

STÉPHANE BONNEGENT

# RÉSEAUX SOCIAUX

## CONSEILS PRATIQUES POUR PROTÉGER NOS ADOS

Comprendre, discuter et agir  
pour éviter les pièges de TikTok,  
Snapchat, Instagram, YouTube...



LE GUIDE  
QUI REMET  
LES ÉCRANS  
À LEUR PLACE

Stéphane Bonnegent

# Réseaux Sociaux

*Conseils pratiques pour protéger nos ados*

© Stéphane Bonnegent, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5573-5

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Pourquoi devriez-vous lire ce livre ?

Chers parents, si vous lisez ce livre, c'est sans nul doute parce que vous vous sentez désarmés face à la puissance des réseaux sociaux.

Vous utilisez déjà certains d'entre eux à titre personnel. Facebook, Instagram et WhatsApp ont fait leur entrée dans de nombreuses familles.

Mais, vos enfants, eux, ne s'arrêtent pas là. Ils utilisent aussi d'autres applications, à commencer par TikTok, Snapchat, YouTube, BeReal, etc.

Ils veulent les explorer très tôt, bien avant d'avoir l'âge légal, et ce, avec ou sans votre consentement. Très vite, ils y passent plusieurs heures par jour, la plupart du temps seul·e sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Ils restent les yeux scotchés sur l'écran, dans leur chambre, dans le salon, dans la voiture, avec leurs ami·e·s. Pour s'amuser, pour discuter, pour s'informer, pour s'intégrer, pour s'évader, etc.

Bref, ils y passent beaucoup, beaucoup, beaucoup de temps. Parce que les réseaux sociaux sont cools, mais surtout addictifs.

C'est vrai, qui n'aime pas les vidéos de petits chats ? Les recettes de cuisine faciles ? Ou les challenges de danse ? Les contenus s'enchaînent, les notifications aussi, les algorithmes font bien leur travail. À tel point que 90 % des parents sont inquiets du risque de dépendance aux écrans.

Et, si les petits chats ne sont pas dangereux, la face cachée des réseaux sociaux est beaucoup moins cool. Les risques sont nombreux en ligne : cyberintimidation, manipulation, exposition à des contenus choquants, des images pornographiques, atteinte à la vie privée, et bien pire encore !

Face à ces nouveaux défis, il n'existe aucun mode d'emploi des réseaux sociaux pour les parents. Rien. Zéro. Nada. Oualou. Macache. Bref, vous avez compris l'idée 😊

Pourtant, la plupart des parents, grand-parents, parrains et marraines, oncles et tantes, se sentent perdu·e·s dans cette jungle numérique. "Moi, je n'y comprends rien aux réseaux sociaux" est la phrase qui revient le plus dans la bouche des parents que nous avons interrogés.

C'est pourquoi, ma fille Morgane (12 ans) et moi-même avons rédigé ce livre, dans lequel vous trouverez :

- les infos utiles pour équilibrer le temps d'écran de vos enfants,
- la présentation des différents réseaux sociaux, notamment les préférés des ados,

- la définition des mots à connaître pour comprendre le jargon des plateformes et des ados,
- des astuces pour aider toute la famille à se protéger et à naviguer en toute sécurité sur les réseaux sociaux et sur Internet,
- des outils, des ressources pratiques et des adresses pour vous aider à prendre les bonnes décisions pour et avec vos enfants,
- et de nombreux bonus à télécharger sur le site <https://parlons-reseaux-sociaux.fr/>

Avec ces conseils pratiques et faciles à suivre, vous serez mieux armé·e·s pour comprendre, utiliser et expliquer les réseaux sociaux à vos enfants. Vous pourrez leur enseigner comment interagir de manière responsable et positive avec les autres utilisateurs, tout en se protégeant en ligne.

Ne laissez pas vos enfants seuls face aux écrans, prenez le contrôle avec ce guide pratique et accompagnez-les en toute sécurité.

Embarquez maintenant pour devenir des parents vigilants et bien informés !

# Introduction

Un jour de 2007, j'étais en stage de fin d'études dans une entreprise française. À l'époque, une autre stagiaire me dit : "Stéphane, je vais te partager mon Facebook, comme ça on reste en contact après le stage".

Je ne connaissais pas encore Facebook. Mais, cette simple phrase venait de piquer ma curiosité. Voulant en savoir plus, je me suis inscrit sans attendre sur ce site recommandé par ma collègue.

Au départ, je n'y comprenais pas grand-chose. J'étais perdu. Seul. Mais, je renseignais tout de même les nombreuses informations requises pour ouvrir mon compte : mon prénom, mon nom, mon âge, etc. Première erreur.

Quelques mois après l'ouverture de mon compte, j'avais de plus en plus "d'ami·e·s" sur Facebook. Des personnes que je connaissais, des ami·e·s d'ami·e·s, des connaissances croisées par hasard et plein d'autres "amis" virtuels que je ne connaissais pas. Deuxième erreur.

Une sorte de course à la popularité s'était engagée parmi les utilisateurs du réseau social, et mon compteur d'amis s'affolait en ligne. Chacun partageait des messages et des informations vues ici ou là. Le ton était décontracté.

Les photos étaient très nombreuses sur Facebook : des images du quotidien, des photos insolites, des photomontages marrants, etc. Il était courant et facile d'identifier les personnes sur chaque photo. À l'époque, un ami avait partagé des photos de moi et d'autres copains lors d'une soirée un peu trop arrosée. Sur le coup, cela m'avait fait rire. Troisième erreur.

Je n'avais aucune idée de ce qu'était une donnée personnelle, ou encore de l'intérêt de protéger sa vie privée. Et, les messages sous la photo étaient bienveillants et sympathiques. Bref, tout allait bien... en apparence !

Les années passent et Facebook réunit désormais des milliards d'utilisateurs. D'autres plateformes concurrentes voient le jour. Au début, chacun se réjouit, car il devient très facile de trouver de nouveaux "amis" en ligne.

Malheureusement, les choses changent.

L'esprit bon enfant des débuts laisse place à des échanges plus tendus. Les règles élémentaires de politesse et de respect d'autrui s'estompent en ligne. La bêtise, la haine et la violence verbale envahissent les discussions.

Très vite, de nouvelles stars des réseaux sociaux apparaissent et partagent leur vie en ligne : parfois pour le meilleur, souvent pour le pire. Les mauvaises blagues côtoient les défis crétins relevés par ces nouvelles célébrités.

Les contenus choquants se diffusent largement et rapidement. La désinformation envahit les réseaux sociaux, trompant parfois la vigilance des journalistes et des médias traditionnels.

Je prends alors conscience que tout ce qui se passe sur Facebook ne reste pas uniquement sur Facebook. Ces contenus partagés entre "amis" ont des répercussions bien réelles en dehors du réseau social.

Heureusement, j'ai eu la chance de m'intéresser très tôt à ces sujets. J'ai donc pu me protéger et corriger mon comportement en ligne quand cela était nécessaire. Les photos de la soirée arrosées ont été supprimées depuis bien longtemps 😊

Mais, beaucoup d'autres n'ont pas eu cette chance.

Des salariés ont été licenciés à cause de photos et commentaires postés sur Facebook. Des personnes se sont fait harceler par des membres de groupes Facebook. Des millions d'utilisateurs ont vu leurs informations personnelles exposées au grand jour à la suite de fuites de données. Ces mêmes données ont été exploitées pour manipuler des populations entières et bouleverser le destin de certains pays.

## **Faut-il quitter les réseaux sociaux ?**

Vous vous dites sans doute que je n'utilise plus Facebook depuis. Si ce site et les autres réseaux sociaux posent autant de problèmes, il faudrait être fou pour ne pas supprimer son compte, n'est-ce pas ?

Eh bien, non ! Je n'ai pas boycotté les réseaux sociaux, ni fui Facebook.

Au contraire, j'en ai fait mon métier. J'aide des entreprises, des associations, des marques, des médias et des créateurs à se faire connaître grâce aux réseaux sociaux.

J'ai simplement adapté mon comportement en ligne. J'ai repris le contrôle de ma vie numérique. Et, j'ai finalement réussi à trouver un équilibre entre ma vie privée et mon métier.

Évidemment, j'utilise les réseaux sociaux au quotidien. Je les aime autant que je les déteste parfois. Parce qu'ils n'ont pas que des vices. Ils possèdent aussi de nombreuses vertus. Ce sont des outils géniaux pour rester connecté avec ceux que l'on aime. Ils permettent d'apprendre, d'expérimenter, de créer, de se divertir, de découvrir des gens, des cultures, et bien plus encore.

Aujourd'hui, tout le monde les utilise. Nos téléphones regorgent de leurs

applications. Ils s'appellent TikTok, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Pinterest, BeReal, YouTube, X, etc.

Ces plateformes regroupent des milliards d'utilisateurs actifs chaque mois. Vous y êtes certainement et votre enfant y est confronté, s'il ne les utilise pas déjà dans son coin.

C'est le cas de ma fille Morgane, 12 ans, qui pratique les réseaux sociaux depuis peu. Comme de nombreux ados, elle a eu un smartphone à son entrée au collège. Elle a donc découvert des applications sympas. Et, elle avait de nombreuses questions à me poser pour savoir comment les utiliser, qui accepter parmi ses "ami·e·s", etc.

Encore une fois, j'ai la chance de travailler sur ces plateformes au quotidien. J'ai pu l'accompagner du mieux possible dans sa découverte de son smartphone et des réseaux sociaux.

Elle a ainsi pu éviter les erreurs de mes débuts. Elle n'a pas utilisé son vrai nom, mais un pseudo. Elle a paramétré ses comptes en privé. Elle a trié les demandes "d'ami·e·s" pour ne pas autoriser tout le monde à la suivre. Ces bonnes pratiques lui ont été utiles.

Mais, bien qu'expert du sujet, je n'avais pas toutes les réponses à ses questions, car les réseaux sociaux changent vite.

Je me suis donc renseigné encore plus. Et, c'est là que j'ai été surpris d'une chose : si les entreprises et les experts du marketing, comme moi-même, disposent de nombreuses aides en ligne pour utiliser le potentiel commercial des réseaux sociaux (autrement dit pour vous vendre quelque chose), les réseaux sociaux, eux, ne donnent aucun conseil, ni mode d'emploi à leurs utilisateurs, notamment aux parents.

- Comment se conduire en ligne ?
- Qu'est-ce que l'on peut dire ou pas ?
- Puis-je faire confiance à cet "ami" ?
- Pourquoi ce contenu apparaît sur mon fil d'actualité ?
- Est-ce que cette information est vraie ?
- Quels sont mes droits sur les réseaux sociaux ?
- Aucune des plateformes ne se risque à le dire, ni à vous, ni à nos enfants.

L'apprentissage des réseaux sociaux est alors une affaire d'éducation. Il faut que les parents, les professeur·e·s, les éducateur·rice·s et de nombreuses autres personnes maîtrisent le sujet. C'est un véritable défi pour vous, tant les choses bougent vite en ligne et que les plateformes restent opaques quant à leur fonctionnement.

Pourtant, nous le savons bien, la sécurité des enfants est loin d'être assurée en ligne. Je ne parle pas uniquement de pédocriminalité ici, mais aussi d'autres dangers bien présents : arnaques, sexisme, vol d'identité, harcèlement, contenus choquants, désinformation, etc. La liste des dangers potentiels est longue. Et, ils sont à portée de clics des plus jeunes qui surfent tranquillement seul·e·s dans leur chambre.

Les plus cyniques pourraient même penser que les plateformes ont tout intérêt à rendre nos enfants accros aux réseaux sociaux. Leur temps de cerveau disponible vaut de l'or pour les plateformes, qui monétisent leur\$ audience\$ aux plu\$ offrant\$.

## **Un livre sur les réseaux sociaux... Vraiment ?**

Absolument !

D'abord, pour accompagner ma fille Morgane dans sa découverte des réseaux sociaux. À son âge, c'est marrant, ludique et ça permet de faire comme tout le monde au collège. Mais, s'il est possible de faire beaucoup sur les réseaux sociaux, le meilleur et le pire se côtoient en permanence. Elle avait donc besoin d'un guide pour l'aider à trouver son chemin en ligne.

Ensuite, pour répondre aux nombreuses questions de ses ami·e·s et de leurs parents avec qui nous avons échangé, j'ai voulu créer un livre pratique et ludique. Les thèmes abordés dans ce livre sont de vraies questions que vos enfants se posent certainement aussi. Nous avons essayé de trouver les mots pour répondre à ces questions de façon simple et concrète.

Et, surtout, ce livre va vous permettre de reprendre le contrôle, de comprendre et d'agir pour protéger votre famille face aux écrans et aux réseaux sociaux. Oui, c'est bien vous, chers parents, qui devaient agir en priorité.

Ce livre propose une approche pratique et pragmatique. Il est rempli de conseils concrets, d'astuces et de ressources utiles pour vous aider à comprendre les enjeux des réseaux sociaux et guider vos enfants vers une utilisation responsable et sécurisée.

En explorant les différents chapitres du livre, vous découvrirez comment surveiller l'activité en ligne de vos enfants, utiliser les outils de contrôle parental, les aider à gérer leur e-réputation, gérer les ami·e·s et les contacts en ligne, gérer les problèmes de confidentialité et de sécurité, ainsi que les sensibiliser aux risques liés à la désinformation, au cyberharcèlement et aux contenus

inappropriés.

Ce livre vous donnera les clés nécessaires pour comprendre ces plateformes et vous armer de connaissances précieuses afin d'initier des conversations ouvertes et constructives avec vos adolescents. Il vous aidera à protéger vos enfants tout en leur permettant de tirer le meilleur parti de ces outils numériques.

Bonne lecture !