

ÊTRE LÀ LORSQUE LES ENFANTS ET LES JEUNES ONT BESOIN DE NOUS !

Fondation Pro Juventute



1

LES RÉSEAUX SOCIAUX

02 décembre 2025

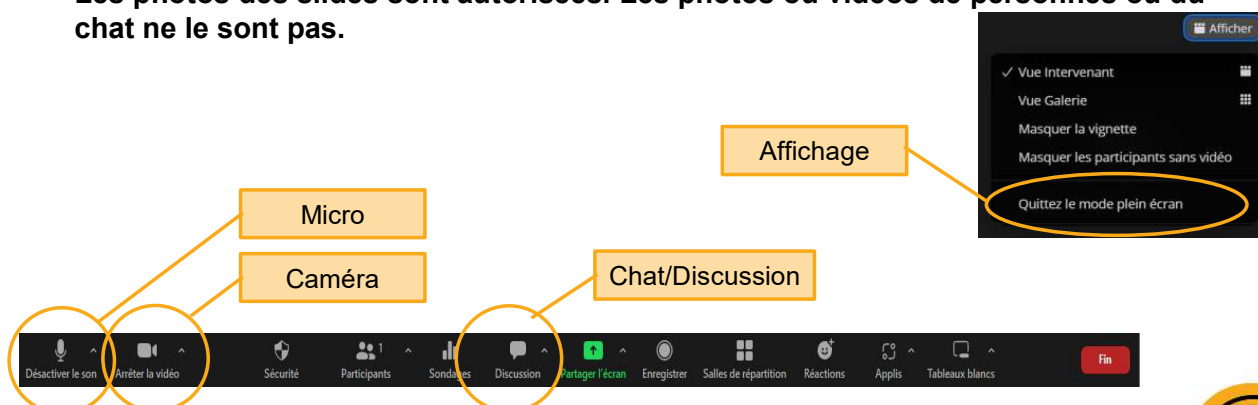
Fondation Pro Juventute



2

Utilisation de Zoom et Informations sur les rencontres en ligne

- Éteindre le microphone
- Poser les questions dans le chat, qui est géré par Pro Juventute
- Les photos des slides sont autorisées. Les photos ou vidéos de personnes ou du chat ne le sont pas.



3

© Pro Juventute Compétences numériques



3

Pro Juventute : professionnels des médias

Les raisons de notre engagement



Concetta Scarfò



Roxane Schmutz



Hannah Cheseaux

Les enfants et les jeunes

- grandissent dans une société médiatique
- doivent pouvoir utiliser les aspects positifs des médias numériques
- doivent savoir gérer les risques liés aux médias numériques

Les parents et autres personnes de référence

- être encouragés et soutenus dans leur engagement

4

© Pro Juventute Compétences numériques



4

Merci pour votre don!

Cette rencontre est financée par des dons

Pro Juventute est une fondation.

Soutenez-nous en faisant un don pour que nous puissions continuer à proposer des manifestations à l'avenir.

FAIRE UN DON SUR INTERNET !



Scannez le code QR avec une app



Confirmez le montant, le mode de paiement et le don



Faites un don avec TWINT !



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don



5

© Pro Juventute Compétences numériques



5

Pro Juventute : Rencontres en ligne

Les enfants, les jeunes et les médias digitaux

Ateliers prévus pour les parents (dates actualisées [en ligne](#))

Thèmes	Dates des soirées
Les réseaux sociaux	02.12.2025
Écrans au quotidien de l'enfance à l'adolescence - Risques et chances	22.01.2026
Écrans et petite enfance - Comment accompagner nos enfants de 0 à 6 ans?	10.02.2026
Cyberintimidation	10.03.2026
Le monde des jeux vidéo	31.03.2026

6

© Pro Juventute Compétences numériques



6

Contenu et déroulement

- Réseaux sociaux et développement des enfants et des jeunes
- Réseaux sociaux les plus populaires : chances et dangers
- Effets des réseaux sociaux : Influenceurs et image de soi
- Accompagnement : conseils et informations complémentaires

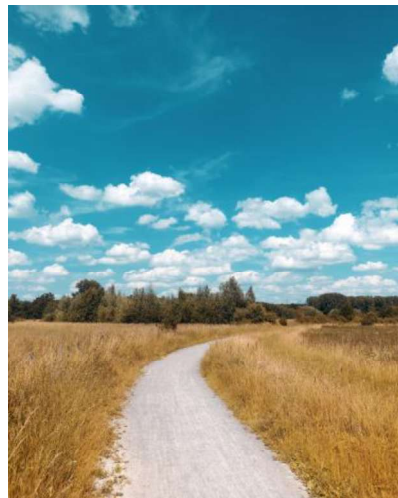


Image: unsplash.com

© Pro Juventute Compétences numériques



7

7

Sondage : entrée en matière

Veuillez répondre sur Zoom !



Image: unsplash.com

© Pro Juventute Compétences numériques



8

8

MÉDIAS NUMÉRIQUES ET DÉVELOPPEMENT

10

© Pro Juventute Compétences numériques

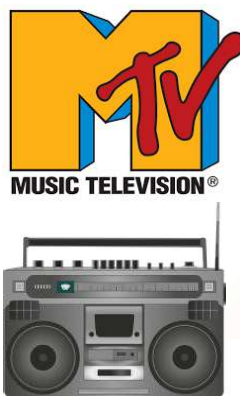


10

Petit retour en arrière...



Barfi.ch



Pixabay.com

Bravo-archiv.de, ebay.fr

11

© Pro Juventute Compétences numériques



11

Développement des enfants et des ado et médias numériques



image: pixabay.com

© Pro Juventute Compétences numériques

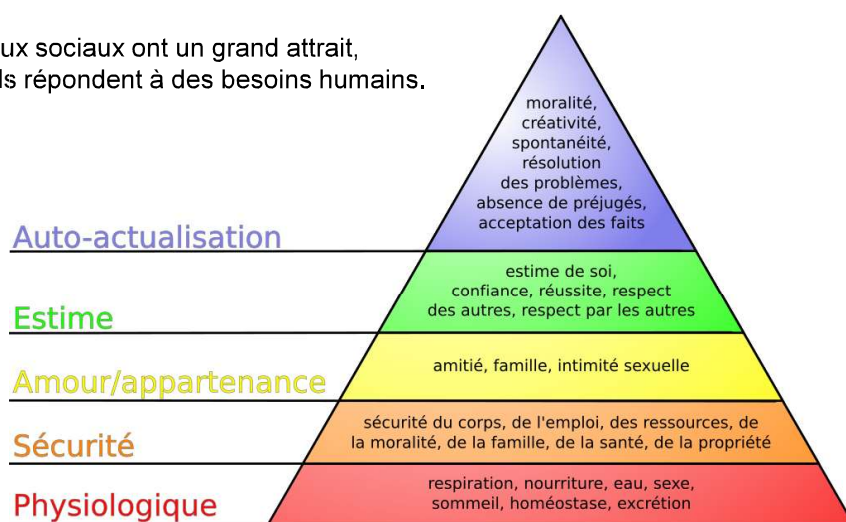


12

12

Les réseaux sociaux et les besoins humains

Les réseaux sociaux ont un grand attrait, parce qu'ils répondent à des besoins humains.

Source Graphique : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyramide_des_besoins_de_Maslow.svg (auteur: A3nm)

© Pro Juventute Compétences numériques



13

13

RESEAUX SOCIAUX LES PLUS POPULAIRES

Chances et risques

14

© Pro Juventute Compétences numériques



14

Apps préférées des enfants et des jeunes

Etudes MIKE et James

Étude 6-13 ans
2021

Graphique: [étude MIKE, 2021](#) ZHAW

15

12-19 ans
2024

Graphique: [Etude JAMES, 2024](#), ZHAW

© Pro Juventute Compétences numériques



15

Instagram



Image : Google Play Store

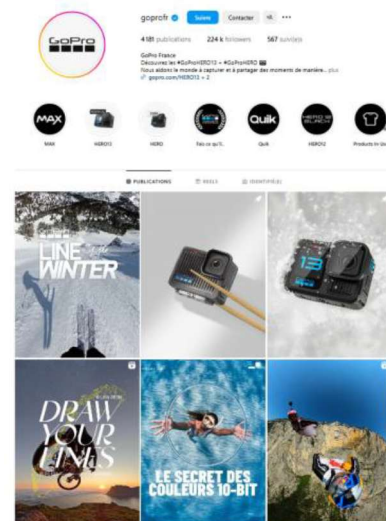
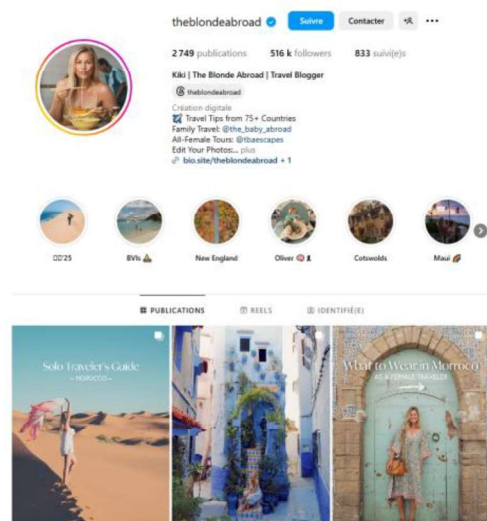
© Pro Juventute Compétences numériques



17

17

Que se passe-t-il sur Instagram ?



18

© Pro Juventute Compétences numériques



18

Instagram

Age 13+



- Réseau social, **création de communauté #**, sentiment d'appartenance à un groupe
- **Plate-forme pour les personnes créatives**
- **Représentation de soi (construction de l'identité)**
- Protection des données : les images peuvent être réutilisées, les droits sont cédés
- **Contenus inappropriés (p. ex. publicité)**
- Stéréotypes, images parfaites, pression sociale pour plaire, sexisme
- Cybergrooming, pédophilie

Image : Google Play Store

© Pro Juventute Compétences numériques



19

19

Publicité et Influenceurs et influenceuses



20 |

© Pro Juventute Compétences numériques



20

Snapchat

Age 13+



- Gratuit, envoi de messages, d'images et de vidéos
- **Filtres & lenses spéciaux** (traitement de photos, de vidéos, de textes et d'images)
- Réseau de personnes connues dans la plupart des cas (seront ajoutés)
- Les commentaires ou les photos peuvent être retransmis de manière inaperçue et incontrôlée («compte à rebours» des stories donne une fausse impression de sécurité)
- Snap Map - partage permanent de l'endroit où l'on se trouve
- **Pression d'être présent/e** : les messages lus sont visibles, système de récompense avec les Snapflammes

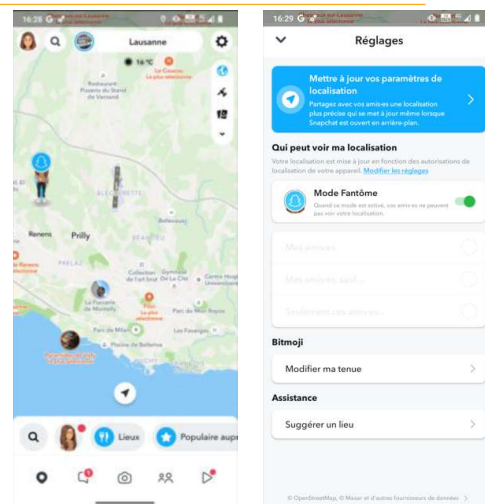


Image : Google Play Store

© Pro Juventute Compétences numériques

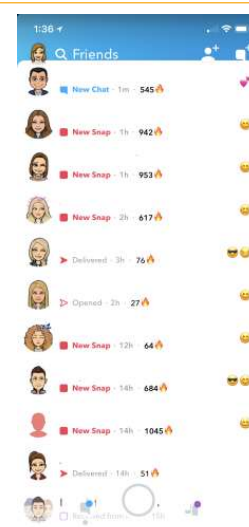


27

27

Snap Days

Envoi quotidien de contenus via Snapchat



Source : Propre représentation sur snapchat

© Pro Juventute Compétences numériques



28

28

WhatsApp



29

© Pro Juventute Compétences numériques



29

WhatsApp

Age 13+



- Communication : messages dans des chats individuel et **de groupe**, téléphone et appel vidéo (gratuit)
- Possibilité d'information et de contact, se mettre en réseau
- **Distraction & stress**
- Les photos et les textes peuvent être retransmis sans que l'on s'en rende compte
- Contenus inappropriés (vidéos et images, chaînes de lettres, **cyberharcèlement-intimidation ou autres messages de haine**, liens avec des pièges à coûts)



Emojis pour souligner un ton moqueur, coquin ou suggestif.

Source : <https://www.allianz.fr/qui-est-allianz/allianz-s-engage/dans-la-societe/nos-actions-contre-le-cyberharcèlement.html>

30

Image : Google Play Store

© Pro Juventute Compétences numériques



30

Messages de haine, commentaires haineux

Insultes, dévalorisation, discrimination de personnes sur Internet

La haine chez les jeunes en Suisse

• Critères de discrimination évoqués

- l'apparence (71%)
- L'orientation sexuelle (53%)
- L'origine ou la couleur de peau... (50%)
- La **majorité** des adolescents reconnaît que les commentaires haineux les rendent **furieux (78%)**, les **choquent (63%)** et les **attristent (60%)**. **24 % ont peur** des commentaires haineux.
- Ce sont surtout les **garçons (un tiers)** qui considèrent plus souvent les commentaires haineux comme **intéressants ou divertissants**, contre 10 à 14 % des filles. Près de la moitié des garçons éprouvent de la **compréhension** pour certains commentaires haineux.

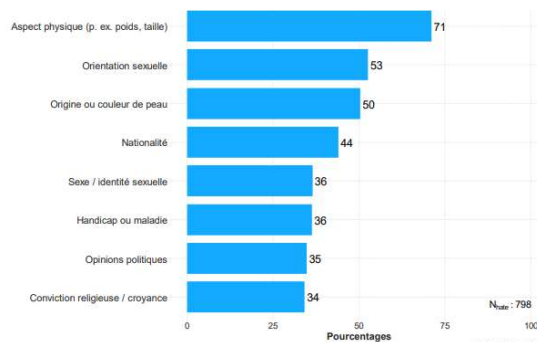


Illustration 1: Critères de discrimination perçus

Source: [étude jamesfocus 2021](https://www.jamesfocus.ch/)

31

© Pro Juventute Compétences numériques



31

Cyberharcèlement-intimidation et la loi / Commentaire de haine

[Cyberharcèlement - Protection et prévention | Prévention de la criminalité \(skppsc.ch\)](https://www.skppsc.ch/)

Le cyberharcèlement-intimidation ne fait pas l'objet d'une norme pénale spécifique en Suisse.

Les infractions typiques commises dans ces cas sont :

- Accès indu à un système informatique (Art. 143^{bis} CP)
- Détérioration de données (Art. 144^{bis} CP)
- **Extorsion et chantage** (Art. 156 CP)
- **Diffamation** (Art. 173 CP)
- **Calomnie** (Art. 174 CP)
- **Injure** (Art. 177 CP)
- Violation du domaine secret ou du domaine privé au moyen d'un appareil de prises de vues (Art. 179 CP)
- Soustraction de données personnelles (Art. 179 CP)
- **Menaces** (Art. 180 CP)
- **Contraintes** (Art. 181 CP)
- Discrimination (Art. 261 bis CP)
- Pornographie (Art. 197 CP)

En Suisse, les enfants sont pénalement responsables à partir de 10 ans.

Source adaptée: www.skppsc.ch, Prévention Suisse de la Criminalité

32

© Pro Juventute Compétences numériques



32

TikTok



38

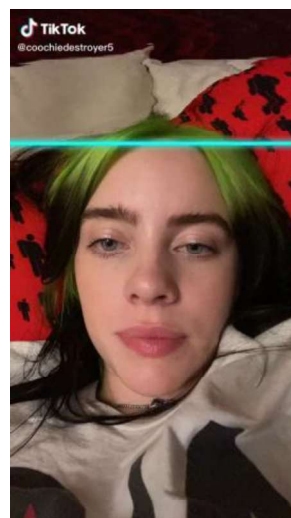
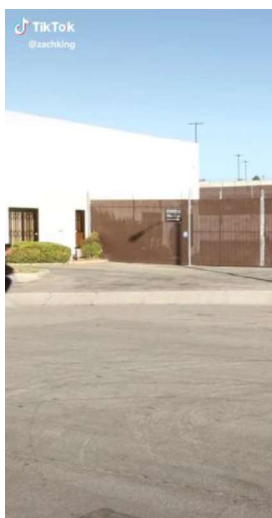
© Pro Juventute Compétences numériques



38

Que se passe-t-il sur TikTok

Courtes vidéos sur différents thèmes



Vidéos de
présentation :
TikTok

39

© Pro Juventute Compétences numériques



39

TikTok

Age 13+



- Échange social
- **Plate-forme de création, de divertissement, d'amusement**
- Représentation de soi (construction de l'identité)
- Fonction "Stitch" (des parties de vidéos existantes peuvent être réutilisées par d'autres en un seul clic)
- Droits d'auteur, achats intégrés (boutique TikTok, cadeaux)
- Contenus inappropriés (radicalisation, etc.), cybergrooming, cyberharcèlement-intimidation
- Achats intégrés (boutique TikTok, cadeaux)
- Perte de temps:
 - **Flux infini**, scroller à l'infini
 - Aspect différent à chaque ouverture de l'app
 - **Contenu basé et adapté sur nos intérêts**
 - Interactions (likes, partages, suivis, etc.)
 - Notifications

40

Image : Google Play Store

© Pro Juventute Compétences numériques



40

Pro Juventute : Conseil des jeunes

Témoignage

Roxane



41

© Pro Juventute Compétences numériques



41

Questions?



42

[image: pixabay.com](https://www.pixabay.com)

© Pro Juventute Compétences numériques



42

EFFETS DES RÉSEAUX SOCIAUX

43

Pro Juventute Professionnels des médias
décembre 25

43

Effet des mécanismes

Système de récompense

Les hormones du bonheur sont libérées dans le cerveau, activant le système de récompense.

C'est un **sentiment agréable** et on en veut plus.

Par conséquent, **il peut** être difficile **d'arrêter**, de se déconnecter et de **limiter** le temps passé sur les réseaux sociaux!

Mécanismes des « réseaux sociaux »

- Détournement (fuite ?) du quotidien hors ligne (austère, ennuyeux)
- Système de récompense (likes, vues, etc.)
- Dépendance vis-à-vis d'autres personnes (Snap Days)
- Les activités hors ligne semblent moins attrayantes (sont plus coûteuses)



45

© Pro Juventute Compétences numériques



45

Influence des réseaux sociaux sur l'image de soi

Le filtre réaliste basé sur l'IA comme modèle idéal ?

Filtre TikTok «Adolescent»



Filtre TikTok "Bold Glamour"



Source des images : TikTok

Source des images : tiktok, Spiegel.de

47

© Pro Juventute Compétences numériques



47

Influence des réseaux sociaux sur l'image de soi

Le filtre réaliste basé sur l'IA comme modèle idéal ?

Exemple 3 : Filtre Instagram "Bold Glamour" et «Masculine»



Source des images : Instagram

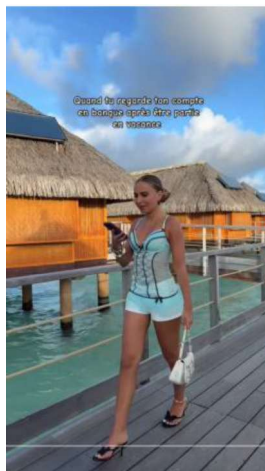
© Pro Juventute Compétences numériques



48

Influence des réseaux sociaux sur la perception de sa vie

Vacances



Repas



Hobbies



Ikona Club, super soirée 🥳🥳 #dj #ikonacub #ikona #soiree
#showcase #nightclub #discotheque #privateparty

Source des images : TikTok

© Pro Juventute Compétences numériques



49

Image de soi vs. image idéale

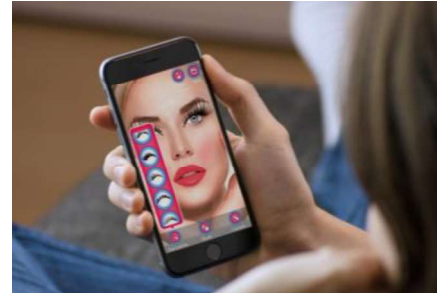
Les **processus de comparaison** basés sur les réseaux sociaux ont une influence sur

- l'image de son propre corps
- les rôles et les images de genre
- sa propre identité
- estime de soi / confiance en soi

➤ ex : On ne publie que les bonnes notes et pas les mauvaises !

➤ On ne compare pas seulement l'apparence, mais aussi le **statut, le style de vie, la santé (mentale)**, etc.

➤ #authenticité, #sansfiltre, #instavsrealité



IDÉES D'ACCOMPAGNEMENT

Questions

Règles

Comment pouvez-vous aider vos enfants à utiliser les réseaux sociaux de manière saine ?

Image: propre représentation

© Pro Juventute Compétences numériques



52

52

Nos astuces

Comment aider votre enfant à faire face aux défis principaux

Limitier le temps passé sur l'application

- Définir ensemble des règles et des paramètres pour l'application (p. ex. mode accompagné)
- Présenter des activités alternatives

Commentaires haineux et cyberharcèlement

- Parler ouvertement les uns avec les autres en permanence, demander activement des informations
- Renforcer le soutien et chercher de l'aide ensemble

Mettre la pression pour obtenir des likes et des commentaires

- Accorder activement de la reconnaissance et de l'estime
- Soutenir la prise de conscience de ses propres forces en dehors des médias sociaux

Surcharge de stimuli

- Encouragez votre enfant à faire **des choix sélectifs et variés** : qui il suit et quelles images il regarde.
- Encourager et soutenir le défilement conscient (réflexion sur ce que l'on voit, les pensées et les sentiments déclenchés)
- Adapter les paramètres pour modifier l'algorithme (mettre « plus voir ce type de post »....)

© Pro Juventute Compétences numériques



53

53

Promouvoir une image positive de soi & renforcer l'estime de soi

- Aidez votre enfant à **réfléchir de manière critique aux images** qu'il voit en ligne.
- Parlez de votre **propre corps** de manière positive (et sans jugement), par exemple en prenant conscience de ce que votre corps fait chaque jour.
- Rappelez à votre enfant qu'il **est plus que ce qu'il voit dans le miroir**.
- Parlez/discuter/montrer à votre enfant **ce qui est vraiment important** et précieux pour vous dans la vie. (p. ex. famille, santé, satisfaction)
- Aidez votre enfant à (en dehors des réseaux sociaux). Par exemple : « **reconnaître sa propre valeur** Tu es important pour moi et bon tel que tu es » ou encourager les loisirs et les points forts.



Pour en savoir plus :

<https://www.projuventute.ch/fr/parents/medias-et-internet/image-corporelle-positive>



Paramètres de sécurité sur les réseaux sociaux

Guides de plateformes pour les parents

Instagram

- Inputs pour parler d'Instagram avec votre enfant
- instructions sur les paramètres de confidentialité
- Gérer les commentaires, les interactions et le temps d'utilisation
- Glossaire des termes importants
- Accès au portail des parents, qui vous permet d'obtenir des informations supplémentaires sur des sujets spécifiques.
- Comment parler d'Instagram à vos ados : un guide pour les parents: <https://about.instagram.com/fr-fr/community/parents/guide>
- Guide d'Instagram à l'usage des parents <https://e-enfance.org/wp-content/uploads/2021/11/guide-insta.pdf>

TikTok

- Instructions sur la manière de procéder à différents réglages de sécurité au sein de l'application. par ex.
 - mode restreint (le contenu est filtré)
 - mode accompagné (le compte TikTok de l'enfant est associé à celui d'un parent)
 - Activation du filtre de mots-clés vidéo (pour mieux contrôler le contenu dans la zone du flux).
- Sécurité sur Tik Tok : <https://support.tiktok.com/fr/safety-hc/account-and-user-safety/user-safety>

Snapchat

- Explications des fonctions et questions fréquentes
- Conseils de sécurité et ressources Bien-être mental
- Accrocheurs de conversation
- Guide Snapchat pour les parents : <https://e-enfance.org/wp-content/uploads/2021/11/guide-snap.pdf>
- Outils et ressources pour parents <https://parents.snapchat.com/parental-controls?lang=fr-FR>



POUR EN SAVOIR PLUS

Outils et conseils utiles

56

© Pro Juventute Compétences numériques



56

Récolte de liens pour les parents

Informations complémentaires

www.projuventute.ch/internet

www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents

[Liste de liens récoltés par Pro Juventute](#)

www.jeunesetmedias.ch/

www.play-smart.ch/

www.internetsanscrainte.fr/

www.action Innocence.org



FAMILLE ET ECRANS LIENS COMPLEMENTAIRES	
Accompagnement parental	Informations et soutien pour le parent des enfants en ligne
Accompagnement des parents	Conseils aux parents de Pro Juventute 24/7. Tel 080 011 01 01
Accompagnement des parents	Parents parents en ligne sur les compétences numériques
Accompagnement des parents	Vidéo expliquant sur le thème des compétences numériques
Accompagnement des parents	Le portail d'information national consacré à la sécurité des compétences numériques de la Confédération
Accompagnement des parents	Exemples de médias et médias pour parents
Accompagnement des parents	Informations et plus encore de médias de la protection des données et l'identité des parents et des enfants
Accompagnement des parents	Programme français de sensibilisation pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif
Accompagnement des parents	Plateforme française d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique
Accompagnement des parents	Exemples de liens à promouvoir les parents peuvent avoir le thème de leur enfant
Accompagnement des parents	Informations relatives à la confidentialité des données
Accompagnement des parents	Site fournissant une pratique saine de jeux en ligne en famille
Accompagnement des parents	Site de 101 idées pour une famille numérique et des activités d'été
Accompagnement des parents	Plus de 101 idées pour une famille numérique et des activités d'été
Accompagnement des parents	App mobile sur données de votre téléphone pour la sécurité des données



57

© Pro Juventute Compétences numériques



57

Les services de Conseils par des professionnel-le-s de Pro Juventute



Pour les enfants et les jeunes:
147

<https://www.147.ch>



Appelle-nous au 147

Nous répondons à tes questions et problèmes par téléphone

Écris-nous sur WhatsApp

Tu veux discuter de tes questions et problèmes avec nos conseillers sur Whatsapp

Chatter entre jeunes

Tu veux discuter de tes questions et problèmes avec des jeunes de ton âge

Envoie-nous un e-mail

Parfois, écrire est plus facile

Pour les parents:
058 261 61 61

<https://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents>



Téléphone

Notre service de consultation téléphonique (058 261 61 61) est là pour vous 24 heures sur 24, 365 jours par an.

Appeler →



WhatsApp

Chattez en direct avec nos conseillers et conseillères du Lundi au Dimanche de 08:30 à 22:30

Chatter →



Conseils par e-mail

Envoyez un e-mail à nos conseillères et conseillers.*

E-Mail →

Images: projuventute.ch

© Pro Juventute Compétences numériques



58

58

Sites de Pro Juventute

Informations et astuces sur les médias et l'éducation



Pour les parents:

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

Médias & éducation



Temps d'écran: recommandations pour les enfants et les jeunes

Quel est le temps d'écran considéré comme sain pour les enfants et les jeunes? Les différentes raisons...

Lire

[Voir tous les articles →](#)



Pourquoi il est judicieux de parler de pornographie avec les jeunes

Tôt ou tard, chaque enfant est exposé à de la pornographie. Ce que vous devez savoir à ce sujet...

Lire



Faire des médias numériques un plaisir plutôt qu'une frustration

Une attitude ouverte est utile pour gérer une utilisation détournée des médias numériques au sein...

Lire



Les médias numériques pour les enfants de moins de six ans

Les enfants de moins de six ans veulent découvrir le monde. Quel est le rôle des médias numériques?

Lire

Les risques sur Internet



Médias et réseaux: Quand l'utilisation du téléphone portable devient-elle une dépendance?

Lire



Médias et réseaux: Consommer des médias ne doit pas rendre malade

Lire



Médias et réseaux: Chaînes de lettres - Comment gérer les menaces

Lire



Médias et réseaux: Comment reconnaître les fake news

Différencier les opinions des faits vérifiées.

Source image : projuventute.ch

Pour les enfants et les jeunes:

<https://www.147.ch>

Réseaux sociaux

Rester en contact avec ses amis, rencontrer de nouvelles personnes et obtenir des tas d'informations : tout cela est possible grâce aux réseaux sociaux. Mais pour faire bon usage des réseaux, il faut être attentif et attentives à différents points comme la sécurité en ligne, le respect de la vie privée, et bien sûr savoir rester critique vis-à-vis des informations trouvées. Nous t'aiderons à naviguer en toute sécurité sur le web.

Guerra e conflitti - comment gérer tout ça ?

Détection des fake news en temps de guerres et de conflits

Sextorsion - partage avec des images dénudées

Cyberharcèlement du harcèlement

Source image : 147.ch



59

© Pro Juventute Compétences numériques

59

Pro Juventute Newsletter

Inscrivez-vous ici à la newsletter et restez informé(e)



Madame,

Le monde de nos enfants et de nos jeunes est aujourd'hui digital. Comment les éduquer à l'heure du tout écran? Les ateliers «Parents en ligne» de Pro Juventute proposent gratuitement aux parents des astuces et conseils animés par nos spécialistes pour mieux gérer les écrans au quotidien et offrir une éducation pour une utilisation responsable du numérique.

www.projuventute.ch/newsletter

60

© Pro Juventute Compétences numériques



60

Matériel d'information à consulter/commander/télécharger

jeunesetmedias.ch (disponibles en 17 langues) et Action innocence (disponible en 13 langues)

Brochures

Compétences médiatiques : Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité



Télécharger le PDF

Flyers

Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Pour les parents d'enfants de 6 à 13 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Pour les parents de jeunes de 12 à 18 ans



Télécharger le PDF

Commander la version imprimée

Source image : jeunesetmedia.ch



Source image : actioninnocence.org

© Pro Juventute Compétences numériques



61

61

Merci à nos partenaires!

Nos organisations partenaires soutiennent le programme Compétences numériques

Partenaires principaux



62

© Pro Juventute Compétences numériques



62

Merci de votre don et de votre attention!

... Et bien du plaisir avec les écrans!

FAIRE UN DON SUR INTERNET !

Scannez le code QR avec une app

Confirmez le montant, le mode de paiement et le don



Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don



Que retenez-vous de cette soirée? Qu'est-ce qui a retenu le plus votre attention?

63

© Pro Juventute Compétences numériques



63

Questions? Remarques?

Questions



images: pixabay.com

Sondage



© Pro Juventute Compétences numériques



64

64

Contacts



Pro Juventute
Place Chauderon 24
1003 Lausanne
021 622 08 81
competences-numeriques@projuventute.ch

© Pro Juventute Compétences numériques



65

65