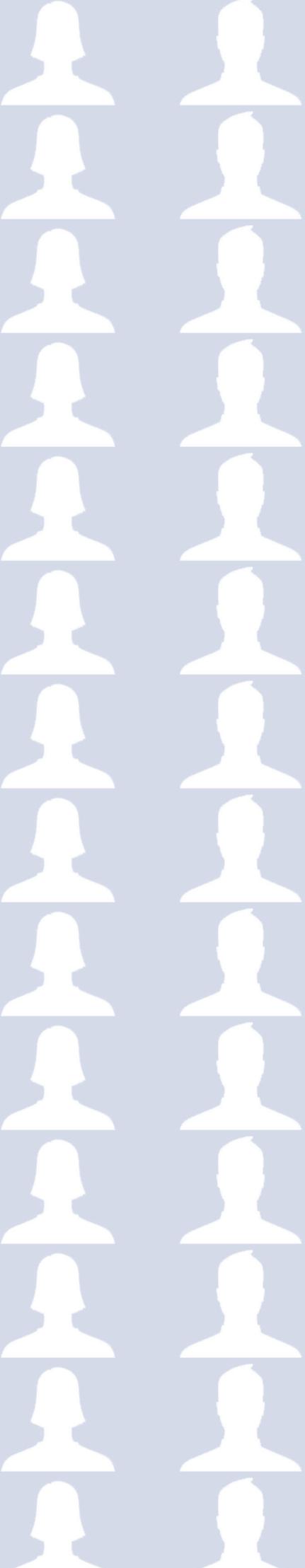




Adolescence,  
apprendre à gérer  
son image sur un  
réseau social tel  
que facebook.



# MédiaCoach évaluation finale

L'adolescence est une période de changements (physiques et psychologiques), elle est la période transitoire entre la petite enfance et l'âge adulte et est parfois difficile à vivre et à gérer.

Le besoin, relatif, d'indépendance, les changements corporels, la découverte de sa sexualité, le besoin de se créer une identité propre mais aussi le besoin d'appartenance, sont autant de choses à découvrir et à apprivoiser.

Apprivoiser l'image de soi, s'identifier à une star du cinéma, à un chanteur ou simplement à ses amis est chose courante pendant cette période, jusqu'il y a peu, le reflet de ces changements était apporté par la famille, l'entourage dans le contexte scolaire et les amis proches principalement, les sentiments des adolescents étaient recueillis dans des journaux intimes ou sur des blog, ... puis il y a eu les réseaux sociaux.

Je me pencherai exclusivement sur le média qu'est Facebook, qui est selon ce que j'ai pu observer dans ma Mj, le plus populaire.

Les jeunes qui fréquentent la MJ ont tous une page Facebook et s'y connectent quotidiennement. Mais pourquoi cet engouement pour Facebook ? D'abord, il a été le premier réseau à proposer d'utiliser son patronyme véritable, permettant de retrouver facilement une personne (légalement Facebook nous oblige à utiliser notre véritable nom même si dans la pratique se n'est pas toujours le cas), ensuite, il est le premier site à accorder une telle place à l'image, il permet aussi de communiquer avec des personnes que nous ne

voyons pas et donc que nous ne connaissons pas réellement, nous nous sentons protégé derrière notre écran. Et enfin, parce que « tout le monde est sur Facebook », c'est par là que transitent les informations (soirées, actualités, dernières photos souvenirs...). Facebook regroupe plus de 900 millions d'utilisateurs (chiffres de mars 2012), il se place en deuxième position des sites les plus utilisés par les internautes, juste après le moteur de recherche Google et avant Youtube. Il est un véritable phénomène de société et est devenu un phénomène culturel. Il permet de retrouver de vieux amis, de s'en faire de nouveaux, de partager des images, de la musique, des pensées, nos états d'âme, nos coups de cœur, mais il est aussi une vitrine de talents, un outil de partage et de découvertes, il nous permet d'exister numériquement et d'être visible mondialement. Il est devenu le nouveau journal, pas si intime, de nos adolescents.

Selon la pyramide de Maslow, nos besoins sont d'abord physiologiques (se nourrir, respirer) puis sécuritaires (avoir un toit, de l'argent, des vêtements) vient ensuite le besoin d'appartenance (être entouré, accepté et reconnu), et ensuite l'estime de soi. Pour arriver à combler ces derniers, l'homme mettra en avant les traits de sa personnalité qui sont susceptibles de le valoriser aux yeux de son entourage, selon Erving Goffman, sociologue, « l'identité est une mise en scène permanente, principalement inconsciente, qui permet de s'adapter à des normes sociétales précises ».

Une étude menée à l'université de Cornell nous apprend que Facebook peut s'avérer bénéfique pour la confiance personnelle. Cette étude met en avant le fait que flâner sur les réseaux sociaux permettrait d'améliorer l'estime de soi. En effet, comme dans toute « relation », l'utilisateur de Facebook, soulignera les meilleurs aspects de sa personnalité en mettant de côté les moins bons. En se valorisant aux yeux des autres, il bonifierait sa propre estime de lui-même et les « like » renforceraient cette estime.

La question suivante peut alors être posée : qu'est-ce que les internautes aiment le plus dans Facebook, les possibilités qu'offre cette plate-forme ou eux-mêmes ? L'utilisateur ne cherche-t-il pas plus à renforcer l'estime de soi qu'à se faire de nouveaux « amis » ? Cela signifierait que les réseaux sociaux pourraient avoir une influence significative sur le développement de la personnalité et de l'identité. Cela appuierait également le fait que les gens ont besoin du regard des autres pour s'évaluer et auraient donc, à la base, une mauvaise estime d'eux-mêmes.

Tout les jours défile sur mon « mur » (oui, je suis moi même une adepte du site) une série de photographies et de statuts appelant (consciemment ou pas) l'attention et le réconfort des « amis ». De ce besoin d'attention naissent des statuts vagues appelant les amis à questionner la personne l'ayant posté, des statuts agressifs visant seulement une personne mais visible de tous, des séries de portraits répétitifs (souvent des auto-portraits), tous charmes en avant, jeunes filles à peine formées posant de façon suggestive ou jeunes hommes aux regards aguicheurs. Ces adolescents sont contents d'attirer l'attention mais réalisent-

ils seulement ce qu'ils font ? Ont-ils conscience de l'image qu'ils renvoient au travers de ces statuts et ces images ?

Pourquoi cet exhibitionnisme ? A cette question nous avons déjà la réponse, pour améliorer l'estime de soi.

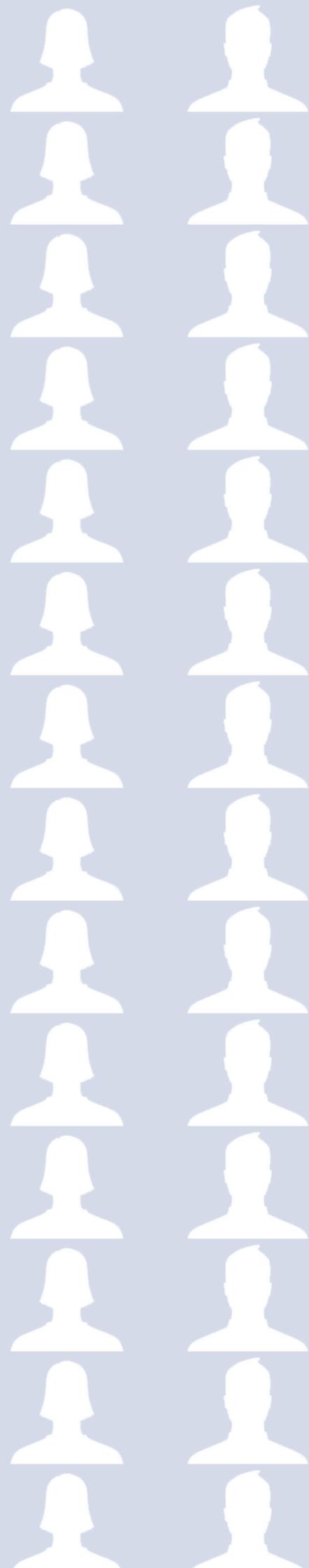
Pourquoi de cette façon ? Parce qu'aujourd'hui les jeunes sont plus que jamais axés sur les apparences, influencés par la publicité et la télévision, on leur donne à savourer des stars (rappelons que les adolescents s'identifient énormément à leur star favorite) devenues des objets de désir ultra sexy avant même d'être des acteurs, chanteurs,...

Mais les adolescents réfléchissent-ils à la portée que peut avoir une image ou des propos ? Pensent-ils au fait que ces images et ces propos sont visibles, certes par les amis, mais aussi par la famille, les amis des amis, un futur employeur ?

En résumé, comment nous, adultes, pouvons-nous les aider à utiliser au mieux toutes les fonctionnalités d'une page Facebook, comment pouvons-nous les aider à comprendre et à agir sur l'image qu'ils renvoient via ce site ?

C'est sur ces dernières questions que je vais baser mon développement pratique.

J'essaierai de les aider à comprendre le véritable impact des réseaux sociaux, de les responsabiliser et d'aiguiser leur esprit critique afin qu'il puisse mieux se définir eux-mêmes, prendre du recul et donc agir de façon plus efficace, responsable et consciente sur leur image.





# Exercices pratiques.

## 1 Analyse simple « 1ere lecture » d'une page facebook

Arriver sur la page Facebook de quelqu'un c'est arriver sur son « mur » dans l'onglet « journal ».

La première chose que nous pouvons voir c'est la photo de profil, celle qui nous définit aux yeux de tous, le choix d'une image de profil est une chose que la plupart des utilisateurs prennent très au sérieux, c'est un peu comme la photo que l'on utilise sur notre passeport. Vient ensuite celle du journal, une deuxième définition de notre personne. Sur la photo de journal nous est proposé 3 onglets, le premier « amis » nous permet de classer, selon le degré d'amitié, le « propriétaire » de cette page, vient ensuite un onglet « message » ouvrant directement la discussion instantanée avec cette personne, ensuite une dernière option permettant d'ajouter, supprimer, bloquer cet ami.

Sous la photo du journal nous sont proposés d'autres onglets : « à propos », « photos », « amis », « plus ».

La page se sépare ensuite en deux colonnes, sur celle de gauche on trouve des informations directement liées à cette personne, un résumé de ce que l'on trouvera dans les onglets. D'abord, le résumé de l'onglet « à propos », ensuite les dernières photos de vous, après les amis, livres, films, pages, groupes et jeux que vous aimez. Sur la colonne de droite on trouve « le fil d'actualité », c'est-à-dire, toutes les choses que cette personne a publié ou que ses amis ont publié sur sa page.

## 2 Contenu public/privé, gestion des paramètres de confidentialité

Qui peut faire quoi sur ma page ? La plupart des jeunes qui utilisent facebook laissent les paramètres de confidentialités d'origine et n'ont donc aucun contrôle sur les personnes ayant accès à leurs publications ou voulant publier sur leur mur.

Pour gérer au mieux ce qui pourrait vite devenir un souci, je vais proposer aux jeunes, un mode d'emploi (annexe 1) des paramètres de confidentialité, mode d'emploi que nous testerons en ligne pendant l'analyse des profils personnels des jeunes (voir point 3).

## 3 Analyse d'images et de textes

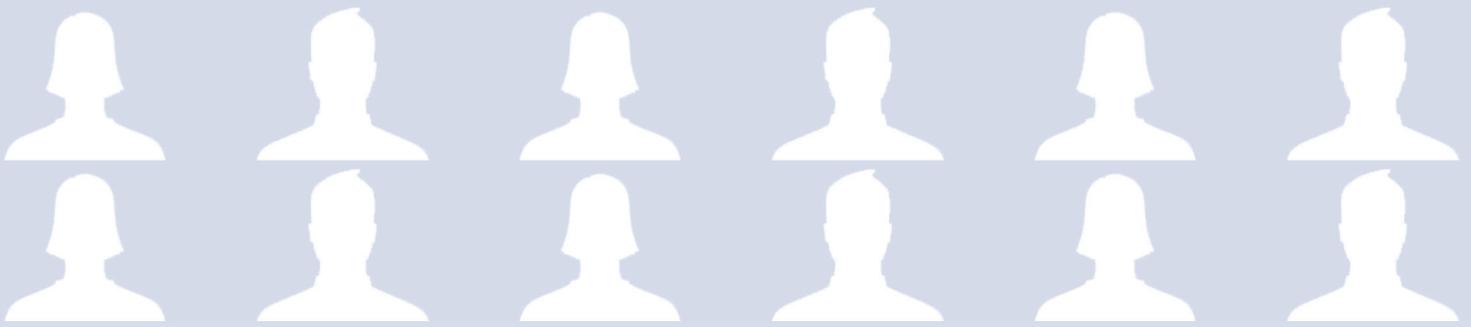
Dans cet exercice il sera proposé aux jeunes une série d'images et de statuts trouvés sur Facebook. Le but est de développer leur esprit critique, afin qu'il puissent prendre le recul nécessaire à l'analyse de leur propre page mais aussi de les conscientiser à l'impact que peuvent avoir des propos ou des images postées sur ces réseaux. (Mon descriptif de l'image ainsi que les réponses apportées à l'image 1 et au statut 1 n'apparaîtront pas dans le questionnaire des jeunes pour éviter de les influencer).

### Image 1 :

Sur cette image on peut voir un jeune garçon ayant réalisé un auto-portrait, demandant l'avis de ses amis et pour être certain qu'un certain nombre de personnes répondront à son appel y a « identifié » 66 personnes.



- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que pensez-vous de cette image ?
- Qui est le public visé par cette publication ?
- Qui est le public réel ?
- Quel est le but de cette image ?
- Sans autre information, que pensez-vous de cette personne ?



# Exercices pratiques.

## 3 Analyse d'images et de textes

### Image 2 :

Série d'images répétitives et narcissiques, il s'agit de portraits en gros plan d'une demoiselle mimant le bisou.

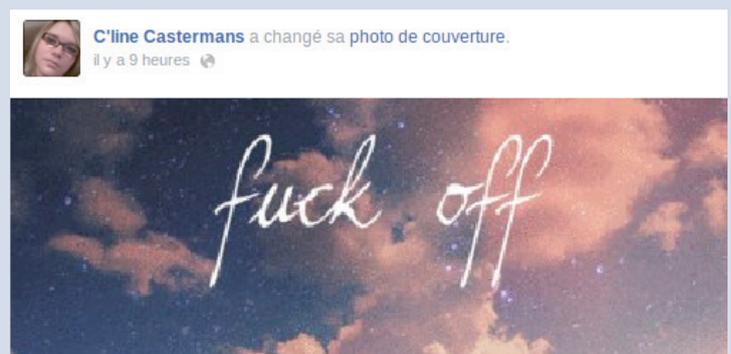


Que voyez-vous sur cette image ?

- Que pensez-vous de cette image ?
- Que pensez-vous de la phrase accompagnant cette image ?
- Qui est le public visé par cette publication ?
- Qui est le public réel ?
- Quel est le but de cette image ?
- Sans autre information, que pensez-vous de cette personne ?

### Image 3 :

- Que voyez vous sur cette image ?
- Que pensez vous de cette image ?
- Qui est le public visé par cette publication ?
- Qui est le public réel ?
- Quel est le but de cette image ?
- Sans autre information, que pensez vous de cette personne ?



### Image 4 :

Différentes photos de profil sont proposées aux jeunes, ici commence le jeu du « qui fait quoi », à savoir, à votre avis, quel est le métier de ces personnes ?

D'abord à l'aveugle, seules les images sont dévoilées aux jeunes, ensuite une liste de métiers (volontairement plus longue que le nombre d'images) est proposée.

Enfin, un débat est ouvert sur les raisons qui les ont poussé à attribuer tel ou tel métier à une personne plutôt qu'à une autre.

Les métiers: Médecin - DJ - Sexologue - Masseur - Professeur d'école supérieur - Etudiant - Photographe - Avocat - Bibliothécaire





# Exercices pratiques.

## 3 Analyse d'images et de textes

### Statut 1 :

*« moi qui t'aimais vraiment, tu t'es bien foutu de ma gueule jason »*

- Quel est le contenu du message ?
- A qui le message est-il destiné ?
- Qui peut réellement lire le message?
- Quel est le but de ce message ?
- A votre avis pourquoi cette personne n'a-t-elle pas envoyé un message privé à Jason?

### Statut 2 :

*« je sui prise antre trois garçon pff je ses pas le caile »*

- Quel est le contenu du message ?
- A qui le message est-il destiné ?
- Qui peut réellement lire le message?
- Quel est le but de ce message ?
- Quelque chose vous choque-t-il dans cette phrase ?
- Sans autre information, que pensez-vous de cette personne?

### Statut 3 :

*« Les gens qui vous disent des trucs blessants en espérant vous atteindre: allez vous faire enculer ça m'atteint vraiment pas :) ( tu te reconnaîtras) »*

- Quel est le contenu du message ?
- A qui le message est-il destiné ?
- Qui peut réellement lire le message?
- Quel est le but de ce message ?
- Quelque chose vous choque-t-il dans cette phrase ?
- Sans autre information, que pensez-vous de cette personne?

### Analyse de la page de personnages célèbres:

Hommes politiques et stars, sont les premiers à soigner leur image, que pouvons-nous apprendre de leur page facebook ?

La page de H. Di Rupo / la page de Myley Cyrus / la page de Netsky.

L'exercice se terminera par l'analyse de la page personnelle des jeunes, photo de profil, de journal, publication ,...

En miroir avec les réflexions faites sur les images et statuts analysés précédemment et par la gestion de leurs paramètres de confidentialité.



# Documentaire.

## 4 Projection d'un documentaire de sensibilisation au harcèlement sur facebook

ENVOYÉ SPÉCIAL : PLANÈTE FACEBOOK

Diffusion: FRANCE2

Genre : Documentaire

Durée : 35 mins

Date: 2012

Synopsis: «T'es sur Facebook ?» : une question en forme de cri de ralliement pour la planète entière... Avec 150 millions d'utilisateurs dans le monde et plus de 4 millions en France, Facebook est devenu un phénomène de société. Ce site de réseau social permet de créer autour de soi une véritable communauté pour échanger avec ses amis, retrouver des copains d'enfance, partager des photos, des potins et bien d'autres choses. En à peine deux ans, le site a révolutionné la façon de communiquer, comme le téléphone portable ou les mails en leur temps. Derrière ce succès, un jeune homme, Mark Zuckerberg, devenu milliardaire à 24 ans et qui a eu cette idée de génie dans sa chambre d'étudiant sur le campus de la prestigieuse université de Harvard. Aujourd'hui, même Barack Obama l'a adopté pour faire campagne et devenir le nouveau président des Etats-unis. Envoyé Spécial s'est créé un profil sur Facebook pour tenter de comprendre ce qui explique l'engouement autour du site mais aussi les risques pour la vie privée de chacun.

• La projection du documentaire sera suivi d'un débat avec les jeunes.

# Après-projets.

## 5 Partager un statut Facebook dans la vie réelle.

Après ces différentes analyses, je souhaite rendre le problème des statuts inappropriés perceptibles de façon encore plus concrète, nous le savons tous, une image vaut mieux qu'un long discours.

De cette maxime est née l'idée d'un nouvel exercice. Animant un atelier photo au sein de ma MJ, j'aimerais proposer aux jeunes d'intégrer un contenu virtuel dans un environnement réel.

L'idée est de continuer à les conscientiser tout en leur permettant d'être acteurs dans cette volonté de partage d'informations.

Nous pourrions rendre le problème des statuts inappropriés, directement perceptible, par une mise en situation dans la vie réelle.

En nous rendant dans un centre commercial, dans la rue, dans un abri bus, dans tous ces endroits où, depuis leur smartphone, les jeunes peuvent poster sur Facebook.

Le jeune, assis dans son abri bus, téléphone à la main, aurait autour du cou, une pancarte reprenant un statut facebook (celui qu'il serait entrain d'envoyer avec son téléphone), statut jugé privé, par les jeunes, reprenant les couleurs et la typographie de Facebook afin que l'on puisse comprendre facilement de quoi il s'agit.

Nous pourrions recueillir les impressions des personnes que nous croiserons par la discussion mais aussi grâce à une série de photographies prises de façon discrète démontrant la réaction des gens face à cette personne se baladant statut au cou. Ces images nous servent de point d'analyse mais nous serviront également à illustrer un « mode d'emploi » aidant à la gestion de son image sur Facebook (voir point 7).



# Après-projets.

## 6 Réalisation de photos de profil et de journal.

Je proposerai aux jeunes de réaliser, en studio, une photographie de profil neutre, sans émotion, sans état d'âme, une photographie basée sur les critères d'une photographie d'identité et ensuite une photo plus créative, qui pourra servir de photo de journal (mise en scène, projection,...).

## 7 Création par et pour les jeunes d'un mode d'emploi aidant à comprendre et à maîtriser son image sur facebook.

Suite à cet apprentissage et aux différentes discussions qu'il aura pu faire naître, nous allons éditer un petit livre qui expliquera comment gérer son image sur Facebook de façon responsable et positive. Ces informations pourraient ensuite être partagées via le site Internet de la MJ et directement sur Facebook via notre page. Une façon de partager mais aussi de valoriser le travail des jeunes tout en leur enseignant de nouvelles techniques (écriture, mise en page,...)

# Conclusion.

Les objectifs de ce travail étaient de conscientiser les jeunes à l'image qu'ils renvoient via Facebook, du contenu à proprement parler, à la façon de le publier (public, privé), de les rendre acteurs de cette conscientisation par la participation aux exercices proposés mais aussi par la diffusion qu'ils pourront ensuite faire auprès des internautes, de leur famille et de leurs amis. Il s'agit ici d'un enseignement de base, les fondations d'une éducation à l'utilisation de médias actuels, cela n'empêchera pas les jeunes d'en faire un moins bon usage, mais ils auront au moins conscience des dérives liées à l'utilisation de cette plate forme. Il est important qu'ils connaissent le bon fonctionnement de Facebook, les choses à faire et les choses à éviter, afin de mieux contrôler et peut-être ne pas avoir à regretter certaines publications. Cet apprentissage leur permettra peut-être d'acquérir plus de confiance en eux et en leurs capacités.



## Bibliographie.

### Livre:

Séduire le social super Ego

Mai 2011

0°°Proximity BBDO

[www.proximity.bbdo.fr](http://www.proximity.bbdo.fr)



### Docu:

Planète FaceBook: Envoyé spécial.

Facebook ! Pas très net avec les ados !! : Isabelle Ducret et Jean Bernard Menoud.

### Pages internet:

*La nouvelle image de soi: Facebook, Twitter et consorts*

<http://www.libreavecsoi.com/2011/10/la-nouvelle-image-de-soi-facebook.html>

*Facebook : Narcissisme et faible estime de soi*

<http://ethiquedelacom.blogspot.be/2013/04/facebook-narcissisme-et-faible-estime.html>

*Facebook ou le dédoublement de la personnalité*

<http://www.psycheduweb.fr/facebook-ou-le-dedoublement-de-la-personnalite/>

*L'estime de soi et les réseaux sociaux*

<http://fr-ca.etre.yahoo.com/l-estime-de-soi-et-les-r%C3%A9seaux-sociaux.html>

### Photos de couverture:

• Crédit photo de couverture: Human Facebook Default Avatar.

Project Director, Photography: Thomas Menelle.

Le but de ce projet est d'humaniser l'avatar Facebook affiché par défaut lors de la première connexion.

Commencez par vous rendre sur les paramètres de confidentialité de votre compte, en cliquant sur le bouton en haut à droite de votre écran:



Facebook vous propose un résumer du panneau de configuration, je vous conseille de cliquer sur:

« Afficher plus de paramètres »

Il est préférable de régler une bonne fois ses paramètres de confidentialités pour être sûr que tout soit réglé comme vous le souhaitez.

Vous arrivez sur la page de réglage de vos paramètres de confidentialité.

## Paramètres et outils de confidentialité

Qui peut voir mon contenu ?	Qui peut voir vos futures publications ?	Amis	Modifier
	Examinez toutes les publications et tous les contenus dans lesquels vous êtes identifié(e)		Utiliser l'historique personnel
	Limiter l'audience des publications que vous avez ouvertes aux amis de vos amis ou au public ?		Limiter l'audience des anciennes publications
Qui peut me contacter ?	Qui peut vous envoyer des invitations à devenir amis ?	Amis et leurs amis	Modifier
	Quels messages doivent être filtrés dans ma boîte de réception ?	Filtrage de base	Modifier
Qui peut me trouver avec une recherche ?	Qui peut vous retrouver à l'aide d'une recherche sur la base de l'adresse électronique ou du numéro de téléphone que vous fournissez ?	Tout le monde	Modifier
	Souhaitez-vous que d'autres moteurs de recherche contiennent un lien vers votre journal ?	Oui	Modifier



Il vous suffit de cliquer sur «Modifier» pour pouvoir choisir parmi les différents critères de confidentialité.

Le site permet de choisir entre 4 types de personnes qui pourront voir le contenu de votre page.

**Public:** tout le monde peut voir le contenu.

**Amis:** seuls mes amis peuvent voir le contenu.

**Amis sauf connaissance:** mes amis peuvent voir mon contenu, mais pas les personnes que j'aurais indiqué comme étant de simple connaissance.

**Moi Uniquement:** le contenu ne sera visible que par moi.

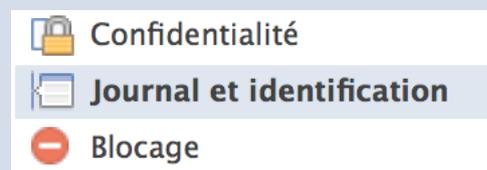
**Personnalisé:** cette fonction permet de rendre visible le contenu uniquement à certaines personnes ou au contraire de le rendre visible à tous mes amis sauf certaines personnes.



Une fois vos paramètres de confidentialité correctement réglés, nous allons nous pencher sur les paramètres de publication. Cela se trouve sur la gauche dans la barre latérale.

## Paramètres d'identification et de journal

Qui peut ajouter des contenus sur mon journal ?	Qui peut publier dans votre journal ?	Moi uniquement
	Examiner les publications dans lesquelles vos amis vous identifient avant qu'elles n'apparaissent sur votre journal ?	Oui
Qui peut voir les contenus de mon journal ?	Examinez ce que d'autres peuvent voir de votre journal	
	Qui peut voir les publications dans lesquelles vous êtes identifié(e) sur votre journal ?	Amis
	Qui peut voir ce que d'autres personnes publient sur votre journal ?	Amis
Comment gérer les identifications que d'autres personnes ajoutent et les suggestions d'identification ?	Examiner les identifications que d'autres ajoutent à vos propres publications avant qu'elles n'apparaissent sur Facebook ?	Oui
	Lorsque quelqu'un vous identifie dans une publication, qui souhaitez-vous ajouter à l'audience qui ne s'y trouverait pas déjà ?	Amis
	Qui voit les suggestions d'identification lorsque vous semblez apparaître dans une photo téléchargée ? (vous n'avez pas encore accès à cette fonction)	Non disponible



Ici vous pouvez définir qui a le droit de publier dans votre journal.

Si vous demandez de pouvoir examiner le contenu d'autres personnes avant qu'il soit publié sur votre mur, par exemple si quelqu'un écrit sur votre mur ou vous marque sur une photo, cela ne s'affichera pas sans votre accord.

Si vous indiquez «Oui», vous allez être notifié pour chaque nouveau contenu et vous allez pouvoir valider ce qui sera affiché ou non sur le mur de votre page.