

# Vivre avec les réseaux sociaux

Vos enfants y passent leur vie et s'y font des "amis". Malgré certains aspects positifs, ils semblent détériorer les relations et les capacités de concentration. Au moment où Facebook est au centre d'une polémique - le siphonnage de données par Cambridge Analytica -, visite de ces réseaux qu'on dit "sociaux".

Texte:  
Marie Frankinet

**C**'est la première chose que je regarde quand je me réveille" raconte Sarah, 23 ans. Elle ne parle ni de son copain, ni même de sa tête dans un miroir, mais bien de son smartphone. "Regarder mon feed Instagram et checker mes notifications sur Facebook, c'est devenu plus vital que mon café du matin."

Tous les jours, quand son réveil sonne, elle attrape son téléphone qui pend au bout de son chargeur, éteint la sonnerie du réveil et scrolle sans but pendant dix minutes. Elle répète la même routine tous les soirs avant d'aller dormir. "Mais là je peux bien y passer une heure non-stop." Une habitude que partagent la majorité des jeunes de 15 à 35 ans. Selon une récente étude menée par la firme Adobe en Angleterre, les Millennials passeraient en moyenne 8,5 heures par jour à consommer du contenu digital. Un chiffre qui atteint 10,6 heures par jour chez les plus jeunes, soit chez les moins de 25 ans. Vous avez dit inquiétant?

Difficile de les blâmer, les réseaux sociaux font partie intégrante de notre vie. Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Snapchat... , il en existe des cen-

taines. Un paysage digital omniprésent qui détourne l'attention du monde réel. Rien de plus normal, ces outils ont été spécifiquement pensés pour happer leurs utilisateurs à l'aide de notifications, de likes et de partages. Une quasi-dépendance qui ronge la plupart de nos relations et qui modifie considérablement notre manière d'agir, de fonctionner. Les jeunes ont moins besoin d'être constamment en mouvement pour voir leurs amis, puisqu'ils sont à portée de main en permanence. Au fil des années, les digital natives se sont habitués à être constamment disponibles grâce au smartphone. Chaque vibration de ce dernier provoque un frisson de plaisir, parce

→ qu'elle signifie qu'il y a interaction. Un sentiment extrêmement addictif. Pourtant, ces relations virtuelles détachent chaque jour un peu plus du monde réel. Mieux vaut se préserver. Comme on dit, un utilisateur averti en vaut deux.

Mark Zuckerberg n'utilise pas Facebook comme vous et moi. Pourtant, il l'a créé. Selon Bloomberg, ce chef d'entreprise de 33 ans dispose d'une équipe de douze assistants et modérateurs qui s'activent à supprimer les contenus offensants, à enlever les spams et qui l'aident à rédiger des messages ou à partager des contenus. Vous avez bien lu, douze assistants. Une mesure choisie pour préserver Zuckerberg des interactions nocives du réseau social. En effet, vous ne le verrez jamais interagir sur un post polémique, donner son avis sur la vidéo d'un chien abandonné dans une cave ou commenter une action de Trump. Vous n'aurez pas non plus accès à la liste de ses "amis" et encore moins à son numéro de téléphone. Mais qui s'occupe de ce travail de modération pour les utilisateurs lambda et notamment pour les adolescents? Personne. De fait, ces derniers sont confrontés directement aux messages de haine, aux commentaires désagréables mais aussi aux contenus déplacés et à des théories du complot. Dans ce cadre, difficile d'évoluer sereinement.

**Self-marketing**

Cette technique d'évitement utilisée par Mark Zuckerberg est partagée par de nombreux pontes des réseaux sociaux. Le chef financier de Twitter, par exemple, est sur la plateforme depuis six ans, mais ne poste des tweets que une à deux fois par mois. Le créateur du bouton "like" sur Facebook, Justin Rosenstein, a pris quant à lui une mesure encore plus drastique: il a installé un outil de contrôle parental sur son iPhone qui l'empêche de télécharger des applications. Après des années passées à réfléchir aux meilleurs moyens de happer l'attention des gens, ce dernier prône la détox. Selon ce "returnee" de la Silicon Valley qui dirige désormais une entreprise basée à San Francisco améliorant la productivité au bureau, les réseaux sociaux ont des effets aussi dévastateurs que la drogue, allant jusqu'à comparer Snapchat à de l'héroïne. Cette addiction au like place énormément de pression sur les épaules des utilisateurs - et de fait, des adolescents - qui se doivent d'être proactifs et de donner constamment le meilleur d'eux-mêmes pour espérer être "aimés".

Selon une étude menée aux États-Unis, nous toucherions notre smartphone en moyenne 2.617 fois par jour. Que ce soit pour regarder l'heure, ouvrir un mail ou réagir à un message. C'est énorme. Un chiffre en constante augmentation qui s'explique notamment par la récente mise en scène de nos vies et le besoin de constater le fruit des récoltes de nos posts. En 2018, quand un Millennial va voir un concert ou va boire un verre, c'est aussi pour pouvoir partager une photo de ce moment. Une image qui remplace presque l'événement en soi. Seulement, à force de vouloir "vendre du rêve", on peut oublier de vivre sa vie. Et ce grand déballage, cette hyperconnexion et ce besoin constant d'être "liké" peuvent être symptomatiques d'un grand manque de confiance en soi.

C'est ce qu'explique le psychologue et psychanalyste français Michaël Stora, qui a vu passer de nombreux "cas" dans son cabinet parisien. Il a d'ailleurs

publié le livre *Hyperconnexion* avec Anne Ulpat à ce sujet. *"On peut retrouver différentes sortes d'utilisateurs. Au sein de ceux-ci, il y a les compétiteurs du post sur les réseaux sociaux. Cela peut révéler une fragilité narcissique, quand c'est excessif. Au fond, la personne cherche à augmenter la jauge de l'estime de soi par le nombre de likes dans une sorte d'audimat intime. Cela va le rassurer ou, au contraire, le stresser si un post ne prend pas."* Les réseaux sociaux ont amplifié notre rapport à l'image, et dans ce cas à l'image de soi. Chacun tente de faire du "self-branding". Un peu comme si nous étions tous devenus des produits à vendre, à faire aimer et enfin, à liker. Avec ce genre de réflexe de promotion, il est quasiment impossible de ne pas tomber dans la caricature. *"L'image de soi est un travail qui se fait à l'adolescence. Le jeune se construit dans le regard des autres, il cherche évidemment la valorisation. Mais c'est banal à cet âge-là, ça s'est toujours fait, que ce soit dans la classe ou ailleurs. Ce qui a changé, c'est qu'aujourd'hui, même les adultes le font. Est-ce que cela veut dire que notre société est devenue très adolescente? Sans doute."*

## Je like donc je suis (le troupeau)

Quand on observe bien le mécanisme de ces réseaux sociaux, on comprend que ce besoin d'être "liké" est tout récent. *"Il y a ce désir de transparence de ce que l'on vit, de ce que l'on est. La preuve avec Facebook, qui nous demande "What's on your mind" dès que l'on veut poster quelque chose. Sauf qu'on risque l'épuisement lié à la banalité."* La terminologie choisie, le "like", est également intéressante, comme le souligne Michaël Stora. *"En anglais, cela veut dire "j'aime" mais aussi "comme". Il y a énormément de photocopies sur les réseaux sociaux. On retrouve des choses très communes, des sortes de tendances qu'il faut suivre et particulièrement sur Instagram. On y verra systématiquement certains types de filtres, certains corps et des objets que l'on se devra d'aimer, parce que c'est ce qui se fait pour le moment. Tout se ressemble, il n'y a pas vraiment d'aspérités."*

## Je suis à toi dans deux posts

Le "phubbing", c'est cette nouvelle terminologie qui pointe le moment où un individu regarde son téléphone ou son feed Instagram quand il est en présence d'une "vraie" personne. Il s'agit d'un mot-valise entre "phone" (téléphone) et "snubbing" (snober). C'est donc devenu l'art d'ignorer quelqu'un pendant quelques instants, le temps de zyeuter son smartphone. Le message envoyé est très clair: mon écran m'intéresse plus que toi. Il est surtout symptomatique d'un appauvrissement des relations sociales réelles au détriment des virtuelles.

L'hyperconnexion aurait tendance à appauvrir nos relations, notre vie en général. *“Aujourd’hui, on sur-photographie tout ce qui nous entoure. C’est devenu un besoin quasi existentiel. Comme si la chose n’existait pas vraiment si on n’avait pas pris la peine de la prendre en photo. L’image et l’imaginaire sont deux choses différentes. Ce qui nous permet de nous sentir exister, ce n’est pas que cette sensorialité-là, ce côté trop lisse et trop parfait de la réalité par l’image.”* L'exemple est particulièrement frappant dans le cadre des vacances. On se coupe de notre mémoire sensorielle à trop vouloir capturer un moment par le biais d'un écran. *“Avant, on mémorisait les odeurs, le dénivelé d'un sol, la chaleur ambiante, etc. Aujourd’hui, on essaie juste de cadrer un paysage. Le pur visuel n'est pas suffisant pour se faire de vrais souvenirs. On assiste donc à un appauvrissement de l'imaginaire.”* Le smartphone ne connaît pas le hors-champ. Sur Instagram, on est dans le sur-champ, dans le premier degré.

Les problèmes de construction de soi et du déclin de l'inventivité ne sont pas les seuls liés aux réseaux sociaux. Notre attention est également en train de se détériorer à force d'être surstimulée. Selon une étude de Microsoft, en dix ans, notre capacité à nous concentrer serait passée de 12 à 8 secondes en moyenne. Comme l'explique Gilles Vandewalle, docteur en sciences à l'ULg et au FNRS, *“la sollicitation constante de notre cerveau perturbe nos capacités à fixer notre esprit sur quelque chose pendant de longues périodes”*. Des interactions qui perturberaient également notre sommeil. *“La lumière des écrans augmente le niveau d'attention et d'éveil. Si l'exposition aux écrans se fait avant d'aller dormir, il est possible que cela retarde le moment où on ressent l'envie de dormir et perturbe le sommeil. Dans ce sens, ça perturberait la concentration. Au-delà de la lumière, une étude suisse montre qu'arrêter l'utilisation des réseaux sociaux à partir de 21 h améliore le sommeil (qualité et durée) chez les ados, et ce indépendamment de ce qu'ils font et qu'il y ait de la lumière ou pas.”*

Nos cerveaux sont saturés. Constamment stimulés par nos smartphones, et plus généralement, par la technologie qu'ils nous offrent. Pourtant, ces derniers ne sont pas formatés pour répondre à autant de stimuli. *“Ces technologies ont un impact sur la capacité à rester concentré sur une même tâche. Quand on est engagé dans une interaction sur son téléphone, on sent très bien comme il est difficile de maintenir son attention sur les autres choses qui sont en train de se passer”*, détaille Axel Cleeremans, professeur de sciences cognitives à l'ULB. Une sorte de “bruit” permanent qui entrave notre manière d'agir et de penser. Mais surtout de nous focaliser sur une action bien précise, comme lire un livre ou regarder un film.

De manière générale, nous sommes devenus plus impatientes. *“Même sans faire appel aux nouvelles technologies, on se rend compte à quel point les films que l'on tournait dans les années 50 ou 60 ont un rythme complètement différent. Au point même que lorsqu'on voit un de ces films aujourd'hui, on → se demande quand il va se passer quelque chose. La narration semble tellement plus lente. Notre cerveau s'est habitué à autre chose. Mais les réseaux sociaux n'en sont pas la seule cause: l'entière de la manière dont nous consommons les médias ainsi que celle dont nous interagissons avec les autres ont changé. En quelques années, nous sommes clairement passés d'un temps long à un temps court, nettement plus haché en termes d'activités ou d'interactions.”*

En d'autres termes, on se lasserait plus vite. Tout cela participerait d'un mouvement d'externalisation d'une partie de nos fonctions cognitives puisqu'une partie de notre mémoire est désormais placée sur nos téléphones, sur nos ordinateurs, etc. *“On peut faire une analogie avec l'écrit: il a radicalement changé la nature humaine, puisqu'il permettait de se passer de la nécessité de se rappeler toute une série d'informations en les enregistrant sur du papier.”* Aujourd'hui, tout cela est démultiplié par les nouvelles technologies auxquelles nous faisons appel. *“Nous utilisons un GPS et cela impacte notre capacité à trouver notre chemin tout seuls, mais aussi notre capacité à nous rappeler les choses qui nous arrivent, parce que ces capacités-là - ce qu'on appelle la mémoire épisodique en psychologie cognitive - sont enracinées dans les mêmes structures cérébrales que celles qui s'occupent de la mémoire que nous avons des trajets. C'est une région qu'on appelle hippocampe. On peut se dire que plus on utilise des GPS, moins on entraîne cette région et plus on oublie des choses de la vie courante.”* L'esprit humain apprécie la nouveauté et a tendance à en rechercher constamment. C'est pourquoi notre tendance au zapping, favorisée par les notifications, grimpe graduellement. L'appel de la récréation de l'esprit sera toujours plus fort que celui de la classe. Une fragmentation de l'information qui nous détache toujours un peu plus du long format et surtout, de l'effort. ✱

# Supplice en ligne

**La honte, enquête flippante du journaliste Jon Ronson, rappelle que la pratique des réseaux sociaux peut déraiper vers l'humiliation publique. Focus sur un pilori d'aujourd'hui.**

- Texte: Sébastien Ministru -

**D**ans son enquête - terrifiante et parfois tétanisante - qu'il a baptisée *La honte*, le journaliste Jon Ronson compare les réseaux sociaux à un show décliné des jeux du cirque et se pose la question de notre plaisir à observer la violence qui s'y expose. "Avec les réseaux sociaux, écrit-il, nous avons créé une scène pour de grands spectacles permanents et artificiels. Chaque jour une nouvelle personne émerge en tant que héros magnifique ou en tant qu'ignoble crapule. Ça balade tout, et ça ne ressemble pas à ce que nous sommes vraiment en tant que personnes. Quel est ce frisson qui s'empare de nous à de tels moments? Et qu'en tirons-nous?"

Ronson part à la rencontre de ceux et celles qui, un jour, sont tombés devant tout le monde sur Internet, s'attirant les foudres d'un tribunal qui n'a pourtant aucun droit de sentence et vivent depuis avec un sentiment de honte. Stigmate moderne et trace de culpabilité, cette infamie qu'ils transportent à chaque minute de leur vie est souvent le résultat d'un *bashing* (lynchage) dont ils ont été victimes.

De l'essayiste vedette (Jonah Lehrer) fusillé sur les réseaux sociaux pour avoir inventé des déclarations qu'il attribue à Bob Dylan dans un best-seller - *Imagine*, dont la diffusion a immédiatement été stoppée à l'annonce de la supercherie - à la jeune sosette en vacances (Justine Zacco) qui tweete

une blague raciste à propos des Noirs et dont tout le système de vie s'effondre devant les aboiements et les morsures de la twittosphère, les cas de honte nouvelle se succèdent dans cette anthologie du pire 2.0. D'une mauvaise plaisanterie à sous-entendu sexuel qui coûtera son poste à son auteur (mais aussi des menaces de mort à celle qui l'a pointé du doigt) au reportage bidonné (celui sur les ouvriers chinois travaillant pour Apple) qui vaudra à son auteur, Mike Daisey, de voir sa tête plongée sous l'eau par des internautes déchirés de haine, la blessure de ceux qui ont "fauté" est immense. Ce qui n'empêche pas les plus pervers d'y déverser du sel et leur fiel. Un faux pas sur les réseaux sociaux, une virgule mal placée, un mot déplacé ou une intention mal comprise, et c'est une réputation qui se fissure, voire qui se brise en mille morceaux. Avec, comme punition suprême, l'humiliation publique.

Cet effet de condamnation instantané, Jon Ronson le rapproche des peines de flagellation en place publique en cours dans l'Amérique du XVII<sup>e</sup> et du XIX<sup>e</sup>. Le goût pour le supplice et les attaques en mode meute étant, lui, analysé selon la première définition de la "folie collective" par Gustave Le Bon, auteur en 1895 de *Psychologie des foules*. Les réseaux sociaux auraient donc tendance à réactiver de vieux châtimements oubliés ou pratiques infamantes - la mise au pilori si appréciée chez nous au Moyen Âge - et serviraient aussi, non pas à informer (comme beaucoup le pensent), mais à divertir

(comme beaucoup n'osent pas le penser).

LA HONTE, Jon Ronson, Sonatine, 295 p.

# Le monde virtuel de vos enfants

Les ados s'étendent en long et en large sur les réseaux sociaux. Tous posent les questions de la vie privée et du cyberharcèlement. On a listé leurs avantages et leurs dangers. - Texte: Nicolas Sohy -



## Facebook

C'est le réseau social que vous maîtrisez le mieux. Il permet de partager des photos, vidéos, ses pensées aussi... Selon eMarketer, les membres de moins de 25 ans ont baissé de 5,7 % en 2018.

### Les avantages

Les paramètres de confidentialité permettent de verrouiller l'accès à son profil. On peut donc partager dans un cercle restreint. Facebook est également connu pour ses groupes d'entraide.

### Les dangers

La publicité est aussi intrusive que les "faux profils" crédibles. Il faut donc utiliser Facebook avec prudence, ne pas accepter l'amitié de n'importe qui et cliquer n'importe où.



## Twitter

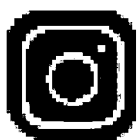
La plateforme permet de partager ses pensées en 280 caractères enrichis d'un lien, d'une image ou d'une vidéo.

### Les avantages

N'importe quel internaute peut réagir instantanément. On peut aussi accéder rapidement à un condensé d'informations personnalisées.

### Les dangers

Twitter ne censure pas les contenus pornographiques et laisse traîner certains tweets à caractère violent.



## Instagram

Vos ados l'adorent. Ils y partagent leurs photos et vidéos de façon permanente ou juste pour 24 heures.

### Les avantages

Cet album photo numérique permet à vos amis d'écrire un commentaire. Les ados peuvent y suivre le quotidien de la plupart de leurs idoles.

### Les dangers

Sans compte privé, n'importe qui accède à votre profil. L'autre désavantage: on ne peut s'empêcher de comparer notre vie avec celle des autres. Au point, parfois, de nous complexer...



## Snapchat

Voilà le chat instantané dont raffolent les ados... Les photos, vidéos et messages... sont supprimés une fois qu'ils ont été lus.

### Les avantages

Bon... Disons que "Snap" permet aux jeunes de communiquer entre eux. C'est déjà pas mal.

### Les dangers

Les parents n'ont aucun contrôle sur ce que font leurs enfants puisqu'il n'y a pas d'historique... Par ailleurs, via les "filtres", Snapchat permet d'affiner son nez, de lisser son grain de peau, d'agrandir son regard... C'est génial pour créer des complexes physiques. Les fonctions de messages privés éphémères poussent aussi les plus jeunes à envoyer des photos compromettantes, voire pornographiques (1 ado sur 5 selon Child Focus).



## YouTube

Il vous arrive de l'utiliser pour regarder une vidéo? Pour votre ado, c'est un véritable réseau social. 8 sur 10 participeraient activement en communiquant via l'espace commentaire ou directement en vidéo.

### Les avantages

Inspirés par *Norman fait des vidéos* et Cyprien, les jeunes sont poussés à créer du contenu créatif. Certaines vidéos sont par ailleurs très instructives.

### Les dangers

Les jeunes sont sujets à des vagues de haine hallucinantes lorsqu'ils proposent des vidéos ou postent un commentaire qui n'est pas l'avis de la majorité...

## **D'autres réseaux à surveiller**

De nombreux ados utilisent également Pinterest, un autre réseau social d'échange de photos; Periscope, qui propose la diffusion de vidéos en direct; Ask.fm, qui permet à des membres anonymes de poser n'importe quelle question, parfois très intime et méchante; Hiya, le même concept que Ask.fm, sauf que les interrogateurs doivent être dans un rayon de 15 km<sup>2</sup>.

---

# Faut-il avoir peur du grand méchant Facebook?

Plus de dix ans qu'on crie au loup dans la bergerie de l'humanité connectée. Mais "tous accros", on avait dit ça aussi pour la télé ou la radio. Alors, relativisons. - Texte: **Pauline Zecchinon** -

**T**om, 25 ans, pense avoir une utilisation abusive du réseau social. Le matin, son premier réflexe est d'ouvrir l'application Facebook de son smartphone. *"Je regarde si quelque chose s'est passé pendant la nuit, dans le monde ou chez mes contacts. Je "scrolle" le fil d'actualité, là où les médias partagent leurs articles et mes amis leurs impressions du moment."* Sur son téléphone ou son ordinateur, l'application est ouverte en permanence pendant la journée. *"Je sens le besoin toutes les deux heures d'aller voir ce qui s'y passe. Une envie assez forte qu'on pourrait assimiler, je pense, à de l'addiction. Rafraîchir les notifications, c'est quand même fort satisfaisant."* Le soir, c'est encore Facebook qu'il consulte avant de s'endormir. Tom n'est évidemment pas le seul. De nombreux jeunes de sa génération, ceux-là mêmes dont on dit qu'ils sont les plus vulnérables face à cette dépendance au réseau social, avouent partager ces pratiques. Addicts? *"L'histoire se répète. La radio, le cinéma, la télévision, ces médias faisaient peur au début,* relativise Yves Collard, expert et formateur en éducation aux médias. *On*

*s'inquiète parce qu'on ne maîtrise pas bien ces nouvelles technologies. On préfère dire que c'est dangereux plutôt que de s'y intéresser. Et ça sert d'alibi à sa propre incompetence.*" Résultat: on "pathologise" les comportements jugés abusifs. *"On utilise abusivement la notion d'addiction dans le sens où c'est quelque chose que l'on aime faire souvent, sans que ce soit pour autant un problème,* renchérit Jory Deleuze, docteur en sciences psychologiques et de l'éducation. *Les réseaux sociaux appellent et impactent le lien social, central chez les individus. Fatalement, les gens en sont "dépendants" car ces réseaux permettent de maintenir des liens existants."*

## Le symptôme, pas la maladie

Un pépin de transport, un problème d'organisation, un état d'âme, il suffit souvent d'un seul message posté sur son profil et, tout de suite, notre réseau s'active à la recherche de solutions ou du mot de soutien qui fait du bien. *"Les réseaux sociaux ont plutôt tendance à développer l'empathie que la haine de l'autre. Ils vont même pouvoir enrichir une conversation entamée dans la vie publique. On reprend une conversation avec un autre angle d'attaque, un autre point de vue. Cela peut amener un partage culturel extrêmement intéressant",* explique Yves Collard. *"On a remarqué que les gens qui avaient une vie sociale assez riche dans les réseaux sociaux avaient également une vie sociale très développée en dehors. On ne peut pas dès lors parler d'isolement",* continue Jory Deleuze. Pour les deux experts, notre utilisation quotidienne de Facebook n'est donc pas néfaste. Le réseau social est vu comme une "sociabilité bis", une couche qui vient s'ajouter à la sociabilité de la "vraie vie". *"On sépare d'ailleurs celle-ci un peu trop rapidement du numérique. On pense que le virtuel signifie l'illusion, l'inauthentique. Or, cette "sociabilité bis" fait partie de notre vie réelle. Nous sommes aussi ce que nous faisons ou disons à travers les réseaux sociaux."*

Certains usages de Facebook ont tout de même leur part d'ombre. Certains comportements sur les

réseaux sociaux peuvent affecter le quotidien, comme le stalking, qui consiste à consulter le profil d'une personne de manière très détaillée. *"Des études ont montré que si Facebook est utilisé passivement, dans l'unique but de voir l'activité des autres, l'utilisateur aura plus facilement un mauvais ressenti de lui-même car il est dans la contemplation plutôt que dans le renforcement social",* précise Jory Deleuze. À l'inverse, d'autres s'investissent pleinement dans le réseau social pour y montrer une version améliorée de leur vie réelle et se créer de nouvelles amitiés virtuelles. Selon Yves Collard, *"cette vie-là est valorisante car elle a tendance à renvoyer l'image d'une vie réelle idéalisée. On instrumentalise ses amitiés avec cet objectif".*

Dans une série télévisée comme *Black Mirror*, qui multiplie les propositions dystopiques en poussant les technologies actuelles dans leurs derniers retranchements, celles-ci sont la source de tous les maux. Ce n'est pas forcément le cas dans la réalité. *"Un usage problématique est bien souvent révélateur d'un problème sous-jacent,* affirme Yves Collard. *L'anxiété, l'isolement ou le harcèlement par exemple commencent dans la vie réelle et l'usage que l'on fait alors des réseaux sociaux peut masquer une souffrance. Il est intéressant d'interroger les pratiques excessives comme symptôme et pas comme maladie en tant que telle."* Certes, l'évolution de la société numérique et virtuelle a été ultra-rapide et il est temps maintenant de prendre le recul nécessaire par rapport à toutes ces nouveautés. S'informer, jouer, nouer des relations sociales, draguer, se disputer ou tromper l'ennui... Nous le faisons déjà avant l'invention de Facebook, Instagram ou Twitter. Et puis, Narcisse est une création de la mythologie grecque. Pas de la Silicon Valley. ✱

## Dark side of the like

En 2018, 65 % des Belges possèdent un compte Facebook. C'est 9 % de plus qu'en 2017. En moyenne, nous passons 1 heure 30 par jour sur le réseau social, via des sessions d'une quinzaine de minutes. En onze ans d'existence, depuis qu'il est accessible à tous, Facebook a réussi à attirer deux milliards d'utilisateurs. Un bon quart de la population mondiale. Et quelque foindres aussi. Notamment de la part d'anciens collaborateurs de Facebook, qui ont dénoncé tour à tour l'entreprise "d'exploiter la vulnérabilité de l'humain" ou "d'avoir recours à des techniques de persuasion dans le but de renforcer les comportements addictifs". Le dernier en date, Chamath Palihapitiya, ex-vice-président en charge de la croissance des audiences de la firme, a qualifié Facebook de "machine qui détruit le lien social plutôt que de le fédérer". Sans compter les autres accusations pesant sur la firme de Mark Zuckerberg: manque de transparence, non-respect de la vie privée, utilisation ou fuite de données à des fins marketing (comme dans la récente affaire Cambridge Analytica), création et propagation de fake news, harcèlement, "taux amis"...

# Sur le Web, sortez couverts

Dans *Le Web sans risque!*, le spécialiste de la police judiciaire Olivier Bogaert rappelle que nos données sont plus prisées que jamais, et que nos enfants restent des proies faciles. - Texte: Nicolas Sohy

**C**haque jour ou presque, ce sont 88 % des Belges qui se rendent sur le Web, d'après les récents chiffres du SPF Économie. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils y maîtrisent tout ce qu'ils y font. Via son travail au sein de la Computer Crime Unit de la police judiciaire, ou ses chroniques sur Classic 21 et dans *On n'est pas des pigeons!*, Olivier Bogaert prouve que les lacunes sont encore nombreuses. Un exercice prolongé dans *Le Web sans risque!*, un livre dans lequel il donne les clés pour surfer, avec vos enfants, en toute tranquillité.

## **Vous commencez votre bouquin en expliquant comment choisir un bon mot de passe... C'est à ce point-là?**

OLIVIER BOGAERT - Un exemple suffira à vous convaincre. L'an dernier, une attaque a eu lieu contre le réseau professionnel LinkedIn et les mots de passe de 1,6 million de comptes se sont retrouvés dans la nature. On parle ici de professionnels, d'un public présumé averti. Le mot de passe "123456" était celui de 753.305 utilisateurs. Ce manque total de vigilance permet aux hackers d'accéder à toutes vos données. Et on observe ce type de lacunes chez tout le monde, y compris des fonctionnaires européens...

## **En quoi nos données sont si intéressantes?**

En analysant vos données, les entreprises peuvent déterminer vos habitudes et prendre connaissance

des contenus qui vont attirer votre attention. On peut aussi imaginer d'autres utilités. Qui nous dit qu'une compagnie d'assurances n'achète pas auprès de Google ou Facebook les données d'un futur client? La prime pourrait être ensuite adaptée à votre profil de risque...

## **Que peut-on faire pour lutter?**

Avec les réseaux sociaux ou le cloud, de plus en plus de données sont accessibles. Un projet de loi aux États-Unis pourrait permettre aux autorités d'accéder aux données, à condition qu'elles soient gérées par une entreprise américaine, de n'importe quel internaute même si les serveurs sont situés en Europe. L'UE doit réagir. Pour la sécurité de ses citoyens, elle va devoir créer des data centers de cloud gérés par des entreprises européennes.

## **La nouvelle réglementation sur les données personnelles prévue au mois de mai vise également à protéger les internautes...**

Oui. On pourra solliciter chaque entreprise et vérifier ce qu'elle possède sur nous. Google et Facebook s'y sont déjà mis. Désormais, il est possible de suivre ses activités, mais aussi de voir la manière dont Facebook nous envoie de la publicité, sur la base de quels centres d'intérêt, etc. On peut cadenasser un certain nombre de choses dans les paramètres. C'est essentiel de faire régulièrement le nettoyage sur ce type de sites.

## **Vous soulignez un autre danger du numérique: le harcèlement. Qui est concerné?**

22,5 % des 15-19 ans avouent avoir harcelé sur le Web. 50 % en ont été témoins et 12 % en ont déjà été victimes. Avant, quand on était moqué, c'était à l'école. Maintenant, ça continue de façon permanente. Par ailleurs, on observe que les jeunes ne se rendent pas compte de la portée d'Internet. Ils pensent toucher uniquement leurs copains de classe. Ça crée des dérives. Child Focus signalait

récemment qu'un mineur sur cinq avait déjà envoyé une photo de lui dénudé via un réseau social... Ça peut vite dégénérer. L'un montre la photo à un ami qui fait une capture d'écran... La machine est lancée et inarrêtable.

#### **Comment on protège nos enfants du Net?**

D'abord, en éduquant. Plusieurs écoles ont des projets sympas où les élèves du secondaire sont des personnes de référence pour les plus jeunes, par exemple. J'espère également que le fameux cours de citoyenneté puisse intégrer la citoyenneté numérique. Ensuite, en surveillant. Le contrôle parental est peu utilisé alors qu'il est efficace. Je crois qu'il faut commencer l'utilisation d'Internet sur l'ordinateur familial et avec une session à usage limité pour les enfants, notamment avec Safe Search activé sur Google pour que le contenu violent et pornographique ne soit pas visible. Mais aussi regarder les applications téléchargées par les enfants et les mises à jour effectuées.

#### **Au détriment de leur propre vie privée?**

Avant de laisser votre enfant se rendre tout seul au magasin, vous l'avez accompagné. Vous lui avez expliqué qu'il ne faut pas parler à un inconnu, ni traverser quand le feu est rouge. C'est pareil dans le monde numérique. ✖

## Internet n'oublie jamais

Comme l'ont récemment rappelé l'affaire Mennel, exclue de *The Voice France* pour de vieux messages Facebook, ou celle de ce Louviérois renvoyé du boulot pour avoir "liké" un contenu raciste, toute activité en ligne passée se conjugue toujours au présent. *"Sans s'en rendre compte, les gens se construisent un C.V. numérique, réagit Olivier Bogaert. Les réseaux sociaux ont développé l'instantanéité sans réflexion. Ça échappe à tout le monde. Quand le MR publie par mégarde un projet d'"extermination des SDF et des réfugiés", on est dans le même registre."* En plus, supprimer ses actions passées n'est pas toujours simple. *"Le droit à l'oubli existe, mais il faut démontrer qu'on subit un préjudice. Google propose un formulaire pour demander la désindexation d'un contenu. Mais ces informations seront encore disponibles sur Internet. Pour les supprimer, il faut contacter la personne qui les a mises en ligne..."*