

Adopter une attitude saine et responsable sur le Net : Ce qu'il faut retenir



1- Internet, c'est avant tout un enjeu de santé :

Les écrans ont envahi nos vies, nous passons de plus en plus de temps devant eux, quel que soit notre âge. Or, cette surconsommation numérique a des conséquences sur notre santé et sur nos capacités sociales.

Chez le petit enfant, une surexposition aux écrans risque d'entraîner des troubles cognitifs divers : retards de langage, troubles de l'attention, hyperactivité. Dans les cas les plus graves, on parle même de symptômes autistiques.

Chez les adolescents qui peuvent consommer jusqu'à 4 ou 5 heures de temps d'écran par jour, on constate des problèmes de vue (myopie), d'obésité ou de diabète dus à la sédentarité, des troubles du sommeil et une baisse des performances scolaires : manque de concentration, déficit d'attention, difficulté à approfondir sa réflexion. Il existe aussi une augmentation du stress et des tendances dépressives, surtout à cause des réseaux sociaux.

Chez l'adulte, la sédentarité due aux écrans accentue les risques de surpoids et de maladies cardio-vasculaires. On retrouve également des troubles du sommeil et de l'équilibre mental.

D'une manière générale, le temps passé sur les écrans est du temps que l'on ne passe pas à interagir avec les autres dans le monde réel. Cela a des conséquences sur la qualité de nos relations sociales et ce, dès le plus jeune âge. On a constaté en effet que les parents accros aux écrans ont des relations de moins bonne qualité avec leurs enfants.

2- Internet et le fléau du cyberharcèlement :

Le harcèlement est un rapport agressif, violent et répété entre une victime (isolée ou en situation de faiblesse) et un ou plusieurs agresseurs.

Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement qui utilise Internet et les réseaux sociaux pour violenter une personne.

Cette cyberviolence est bien connue dans le monde scolaire mais pas uniquement. En effet, il est désormais très facile de publier des commentaires dès qu'une publication paraît sur le Net. Ainsi, de nombreuses personnalités qui ont choisi d'exprimer leurs opinions, ont fait l'objet de lynchages numériques d'une grande violence.

Ces cyberharceleurs sont désormais appelés des « trolls » : « des internautes qui empoisonnent les débats sur Internet avec des remarques inappropriées ou provocantes », selon la définition du *Petit Larousse 2017*.

Un harceleur passif est quant à lui un internaute qui relaie les messages ou commentaires malveillants sans en être à l'origine. Leur responsabilité est très importante dans le malaise des victimes. Ils contribuent en effet à rendre les contenus malveillants viraux et font tout autant de dégâts que les harceleurs actifs, surtout dans les cas de harcèlement scolaire.

L'illusion de l'anonymat et le filtre des écrans qui diminue l'empathie peuvent expliquer en partie la violence des harceleurs. Ces derniers se croient intouchables et puissants derrière leur écran. Certains n'ont probablement pas conscience du mal qu'ils causent.

Du côté des victimes c'est très différent : c'est dans le monde réel que les insultes sont reçues et leur souffrance n'a rien de virtuel. Stress, dépression, phobie scolaire, conduites à risques, les conséquences du cyberharcèlement peuvent être graves. Dans le pire des cas, il peut conduire au suicide comme la jeune Marion, 13 ans, en 2014.

Cependant, il faut garder à l'esprit que le cyberharcèlement est lourdement puni par la loi. En outre, l'anonymat ou le pseudonymat dont croient bénéficier les harceleurs n'existe pas. Les traces numériques qu'ils laissent derrière eux permettent aux enquêteurs de retrouver très facilement leur identité. Et toutes leurs publications pourront être retenues contre eux en cas de procès.

Adopter une attitude saine et responsable sur le Net : Ce qu'il faut retenir

3- Internet est un formidable moyen d'expression... à condition de s'imposer certaines limites

L'arrivée d'Internet a permis à de nombreuses personnes de s'exprimer et d'être entendues alors qu'autrefois, leurs propos n'auraient eu aucun écho. On peut citer l'exemple de la lanceuse d'alerte Greta Thunberg et de son combat contre le réchauffement climatique : personne n'aurait jamais entendu parler d'elle sans Internet et les réseaux sociaux.

Ces derniers ont également permis de libérer la parole et de dénoncer certains problèmes de société comme le sexisme ou le harcèlement subi par les femmes, des problèmes jusque là ignorés ou volontairement étouffés : Internet a contribué à briser le silence et à alerter l'opinion publique.

S'exprimer sur Internet, c'est donc une très bonne chose, à condition de le faire de façon intelligente et respectueuse de la loi.

En effet, on a le droit de dénoncer sur le Net des comportements ou des situations répréhensibles mais on n'a pas le droit de dévoiler l'identité des personnes incriminées. Cela est un délit puni par la loi.

Il est interdit, en France, d'injurier, de calomnier ou de diffamer quelqu'un en public. Or Internet est un espace public. Si on franchit cette ligne rouge, on peut être puni par la loi. Et tant mieux. Car comme le dit l'avocate Marie Dosé : « une culpabilité ne se décrète pas sur les réseaux sociaux ». En effet, dans un État de droit, avant de condamner quelqu'un, on enquête pour vérifier les accusations et on donne à l'accusé les moyens de se défendre ; Internet ne le permet pas. C'est pourquoi il faut être très vigilant : n'importe qui pourrait subir des accusations mensongères, faire l'objet d'une vengeance ou d'une malveillance. La loi nous protège de ces dérives. Elle empêche qu'Internet ne devienne une arène où chacun serait libre de déverser sa haine et sa colère sans aucune limite. Elle empêche que le Net ne soit un pilori moderne et l'instrument des chasses aux sorcières d'aujourd'hui.

Internet reste cependant un média difficile à contrôler. Il n'existe pas de législation efficace ni d'autorité de régulation compétente. Il est donc de la responsabilité des Internautes d'adopter une attitude saine, responsable et respectueuse lorsqu'il navigue sur Internet ou qu'il utilise les réseaux sociaux.