



**SNT Secondes**  
**Réflexion sur les pratiques**  
**numériques**



Première partie

# Adopter des pratiques saines et responsables sur le Net

- **Internet : avant tout un enjeu de santé**
  - **Le fléau du cyberharcèlement**
  - **S'exprimer sur Internet pour le meilleur et pour le pire : quelles limites ?**
-

Première partie

# Adopter des pratiques saines et responsables sur le Net



Les écrans sont devenus omniprésents dans nos vies quotidiennes. Nous passons devant eux plusieurs heures chaque jour. Cette exposition prolongée n'est pas anodine : que ce soit en terme de santé ou de comportement, il est important de réfléchir à la façon dont nous utilisons ces écrans et quelles sont les incidences de nos pratiques numériques non seulement pour nous-même, mais aussi pour la société toute entière.

# Internet et les écrans : avant tout un enjeu de santé



Pour mieux comprendre les incidences de l'abus d'écrans sur notre santé, voici une vidéo explicative qui résume les principales craintes des professionnels de la santé et de l'éducation :

**Vidéo publiée par France Info éducation :**

<https://education.francetv.fr/matiere/actualite/premiere/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>



# Internet et les écrans : avant tout un enjeu de santé - explications



Les écrans sous toutes leurs formes sont partout dans nos vies. On passe de plus en plus de temps à les consulter et ce quel que soit notre âge. Or, cette surconsommation numérique n'est pas sans conséquences pour notre santé, notre construction intellectuelle et nos capacités sociales.

**Dans la petite enfance** : une trop grande exposition aux écrans entraînerait des troubles cognitifs, troubles de l'attention, hyperactivité, retard de langage, troubles du sommeil... Dans les cas les plus graves, on parle même de troubles proches de ceux du spectre autistique.

**Les adolescents et les adultes ne sont pas non plus à l'abri** : on passe en moyenne plus de 5 heures par jours sur les écrans, c'est énorme et cela contribue à accroître les problèmes de vue (myopie), mais aussi les problèmes de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires dus à la sédentarité. Les troubles du sommeil sont également accrus ainsi que certains troubles mentaux.

**La surexposition aux écrans peut nuire aussi à l'interaction sociale** : le temps passé sur les écrans est du temps que l'on ne passe pas avec des personnes réelles. L'abus de réseaux sociaux est également soupçonné d'accentuer les tendances dépressives en occasionnant plus de stress.

**En terme de performances scolaires** : de nombreuses études montrent que l'abus d'écrans peut entraîner déficit de concentration, perte de créativité et du goût de l'effort, faible capacité d'attention et un déficit dans la capacité d'approfondir les informations.

# Internet, un enjeu de santé

## Conclusion



### Quelques conseils de bon sens :

- Pas d'écrans pour les tout petits de moins de 3 ans.
  - Limiter le temps passé sur les écrans et toujours privilégier les activités dans la vie réelle avec de vraies personnes.
  - Pas d'écrans dans les chambres.
  - Pas d'écrans après une certaine heure : préserver son sommeil est essentiel à tous les âges de la vie.
  - Privilégier des contenus et des activités de qualité.
  - Être un utilisateur actif et critique plutôt qu'un consommateur passif : rester critique face aux informations proposées, aux notifications, aux publicités...
  - Rester vigilants sur nos pratiques : toujours se demander si notre utilisation reste raisonnable et saine.
-

# Le fléau du cyberharcèlement



## État des lieux :

**Le harcèlement est un rapport agressif répétitif et violent entre un ou plusieurs agresseurs et une victime, le plus souvent isolée ou en état de fragilité.**

Le harcèlement, et en particulier le harcèlement scolaire a toujours existé, cependant, l'arrivée du numérique, des réseaux sociaux et des appareils mobiles a bouleversé les choses.

Désormais, le harcèlement ne s'arrête plus à la porte de l'école ou à la sortie du bureau, il se poursuit sur Internet et ne s'arrête jamais.

En outre, le cyberharcèlement concerne davantage de personnes : il y a plus de victimes, mais surtout, plus de harceleurs.

Tout le monde peut être victime de harcèlement, ce fléau n'existe pas que dans les écoles, au contraire, avec la multiplication des plateformes de discussion, il a tendance à s'amplifier dans tous les domaines de la société.

Les agitateurs du Web qui inondent les forums de messages haineux sont désormais appelés « **trolls** ». Le mot a fait son apparition dans le *Petit Larousse illustré 2017* avec la définition suivante : « un internaute qui empoisonne les débats sur internet avec des remarques inappropriées ou provocantes ». C'est bien là la preuve que les efforts de prévention entrepris depuis des années n'ont pas suffi à enrayer ce phénomène.

# Le fléau du cyberharcèlement (suite)



## Pourquoi tant de haine ?

Menaces de mort, de viol, intimidations, humiliations... il est parfois choquant de découvrir ce que certains internautes osent publier sur le Net.

Comment peut-on déverser autant de haine sur des forums publics ?

Comment peut-on se montrer aussi violent dans ses propos ?

Comment peut-on vouloir autant de mal à une personne que bien souvent on ne connaît même pas, pour la simple raison qu'on n'est pas d'accord avec ses idées ou qu'on n'aime pas sa tenue vestimentaire ?

L'anonymat – ou plutôt le « pseudonymat » – dont on croit jouir sur le Net donne aux harceleurs un sentiment d'impunité et de toute puissance qui supprime toutes les inhibitions.

Par ailleurs, les écrans sont comme un filtre qui diminue l'empathie, cela signifie que le harceleur perçoit moins la souffrance de ses victimes que dans la réalité.

Il ne faut pas d'ailleurs minimiser le rôle des **harceleurs passifs** qui, sans en être à l'origine, relaient les messages malveillants sans se rendre compte ou sans se préoccuper du mal qu'ils font.

---



# Le fléau du cyberharcèlement (suite)



## Du côté des victimes :

Dans le monde réel, les victimes sont de vraies personnes qui souffrent vraiment. Et leur mal-être peut être extrêmement profond.

Stress, dépression, conduites à risques, décrochage et phobie scolaire, suicide dans le pire des cas, le cyberharcèlement fait encore des ravages dans les écoles.

Cependant ce harcèlement peut toucher n'importe qui, en particulier ceux qui expriment leurs opinions : journalistes, personnalités politiques ou religieuses, militantes féministes... certains d'entre eux ont fait l'objet de véritables lynchages en ligne.

Il existe des lois qui punissent le harcèlement, cependant, lorsque l'on est une victime, il est très difficile d'obtenir justice.

Pourquoi ? Il est difficile pour une personne seule d'attaquer en justice des dizaines, des centaines voire des milliers de personnes.

De plus, faire retirer des contenus inappropriés, insultants ou simplement non autorisés reste long et complexe. Des progrès ont été réalisés par les dirigeants des principaux réseaux sociaux mais il reste beaucoup de chemin à faire.

Vidéo de Marion Séclin : <https://www.youtube.com/watch?v=sphZS8JVwNc>

# Le fléau du cyberharcèlement (suite)



## Comment lutter contre ce fléau ?

De nouvelles pistes sont envisagées pour faire face à ce problème. Le gouvernement pense notamment à supprimer l'anonymat sur les réseaux sociaux. Cette mesure viserait à décourager les « trolls ». Toutefois, on peut se demander si cela sera efficace puisque l'anonymat sur le Net n'est qu'une illusion : les traces laissées par les internautes sont très facilement identifiables, en outre, beaucoup de trolls ne prennent même pas la peine de dissimuler leur identité.

La youtubeuse Marion Séclin, qui se présente comme la championne de France des victimes de cyberharcèlement, encourage plutôt les internautes à publier des commentaires bienveillants, le meilleur moyen selon elle de noyer les commentaires haineux dans des propos agréables et positifs.



# Le fléau du cyberharcèlement (suite)



## Lutter contre le cyberharcèlement à l'école

En cas de cyberharcèlement à l'école, vous pouvez contacter le n°netEcoute géré par l'association e-Enfance au 0800 200 000. Au-delà de l'écoute et du conseil, NetEcoute peut vous aider au retrait d'images ou de propos blessants, voire de comptes le cas échéant.

Vous pouvez également consulter le site Non au harcèlement proposé par le ministère de l'Éducation nationale, ou le site <https://www.cybermalveillance.gouv.fr>

### Vidéos à consulter sur le site Non au cyberharcèlement :

<https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr/ressources/une-photo-cest-perso-la-partager-cest-harceler/#Je%20d%C3%A9couvre%20la%20version%20longue%20du%20clip>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=30&v=QfF6R50-Kpc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=QfF6R50-Kpc&feature=emb_title)

### Vidéo explicative sur le harcèlement scolaire :

<https://www.youtube.com/watch?v=rrkoz2F1iQw>

# Le fléau du cyberharcèlement

## Conclusion



### Quelques conseils de bon sens :

Si Internet est un formidable outil de communication, il a aussi ses dangers et ses prédateurs. Mieux vaut faire preuve de prudence et adopter quelques réflexes simples pour se protéger :

Ne pas s'exhiber, respecter son image, ne pas publier n'importe quoi, respecter les autres, restreindre l'accès à ses comptes personnels... les documents qui suivent vous donnent quelques clés pour adopter une attitude saine et responsable sur Internet et les réseaux sociaux :

[https://www.cnil.fr/sites/default/files/atoms/files/10\\_conseils\\_pour\\_rester\\_net\\_sur\\_le\\_web\\_-\\_a2.pdf](https://www.cnil.fr/sites/default/files/atoms/files/10_conseils_pour_rester_net_sur_le_web_-_a2.pdf)

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/wp-content/uploads/2019/06/Bande-dessin%C3%A9e-reseaux-sociaux.pdf>

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/wp-content/uploads/2019/06/ReseauxSociaux.pdf>

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/wp-content/uploads/2019/06/memo-reseaux-sociaux.pdf>

# Le fléau du cyberharcèlement

## Ce que dit la loi



**Le cyberharcèlement est puni par la loi.**

**Les sanctions ont été renforcées en 2014, puis par la loi n° 2018-703 du 3 août 2018. Un projet de loi contre la haine sur Internet est actuellement à l'étude.**

Si l'auteur est mineur (plus de 13 ans) :

la peine maximale pour un harcèlement sur une personne de plus de 15 ans sera de : 1 an de prison et 7 500 € d'amende.

Si la victime a moins de 15 ans : la peine maximale sera de 18 mois de prison, et 7 500 € d'amende.

Si l'auteur d'un harcèlement en ligne est adulte :

Il risque 2 ans de prison et 30 000 € d'amende.

La peine maximale est portée à 3 ans de prison et 45 000 € d'amende si la victime a moins de 15 ans.

Si l'auteur a moins de 13 ans :

Les sanctions prévues relèvent de règles spécifiques de justice des mineurs.

Dans tous les cas, ce sont les parents des auteurs mineurs, quel que soit leur âge, qui seront responsables civilement et devront indemniser les parents de la victime.

# S'exprimer sur Internet : pour le meilleur et pour le pire



## État des lieux :

L'arrivée d'Internet a été une révolution dans l'univers de l'information et de la communication. En effet, **il n'a jamais été aussi facile de s'exprimer publiquement**. Internet est une tribune, autrement dit, c'est un média qui permet de s'exprimer facilement, en touchant un large public. Cela a bien sûr des effets positifs : beaucoup de personnes, de minorités, de militants, d'associations peuvent désormais faire entendre leur voix alors qu'auparavant, personne ne parlait d'eux.

Cela a permis de dénoncer des situations comme le harcèlement de rue, de faire prendre conscience au grand public de certains problèmes. Cela permet de se mobiliser massivement pour certaines causes, c'est ce qui se passe avec les grèves scolaires et les manifestations pour le climat.

Cependant, Internet est un média difficile à contrôler : impossible de vérifier et de valider en temps réel tout ce qui est publié. Les limites techniques et l'absence d'une législation efficace, claire et applicable peuvent poser des problèmes. Cela peut se résumer à ces questions :

- **Quelles sont les limites de la liberté d'expression sur Internet ?**
- **Peut-on tout se permettre quand on s'exprime sur le Net ?**

# S'exprimer sur Internet : Pour le meilleur et pour le pire



## Questions à débattre :

### **Prenons l'exemple de la situation présentée dans la vidéo :**

[https://www.lepoint.fr/faits-divers/paris-une-femme-agressee-en-pleine-rue-par-son-harceleur-29-07-2018-2239959\\_2627.php](https://www.lepoint.fr/faits-divers/paris-une-femme-agressee-en-pleine-rue-par-son-harceleur-29-07-2018-2239959_2627.php)

- Est-il légitime de dénoncer les agissements d'une personne sur Internet même si c'est pour la bonne cause ou pour de bonnes raisons ?
- Dénoncer quelqu'un qui a commis une mauvaise action sur Internet :
  - Est-ce moral ?
  - Est-ce légal ?
  - Est-ce le rôle d'Internet et des réseaux sociaux ?



# S'exprimer sur Internet : Pour le meilleur et pour le pire

## Questions à débattre :

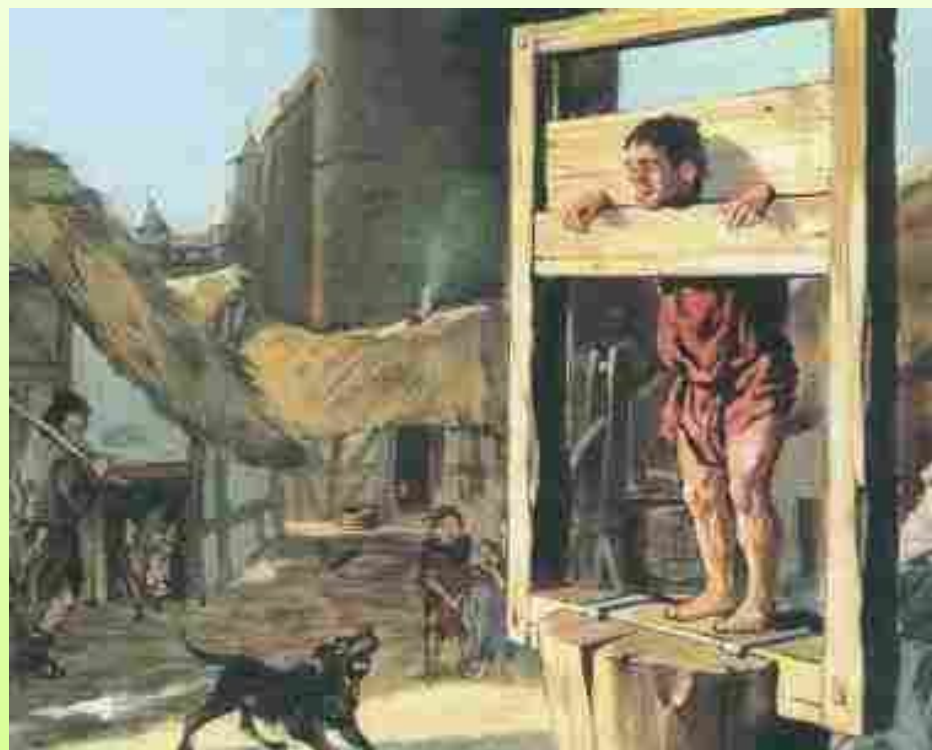


**Internet doit-il devenir  
un pilori moderne ?**

### Définition du mot Pilori :

Poteau ou pilier où l'on exposait publiquement les criminels en signe d'infamie.

(définition du dictionnaire Larousse en ligne)



**Internet doit-il devenir l'outil de nouvelles chasses  
aux sorcières ?**

---



# S'exprimer sur Internet : Pour le meilleur et pour le pire

## Conclusion



### **S'exprimer sur Internet, c'est bien :**

Il faut s'emparer de la chance que nous offrent Internet et les réseaux sociaux de pouvoir nous exprimer publiquement et en toute liberté. Il est important de donner son opinion, surtout lorsque l'on a une cause à défendre. Internet permet ainsi d'alerter le public sur certains problèmes de société qui étaient jusque là ignorés, comme le harcèlement de rue ou le sexisme. Il peut aussi mettre en lumière des personnalités comme Greta Thunberg qui veut lutter contre le réchauffement climatique : sans les réseaux sociaux, personne ne se serait jamais soucié ni d'elle ni de son combat.

---



# Exemples positifs de l'usage des réseaux sociaux :



C'est grâce aux réseaux sociaux que la militante Greta Thunberg a pu médiatiser son combat pour le climat.



Grâce aux réseaux sociaux, des milliers d'internautes ont tricoté des moufles pour les koalas victimes des incendies en Australie.

# S'exprimer sur Internet : Pour le meilleur et pour le pire

## Conclusion



### **Mais...**

Il faut s'exprimer de façon intelligente et modérée. Puisque le Net ne se régule pas tout seul, il faut s'imposer des limites. Ces limites sont aussi celles fixées par la loi, il faut la respecter sur Internet comme dans la réalité. Ainsi, on peut dénoncer des comportements sans donner l'identité des personnes et risquer ainsi de ruiner leur vie en les jetant en pâture à l'hystérie collective. Dénoncer une personne en citant son nom est puni par la loi et tant mieux. Cela évite qu'Internet ne devienne un pilori moderne et ne soit l'outil de nouvelles chasses aux sorcières.

---

# S'exprimer sur Internet : peut-on tout se permettre ?

## Ce que dit la loi



**Une personne qui dénonce quelqu'un sur les réseaux sociaux, si elle donne son nom ou diffuse des photos où on le reconnaît, peut être poursuivie pour propos calomnieux, diffamatoires ou injurieux.**

**Ceci constitue un délit selon la loi française.**

# **S'exprimer sur Internet : Pour le meilleur et pour le pire Ce que dit la loi**



**L'auteur d'une injure ou de diffamation publique s'expose à  
12 000 € d'amende.**

**Si les propos sont à caractère racial, sexiste ou portent sur le  
handicap d'une personne, l'amende peut aller jusqu'à 45 000 € et  
s'assortir d'un an d'emprisonnement.**

**La dénonciation calomnieuse, qui marque une volonté de nuire,  
peut être punie de cinq ans d'emprisonnement et de 45 000 €  
d'amende.**

**Par ailleurs, la victime d'une injure ou de diffamation peut  
demander, en plus, des dommages et intérêts.**

# Conclusion



**Ces quelques exemples montrent toute la complexité d'Internet. Ils interrogent profondément sur notre façon de percevoir et d'utiliser ce média.**

Dans les faits, Internet est un outil formidable qui permet à l'individu d'accéder à l'information et au savoir comme jamais auparavant.

De même, on n'a jamais pu par le passé s'exprimer aussi facilement et aussi librement qu'aujourd'hui.

Ce sont indéniablement d'énormes progrès.

---

# Conclusion (suite)



Cependant, de par sa nature même de média collaboratif et de réseau mondialisé, Internet est difficile à contrôler et à réguler. Il est difficile de mettre en place une législation claire et efficace, une autorité de contrôle compétente...

C'est donc aux Internauts eux-même de s'éduquer et d'avoir une attitude responsable sur le Net. Il est important de faire preuve sur les réseaux de la même retenue et de la même moralité que dans la vie, en se souvenant qu'une insulte ou un commentaire haineux restent des agressions violentes pour les personnes qui les subissent. De même, une infraction vis a vis de la loi sera punie dans la vraie vie, par une vraie amande ou une vraie peine de prison, d'autant plus que l'anonymat sur Internet n'existe pas vraiment : il est très facile pour les spécialistes de retrouver les auteurs d'une publication grâce aux multiples traces informatiques qu'on laisse.

---

## **Bibliographie** : (tous les livres cités se trouvent au CDI)



AMELLAL, Karim. *La révolution de la servitude : pourquoi Uber est l'ennemi du progrès social*. Demopolis, 03/2018. 197 p.

ANGEVIN, David. *Google démocratie*. Naïves, 2011. 250 p.

ANDERSON, Chris . *Free ! : comment marche l'économie du gratuit* . Flammarion, 2016. 368 p.

BENAVENT, Christophe . *Plateformes : sites collaboratifs, marketplaces, réseaux sociaux... : comment ils influencent nos choix*. Fyp éditions, 2016. 223 p.

BUTSTRAEN, Christophe. *Internet, mes parents, mes profs et moi*. De Boeck, 2018. 319 p.

COLLECTIF. *Internet pour les nuls*. First Interactive, 2016. 280 p.

CORDIER, Anne. *Grandir connectés*. C & F éditions, 2015. 303 p.

FRAISSE, Nora. *Stop au harcèlement*. Calmann-Lévy, août 2015. 89 p.

FRAISSE, Nora. *Marion, 13 ans pour toujours*. Le livre de poche, 2015. 186 p.

LEMPEN, Blaise . *La démocratie à l'ère numérique : la révolution Facebook, Google, Twitter et Cie* . Georg, 2014. 243 p.

LEVARD Olivier et SOULAS Delphine . *Facebook : mes amis, mes amours... des emmerdes*. Michalon, 2010. 190 p.

LES DESOBEISSANTS. *Désobéir à Big Brother*. Le passager clandestin, 2011. 62 p.

MALET, Jean-Baptiste. *En Amazonie*. Pluriel, mars 2015. 177 p

MATTATIA, Fabrice. *Internet et les réseaux sociaux : que dit la loi ? : liberté d'expression, données personnelles, achats en ligne, Internet au bureau* . Eyrolles, 2015. 245 p.



## Bibliographie (suite) :



MAYER-SCHÖNBERGER Viktor et CUKIER Kenneth. *Big Data : la révolution des données en marche*. Robert Laffont, 2014. 296 p.

MONTEVRIN, Sophie. *Le piège : l'influence toxique des réseaux sociaux*. Kiwi, 2019. 140 p.

MILLER, Arthur. *Les sorcières de Salem*. Robert Laffont, 2015. 238 p.

ORWELL, Georges. 1984. Gallimard, 2009. 407 p. (coll. Folio)

PINAUD, Florence et BERGIER, Vincent. *#Ma vie sous algorithmes*. Nathan, 2018. 143 p.

RONSON, Jon . *La honte !* Sonatines éditions, 2018. 294 p.

STAMBOLIYSKA, Rayna . *La face cachée d'Internet : hackers, darkweb, Tor, Anonymous, Wikileaks, bitcoins...* . Larousse, 2018. 351 p.

STEPHENS-DAVIDOWITZ, Seth. *Tout le monde ment... et vous aussi ! : Internet et le big data : ce que nos recherches Google disent vraiment de nous* . Alisio, 2018. 349 p.

TANNIER, Xavier. *Se protéger sur Internet : conseils pour la vie en ligne*. Eyrolles, août 2010. 216 p.

THOMSON, David. *Les Français djihadistes*. Les Arènes, 2014. 227 p.

TÜRK, Alex Türk. *La vie privée en péril : des citoyens sous contrôle*. Odile Jacob, avril 2011. 250 p.

ZUBER Thomas et DES ISNARDS Alexandre. *Facebook m'a tuer*. Pocket, 2012. 246 p.

## **Bibliographie (suite) :**

### **Vidéos :**



SECLIN, Marion. *Championne de France de Cyberharcèlement* [vidéo en ligne]. TEDxChampsElyseesWomen, 29 novembre 2017 [consulté le 17 novembre 2019]. Une vidéo, 12,59 min. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=sphZS8JVwNc>

NON AU HARCÈLEMENT. *Une photo c'est perso, la partager c'est harceler* [vidéo en ligne]. Ministère de l'Education nationale, 07 novembre 2018 [consulté le 17 novembre 2019]. Une vidéo, 2,52 min. Disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=39&v=l1oSY0RdK\\_M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=l1oSY0RdK_M&feature=emb_logo)

NON AU HARCÈLEMENT. *À plusieurs on est fort contre le harcèlement* [vidéo en ligne]. Ministère de l'Education nationale, 07 novembre 2019 [consulté le 17 novembre 2019]. Une vidéo, 2 min. Disponible sur : <https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr/ressources/campagne-2019-2020/#Je%20d%C3%A9couvre%20la%20version%20longue%20du%20clip>

DÉCOD'ACTU. *Comment lutter contre le harcèlement scolaire* [vidéo en ligne]. France Télévisions, 20 octobre 2017[consulté le 31 janvier 2020]. Une vidéo, 2,55 min. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=rrkoz2F1iQw>

DÉCOD'ACTU. *Les écrans, un danger pour la santé ?* [vidéo en ligne]. Lumni France Télévisions, 27/09/18, modifié le 06/11/19 [consulté le 17 novembre 2019]. Une vidéo, 2,55 min. Disponible sur : <https://www.lumni.fr/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>

*Paris : une femme agressée en pleine rue par son harceleur* [vidéo en ligne]. Lepoint.fr Dailymotion, 29/07/2018 modifié le 30/07/18 [consulté le 17 novembre 2019]. Une vidéo, 1,17 min. Disponible sur : [https://www.lepoint.fr/faits-divers/paris-une-femme-agressee-en-pleine-rue-par-son-harceleur-29-07-2018-239959\\_2627.php](https://www.lepoint.fr/faits-divers/paris-une-femme-agressee-en-pleine-rue-par-son-harceleur-29-07-2018-239959_2627.php)