

« RÉSEAUX SOCIAUX ET VIE AFFECTIVE : LES CLÉS POUR UN USAGE ÉCLAIRÉ »

14H-15H15



DÉROULÉ DU WEBINAIRE

- ① Introduction
- ② Utiliser les réseaux sociaux : qu'est-ce que ça apporte ?
- ③ Utiliser les réseaux sociaux : quels sont les risques ?
- ④ Que faire ? Quelques recommandations.
- ⑤ Questions – réponses.

VOS INTERVENANTES



MARJOLAINE RAYER

Intervenante-pair
Créatrice de contenu



MARIE CAREMIAUX

Educatrice Spécialisée
Coordinatrice du dispositif
Boussole Sud (59)
AGSS de l'UDAF



MARIE PIROT

Centre ressource Intim'agir
Hauts de France



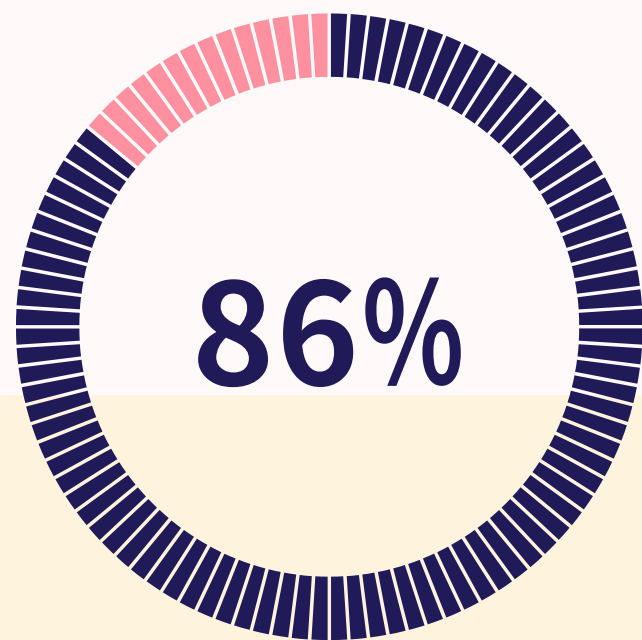
HÉLÈNE BONTE



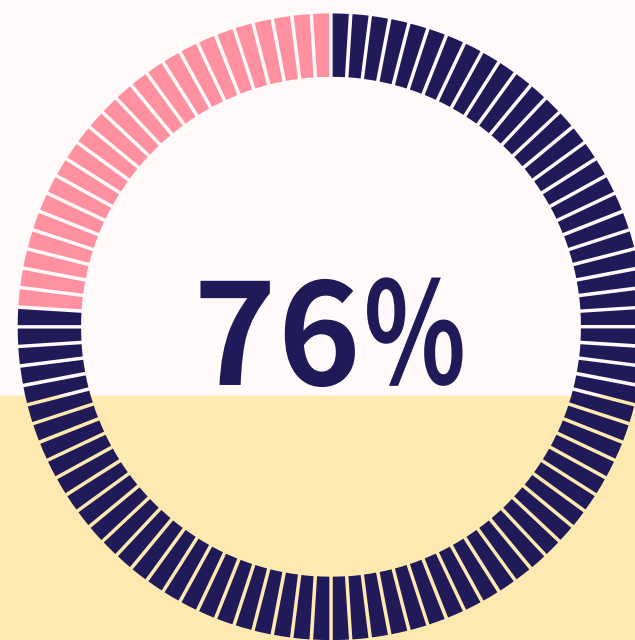
①

INTRODUCTION QUI UTILISE LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

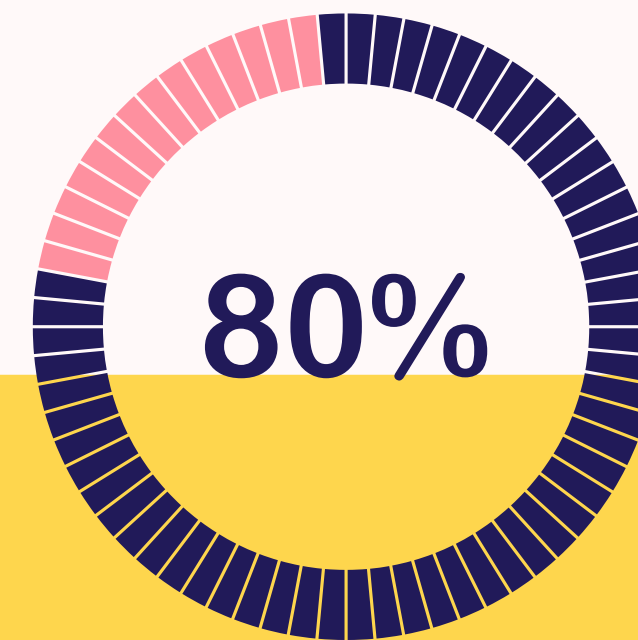
QUI UTILISE LES RESEAUX SOCIAUX ?



**Des 8 – 18 ans sont
inscrits sur les réseaux
sociaux
(Etude Association e-
Enfance / 3018 et Caisse
d'Epargne 2023)**



**Des français utilisent les
réseaux sociaux
activement**



**Environ 80 % des
personnes en situation
de handicap utilisent
les réseaux sociaux**

**Née avant
internet**



GENERATION X

Facebook
Instagram
Youtube

**Née avant
internet**



MILLENIALS

Facebook
Instagram
Youtube

**A adopté les
réseaux sociaux**



GEN Z

Instagram
TikTok
Snapchat
Youtube

**Baigne dedans
depuis la
naissance**



GENERATION ALPHA

Youtube
TikTok
Snapchat
Whatsapp
Roblox

Les réseaux sociaux les plus utilisés



Facebook : Partage de publications, photos, vidéos, groupes et événements. Messagerie



Instagram : Partage de photos et vidéos. Connue pour ses filtres et stories. Messagerie



Partage de vidéos. Pour visionner, publier, commenter;

Les réseaux sociaux les plus utilisés



TikTok : partage de vidéos courtes, souvent avec musique et effets spéciaux



Snapchat : messagerie. Envoi de photos et vidéos éphémères. Populaire pour ses filtres, ses stories et son aspect ludique



WhatsApp : messagerie instantanée. Envoi de messages, appels vocaux, vidéos, fichiers

Chez les plus jeunes

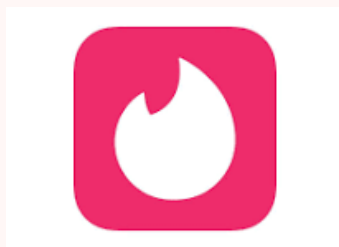
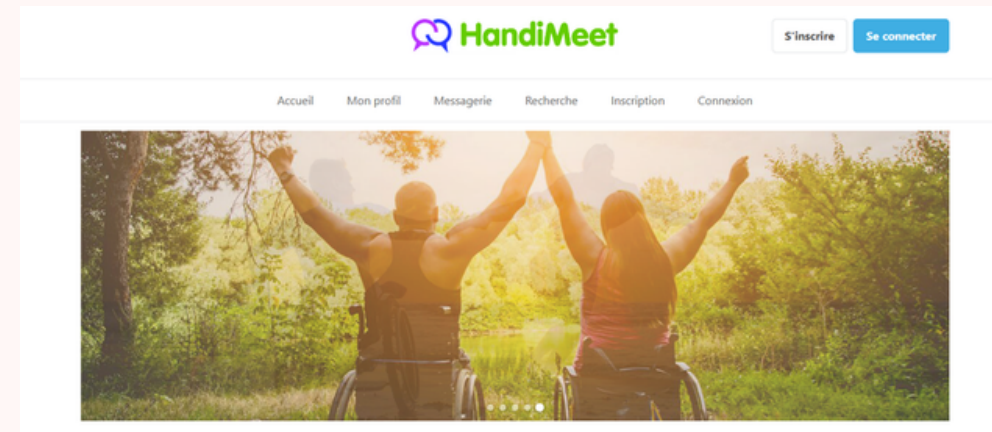


Roblox : pour la génération Alpha, les jeux vidéo sont leurs réseaux sociaux. (fortnite, minecraft)



Twitch : streaming en direct. Jeux vidéos et e-sport. Les créateurs de contenus y diffusent leurs parties et interagissent avec l'audience en temps réel

Les applis de rencontres

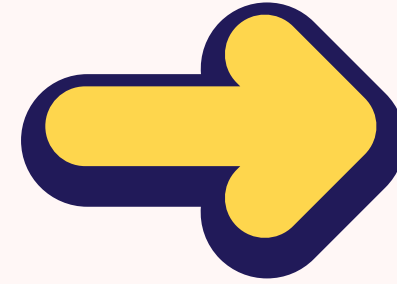


Hinge

Tinder, Hinge, OK Cupid... : applis de rencontres basée sur le balayage des profils. On like ou on Swipe gauche. Discussions en cas de correspondance

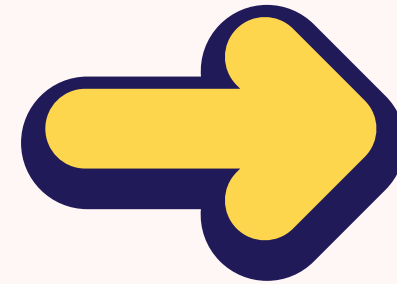
Sur quoi s'appuient les réseaux sociaux ?

Besoin de reconnaissance et de valorisation



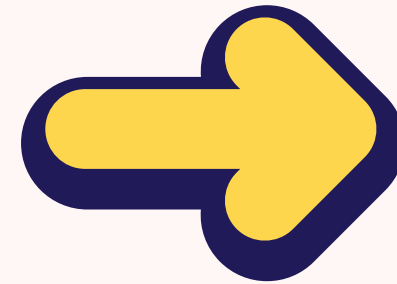
Les likes, les Snapflammes

Besoin d'être en lien



"VU" : Lâcher un vu, mettre un remis

Les intérêts de chacun, chacune



Les algorithmes qui gènèrent de contenus ciblés



②

QU'EST-CE QUE ÇA PERMET ?



MARJOLAINE RAYER

Intervenante-pair
Créatrice de contenu



MARIE CAREMIAUX

Educatrice Spécialisée
Coordinatrice du dispositif
Boussole Sud (59)
AGSS de l'UDAF

Qu'est-ce qu'on y fait ?



On se divertit



On accède à de l'information



On suit des personnes dont on aime le contenu : influenceurs, influenceuses

Dans les relations, ça permet de

- Garder le contact avec les proches, la famille, les amis, les amours
- Faire partie de communautés en lien avec son handicap ou ses centres d'intérêts
- Faire des rencontres amicales, affectives, sexuelles, amoureuses
- S'organiser pour des événements, fêtes, loisirs

Les avantages



Amélioration de la vie sociale et affective

- ➔ Rompt ou évite l'isolement
- ➔ Permet de rencontrer des personnes qu'on aurait pas rencontré
- ➔ Permet de garder le contact
- ➔ Favorise la communication autrement que par la parole
- ➔ Facilite la rencontre, le premier contact

Les avantages



Contribution à l'autonomie

- ➔ Facilite l'accès à l'information, aux droits
- ➔ Ouvre le quotidien vers l'extérieur
- ➔ Permet d'avoir de la visibilité, de porter sa voix ou celle de collectifs
- ➔ Permet de se sentir reconnu



③

QUELS SONT LES RISQUES ?



MARJOLAINE RAYER

Intervenante-pair
Créatrice de contenu



MARIE CAREMIAUX

Educatrice Spécialisée
Coordinatrice du dispositif
Boussole Sud (59)
AGSS de l'UDAF

Quelques enjeux pour les personnes en situation de handicap

- L'accessibilité des applications
- L'isolement social (géographique, en institution...)
- La peur du rejet, des préjugés ou de la discrimination
- La gestion de la divulgation : quand et comment mentionner son handicap à quelqu'un ?
- Les défis liés au type de handicap qui peuvent compliquer les 1ers contacts: communication, mobilité, fatigue, compréhension...

Les risques



Le cyberharcèlement



Le grooming



Les arnaques, le piratage



Les photos sexuelles non sollicitées



L'accès à des contenus choquants



L'utilisation de données personnelles

Les réseaux sociaux lorsqu'on est vulnérable ça peut être :

- **Des pièges difficiles à identifier** : méconnaissance des risques et du fonctionnement
- **Une vulnérabilité face aux demandes de contact et de relations** : être la cible privilégiée des arnaqueurs
- **Un risque d'exacerber certains troubles** comme l'anxiété ou des comportements addictifs ou compulsifs
- **Un risque d'isolement, de repli sur soi** : bulles créées par les algorithmes

Abus de confiance et manipulation

Le grooming



Quand un adulte prend contact avec un mineur via un moyen de communication électronique en vue de l'exploiter sexuellement

Les brouteurs



Arnaqueurs et arnaqueuses professionnels

Les techniques utilisées :

Créer un faux profil , fait semblant d'être une plus jeune personne, se présenter comme un amoureux, séduire puis demander de l'argent

Les brouteurs

Les brouteurs sont des arnaqueurs professionnels par internet, dont le but est de me soutirer de l'argent. Dans certains pays, c'est presque un métier.

Il y a autant d'arnaques que d'arnaqueurs. Cela veut dire que chacun a sa méthode pour me voler.

Parmi les arnaques les plus connues, il y a :

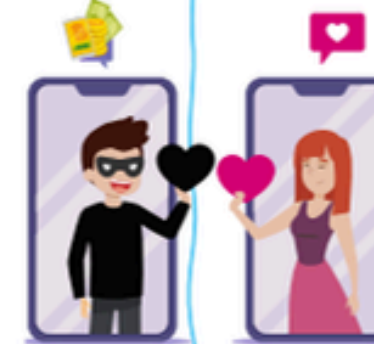
1 Les faux amoureux

Il s'agit d'une personne qui va essayer de me séduire sur les réseaux sociaux, me faire croire au grand amour.

Ensuite, le brouteur (cela peut être un homme ou une femme) va avoir un prétexte pour que je lui donne de l'argent, par exemple :

- payer son billet d'avion pour me rejoindre
- Payer les médicaments pour soigner sa maman malade
- Recevoir un petit cadeau...

Il peut aussi me demander de me dénuder par amour devant la caméra et ensuite faire du chantage pour avoir de l'argent.

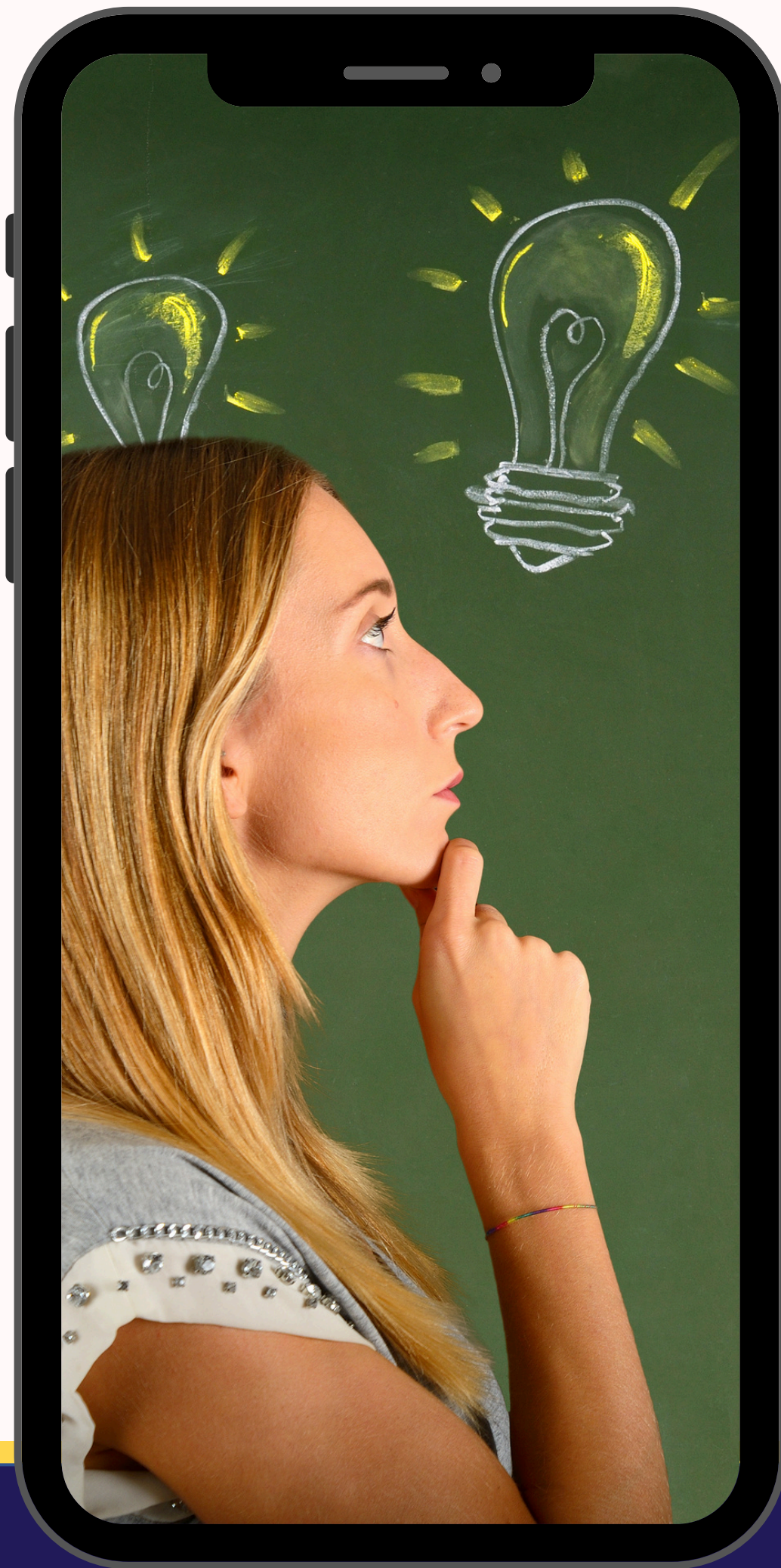


Ce qui doit attirer mon attention

- Le profil de la personne sur le réseau social est « bizarre »
- Il n'y a pas beaucoup de photos ou des photos qui ressemblent à celle des magazines
- La personne se décrit souvent comme célibataire ou veuf(ve) avec des enfants
- Il n'y a pas beaucoup de publications sur son profil
- Le profil et les amis sont masqués
- Si ce n'est pas le cas, les amis sont tous du même sexe que moi
- La personne est toujours ou très souvent connectée
- Si je commence à parler avec la personne, très vite, sans trop me connaître, elle va dire que je lui plais beaucoup



Source : Brochure Internet Pourquoi comment . Le pas de côté



④

QUE FAIRE ? QUELQUES RECOMMANDATIONS



MARJOLAINE RAYER

Intervenante-pair
Créatrice de contenu



MARIE CAREMIAUX

Educatrice Spécialisée
Coordinatrice du dispositif
Boussole Sud (59)
AGSS de l'UDAF

Que faire en tant que personne qui accompagne ?

En faire un sujet

- ➔ Ouvrir le dialogue et l'écoute en continu
- ➔ Répondre aux questions
- ➔ Sensibiliser aux risques

S'informer

- ➔ Connaître le fonctionnement d'un réseau social
- ➔ Savoir comment identifier les personnes malveillantes ou arnaques
- ➔ Lire les paramètres de confidentialité

Que faire en tant que personne qui accompagne ?



Guider

- ➔ Etre une personne ressource vers qui se tourner
- ➔ Avoir une présence en ligne
- ➔ Accompagner les débuts
- ➔ Favoriser l'accès, vérifier le fonctionnement la sécurité, les paramètres
- ➔ Paramétrer ensemble les comptes
- ➔ Définir le temps d'écran ensemble
- ➔ Respecter l'âge légal

Que faire en tant qu'usager ou usagère ?

- **Trouver une personne de confiance vers qui se tourner**
- **Protéger ses informations.**

2. Je protège mes informations.

Je ne donne pas d'informations personnelles,
Je ne donne pas mon numéro de téléphone,
Je ne donne pas mon adresse,
Je ne donne pas ma date de naissance,
Je ne donne jamais le code de ma carte de banque.





Apprendre à reconnaître les comportements inappropriés

Si une personne que tu connais déjà demande à se connecter ou à être amie avec toi dans les médias sociaux



Pose-lui des questions auxquelles elle est la seule qui peut répondre.

ou

Avant d'accepter la demande de connexion, envoie d'abord un texto à la personne et demande-lui si c'est bien elle qui t'a envoyé une demande.



Si une personne te met mal à l'aise ou si tu ne veux pas continuer à communiquer avec elle, c'est correct d'arrêter la conversation.



Ne te sens pas obligé-e de continuer à communiquer avec quelqu'un si tu ne veux plus communiquer avec cette personne.

Connaitre les comportements prudents



CHOSE QUE TU POURRAIS FAIRE

Lorsque tu commences tout juste la conversation avec une personne , fais le au moyen de l'application ou du site de rencontre



CHOSE QU'IL VAUT MIEUX EVITER

Ne donne pas ton numéro de téléphone à) une personne avec qui tu viens de commencer à parler

Que faire en cas de problème ?

Conserver les preuves

Contacter le 3018 : contre le harcèlement et les violences numériques

Formulaire de signalement



Formulaire de signalement

Vous êtes victime ou témoin d'une cyberviolence ? [cf7form cf7key= »formulaire-de-signalement-2"] Vous ne savez pas vraiment si le contenu que vous souhaitez signaler est...

 Point de Contact



Se demander comment moi-même je me comporte

6 règles de savoir-être sur internet

Sur internet comme dans la vraie vie, je ne fais pas aux autres ce que je n'aimerais pas qu'on me fasse.

Je suis poli

Comme dans la vraie vie, Je dis bonjour, merci.

Bonjour

Merci

Je respecte les autres

Ce n'est pas parce que je suis caché derrière mon écran que tout est permis.
Je n'écris pas d'insulte, même pour rire.
Je n'ai pas de parole raciste.
Je ne donne pas de fausses informations.

Je réfléchis avant de publier

Je me pose la question si ce que je publie peut gêner quelqu'un (ma famille ou mes copains).
Je ne donne pas d'informations personnelles et secrètes.

?

Je demande l'autorisation

Avant de publier une image de quelqu'un, même si c'est un ami que je connais.

Je n'accepte pas de nouveau contact

je n'accepte dans mon groupe que les gens que je connais.

Je ne réponds pas sur le coup de l'émotion

Je réfléchis avant de répondre à un commentaire, même s'il ne me plaît pas.

La sélection Intim'agir Hauts de France

Des ressources pour aller plus loin

Rencontres amoureuses, amicales et handicap

➔ Des pistes pour choisir une appli de rencontres

➔ Des astuces



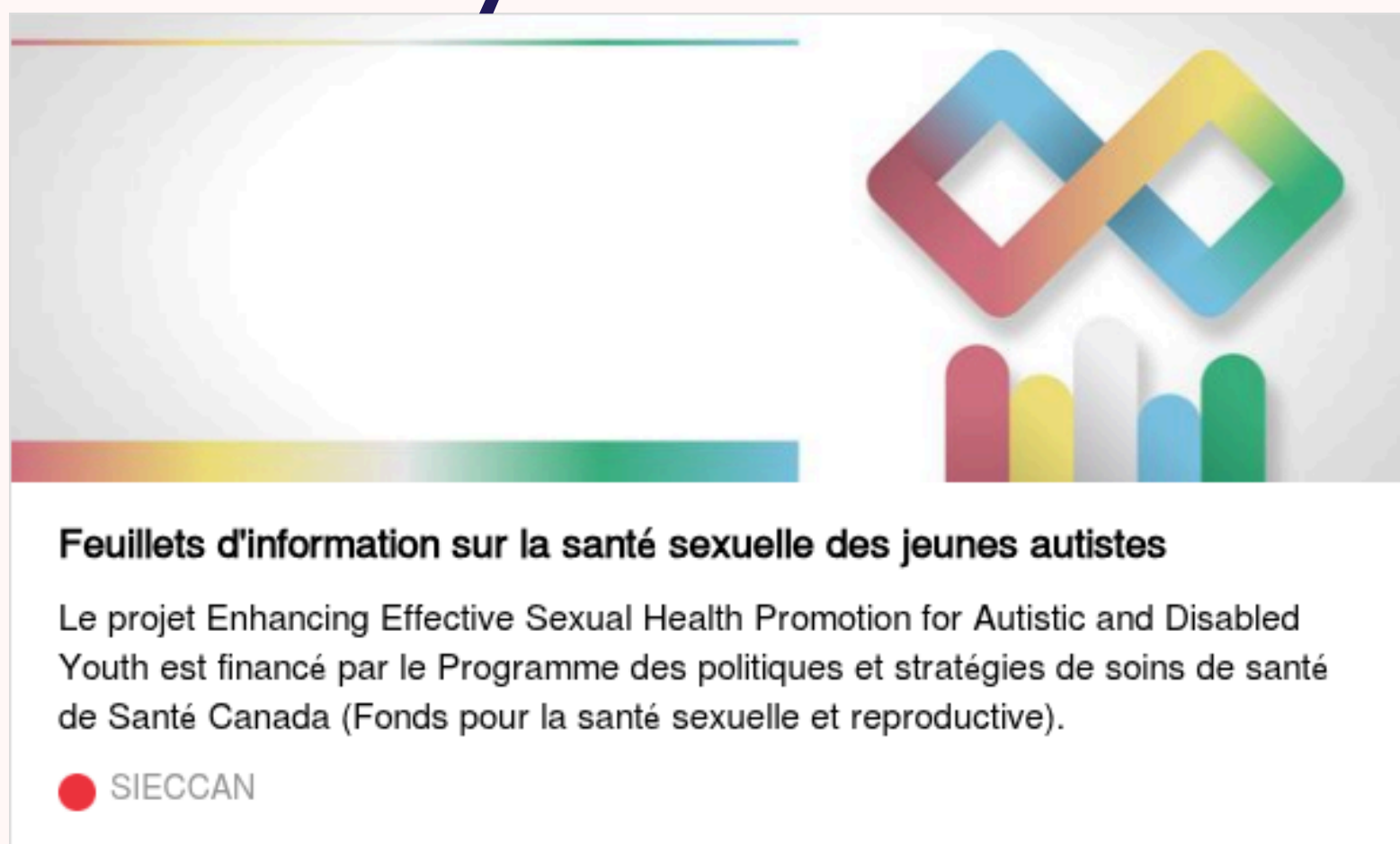
Application / Site	Positionnement & Style	Public cible	Point fort majeur
MyHandyPlus	Hybride & Moderne : la « Safe Place » fun.	Personnes handies et valides ouvertes.	Sémantique positive (ex: « roulant mais swag ») et gratuité totale.
Idylive	Réseau social et rencontre : « Au-delà de la différence ».	Mixité handi-valide (France, Belgique, Suisse, Canada).	Une très large communauté active et une modération présente.
Handimeet	Site de proximité, éthique et bénévole.	Personnes en situation de handicap (France et frontaliers).	100 % gratuit (messagerie incluse) et vérification par géolocalisation.
Handi-Rencontres	Site de rencontre classique et historique.	Profils recherchant un cadre très structuré.	Expérience et base de données établie de longue date.
Handispace	Forum et échanges communautaires.	Personnes cherchant d'abord le dialogue et l'entraide.	Idéal pour briser l'isolement avant d'envisager une rencontre.
Applis Grand Public (Tinder, Meetic, Feels...)	Généralistes massives : la « jungle » du dating.	Grand public (incluant les personnes handies).	Volume d'utilisateurs immense, mais risque de « dating fatigue » et de jugement.

Ressources en FALC

Feuillets d'information sur la santé
sexuelle

Sieccan (Canada)

<https://www.sieccan.org/ady-autisticyouth-infosheets-fr>



Brochure FALC

Je découvre internet et les réseaux
sociaux

<https://www.handicaps-sexualites.be/>



Ressources en FALC



Ressources

Pour m'aider à découvrir et à apprendre



Pour apprendre à créer un compte Facebook.



<http://www.coursinfo.fr/reseaux-sociaux/facebook/creer-un-compte-facebook-pas-a-pas/>



Pour apprendre à créer un compte Twitter.



<http://www.coursinfo.fr/reseaux-sociaux/twitter/httpwww-coursinfo-frreseaux-sociauxtwittercomment-creer-un-compte-twitter/>



Une vidéo pour apprendre à ouvrir un compte Instagram sur son téléphone.



<https://www.youtube.com/watch?v=9jkA3kUUBso>



Une vidéo pour apprendre à créer une chaîne Youtube.



https://www.youtube.com/watch?v=tmuH_MmQRko

INTERNET

Pourquoi ? Comment ?



Guide de ressources

pour lutter contre la fracture numérique

Accessible et facile à lire pour tous

Le cyber harcèlement c'est quoi ?

Le cyber harcèlement, c'est quand je subis des moqueries violentes et répétées qui peuvent détruire ma réputation ou bien me faire souffrir.

Cela peut être à cause de mon handicap, de ma religion, de ma couleur de peau ou sans raison apparente, juste pour le plaisir de faire du mal.

Parfois, c'est quelqu'un que je connais
Parfois c'est quelqu'un qui se cache derrière un pseudo.

Le cyber harcèlement peut prendre plusieurs formes comme par exemple :

- des commentaires méchants et répétés
- des menaces
- des fausses rumeurs
- des vidéos ou des photos personnelles
- des montages photos humiliants qui détruisent ma réputation



Comment je dois agir ?

Je ne dois pas répondre aux agressions.

J'en parle à une personne de confiance.

Je bloque la ou les personnes sur mon compte et je préviens le réseau social pour faire fermer le compte de ces personnes.

Je fais des captures d'écran pour avoir des preuves.

Si c'est grave et que le harcèlement va trop loin, je peux porter plainte à la gendarmerie. Le harcèlement est puni par la loi.



Si je suis harcelé, je peux me faire aider gratuitement et de manière confidentielle par des conseillers spécialisés.

Je peux aller sur leur site internet <https://www.netecoute.fr/> et leur écrire ou bien les appeler par téléphone au 3018



<https://www.le-pas-de-cote.net>



Je profite
Ma relation est saine quand il ...

Respecte ma vie privée en ligne

Me fait confiance et ne me demande pas d'explication sur mes communications

Communique en ligne avec moi de manière respectueuse et non intrusive

Me demande s'il peut me prendre en photo ou vidéo

Me demande mon consentement pour sextoter ou m'envoyer un nude

Supprime nos nudes et vidéos intimes après la rupture



Je fais attention
Il y a de la violence quand il ...

Surveille mes activités en ligne (dernières connexions, abonnements, publications, likes)

Me dit ce que j'ai le droit de poster ou non sur les réseaux sociaux

M'empêche de répondre à mes SMS et appels

Supprime des contacts sur mon téléphone, ou des abonnements sur mes réseaux sociaux

Fouille mon téléphone

Cyber violentoscope



Je me protège
je suis en danger quand il ...

Diffuse des rumeurs sur moi sur les réseaux sociaux

M'humilie sur les réseaux sociaux

M'oblige à lui partager ma position

M'empêche de faire mes démarches administratives et judiciaires en ligne

Usurpe mon identité en ligne

M'envoie des messages intimidants, rabaissants, insultants ou menaçants

Me confisque mon téléphone, mon ordinateur, ma tablette...

Exige de lui donner mes codes de téléphone, réseaux sociaux, mails, comptes bancaires etc.

Consulte et utilise mes comptes bancaires et administratifs sans mon accord

Installe un logiciel espion de géolocalisation ou cache un traqueur (airtag) sur mon téléphone, ma voiture, dans les affaires de mes enfants

Utilise les réseaux sociaux des enfants pour me surveiller ou me contacter

Menace, conserve ou diffuse des photos, vidéos et informations intimes sans mon consentement

Fait des montages ou génère grâce à l'Intelligence Artificielle des images à caractère sexuel

Me force à filmer nos actes sexuels, ou à lui envoyer des nudes photos / vidéos

**Solidarité
femmes**

3919
appel anonyme, gratuit, 24h/24 et 7j/7

Guides à l'usage des personnes qui souhaitent accompagner



Amour 2.0 : Outil pédagogique pour aborder le sujet de l'amour à l'ère du virtuel (Consultable au Centre ressource Intim'agir HDF)



Fiche grooming sur Point de contact

www.pointdecontact.net





3-6-9-12+ Pour un développement numérique durable

3-6-9-12+ est un programme pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans en famille développée par...

3-6-9-12+ / Aug 12, 2022



Affiches

elise gravel
auteure • illustratrice



Affiches



Collectif surexposition écrans

COSE

ET TOI ?

OÙ EN ES TU

AVEC LES ÉCRANS ?

Teste-toi avec l'écrantomètre

Collectif surexposition écrans

COSE

L'ÉCRANTOMÈTRE

J'éteins tous mes écrans une heure avant de me coucher

Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour

Je passe moins de deux heures par jour sur tous mes écrans

Je fais plein d'activités sans écran : sport, musique, sorties

J'ai une bonne image de moi et je ne me compare pas aux autres sur les réseaux

Je ne me sépare presque jamais de mon téléphone (toilettes, douche, repas)

Mon téléphone m'indique que je l'utilise plus de 4 heures par jour

Je ne peux pas m'empêcher de comparer ma vie à celle des autres sur les réseaux

Je donne beaucoup d'importance à mon image sur les réseaux

J'ai du mal à me concentrer en classe ou sur mes devoirs à la maison

J'ai trop la flemme de sortir ou de faire du sport, je préfère rester sur mes écrans

Je poste tous les jours sur les réseaux des selfies ou des petites vidéos de moi

Je n'ai pas le moral, je suis souvent angoissé.e ou stressé.e

Je pense beaucoup à ce que je vois ou fais sur mes écrans

Je m'énerve vite si on m'empêche de regarder ou de jouer avec mes écrans

Je continue à être sur mes écrans alors que c'est une source de conflits avec ma famille

Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone et je le regarde la nuit

J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des photos humiliantes sur les réseaux

Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo

Je regarde souvent des vidéos à caractère sexuel

Je regarde des vidéos de gens qui se font du mal et j'ai envie de faire comme eux

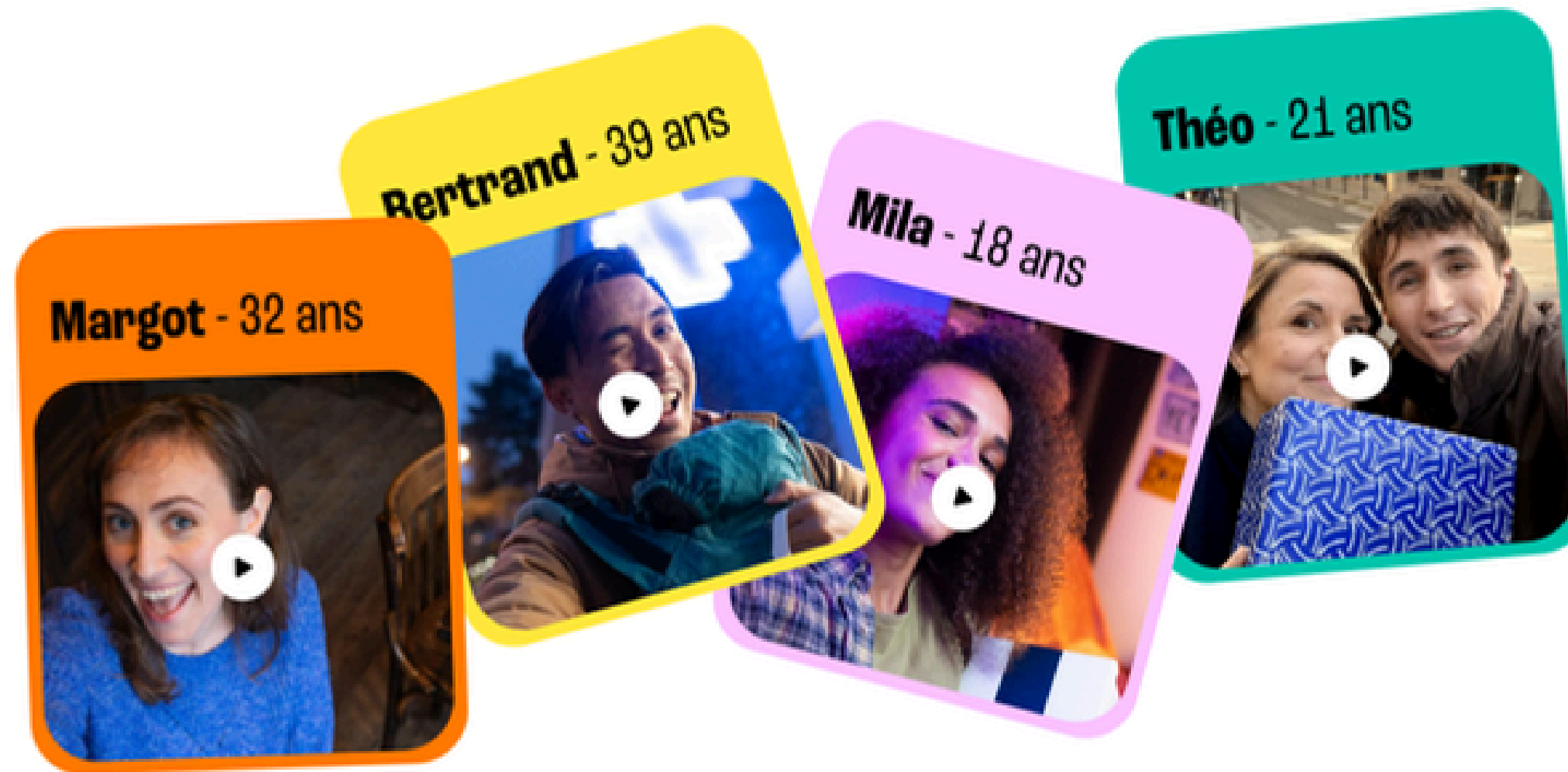
Je me sens obligé.e d'envoyer des photos à caractère sexuel (nudes)

Je sèche les cours de plus en plus souvent, je préfère rester sur mes écrans

Site Prenezlaconfiance.fr

Ils ont pris la confiance

Découvrez les histoires de Margot, Noor, Claire, Bertrand, Nicolas, Mila, Sophie et Théo, elles vous feront peut-être penser à des situations de votre quotidien



Promeneurs du Net 62

**2026**
LE PointDuNet
https://www.twitch.tv/pdn_hdf

mardi 22 septembre > 11 h
Comment accompagner les jeunes dans la création de leur liens amicaux et amoureux non biaisés par ce qu'ils voient sur internet ?
Amours et amitiés à l'ère du numérique

jeudi 8 octobre > 11 h
Comment les réseaux captent notre attention pour mieux apprendre à les utiliser sans se laisser absorber ?
Economie de l'attention

mardi 17 novembre > 11 h
Les jeunes expriment de plus en plus leur mal-être en ligne, souvent de façon codée ou discrète. Comment repérer ces signaux depuis nos espaces numériques, engager le dialogue, les outiller et orienter vers les bons dispositifs ?
Santé mentale

mardi 15 décembre > 11 h
Les discours masculinistes envahissent les espaces numériques fréquentés par les jeunes. Comment les reconnaître, comprendre leur attrait et accompagner les jeunes qui y sont exposés ?
Masculinisme


Promeneurs du Net



⑤

QUESTIONS REPONSES



MARJOLAINE RAYER

Intervenante-pair
Créatrice de contenu



MARIE CAREMIAUX

Educatrice Spécialisée
Coordinatrice du dispositif
Boussole Sud (59)
AGSS de l'UDAF



Marjolaine Rayer

www.marjolainerayer.fr



Marie – La Boussole AGSS de l'Udaf



CONTACTE LE POINT ÉCOUTE "LA BOUSSOLE"



ecouteboussole

**NUDES FUGUES ESCORTING
MICHETONNAGE PROSTITUTION**

Vous vous posez des questions ?

JEUNES, PARENTS,
FAMILLES, PROFESSIONNELS,
Ecoute, conseil, orientation

Du lundi au vendredi
au 07 57 76 46 58
Numéro départemental

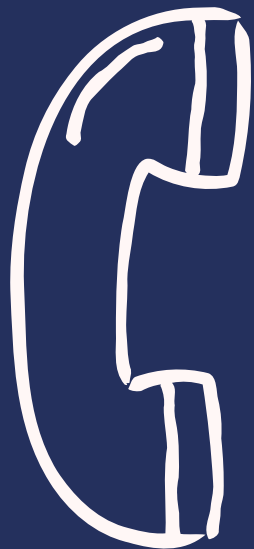
Retrouvez ici toutes les informations



Site internet <https://intimagir-hdf.org>



Par mail intimagir@creaihdf.org



Ligne d'écoute **03 92 100 500**

Ouverte le vendredi de 16h à 19h
Gratuite et anonyme

Destinée aux **personnes en situation de handicap et à leurs aidants**
qui cherchent **une écoute ou se questionnent** sur la vie intime et
sexuelle, la parentalité, des violences subies.

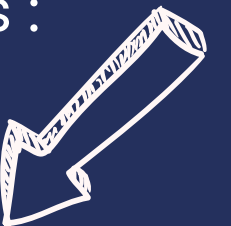


Réseaux sociaux

 Facebook : Intimagir HDF
 LinkedIn : Intimagir HdF



Inscrivez-vous à **la lettre d'info**, en flashant le QR code ci-dessous :





Merci de votre attention !

