echec scolaire**

En utilisant par exemple des médias de divertissement en réalisant les devoirs.

- **Exposition précoce à l'alcool, au tabac et au sexe**

Une étude anglo-saxonne a montré que les principales marques d'alcool ont renforcé leur présence sur Facebook, Twitter et YouTube ces dernières années. Et que 12% des 10-19 ans ont déjà envoyé une photo à caractère sexuel à quelqu'un d'autre.

- **Problèmes relationnels**

Les parents sont également pointés du doigt sur leurs usages. L'Académie rapporte qu'un parent qui détourne son attention de son enfant pour regarder son portable aura une moins bonne qualité de relation avec sa progéniture.

- **Addiction**

voies cérébrales rétrécies, communication très fortement ralentie. La circulation des fluides altérée. Symptômes évoquant l'autisme ou les troubles bipolaires.

Dangers des écrans

“Un enfant de maternelle passe aujourd’hui **1000 heures par an devant un écran.**

Un élève en élémentaire en CM1/CM2 : **1700.**

Un lycéen : **2400 h.**

On ne se rend pas compte, on se dit qu’une à deux heures par jour, c’est peu, mais cumulé sur une année...”

“Un quart d’heure, c’est peu, mais si vous le passiez à lire une histoire à votre enfant, même lentement, **c’est plus de 750 000 à 800 000 mots qu’aurait entendu votre enfant à la fin de l’année.**”

“**Les écrans sont des excitants qui jouent sur le sommeil.** Or, on ne doit pas toucher au sommeil qui contrôle tout notre développement (mémoire, système immunitaire...).”

“Comme pour le tabac, le réchauffement climatique, ou les pesticides, **des lobbys distillent le doute.**”

Les recommandations



- 1. Pas d'écran le matin**
Ils fatiguent l'attention et diminuent la concentration
- 2. Pas d'écran pendant les repas**
Pour permettre les dialogues visuels
- 3. Pas d'écran dans la chambre de l'enfant**
Pour garder le contrôle sur les images que voit l'enfant
- 4. Pas d'écran avant de se coucher**
Pour éviter l'influence de la lumière bleue

Les recommandations

1. Pas d'écran avant 3 ans, ou tout au moins les éviter le plus possible

Parce que de nombreux travaux montrent que l'enfant de moins de trois ans ne gagne rien à la fréquentation des écrans.

2. Pas de console de jeu portable avant 6 ans

Aussitôt que les jeux numériques sont introduits dans la vie de l'enfant, ils accaparent toute son attention, et cela se fait évidemment aux dépens de ses autres activités.

3. Pas d'Internet avant 9 ans, et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège

L'accompagnement des parents sur Internet n'est pas seulement destiné à éviter que l'enfant y soit confronté à des images difficilement supportables. Il doit lui permettre d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met y restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution parce qu'il est impossible de savoir si c'est vrai ou si c'est faux.

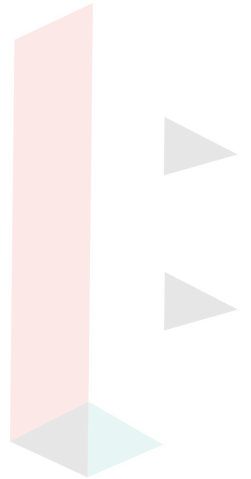
4. Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence

Là encore, un accompagnement des parents est nécessaire. Il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires prédéfinis de navigation, mettre en place un contrôle parental...



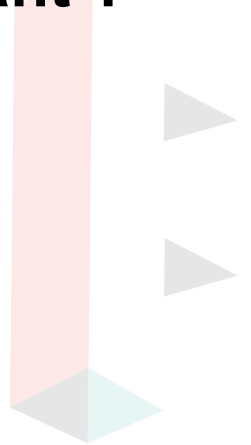
Les recommandations

Qu'en pensez-vous ?



Le contrôle parental

**Qui a déjà activé un contrôle parental
pour limiter la navigation internet de son enfant ?**



Le contrôle parental

Le **contrôle parental** est un logiciel que les parents installent sur l'ordinateur familial (ou sur celui de l'enfant), protégé par un mot de passe, qui va tourner en permanence, dès le démarrage, sur la machine.

Les fonctions que l'on retrouve habituellement sur les logiciels de contrôle parental sont:

- **Possibilité de choisir le profil « enfant »** lorsque celui navigue en univers fermé. Il n'aura accès qu'à une sélection de sites prédéfinis correspondant à ses centres d'intérêt.
- **Possibilité de choisir le profil « adolescent »**, votre enfant a accès à tout Internet mais les sites illégaux (racisme, drogue...) et inappropriés (pornographie, violence...) sont filtrés à l'aide d'une « Liste noire ».
- **Possibilité de fixer des limites horaires**
- **Possibilité de limiter l'accès à des jeux** ou à d'autres logiciels

Le contrôle parental

Le contrôle parental mobile



Contrôle parental iPhone

[Lire plus](#)



Contrôle parental ORANGE

[Lire plus](#)



Contrôle parental android

[Lire plus](#)



Contrôle parental FREE mobile

[Lire plus](#)



Contrôle parental SFR mobile

[Lire plus](#)



Contrôle parental BOUYGUES mobile

[Lire plus](#)

Le contrôle parental Internet



Le contrôle parental sur YouTube

You Tube pour les enfants

[Lire plus](#)



Netflix, le contrôle parental à la carte

Netflix pour les enfants

[Lire plus](#)



Contrôle parental gratuit pour Box internet

[Lire plus](#)

Le contrôle parental tablettes



Contrôle parental pour tablette

[Lire plus](#)

Le contrôle parental consoles



Contrôle parental Nintendo Switch

activer le contrôle parental sur Nintendo Switch

[Lire plus](#)



Contrôle parental XboxOne

Activer le contrôle parental sur Xbox One

[Lire plus](#)



Contrôle parental Playstation 4

activer le contrôle parental sur PS4

[Lire plus](#)

Le contrôle parental

Les applications de contrôle parental

Il en existe beaucoup. En faisant une recherche sur internet, vous trouverez également des articles recensant ces applications.

Mais une application revient régulièrement : [Family Time](#)

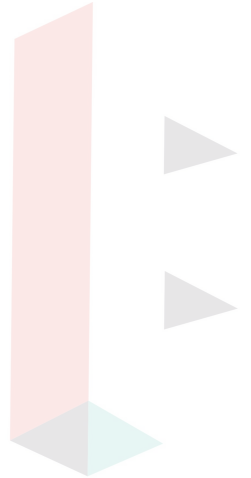




Internet Les jeux

Les jeux sur internet

A quoi jouent vos enfants ?



Les jeux sur internet

68% des Françaises et des Français jouent !

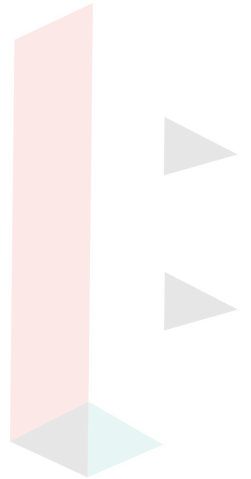
Plus on est jeune, plus on joue : le taux de joueurs part de 91% chez les 14-24 ans et descend progressivement avec l'âge, jusqu'à 50% chez les 65 ans et plus.

En valeur pour les fêtes, le jeu vidéo engrangerait presque **un milliard d'euros de dépenses annoncées**, derrière les livres (environ 1,5 milliard), mais nettement devant la musique (700 millions) et les films et séries (500 millions).

Nouveaux relais de croissance de l'industrie : **les achats intégrés dans les jeux vidéo convainquent 20% des Français**, qui déclarent l'avoir déjà fait ou être prêts à le faire.

Les jeux sur internet

Quelels sont vos craintes ?



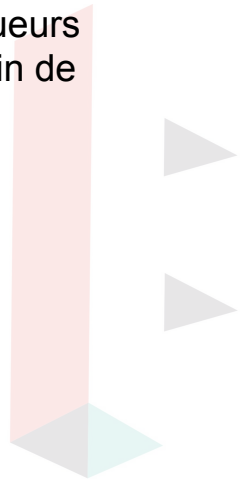
Les Live

Plateformes de communications entre joueurs présents dans la plupart des jeux en ligne.

Le Live est l'option idéale pour jouer entre amis sur une même partie ou pour rechercher de nouvelles personnes partageant le même objectif dans le jeu.

Par contact direct à travers les micros ou via les canaux de textes, les joueurs peuvent rentrer en relation très facilement avec leurs amis ou des inconnus afin de partager une aventure virtuelle.

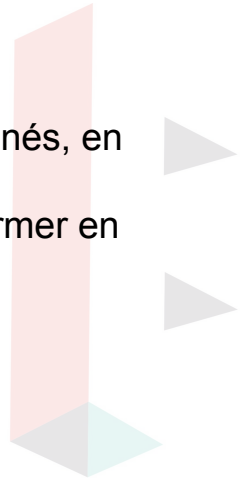
Aujourd'hui, ***Discord*** est la messagerie préférée des gamers.



Danger des Live

La pédophilie est un des dangers sévissant sur les chats et les live des jeux vidéo. Récemment, un Américain de 41 ans a utilisé le mode battle royal de *Fortnite* afin de rentrer en contact avec de jeunes utilisateurs. Il communiquait avec des enfants sur le chat et se serait rapproché de plusieurs d'entre eux en les amadouant par des cadeaux et de la monnaie virtuelle, les fameux V-Bucks de Fortnite.

La violence est un autre danger. En effet, certains joueurs, furieux d'être éliminés, en arrivent à menacer les autres joueurs. Cette violence se retrouve sur plusieurs plateformes et peut parfois se transformer en cyberharcèlement à travers une traque sur les réseaux sociaux.





Internet

La pornographie

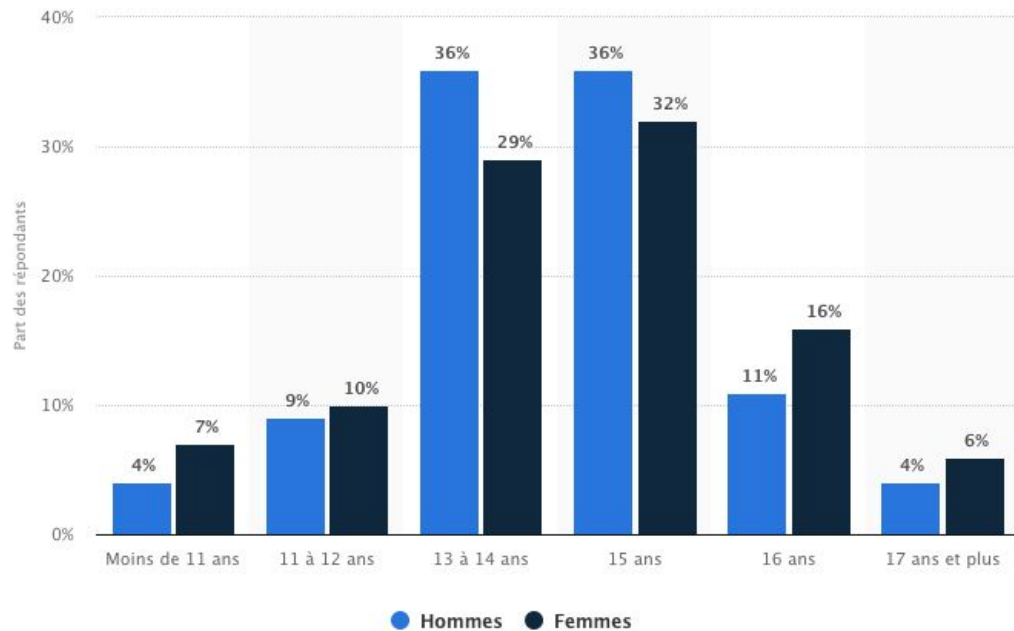
Âge de la première visite

Âge de la première visite sur un site pornographique ?

14 ans et 5 mois

soit trois mois de moins qu'en 2013 d'après une étude Ifop pour l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique.

Âge de la première visite

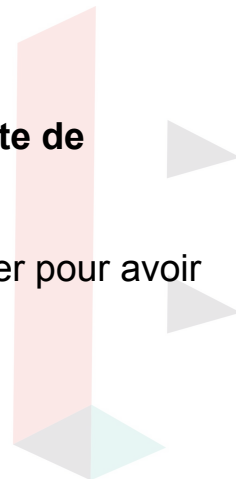


Modèle économique des sites pornographiques

Comment les sites pornographiques se rémunèrent-ils ?

Les sites pornographiques vivent des **abonnements**, de la **publicité** et de la **revente de données** sur leurs utilisateurs.

Les vidéos gratuites sont souvent des teasers pour inciter les utilisateurs à s'abonner pour avoir des vidéos de meilleure qualité ou pour avoir accès à plus de contenus.



Les sites pornographiques et la publicité

**A votre avis, pourquoi des annonces de sites pornographiques
apparaissent-elles en pop-up sur des sites de streaming ?**

Parce que les sites de streaming et de téléchargements illégaux utilisent une régie publicitaire (le plus souvent hébergés à l'étranger) qui les met en contact avec des sites pornographiques.

Pornographie et réseaux sociaux

A votre avis, les contenus pornographiques sont-ils autorisés sur les réseaux sociaux ?

Facebook : Non mais, par exemple, la société Dorcel y promeut ses films avec des photos très sexy.

Instagram : Comme sur Facebook (c'est la même entreprise).

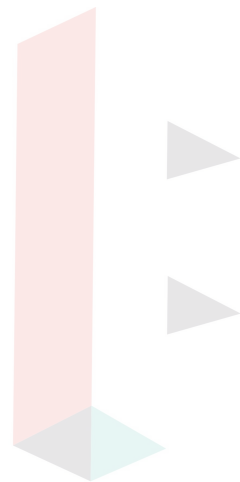
Twitter : Aucune limite : lien vers les principaux sites, photos et vidéos explicites, gifs sexuels...

Snapchat : C'est une messagerie instantanée, pas de contrôle a priori.

Conclusion

A une époque, les parents avaient le choix d'éduquer sexuellement leurs enfants.

Aujourd'hui, est-ce encore le cas ?





**Les réseaux sociaux :
tour d'horizon des pratiques**

Présentation

Selon les derniers chiffres compilés par l'agence We Are Social et Hootsuite (octobre 2018), nous sommes **7,6 milliards d'habitants** sur Terre. On dénombre :

4,5 milliards d'internautes (58%)

3,7 milliards d'utilisateurs des réseaux sociaux (48%)

3,6 milliards d'utilisateurs des réseaux sociaux sur mobile (47%) (42% en 2018)

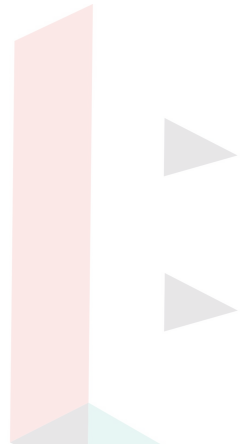
En France (67 millions d'habitants)

60 millions d'internautes (92%)

38 millions d'utilisateurs des réseaux sociaux (58%)

4h38 passées sur internet par jour

1h17 sur les réseaux sociaux



Présentation

Qui, parmi vous, a un compte sur :

Facebook

Instagram

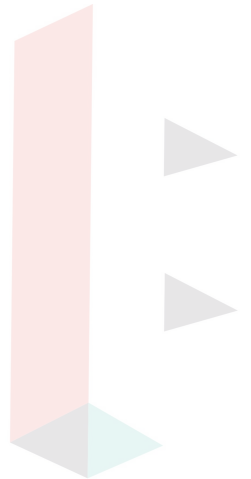
Twitter

Snapchat

Tik Tok

Youtube

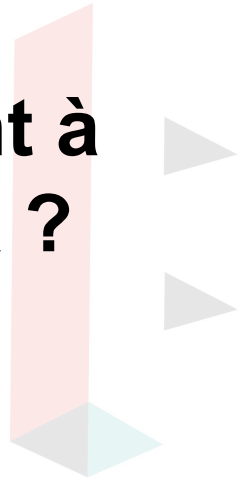
Pour quels usages ?



Présentation

Parlez-vous de réseaux sociaux avec vos enfants ?

Avez-vous établi des règles quant à l'utilisation des réseaux sociaux ?



Les incontournables



Facebook

Apparu en 2004

Échange de **contenus multimédia pour un public très large** : 50% de la population, 80% chez les 13-19 ans.

Premier réseau social en nombre d'utilisateurs actifs :

2,45 milliards dans le monde mensuels

1,62 milliards quotidiens

33 millions de comptes actifs en France.

Bénéfices: 15,9 milliards de \$ (2017)

22 milliards de \$ (2019)



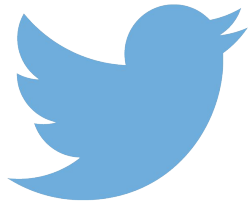
Note :

Même si les adolescents sont présents sur Facebook, ils considèrent le réseau comme vieillissant et lui préfèrent d'autres réseaux.

4 millions de like par minute

8 milliards de vidéos vues par jour

Les incontournables



Twitter

Apparu en 2006

Se caractérise par des **messages très courts** (280 caractères) et l'utilisation du **hashtag** qui permet de cibler des **publics très précis en lien avec une thématique**.

330 millions d'utilisateurs mensuels dans le monde

145 millions quotidiens

21,8 millions de comptes actifs mensuels en France.



Note :

500 millions de tweets envoyés par jour

Les incontournables



Instagram

Apparu en 2010
Réseau social consacré à la **photo** (et à la vidéo depuis 2013).

1 milliard de comptes actifs dans le monde (mensuel), 500 millions par jour.
11 millions en France.

Propriété de Facebook depuis 2012.

Très prisée des **adolescentes** (70% des filles contre 56% des garçons)



Note :

Comme Twitter, Instagram permet de rechercher du contenu classé par tags.
100 millions de photos partagées chaque jour
50 milliards de photos partagées depuis le lancement de l'appli.

Les incontournables



Tik Tok

Apparu en 2016 (anciennement Musical.ly (2014)
Appartient à ByteDance (Chine)

4 millions en France (57% de femmes et 43% d'hommes)
625 millions d'utilisateurs dans le monde
5 milliards de vidéos sont consultées chaque mois

Plébiscité par les [11-14 ans](#)

Les vidéos, qui ne doivent pas dépasser 15 secondes, s'articulent autour de différents thèmes : musique, cuisine, voyage, danse, mode, etc.

Note :

Le réseau social, devenu la plateforme préférée des préados, expose aussi les jeunes, en particulier les filles, à des contenus et des demandes déplacés.

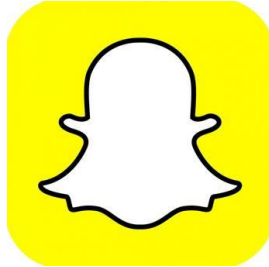


Les incontournables

Apparu en 2011
L'application permet d'envoyer des **photos ou des vidéos dont l'affichage peut-être limité** (entre 1 et 10 secondes) ou illimité dans le temps.

Nombre d'utilisateurs actifs :
210 millions par jour
291 millions par mois

71% des utilisateurs ont moins de 25 ans.
Plus de 3,5 milliards de snaps sont envoyés par jour

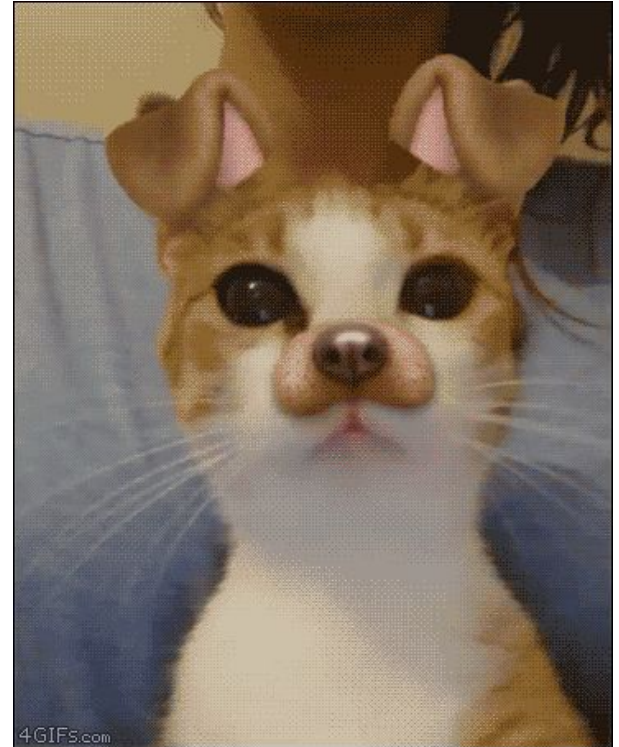


Snapchat

Note :

On utilise Snapchat comme une messagerie instantanée (Messenger, WhatsApp, SMS)

Les flammes incitent à y revenir quotidiennement. Pour éviter de les perdre, certains donnent leurs codes à des amis...



Les incontournables



Apparu en 2005

racheté par google en 2006

79% des 13-19 ans sont inscrits sur Youtube.

Utilisateurs actifs mensuels : 2 milliards, 46 millions en France

Nombre de vues par jour : 4 milliards pour 1 milliard d'heure

N'importe qui peut mettre une vidéo en ligne : un expert, une marque, un artiste, un collégien... Il est donc important d'identifier qui sont les auteurs des vidéos et quelles sont leurs motivations.



Les principaux contenus :

- Musique
- Youtubeurs
 - Mode (EnjoyPhoenix, Sananas...)
 - Humour (Cyprien, Natoo...)
- Jeux vidéo (Squeezie, Amixem...)

Top 3

TOP 3

DES RÉSEAUX SOCIAUX CHEZ LES 11-18 ANS



83% des 11-14
92% des 15-18



73% des 11-14
81% des 15-18




66% des 11-14
70% des 15-18



Dopamine

Savez-vous ce qu'est la dopamine ?

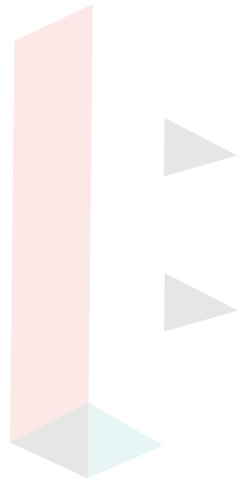
La dopamine est un neurotransmetteur, une molécule qui provoque la **sensation de plaisir** ce qui active ainsi le système de **récompense**. Elle joue un rôle dans **la motivation et la prise de risque**. Cette molécule est également impliquée dans certains **plaisirs abstraits** (comme écouter de la musique). C'est également la molécule sur laquelle **se base le fonctionnement des réseaux sociaux** avec les likes, les coeurs, le nombre de vues, les retweets...



La Dopamine

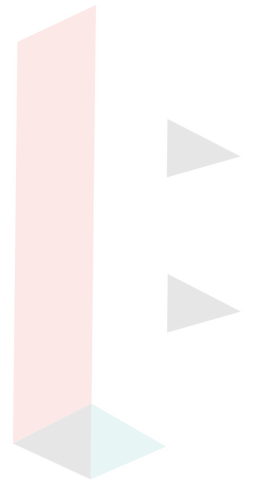
La série Dopamine sur Arte

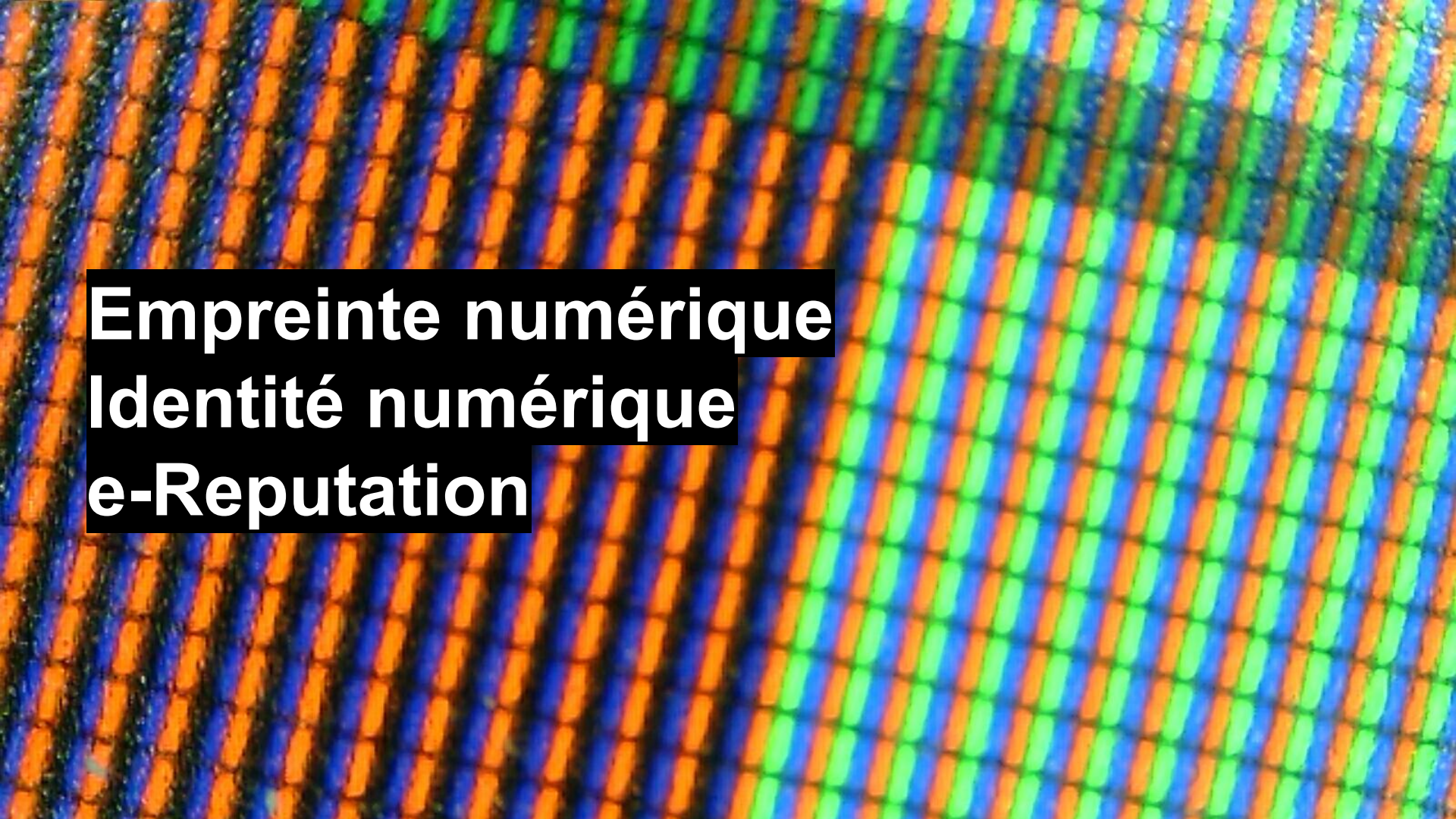
<https://www.arte.tv/fr/videos/085801-004-A/dopamine-4-8/>



Débat

**A votre avis,
pourquoi sont-ils gratuits ?**





Empreinte numérique
Identité numérique
e-Reputation

Ce que vous montrez sur Internet

Ce qu'on peut apprendre sur vous

Quelqu'un a posté cette photo sur Instagram !

Que peut-on apprendre sur la personne qui a posté cette photo ?



Nom affiché : MJG

Nom du compte : @Mar_Jagot

Description : 17 ans, #teamneymar #love #Parisestmagique #fitness

Description de la photo : “Trop bon avec les copines au petit resto japonais habituel ! #food #sushi #paris “

Commentaire sous la photo : **Samantha.B** “Trop de chance Marion ! Ton Farid<3 est privé de sushi ? #pasdesushipourleBG “

Constructeur

Apple

Modèle

iPhone X

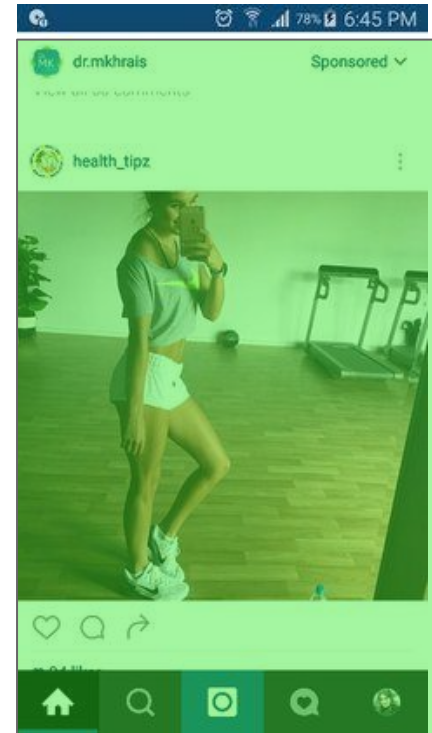
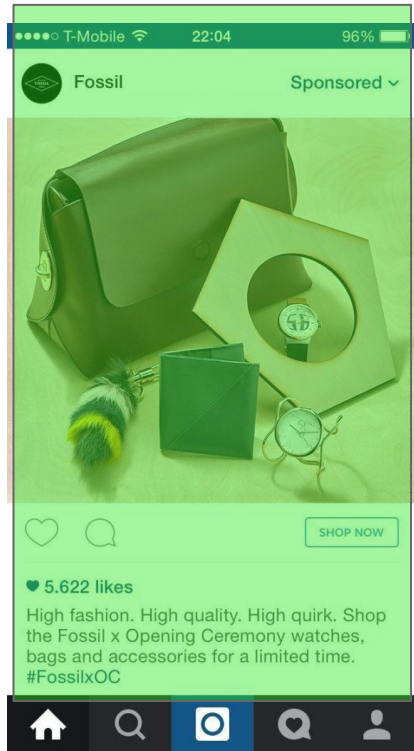
Date et heure

22 Mai 2018 21:45:32

GPS

[48.849695, 2.283254](#)

Que font les réseaux sociaux avec toutes ces informations ?



Mon identité numérique :

les données que je maîtrise

Pseudo / Identifiants

Avatar

Photos que je publie

Statuts...



Mon identité numérique

Mon identité numérique :

les données que je maîtrise

Pseudo / Identifiants

Avatar

Photos que je publie

Statuts...

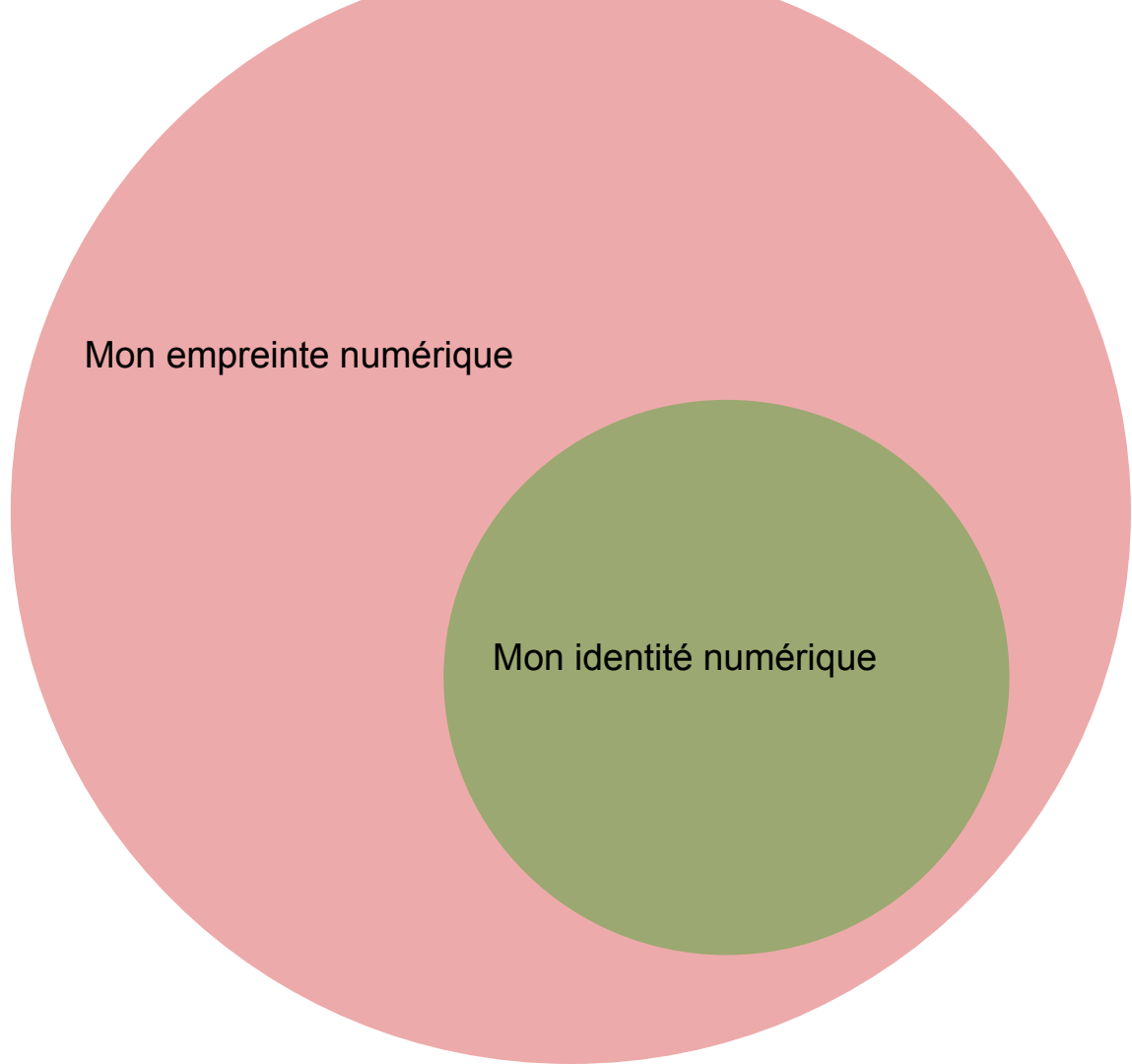
Mon empreinte numérique :

les données que je mets en ligne,
de manière consciente ou non

Identité numérique

Meta-données

Activité en ligne (clic sur pub, connexion à un site...)



Mon identité numérique :

les données que je maîtrise

Pseudo / Identifiants
Avatar
Photos que je publie
Statuts...

Mon empreinte numérique :

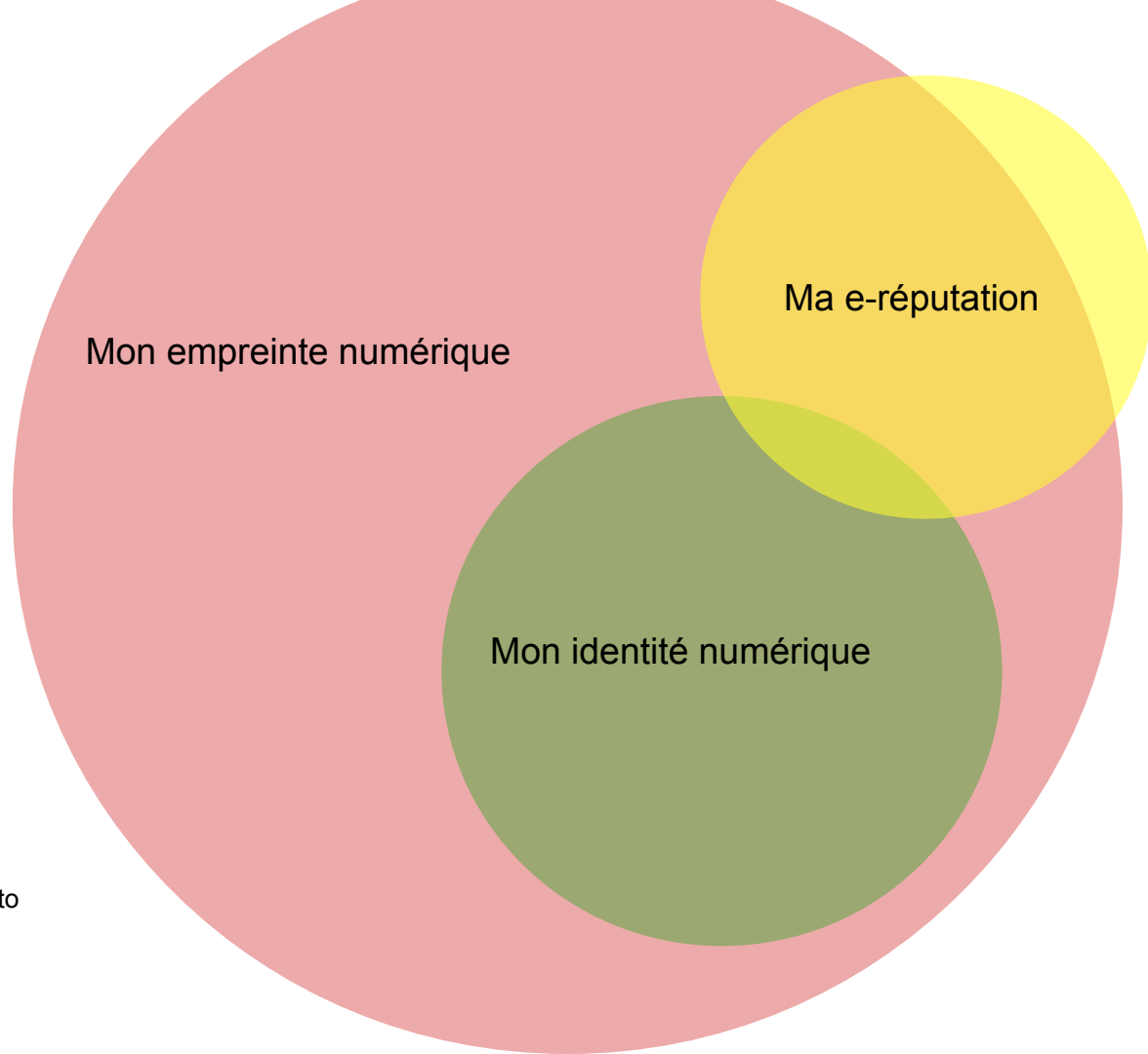
les données que je mets en ligne,
de manière consciente ou non

Identité numérique
Meta-données
Activité en ligne (clic sur pub, connexion à un site...)

Ma e-réputation :

comment les autres me voient

une partie de mon identité numérique
une partie de mon empreinte numérique
une partie du contenu créé par d'autres personnes (photo uploadée, identification, commentaire à votre sujet...)

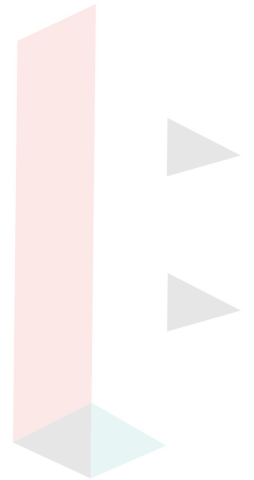




Conclusion

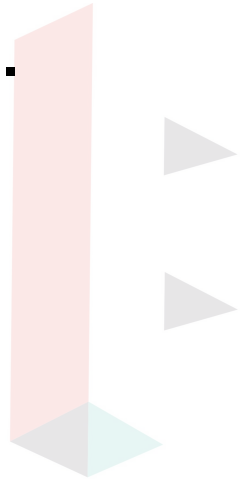
Atelier

Que feriez-vous ?



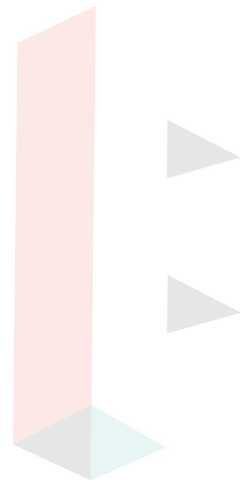
Atelier

**Mon enfant de 3 ans n'accepte
de manger que s'il y a un écran devant lui.**



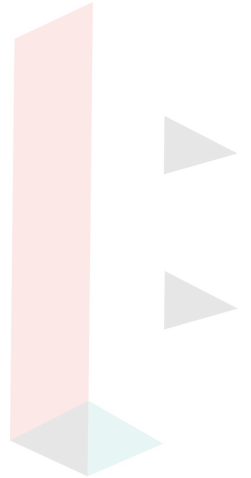
Atelier

**Mon enfant de 5 ans veut
une tablette pour Noël.**



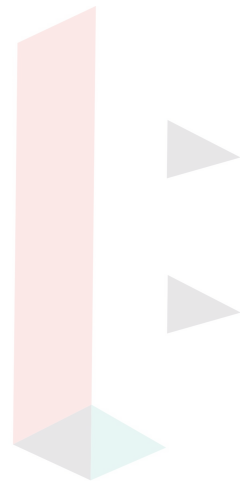
Atelier

Mon enfant de 7 ans s'enferme dans sa chambre pour regarder des vidéos sur Youtube.



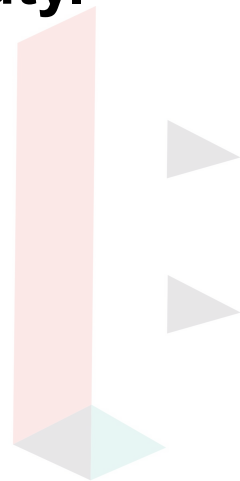
Atelier

**Mon enfant de 8 ans veut
un écran dans sa chambre.**



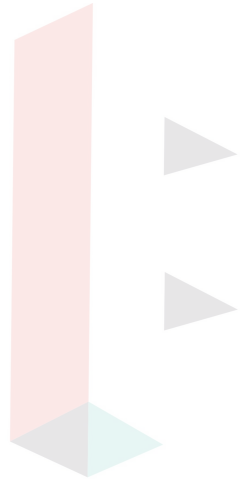
Atelier

Mon enfant de 10 ans veut jouer à Call of Duty.



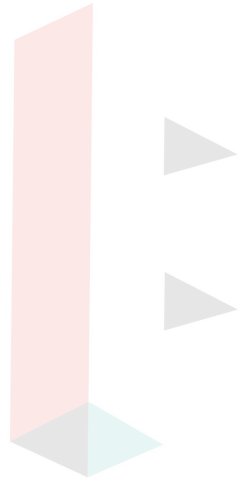
Atelier

**Le téléphone de mon enfant de 12 ans
sonne pendant le dîner.**



Atelier

**On vous propose une journée en famille
de totale déconnexion sans téléphone.**



Notre conseil

**Accompagnez-les,
intéressez-vous à ce qu'ils font
et discutez de tous ces sujets avec eux.**

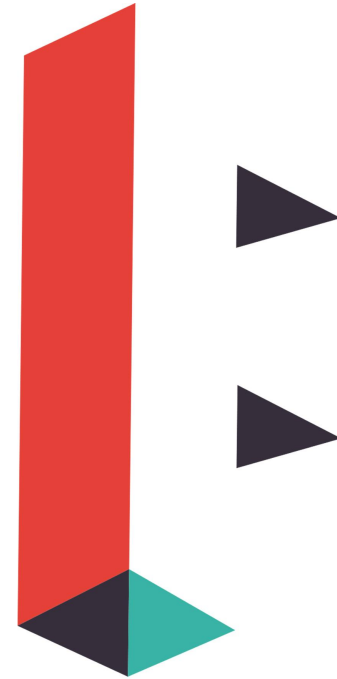
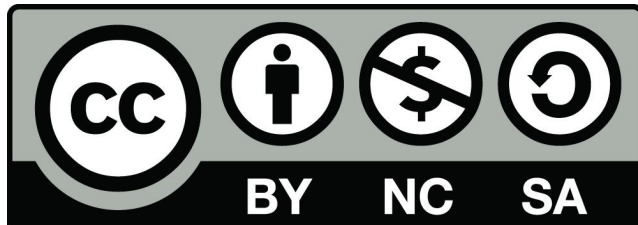
Cette ressource pédagogique est produite par [l'association Fragil](#).

Fragil est un tiers-lieu dédié à l'accompagnement des pratiques médiatiques et numériques dans la région Pays de la Loire.

Suivez nous sur [Twitter](#).

Contact : educationauxmedias@fragil.org

Cette ressource pédagogique est produite sous licence Creative Commons CC BY-NC-SA.



FRAGIL

MÉDIAS • CULTURE • ÉDUCATION