

Numérique et réseaux sociaux

Programme "Bien avec soi, bien
avec les autres" - 2025

Vos retours et propositions d'amélioration à
alpog@ik.me



INTRODUCTION

TES NOTES PERSONNELLES

Tu viens de réaliser le quizz "Ton smartphone et toi". Si tu as mis beaucoup de notes élevées dans les trois première parties du questionnaire, saches que ce n'est pas du tout surprenant. En fait, c'est même **totallement normal**.

Tu fais partie d'une génération qui a grandi avec les smartphones, les réseaux sociaux et une avalanche de contenus en ligne. **Ton cerveau n'est tout simplement pas fait pour gérer autant de stimulations et d'interruptions permanentes.** Ce n'est pas un problème personnel, c'est juste que notre environnement numérique a été conçu pour capter notre attention et activer notre système de récompense.

Donc **ne culpabilise pas** ! Tu n'es pas seul.e à traverser ces défis liés aux écrans et à la connexion constante. **C'est une expérience que partagent des millions de personnes de ta génération.**

Avec les bons réflexes et les bonnes stratégies, il est tout à fait possible de **trouver un équilibre qui te conviennes dans ton rapport aux écrans**.

Dérrière nos écrans de fumée - docu sur Netflix

Ce documentaire dévoile comment les algorithmes de Facebook, Instagram ou Google influencent ce que l'on voit, comment on se sent et comment on interagit. Ce film met en lumière les dangers cachés des réseaux sociaux : dépendance, anxiété, et baisse d'estime de soi.

Pourquoi sommes-nous accros aux notifications ? Pourquoi les images parfaites affectent-elles notre confiance ? Ce documentaire nous pousse à repenser notre relation avec le numérique et donne des clés pour mieux la maîtriser.



Derrière nos écrans de fumée –

La règle 3-6-9-12 : protégez les enfants !



- Pas d'écran avant 3 ans
- Pas de jeux vidéo avant 6 ans
- Pas d'internet avant 9 ans non accompagné
- Pas d'internet seul avant 12 ans

Le psychologue Serge Tisseron a établi une règle « pour une diététique des écrans en famille ». Elle reprend les préconisations des différents professionnels qui se sont intéressés à cette question. L'exposition aux écrans pour les enfants entre 0 et 5 ans peut entraîné des retards cognitifs, moteurs, affectifs et sociaux et affecté leur santé physique et mentale.

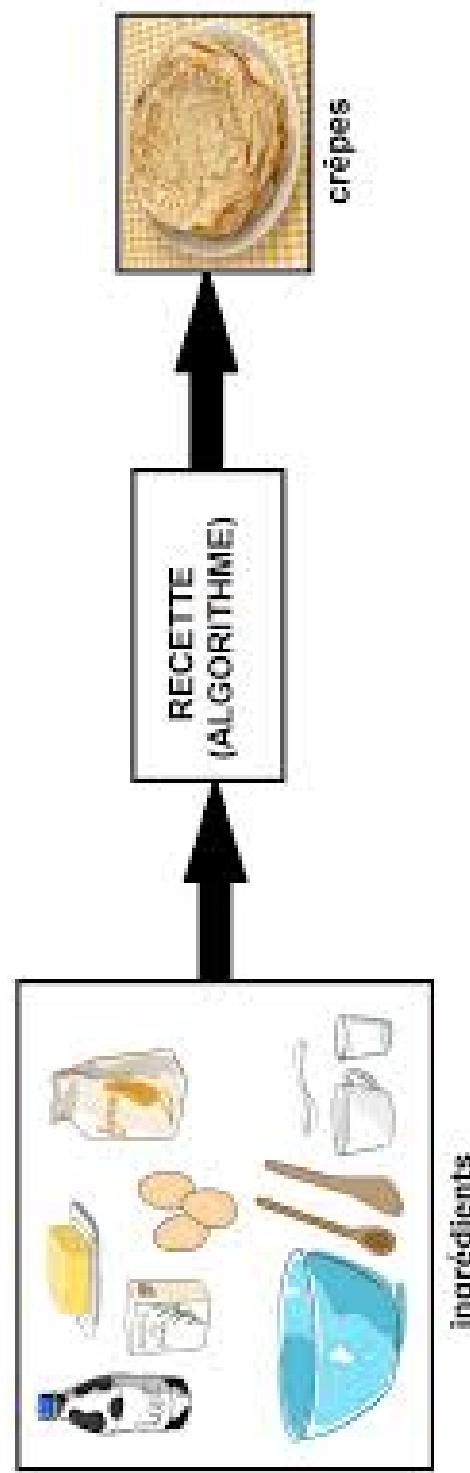
pausetonecran.com

Site québécois qui regroupe plusieurs ressources pour aider à mieux composer avec la réalité hyperconnectée.

Les Algorithmes : Qui Contrôle Vraiment Ton Écran ?

Comprendre les algorithmes de recommandation et leur impact sur notre santé mentale et cognitive et les techniques de reprise de contrôle.

Qu'est ce qu'un algorithme ?



Les algorithmes ne sont pas neutres, ils ont des biais !

L'algorithme de TikTok encourage les pensées dépressives

L'algorithme de TikTok est l'un des plus efficace car ils utilisent plus de données que les autres applications pour une personnalisation extrême. Il ne se base pas sur nos choix mais toutes les informations qui nous ont échappé, comme une milli-seconde d'arrêt sur un contenu en privilégiant les contenus qui nous touchent émotionnellement. Il peut ainsi nous aspirer dans des spirales de contenus anxiogènes qui peuvent mener dans certains cas au suicide.
<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/declic-numerique/declic-numerique-du-dimanche-24-septembre-2023-8565444>

Le scandale de Cambridge Analytica et la manipulation politique

87 millions de données d'utilisateurs de Facebook ont été exploitées par la société Cambridge Analytica pour influencer les élections de vote aux États-Unis.

https://www.libération.fr/société/droits-des-femmes/facebook-attaque-en-justice-pour-discrimination-sexiste-de-ses-algorithmes-20230612_G5F2ENER2NHKNPJOQ4E5IY0ZI/

Des publicités d'emploi sexistes sur Facebook

Les annonces pour des postes de pilotes étaient principalement montrées à des hommes, tandis que celles pour des postes d'auxiliaires de puériculture étaient ciblées vers les femmes.

https://www.libération.fr/societe/droits-des-femmes/facebook-attaque-en-justice-pour-discrimination-sexiste-de-ses-algorithmes-20230612_G5F2ENER2NHKNPJOOQ4E5IYOZI/

Un homme noir arrêté à tort à cause de la technologie de reconnaissance faciale

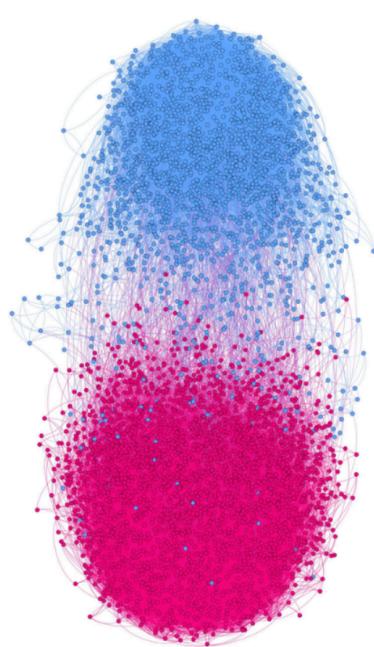
Des études ont montré que les algorithmes de reconnaissance faciale manquaient de fiabilité dans l'identification des minorités visibles.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1715044/robert-williams-arrestation-algorithme-erreur-etats-unis>

Les algorithmes des réseaux sociaux polarisent la société

La polarisation, c'est quand notre société se divise en camps opposés qui ne se parlent plus et ne cherchent plus à se comprendre.

Les réseaux sociaux accélèrent ce phénomène car leurs algorithmes favorisent les contenus qui provoquent des émotions fortes : colère, indignation, choc. Plus un contenu est extrême ou choquant, plus il est partagé et commenté, donc plus il devient visible.



Des ressources pour aller plus loin

Mon plan pour sauver la Génération Z

"Notre attention est menacée par le modèle économique des plus grandes entreprises au monde, qui ont bâtie leur survie sur la mort de notre capacité à nous concentrer, en partie grâce à une molécule qui se trouve dans notre cerveau : la dopamine. Voici mon plan pour sauver la génération Z."



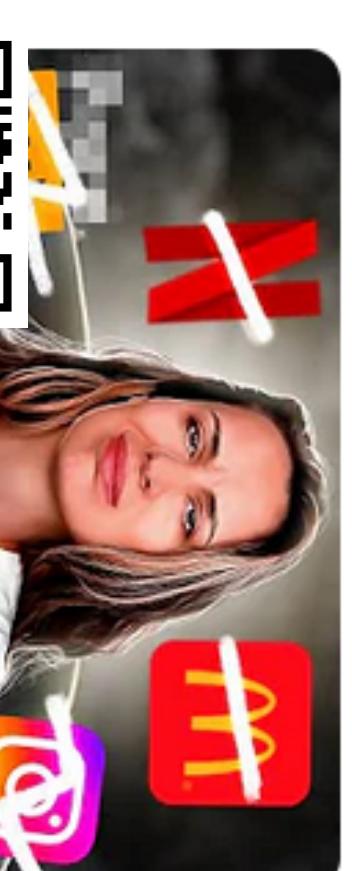
J'ai enquêté sur la Dopamine Detox

Un médicament prescrit pour soigner un trouble neurologique est en pénurie depuis deux ans, à cause d'une Trend TikTok. Peut-on propager une maladie sur TikTok ?



J'ai enquêté sur la Dopamine Detox

est-ce qu'il suffit de remplacer le scroll matinal par un bain d'eau froide pour retrouver la motivation ? est-ce que notre procrastination est dû aux fast food du samedi soir ? On va comprendre d'où vient la dopamine detox et pourquoi elle devenue si populaire. Et on surtout on va répondre à cette question : est-ce que ça marche ?



Résultat ? Les opinions modérées disparaissent au profit des positions extrêmes. Les gens deviennent de plus en plus intolérants envers ceux qui pensent différemment. La méfiance s'installe, les tensions montent, et le dialogue devient impossible. C'est un cercle vicieux qui rend notre société plus anxieuse et plus conflictuelle.



Bonnes pratiques protéger sa vie privée en ligne

- Tester de temps en tant sa présence en ligne en rentrant ses prénom et nom dans un moteur de recherche. On peut aussi faire une recherche par image inversée avec Google Lens ou Pimeyes
- Publier des informations sensibles que lorsque que c'est strictement nécessaire . Vigilance aux informations laissées par les réseaux sociaux, les avis, les témoignages..
- Ne pas mélanger vie et professionnelle en ayant différents pseudo et addresses mail.

- Surveiller et personnaliser les configurations des applications ou sites internet des réseaux sociaux, afin de maîtriser la portée des publications.

-
-
-
-
-

Les bulles de filters ou les chambre d'écho

Une chambre d'écho, c'est comme une bulle d'information où les gens ne voient et n'entendent que ce qui correspond à leurs propres idées. Imaginez que vous ne discutez qu'avec des personnes qui pensent exactement comme vous et que vous ne lisez que des articles qui confirmé ce que vous croyez déjà.



- Dans cet environnement, vous n'êtes jamais confronté à des opinions différentes ou à des points de vue qui pourraient remettre en question vos convictions.

L'économie de l'attention

L'économie de l'attention, c'est quand votre temps de concentration devient une marchandise que les entreprises numériques cherchent à capturer.

Dans un monde où l'information est partout, votre attention est devenue une ressource rare et précieuse. Les géants du web (Google, Meta, TikTok...) rivalisent d'ingéniosité pour la capter le plus longtemps possible. Pourquoi ? Pour vous montrer de la publicité et donc gagner de l'argent.

C'est pour cette raison que les applications sont conçues pour être addictives : scroll infini, notifications, lectures automatiques... Les meilleurs ingénieurs travaillent à vous garder connectés le plus longtemps possible, souvent sans que vous en ayez conscience.

L'enjeu est donc de reprendre le contrôle de notre attention face à ces techniques toujours plus sophistiquées.

Le documentaire "Rien à cacher"

Dire "je m'en fou d'être espionner car je n'ai rien à cacher", c'est comme dire, "je m'en fou de la liberté d'expression parce que je n'ai rien à dire".



"Quand on est pas conscient de la valeur de l'information, on a pas conscience du pillage que cela peut représenter" Documentaire sur l'économie derrière nos données.

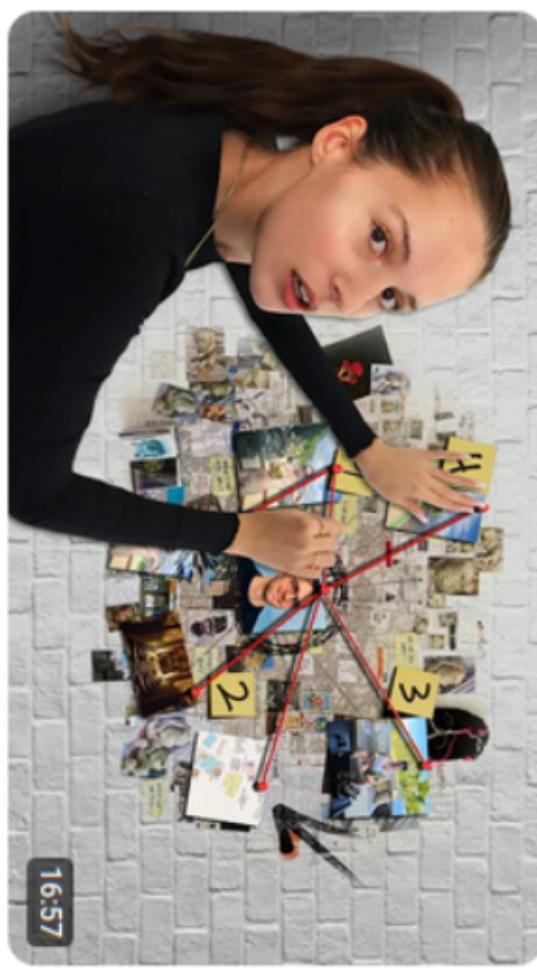


Cash investigation : Nos données valent de l'or (2021)

Nothing to Hide est un documentaire franco-allemand de 2017 de Marc Meillassoux et Mihaela Gladovic, qui s'intéresse aux effets de la surveillance de masse sur les individus et la société. De quoi trouver pleins d'autres bonnes raisons de protéger sa vie privée en ligne.

Qu'est ce que l'OSINT ?

OSINT (Open Source Intelligence) ou ROSO (Renseignement d'origine sources ouvertes) en français, est un ensemble de disciplines visant à collecter et analyser des informations extraites de sources librement accessibles (sites Web, comptes sur les réseaux ou médias sociaux, imageries satellites, journaux papier, etc.).



Comment tout savoir sur quelqu'un à partir de son Instagram ?
351 k vues • il y a 2 mois



ici Amy Plant

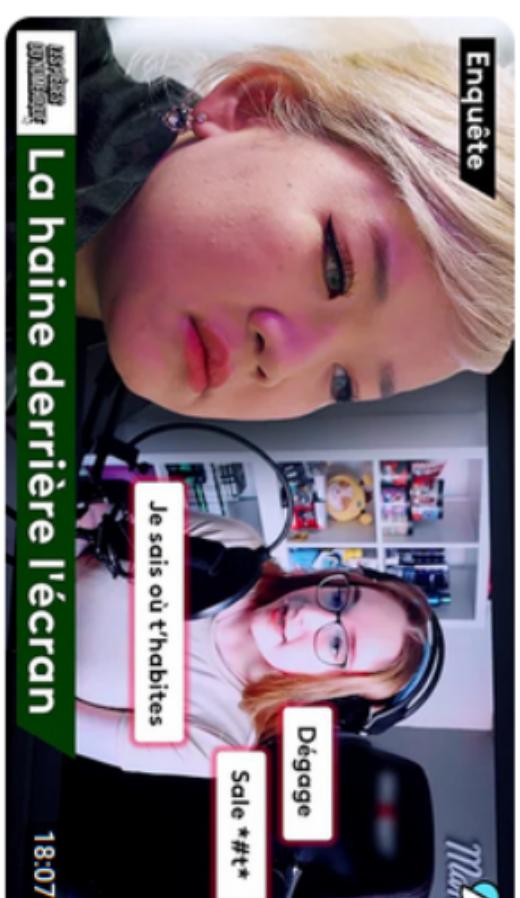
La recherche inversée par image

Pimeyes et Google Lens sont des outils parmi d'autres pour retrouver les photos de soi sur le web.



Appeler le 3018 si vous êtes victime de harcèlement ou de violences numériques

Gratuit, anonyme, confidentiel – 7j/7 de 9h à 23h



CYBERHARCÈLEMENT : On a trouvé et confronté un harceleur en ligne (ft. Marie...
22 k vues • il y a 1 an



Comment faire le ménage dans ses données en ligne ?

Effacer ses données en ligne peut être un aventure laborieuse et complexe car elle nécessite de faire valoir ses droits auprès de nombreuses plateformes et courtiers de données. Le plus

simple est de passer par un service payant pour faire ce travail sans garantie que tout les détenteurs de vos données vont respecter la loi. Le mieux est de s'exposer le minimum. Incogni et DeleteMe sont deux type d'entreprise qui propose ce service.



Qu'est ce que le cyberharcèlement

Le harcèlement en ligne se caractérise par des agressions répétées en ligne. Ces attaques prennent diverses formes : insultes, menaces, rumeurs, piratage, diffamation, et partage de contenus humiliants.

Pour se protéger, il est essentiel de conserver des preuves, d'en parler à son entourage. Il est possible de bloquer les profils malveillants et de porter plainte si nécessaire. Le 3018 est un numéro vert en parler. Pour se prémunir des attaques en ligne, mieux vaut limiter son exposition, ne pas alimenter les provocations et garder à l'esprit que toute information partagée devient potentiellement publique.