

PLATEFORME NATIONALE JEUNES ET MÉDIAS

CONFÉRENCE DES PARTIES PRENANTES DE LA STRATÉGIE MNT, 27.05.2021
ATELIER 5 « L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR L'IMAGE DE SOI » 09H45 – 10H45

Martina Robbiani, Cheffe de projet Jeunes et médias



QU'EST-CE QUE LA PLATEFORME JEUNES ET MÉDIAS ?

Jeunes et médias est la plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques mise en place par l'Office fédéral des assurances sociales sur mandat du Conseil fédéral.

Objectif: encourager les enfants et les jeunes à utiliser les médias numériques de façon sûre, responsable et adaptée à leur âge.

Public cible: adultes

- Parents
 - personnes de référence
 - professionnels
- **rôle d'accompagnement actif**



SENSIBILISER ET INFORMER LES PARENTS ET PERSONNES DE RÉFÉRENCE

- Site Internet www.jeunesetmedias.ch
- Brochures et dépliants
- Base de données des offres
- Activités sur les réseaux sociaux
- Newsletter



STRATÉGIES

POUR L'UTILISATION DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Accompany/supervise/control media use

Parents as role models

Setting up rules

Conversations about media use

Pointing out alternatives to (digital) media consumption

Considering the child's competencies

Using media together

MIKE 2019,
ZHAW

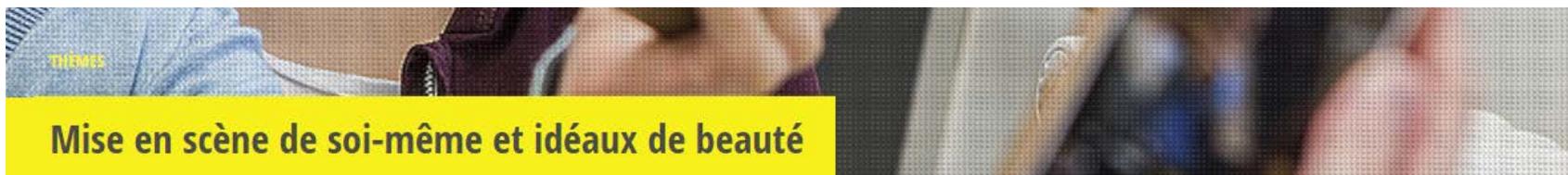
Approche restrictive

- Règles (accès, contenus)
- Restrictions techniques (logiciel de filtrage, limites de temps)

Approche active

- Accompagnement dans l'utilisation des médias
- Interaction, discussion (sur opportunités et risques)
- Négociation des règles avec les enfants
- Encourager les enfants à se protéger
- Montrer les alternatives
- Être un exemple
- Utilisation commune, positive et créative

RÉSEAUX SOCIAUX ET IMAGE DE SOI



Poster des selfies sur Instagram et sur Snapchat, se présenter dans des vidéos YouTube, liker et partager les photos d'amis : sur Internet, la mise en scène est pour les jeunes un moyen non seulement de reconnaissance, mais aussi de construction de leur identité. Pourtant, dans le monde numérique, la réalité est souvent déformée et peu représentative. Les idéaux de beauté irréels, la vie prétendument parfaite des stars et la pression liée au nombre de clics, d'amis et de likes peuvent avoir des répercussions négatives sur l'estime de soi et sur l'image de son propre corps. Il est essentiel de garder confiance en soi et de rester critique quant à la réalité numérique. En qualité d'interlocuteurs, les parents peuvent encourager cette réflexion.

93%

DES 12-13 ANS EN SUISSE ONT UN COMPTE INSTAGRAM.
(JAMES 2020)

41%

DES 12-19 ANS POSTENT RÉGULIÈREMENT DES SNAPS OU
DES STORIES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. (JAMES 2020)

58%

DES 13-16 ANS SE TROUVENT TROP GROS OU TROP
MAIGRES (PROMOTION SANTÉ SUISSE 2016).

<https://www.jeunesetmedias.ch/themes/mise-en-scene-de-soi-meme-et-ideaux-de-beaute>

RÉSEAUX SOCIAUX ET CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ DES JEUNES - OPPORTUNITÉS

Les réseaux sociaux permettent aux jeunes de faire dans un espace virtuel ce qu'ils aiment faire dans la vie réelle : nouer des contacts, trouver des amis, partager ses centres d'intérêt, échanger et appartenir à un groupe.

→ Opportunités et risques

Pendant toute leur adolescence, les jeunes cherchent à répondre aux questions « Qui suis-je ? » et « Qui ai-je envie d'être ? ».

Développer sa propre identité : grâce aux commentaires de leurs amis, les enfants et les jeunes peuvent tester ce que les autres apprécient ou pas. Cela contribue de façon essentielle à la construction de leur propre identité.



ACTIVITÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

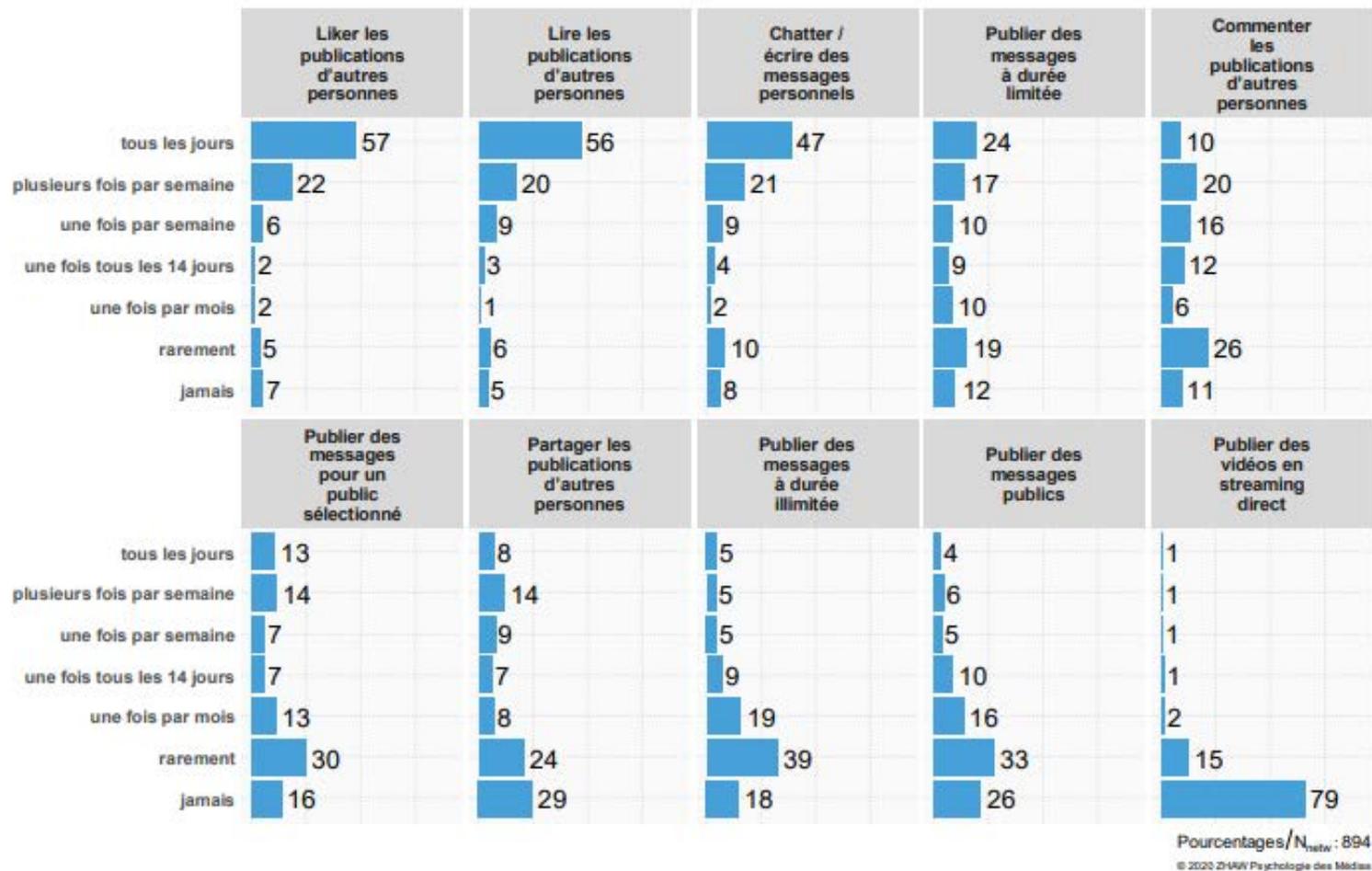


Illustration 34: Activités sur les réseaux sociaux

JAMES 2020, ZHAW

RÉSEAUX SOCIAUX ET CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ DES JEUNES - RISQUES

Les réseaux sociaux proposent une **mise en scène de la réalité** qui peut avoir une influence négative sur l'image que les jeunes se font de leur propre corps et de leur vie (par ex. penser qu'ils ont une vie ennuyeuse, ce qui diminue leur estime d'eux-mêmes).



Quelques signes qui révèlent une approche ou une utilisation problématique des réseaux sociaux : frustration en voyant ce que les autres vivent ou ressentent, nervosité, manque de relations dans la vie « réelle », identification à des modèles problématiques (par ex. troubles de l'alimentation).

LES MÉDIAS SOCIAUX NUISENT-ILS À L'ESTIME DE SOI?

→ Le lien de cause à effet n'est pas clair: est-ce que les réseaux sociaux ont une influence négative sur l'estime de soi ou ils renforcent des problèmes/sentiments existants au préalable?

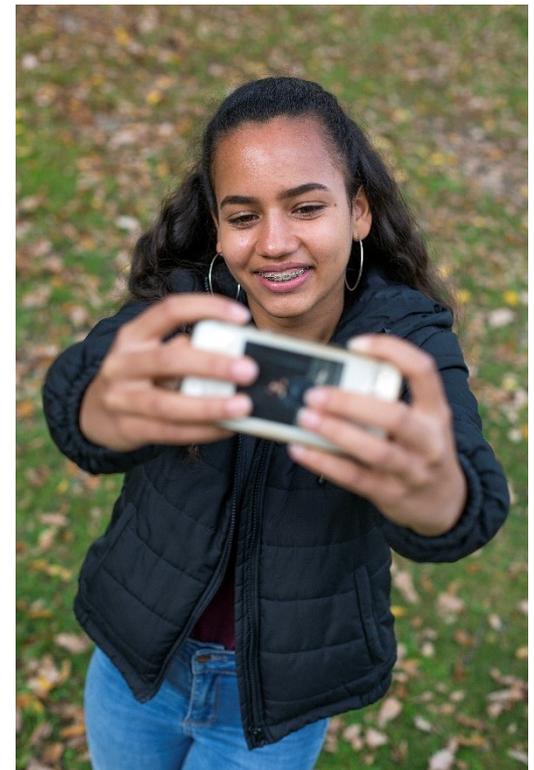
Parmi les jeunes de 11 à 15 ans, un quart environ utilisent souvent les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs (Addiction Suisse 2020, étude HBSC).



QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS ?

De manière générale, il faut **accompagner** les jeunes dans la construction d'eux-mêmes, dans leur recherche de reconnaissance et de relations satisfaisantes également sur les réseaux sociaux.

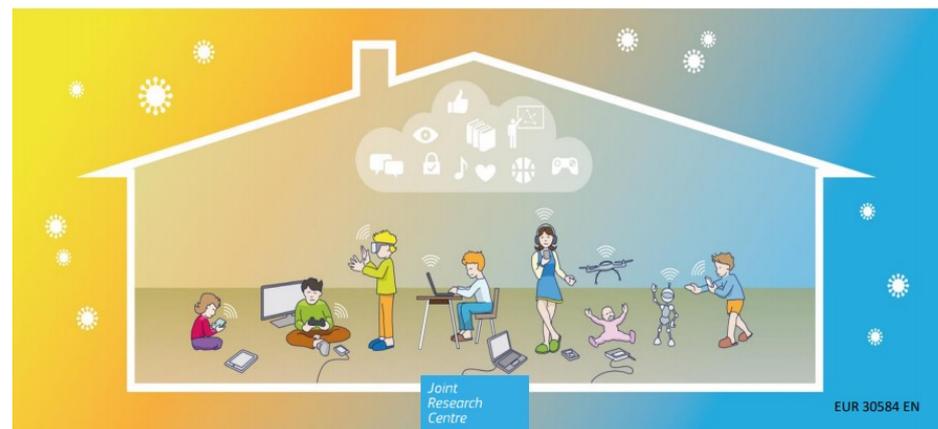
- Montrer son intérêt
- Réfléchir à la mise en scène
- Renforcer l'estime de soi
- Sensibiliser et affûter l'esprit critique
- Parler des risques
- Intervenir en cas de conséquences négatives



COVID-19

Etudes: JAMES 2020 (ZHAW) et *Kids' Digital lives in Covid-19 Times* (KiDiCoTi, Joint Research Centre / ZHAW)

- Pendant le confinement imposé (printemps 2020) lors de la crise du coronavirus, les enfants et les jeunes ont utilisé encore plus intensivement les médias électroniques. 98 % d'entre eux sont membres d'un réseau social au moins.
- 41 % de ces jeunes: impression de passer trop de temps sur les médias numériques durant le confinement.



MERCI!

Martina Robbiani
Cheffe de projet Jeunes et médias
Office fédéral des assurances sociales, Berne

martina.robbiani@bsv.admin.ch

www.jeunesetmedias.ch  



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV