

## Comment aider vos ados à gérer leur image sur les réseaux sociaux ?

### Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, on ne connaît plus de réseaux sociaux sans image...

**Mais quel est l'impact de ces images sur l'estime de soi ? A-t-on tous les droits en ce qui concerne leur partage ?**

- Les **stories** sur Instagram, les **vidéos** TikTok, les **photos** ou vidéos envoyées sur Snapchat : l'**identité numérique** des adolescents passe essentiellement par l'image. Or, **Internet n'oublie pas**. Une image, même effacée, a toujours le risque de réapparaître.
- Avec les filtres proposés par ces applications, c'est une **image sublimée** qui est mise en valeur, différente de la réalité. Vouloir ressembler à tout prix à un modèle peut avoir un impact négatif sur l'**estime de soi** !
- On parle d'**hypersexualisation** quand **des mineurs** se représentent

dans des tenues vestimentaires et postures qui ne sont pas adaptées à leur âge parce que **très sexualisées et stéréotypées** : talons, jupes, maquillage..., dans le but d'imiter des stars ou influenceurs admirés. Cette hypersexualisation peut déboucher sur des commentaires et/ou tentatives de contacts **malveillants**.

### Que dit la loi ?

- **Droit à l'image** : c'est le droit pour toute personne de consentir ou non à la diffusion de son image.
- **Les mineurs ne sont pas responsables de leur image**. Les responsables de l'enfant doivent donner leur accord écrit pour toute diffusion.

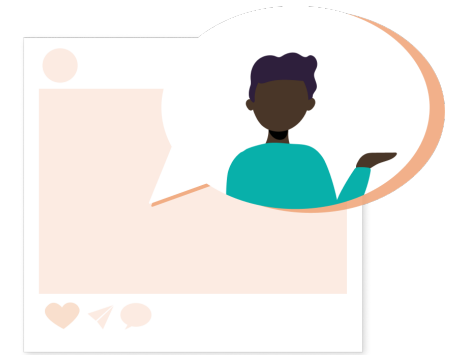


### COMMENT FAIRE ?

Pour bien gérer son image sur les réseaux sociaux,

**voici quelques réflexes à adopter :**

- **Intime = ce qu'on ne montre pas en public**. Or, les réseaux sociaux incitent au contraire à dévoiler son intimité et sa vie privée ! Une demande de partage de photos intimes ? C'est non ! Nul ne sait où elles seront diffusées.
- **Réfléchir avant de publier une photo ou vidéo** : aimerait-on la voir réapparaître dans 10 ans ?
- Une photo prise avec son smartphone enregistre beaucoup d'informations, dont votre **géolocalisation** si elle est activée. Ne se géolocaliser que si nécessaire.
- Toujours **demander l'autorisation avant de publier et d'identifier** quelqu'un sur une photo/vidéo.
- **N'autoriser que ses proches** à voir ses publications, photos, vidéos et opinions ;
- **Les filtres** proposés par les réseaux sociaux faussent l'image de soi. Ils sont **à utiliser avec parcimonie** !



### Pour en parler avec vos ados...

Comment font-ils quand ils veulent conserver une image envoyée par quelqu'un d'autre ? Une copie d'écran ? S'ils le font, les autres le font aussi. Ils peuvent en conclure que même effacée, une image partagée peut réapparaître à tout moment...

Se sont-ils déjà demandé à qui appartiennent les images qu'ils publient ? Il est intéressant de regarder ce que chaque réseau social indique dans ses Conditions Générales d'Utilisation...

**A regarder ensemble :**



**CNIL - Réfléchissez avant de cliquer**