

# DERRIÈRE L'ÉCRAN :

## LES DANGERS MÉCONNUS DES RÉSEAUX SOCIAUX

**SCROLLEZ, LIKEZ, PARTAGEZ... MAIS DERRIÈRE CES GESTES QUOTIDIENS SE CACHENT DES DANGERS BIEN PLUS RÉELS QUE VOUS NE L'IMAGINEZ.**

**A**ddiction, manipulation, cyberharcèlement, les réseaux sociaux sont omniprésents dans nos vies et dissimulent des risques invisibles.

Interactions avec des inconnus, faux sentiment de sécurité, harcèlement en ligne... Ces menaces peuvent avoir des conséquences graves.

Maintenant, une seule chose reste à savoir : êtes-vous prêt à découvrir ce qui se cache derrière votre écran ?

### ■ ADDICTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

L'addiction aux réseaux sociaux perturbe profondément la vie quotidienne, affectant les relations à l'école, au travail, en famille et entre amis. Psychologiquement, elle entraîne des difficultés de concentration, des troubles de l'attention, une anxiété accrue et des moments de tristesse. Sur le plan physique, cette dépendance se manifeste par une myopie liée aux écrans, des douleurs articulaires et une qualité de sommeil dégradée.

### ■ MANIPULATION ET INFLUENCE

Les réseaux sociaux influencent les utilisateurs en montrant des contenus qui confirment leurs opinions, en diffusant des fausses informations, et en poussant les gens à suivre les tendances populaires grâce aux "likes" et aux partages. Ils utilisent des publicités ciblées pour influencer les achats et les choix, et favorisent la division des opinions en créant des groupes fermés. Les influenceurs jouent aussi un rôle important en guidant les opinions et comportements de leurs abonnés. En résumé, ces plateformes utilisent des données et des émotions pour influencer ce que les gens pensent et font.



Voici l'opinion de Louis 19 ans, sur les réseaux sociaux : "Au début, je ne faisais pas attention, mais avec le temps, j'ai remarqué que les réseaux sociaux me montraient toujours le même type de contenu. Plus je regardais des vidéos sur un sujet, plus j'en recevais, jusqu'à ce que je sois convaincu que c'était la seule vérité. J'ai aussi vu des influenceurs promouvoir des produits ou des idées sans dire qu'ils étaient payés pour ça. On croit faire ses propres choix, mais en réalité, tout est calculé pour nous influencer." Louis nous montre donc que les réseaux favorisent un contenu biaisé et un manque de transparence chez certains influenceurs.

### ■ CYBERHARCÈLEMENT - SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

Le cyberharcèlement désigne une forme de harcèlement exercée en ligne, via les réseaux sociaux, messageries, forums ou autres plateformes numériques.

Il peut prendre différentes formes : insultes, moqueries répétées, diffusion de rumeurs ou de contenu humiliant, usurpation d'identité, voire menaces. Accessible et anonyme, l'espace numérique amplifie ces attaques, permettant aux harceleurs de cibler leurs victimes sans limite de temps ni de frontières. Le cyberharcèlement peut avoir des effets profonds et durables sur les victimes tels que, troubles psychologiques (dépression, anxiété, ...); isolement social (sentiment de honte ou de peur); décrochage et refus scolaire anxieux ; stigmatisation publique (contenu humiliant en ligne ...), et peut même conduire au suicide.

"Il y a quelques mois, un garçon m'a ajoutée sur Instagram et a commenté mes photos. Après un mois de discussions, nous nous sommes mis en couple, mais nous avons rompu au bout de trois ou quatre semaines. Il n'a pas supporté la rupture et a commencé à m'insulter sur tous mes réseaux.

Il a créé des comptes pour me nuire, m'a menacée, harcelée et a même tenté de pirater mes comptes ainsi que ceux de mes amies. J'ai dû changer mes mots de passe et mon compte Snapchat. J'envisageais de porter plainte, mais j'ai renoncé. Heureusement, il a cessé depuis un mois, et je me sens enfin soulagée." Témoignage de Mlle S 17 ans, sur son expérience vécue il y a quelque mois.

Cette expérience illustre à quel point le cyberharcèlement peut être intrusif et destructeur. Bien que la situation se soit apaisée, elle montre l'importance de protéger ses comptes et de réagir face à ce type de comportement.

## ■ INTERACTIONS AVEC DES INCONNUS



Interagir avec des inconnus sur les réseaux sociaux peut sembler anodin, mais cela comporte de nombreux risques. Derrière un écran, certaines personnes ne sont pas toujours ce qu'elles prétendent être et peuvent manipuler, tromper ou harceler. L'anonymat facilite la diffusion de fausses informations, les arnaques et les comportements toxiques, entraînant stress, anxiété ou même des situations dangereuses. Ces échanges peuvent aussi exposer des données personnelles sans que l'on s'en rende compte, augmentant les risques d'usurpation d'identité ou de cyberharcèlement. Il est donc essentiel de rester vigilant et de limiter le partage d'informations avec des inconnus en ligne.

Témoignage d'une victime de "catfish"; Le catfishing est une pratique en ligne où une personne crée une fausse identité pour tromper autrui, souvent dans le but d'établir une relation amoureuse ou amicale. "Ma fille Emilie, 14 ans, passait beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. Un jour, elle a commencé à discuter avec un garçon de son âge, Evan, qui semblait partager ses passions pour les jeux vidéo et le skate. Pendant plusieurs mois, ils ont échangé des messages, des photos (toujours les mêmes de son côté) et même des appels où il prétextait une mauvaise connexion pour ne pas activer sa caméra.

Un jour, il lui a demandé des photos plus personnelles en échange des siennes. Heureusement, Emilie a eu un doute et m'en a parlé. "Après quelques recherches, nous avons découvert que Evan était en réalité un adulte utilisant des photos volées sur internet. J'ai immédiatement signalé le compte et alerté la plateforme". "Je suis terrifiée en pensant à ce qui aurait pu arriver si ma fille n'avait pas eu ce réflexe de me parler. Aujourd'hui, elle est plus méfiante et nous discutons régulièrement de la sécurité en ligne". Cette histoire nous montre donc le réel danger des réseaux sociaux, mais aussi, à quel point il est important de se montrer vigilant.

## ■ RISQUES INVISIBLES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Les réseaux sociaux sont pleins de risques invisibles. Vous partagez une photo ou un avis en toute simplicité, mais derrière ces gestes apparemment inoffensifs, se cachent des dangers comme le vol de données, l'usurpation d'identité, ou même des manipulations émotionnelles. Vous êtes-vous déjà demandé à qui vos informations personnelles peuvent réellement parvenir? Ou, comment un simple commentaire pourrait être utilisé contre vous? Ces menaces sont souvent sous-estimées, mais elles peuvent avoir de lourdes conséquences.

## ■ SE PROTÉGER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Il est important de se protéger et également de protéger nos proches des dangers des réseaux sociaux. Pour ce faire, il faut donc :

- Limiter l'accès à son profil (mettre son profil en privé)
- Ne pas accepter n'importe qui en ami
- Éviter de publier des informations sensibles
- Faire attention aux photos que l'on poste et envoie
- Ne jamais partager des informations intimes
- Signaler les comportements suspects
- Vérifier l'authenticité des profils
- Ne pas répondre à une menace, ni aux personnes que l'on ne connaît pas
- Parler à un adulte ou à une personne de confiance lorsque l'on est dans une situation critique (ex: parler avec un inconnu)
- Ne jamais rencontrer des inconnus en personne
- Faire attention aux signes de manipulation

Si vous êtes victimes ou connaissez des victimes de cyberharcèlement contactez le 3018.

**Les réseaux sociaux se rapprochent, mais le cyberharcèlement divise. Restons vigilants pour un web plus sûr et respectueux.**



**Cet article à été écrit par les étudiantes de 1ère année de BTS ESF du lycée placide Courtoy de Feignies**

