



Créer une charte des usages des réseaux sociaux au sein d'une structure

(structure de jeunesse ou structure familiale)

Webinaire du 29 Janvier 2026

SDJES – Marc COUCOURDE

Réagir à l'actualité... et aux besoins



Le numérique et **les réseaux sociaux** ont toujours joué un rôle très important sur différents sujets qui ont constitué diverses politiques publiques

- Santé mentale et harcèlement
- Radicalisation et VRL
- Violences sexistes et sexuelles
- Compétences psychosociales
- Impact sur l'éducation
- Démocratie et citoyenneté...



Aujourd'hui prise de conscience du gouvernement de « s'attaquer à la source » ➔

- Interdiction smartphone au lycée
- Interdire l'usage des réseaux sociaux aux moins de 15 ans



Multiplication « d'alertes » médiatiques... ➔

- Pédagogie de la peur VS pédagogie de prise de conscience

Selon baromètre *Born Social* 2025 et les données de l'Arcom

- Près de 25% des 8-9 ans
- 45 à 50% des 10 ans
- 78% des 11 ans
- 93 à 96% des 12-13 ans disposent d'un smartphone

La majorité des usages sont « installés »
Beaucoup de parents déjà « dépassés »
qui vont encore plus questionner...

OBJECTIFS

Pourquoi bâtir collectivement, au sein d'une structure, sa propre charte d'usages des réseaux sociaux ?

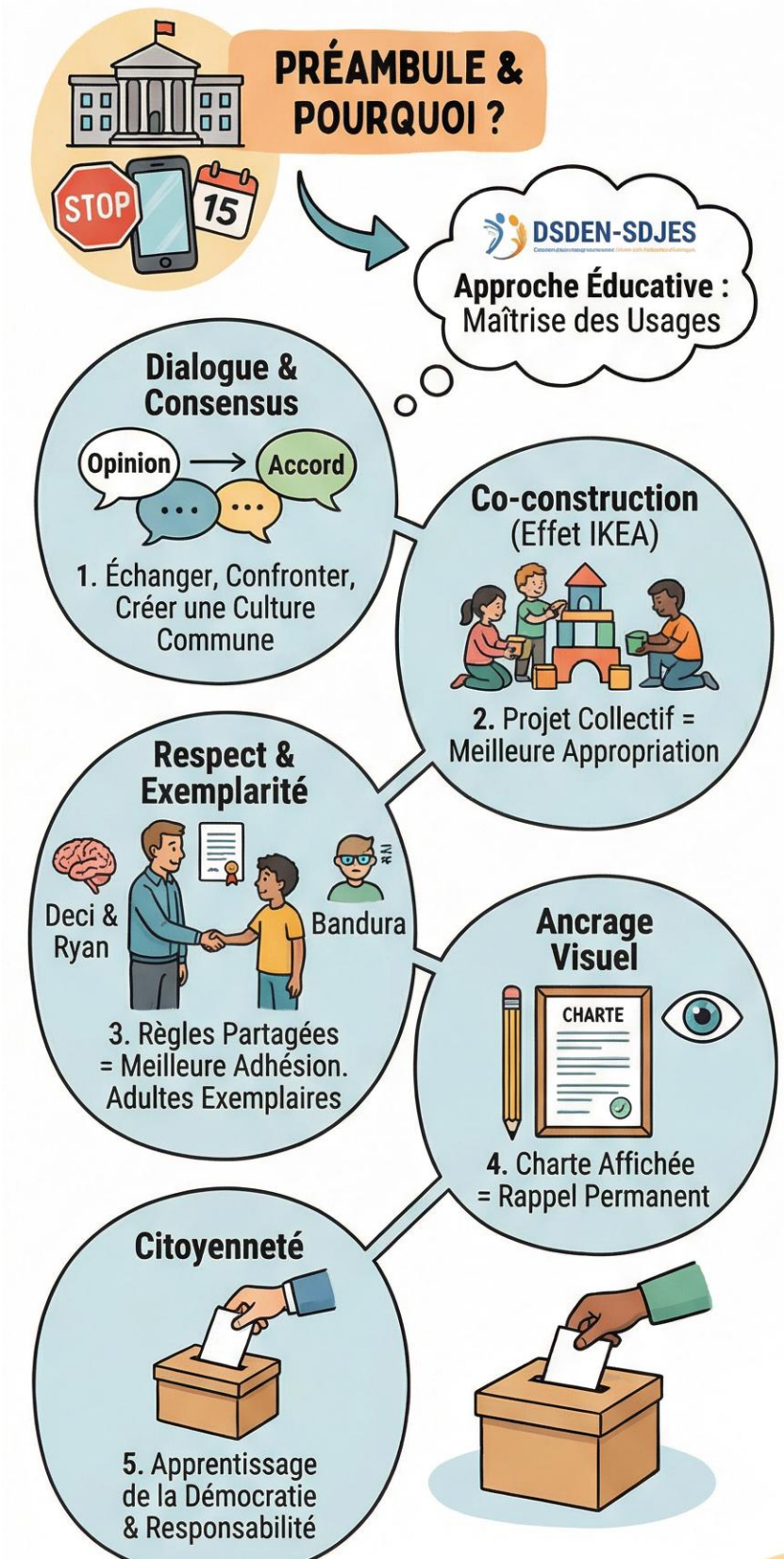
1. C'est d'abord le moyen d'échanger, de confronter ses perceptions, ses avis...

L'objectif n'est pas seulement de limiter les risques, mais de créer une **culture numérique commune**.

L'espace de discussion permet de confronter les subjectivités pour arriver à un consensus raisonné. Cela transforme le conflit potentiel en dialogue constructif.

2. C'est un projet collectif de co-construction

Cela permet de **favoriser l'appropriation par l'engagement** (ce qu'on appelle l'effet IKEA) : En psychologie cognitive, on observe que l'on accorde plus de valeur à ce que l'on a aidé à construire.



OBJECTIFS

Pourquoi bâtir collectivement, au sein d'une structure, sa propre charte d'usages des réseaux sociaux ?

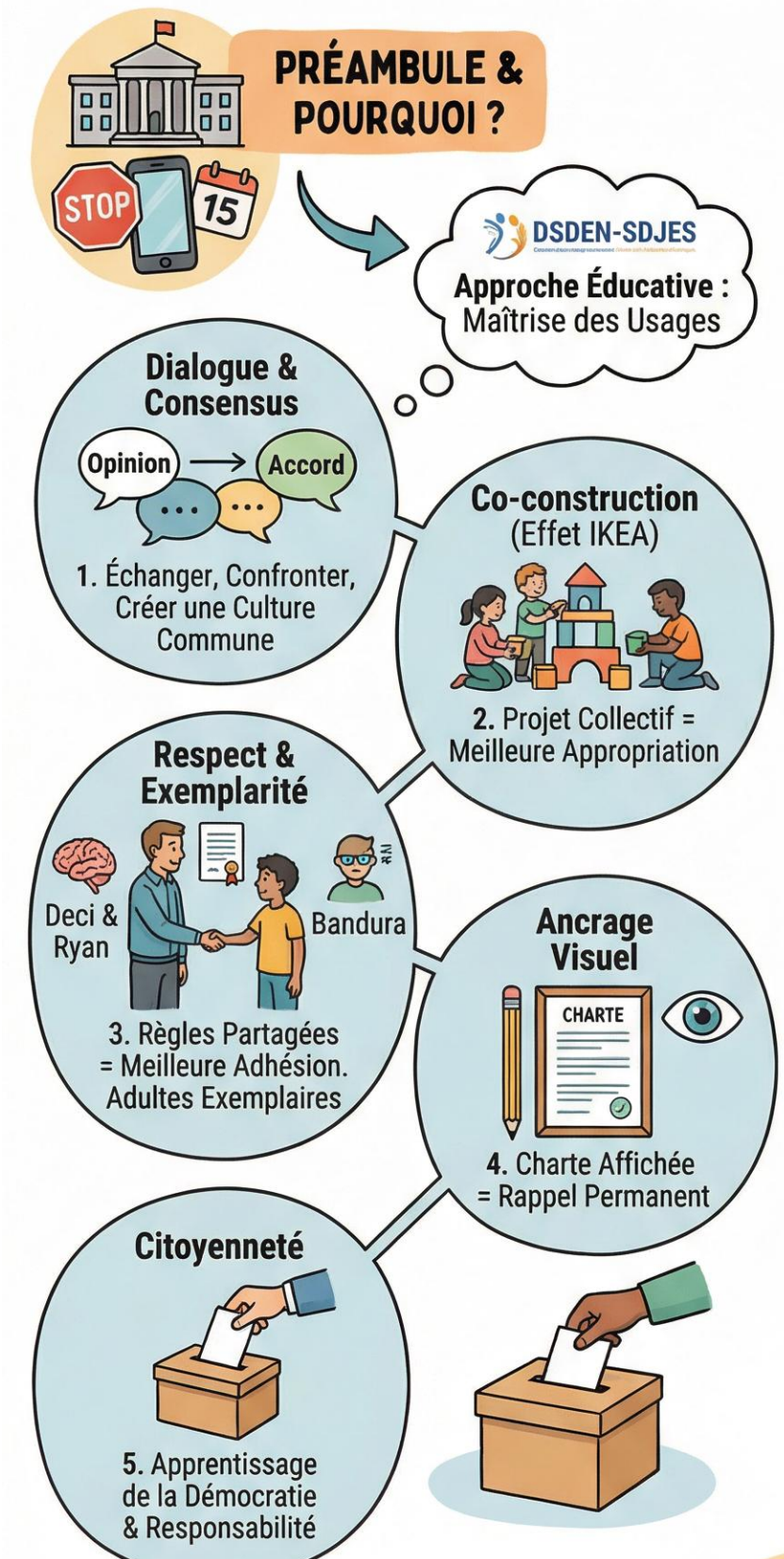
3. Cela conduit à un meilleur respect des règles qui ont été décidées ensemble. Surtout avec des règles qui concernent également les adultes : **valeur de l'exemplarité** *

4. Une charte construite collectivement peut plus facilement s'afficher et donc jouer son rôle de rappel à tous

L'idée est de créer un ancrage visuel et mnésique : la charte devient un repère visuel permanent qui rappelle les engagements pris collectivement dans l'espace physique

5. Cette démarche participe à l'apprentissage de la citoyenneté et de la démocratie

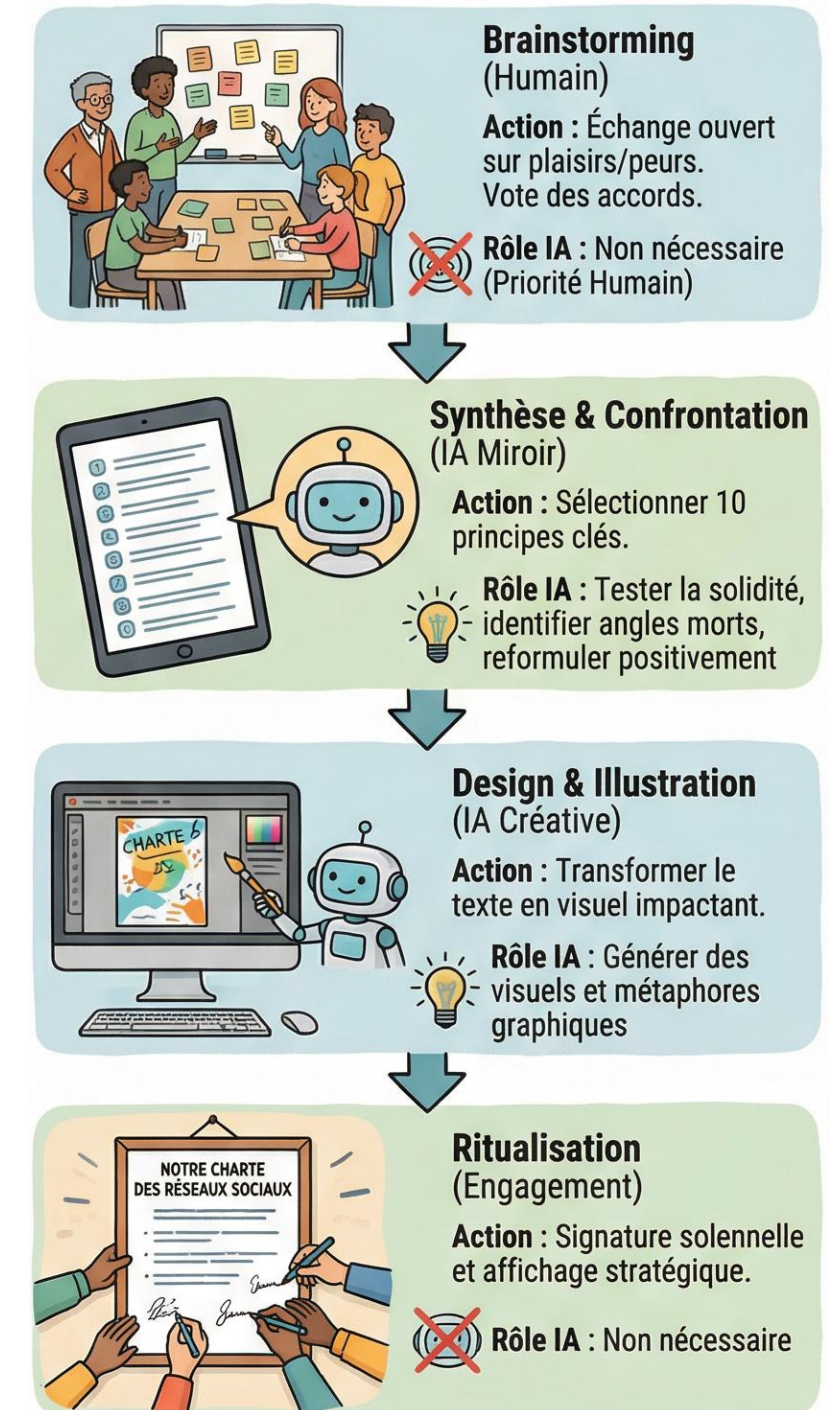
Passer d'une posture de consommateur passif à celle de citoyen capable de définir ses propres limites. C'est un exercice de démocratie appliquée.



Comment bâtir collectivement cette charte ?

Étape	Action	Rôle de l'IA
1. Brainstorming	Échange ouvert sur les usages, les peurs et les plaisirs liés aux réseaux. Recueil des points d'accord par vote.	Non nécessaire à ce stade (priorité à l'humain).
2. Synthèse et Confrontation	Sélectionner 10 principes clés en terme de régulation. Utiliser l'IA pour tester la solidité de ces principes.	Soumettre les points à l'IA pour : identifier des angles morts, reformuler de manière positive ou suggérer des nuances.
3. Design et Illustration	Transformer le texte en un objet visuel impactant (affiche, infographie).	Générer des visuels ou des métaphores graphiques pour illustrer chaque "commandement".
4. Ritualisation	Signature solennelle et affichage dans un lieu stratégique (entrée, salon, salle multimédia).	Non nécessaire à ce stade

COMMENT BÂTIR COLLECTIVEMENT : 4 ÉTAPES CLÉS



7 clés

KIT DE SURVIE RÉSEAUX SOCIAUX ET SANTÉ MENTALE

1 Choisis et fais un tri

- Suis des comptes inspirants, éducatifs ou humoristiques qui t'apportent de la positivité.
- Désabonne-toi des comptes qui te font te sentir mal (comparaison, frustration, colère).
- Plus d'amis inconnus = plus de risques

2 Ne cherche pas la validation en ligne

- Les likes et commentaires ne définissent pas ta valeur.
- Publie pour toi, pas pour plaire aux autres.
- Évite de trop exposer tes émotions
- Ne réagit pas à chaud, réfléchis avant

3 Méfie-toi des apparences

- Les réseaux sociaux montrent une version édulcorée de la réalité (filtres, mises en scène).
- Évite de comparer ton quotidien aux "highlights" des autres.
- Ne pas laisser de doute ou une ambiguïté s'installer (ponctuation, émoticônes...) Si c'est pas clair, inciter à parler franc

4 Reste actif-ve pas passif-ve

- Passe moins de temps à scroller et plus à créer (dessin, écriture, musique).
- Utilise les réseaux pour apprendre (tutos, documentaires) et pas juste consommer.

5 Protège ta vie privée

- Ne partage pas tout : certaines choses méritent de rester dans ta vie réelle.
- Vérifie tes paramètres de confidentialité et bloque les harceleurs.

6 Signale et bloque

- Harcèlement, moqueries, discours toxiques ? N'hésite pas à signaler ou bloquer. Etre héros c'est ça et c'est plus simple et sécurisant que de vouloir régler ça en ligne
- Parle-en à un adulte de confiance si ça devient pesant.

7 Fixe toi des limites

- Évite de scroller avant de dormir ou au réveil pour protéger ton sommeil.
- Fais des pauses régulières
- Privilégie les interactions en face-à-face avec tes proches dès que c'est possible
- Impose ton rythme et ne subit pas celui des autres
- Sort, découvre, expérimente hors écran !



Cette démarche s'appuie sur plusieurs principes :

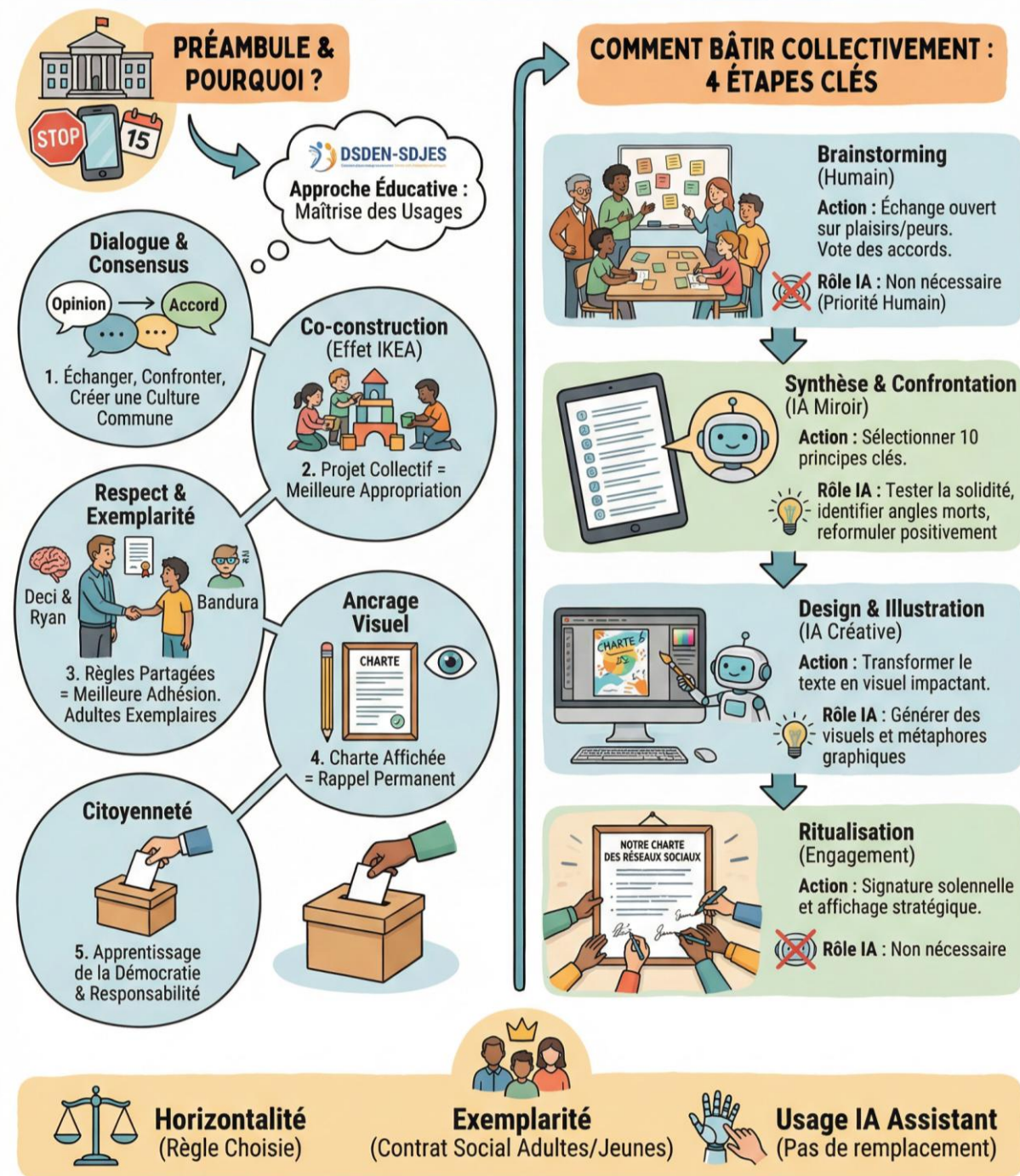
1. **L'horizontalité** : Le passage de la règle subie à la règle choisie.
2. **L'exemplarité** : L'idée que la règle s'applique à tous (adultes compris) renforce la crédibilité du cadre. Cette co-construction doit représenter un « contrat social ». Sur les réseaux sociaux, cela responsabilise le jeune face à son propre "temps de cerveau".
3. **L'usage de l'IA** : qu'on utilise non pas pour remplacer la réflexion, mais comme un "miroir" ou un assistant éditorial, la meilleure approche de l'IA générative.

Important :

- la phase de dialogue (mes usages, ce que j'ai appris, ce qui m'a choqué...) doit-être permanente
- Toujours faire prendre conscience avec la question : « A ce moment précis, cela te connecte t-il avec ton entourage ou cela te coupe t-il ? » « Vivre le moment présent »

CRÉER ENSEMBLE UNE CHARTE DES USAGES DES RÉSEAUX SOCIAUX : UNE DÉMARCHE ÉDUCATIVE ET COLLECTIVE

Structure Jeunesse ou Familiale – Vers une Culture Numérique Commune



A vous de jouer...

- Dans votre projet pédagogique ?
- Dans votre règlement intérieur ?
- Dans votre rôle de « prescripteur »-conseil auprès des parents ?
- Pour alimenter un projet collectif original ?
- ETC

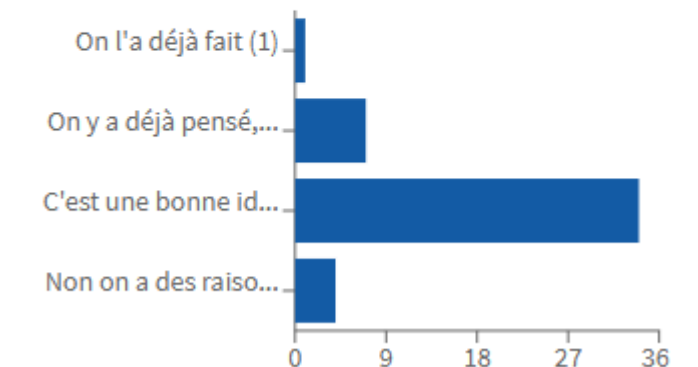
Merci de votre attention



Résultats du sondage

10:18

La création d'une charte d'usage des réseaux sociaux...



56 participants

40 téléchargements du diaporama