

Comment le web influence-t-il la vie affective et sexuelle des jeunes ?

Repères

Le CSEM et l'éducation aux médias en bref



Le Conseil supérieur de l'éducation aux médias (CSEM) a pour missions principales de promouvoir l'éducation aux médias et de favoriser l'échange d'informations et la coopération entre tous les acteur·rice·s et organismes concerné·es par l'éducation aux médias en Fédération Wallonie-Bruxelles ; notamment les secteurs des différents médias, l'enseignement obligatoire et l'éducation permanente. Le CSEM assure une large diffusion de toutes ces initiatives via le site Internet www.csem.be

En bref

« **web** » ensemble des données, reliées par des liens, sur Internet.

« **vie affective et sexuelle** »

qui a trait aux émotions, aux sentiments ainsi qu'à la sexualité.

« **Jeune** » : classe d'âge qui regroupe les adolescent·e·s et les jeunes adultes, soit les 12 à 25 ans.

L'éducation aux médias (EAM) est l'ensemble des pratiques visant le développement des connaissances, des compétences et des pratiques médiatiques des personnes qui en sont bénéficiaires, dans le but de les rendre actives, autonomes, critiques, réflexives et créatives dans leurs usages des médias.



<https://www.csem.be/csem/le-conseil>



<https://www.csem.be/csem/textes-et-avis/textes-de-positionnement-de-leducation-aux-medias>

Le CSEM propose des pistes concrètes pour sensibiliser et accompagner les jeunes au sujet des nouvelles pratiques affectives et sexuelles en lien avec leurs usages médiatiques. Ce carnet de la collection Repères s'adresse aussi bien aux parents qu'aux professionnel·le·s de l'éducation et de l'animation.

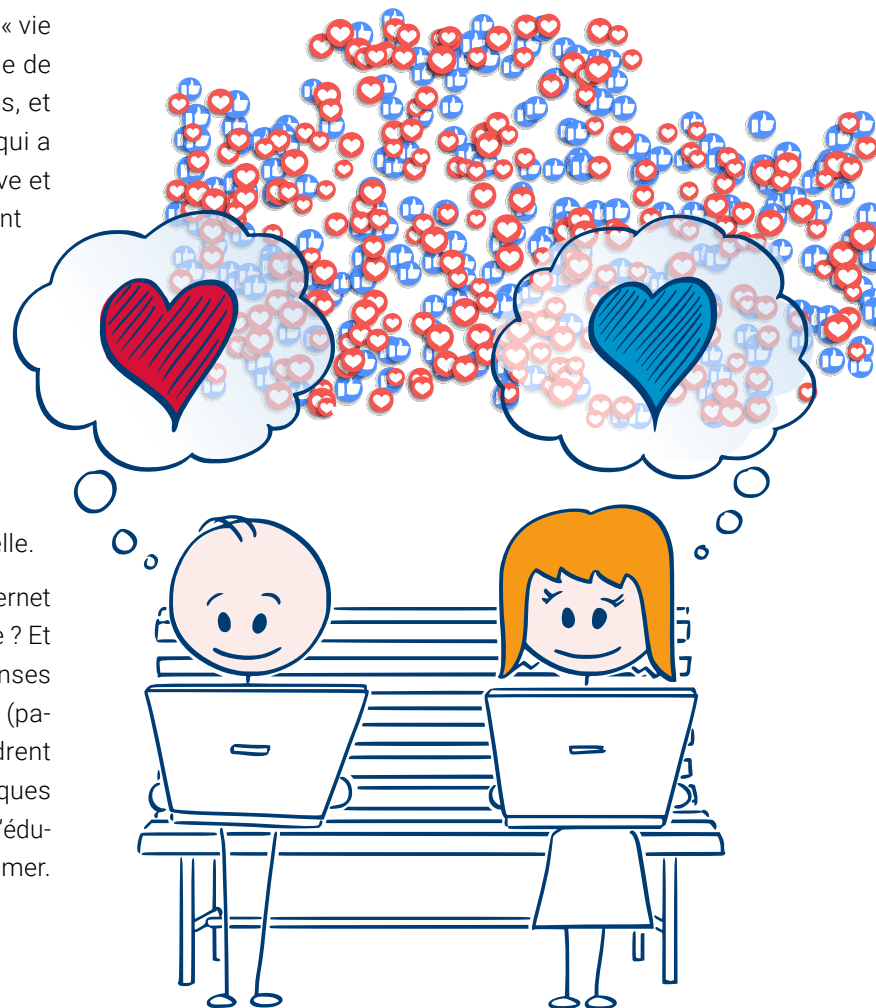
Pourquoi accompagner les jeunes dans leurs usages médiatiques en lien avec leur sexualité ?

Les jeunes qui font partie de la **Génération Z** (né·e·s entre 1997 et 2010) et ceux et celles de la **Génération Alpha** (né·e·s après 2010) ont cette particularité par rapport à leurs aîné·e·s : le numérique existant depuis leur naissance, ils et elles ont grandi avec les écrans connectés.

Pour eux·elles encore plus que pour les adultes, la « vie en ligne » se juxtapose avec la « vie réelle ». À l'âge de l'adolescence et des premiers amours, les écrans, et plus particulièrement le smartphone, est un outil qui a son importance dans leur vie relationnelle, affective et sexuelle avec ses points positifs et négatifs, autrement dit avec ses opportunités et ses risques.

Ce carnet du CSEM n'a pas comme objectif d'être un guide EVRAS, soit d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Comme les autres ouvrages de la collection, il se penche sur les usages médiatiques des jeunes, avec un focus sur Internet et les réseaux sociaux, cette fois dans le cadre de leur vie relationnelle, affective et sexuelle.

La question centrale de ce carnet est la suivante : Internet influence-t-il les jeunes dans ce domaine de leur vie ? Et si oui, comment ? Pour apporter des pistes de réponses mais aussi des conseils pratiques pour les adultes (parents, enseignant·e·s, animateur·rice·s...) qui encadrent les jeunes, cet ouvrage a été découpé en 3 thématiques qui correspondent d'ailleurs aux trois dimensions de l'éducation aux médias : s'informer, relationner et s'exprimer.



Internet a-t-il modifié le rapport des jeunes à leur sexualité ?

Rappelons d'abord qu'en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle - et c'est le cas dans bien d'autres domaines également - Internet et les nouveaux médias n'ont rien inventé. Voici quelques exemples qui passent en revue l'évolution de différentes pratiques en lien avec le sujet développé dans cette publication.

- Avant qu'Internet ne soit la plus grande bibliothèque (dématérialisée) du monde, les savoirs et les informations se transmettaient déjà via les relations interpersonnelles, les écrits, la radio ou la télévision.
- Avant les réseaux sociaux et les sites de rencontres en ligne, deux inconnu-e-s pouvaient déjà se rencontrer via les petites annonces ou encore les agences matrimoniales.
- Avant de s'envoyer des sms pour communiquer, se séduire ou faire monter le désir, il était déjà possible de s'envoyer, par la poste, des courriers avec des textes et des photos.
- Avant d'être disponibles sur Internet, les contenus pornographiques existaient déjà au cinéma, à la télévision ou dans les revues.
- Avant de pouvoir partager ses expériences ou donner son avis sur sa vie relationnelle et sexuelle sur les réseaux sociaux et les forums, il était déjà possible de le faire devant un groupe de personnes ou dans un écrit.

L'énorme changement avec Internet, c'est l'amplification : tout va beaucoup plus vite... et beaucoup plus loin ! Mais jusqu'où cette caractéristique influence-t-elle la vie relationnelle, affective et sexuelle des jeunes actuellement ? Leurs comportements ne dépendent-ils pas de certaines évolutions sociétales ? Ces questions sont vastes et complexes. Et il est difficile d'y répondre. Dans ce

carnet, nous allons plutôt passer en revue les (nouveaux) outils médiatiques dont les jeunes disposent pour s'épanouir dans leur vie relationnelle, affective et sexuelle. Nous decoderons aussi les habitudes et les codes qu'ils et elles rencontrent dans ce domaine de leur vie. Mais aussi les règles (notamment en matière juridique) auxquelles les jeunes (comme les adultes, d'ailleurs) sont soumis-e-s.



Quel âge pour une 1^{ère} relation sexuelle ?

À la question « as-tu déjà fait l'amour ? », **38% des adolescent-e-s** scolarisé-e-s de la 3^e à la 7^e secondaire en Belgique francophone répondent « **oui** ». Voici la répartition au niveau de l'âge de cette 1^{ère} relation sexuelle : avant ou à 14 ans (pour 25% des jeunes), à 15 ans (28%), à 16 ans (26%), à 17 ans ou plus (21%). Notons qu'à tout âge, les garçons sont un peu plus précoces que les filles. Ces chiffres sont tirés de l'enquête 2018 « Comportements, bien-être et

santé des élèves » menée tous les 4 ans dans les écoles francophones belges. Il s'agit du volet francophone de l'étude HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), menée dans 50 pays ou régions du monde.¹

À titre de comparaison, dans l'enquête HBSC 2018 de l'OMS, 19% des adolescent-e-s âgé-e-s de 15 ans disent avoir déjà eu une première relation sexuelle.

¹ Deux liens pour en savoir plus sur l'étude réalisée, en Belgique francophone, par le SIPES (ULB), mais aussi sur l'étude HBSC de l'OMS :
https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2018-evras_1618230844912-pdf
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hypersexualisation : « glow up » au « no shave »

Internet et plus particulièrement les réseaux sociaux sont souvent pointés du doigt pour leur **hypersexualisation**. Ce phénomène - qui se retrouve également dans d'autres domaines comme la publicité, la mode, le cinéma... - consiste à donner un caractère sexuel à des objets (notamment les vêtements et les accessoires de mode) ou à des comportements alors que ceux-ci n'en ont pas en soi. Ce phénomène peut pousser certain-e-s enfants et préadolescent-e-s à avoir des attitudes ou des gestes, interprétés comme « sexuels » par les adultes. Un exemple : une publicité pour un matériel de tatouage pour les enfants qui montre une fillette maquillée et légèrement aguicheuse. Une autre conséquence de l'hypersexualisation est la cristallisation des stéréotypes de genre dans la mesure où ce phénomène répond à un modèle imposé.

Quant aux réseaux sociaux, ils sont une formidable caisse de résonance en ce qui concerne l'importance de l'apparence physique. Les jeunes portent d'ailleurs une attention

particulière à l'image qu'ils et elles donnent en ligne de leur propre personne, notamment via les photos postées sur leur compte. Pointons notamment aussi le **glow-up** : cette tendance, très courante chez les jeunes, et qui se développe principalement via les réseaux sociaux, met en avant la volonté de continuellement améliorer son apparence physique en vieillissant. Pour bon nombre de ces jeunes personnes, l'image qu'elles donnent d'elles-mêmes est un enjeu quasi existentiel qui influence donc la manière dont elles appréhendent leurs relations affectives et sexuelles actuelles et futures, en ligne comme hors ligne.

Les modes et courants en matière de vie relationnelle et affective véhiculés par Internet vont-ils toujours dans le même sens ? En guise de contre-exemple, on pourrait aussi épingle le **no-shave**, soit ce mouvement où les jeunes filles revendiquent le choix d'avoir la liberté de ne pas s'épiler les jambes, les aisselles ou le pubis. Ce courant s'est développé via les réseaux sociaux.

S'informer

S'informer est le 1^{er} des trois axes de ce carnet. Comment les jeunes s'informent-ils-elles en ligne dans le cadre de leur vie affective, relationnelle et sexuelle ? Quelles informations cherchent-ils-elles ? Et quelles sont les opportunités et les risques de ces recherches en ligne ? C'est ce que nous allons découvrir dans cette première partie.

Des informations surabondantes

Les questionnements des jeunes en matière de relations affectives ou sexuelles sont nombreux. Ils concernent tantôt la santé, tantôt des aspects plus affectifs ou plus techniques de la sexualité. Or, les jeunes ont aujourd'hui en (quasi) permanence à portée de main un objet qui peut les éclairer sur ces questions : leur smartphone.

Quasi 100 % des jeunes déclarent avoir fait, sur Internet, une recherche d'informations concernant la sexualité et, dans 90% des cas, ils-elles disent avoir trouvé la réponse à leur question. Leurs recherches d'informations concernent principalement les pratiques sexuelles et le fonctionnement des organes sexuels. Pour certaines thématiques, il existe des disparités selon les genres : la menstruation ou la contraception étant, par exemple, des sujets plus recherchés par les filles que par les garçons.¹

Chercher sur Internet les réponses à leurs questionnements en matière de vie affective et sexuelle offre aux jeunes des avantages qui correspondent bien à certains besoins liés à l'adolescence et au début de l'âge adulte :

- La discrétion et le respect de l'anonymat. Mais aussi le droit à l'intimité : pour certain-e-s jeunes, une série

de questions (notamment liées à l'homosexualité, à la virginité...) ne seraient pas légitimes ou audibles par les adultes de leur entourage et ce pour des questions de respect de valeurs ou de tabous ;

- Le questionnement et le partage d'expériences avec des pairs, soit d'autres jeunes : se rendre compte que d'autres adolescent-e-s ont les mêmes questionnements ou ont vécu des expériences semblables rassure, mais permet aussi de sentir une appartenance à un groupe d'âge, à une génération ou encore à une communauté ;
- La quête de l'autonomie en cherchant, loin des parents, de l'école ou des médecins, ses propres informations, ce qui permet de se faire sa propre opinion ;
- La gratuité de l'information et la possibilité de l'obtenir rapidement, partout et à toute heure du jour ou de la nuit.²

Comment s'y retrouver et faire le tri dans la surabondance d'informations disponibles à la suite d'une simple requête dans un moteur de recherche ou diffusées sur les réseaux sociaux ? L'important est d'abord de se rendre compte que

¹ Sources : Chiffres cités dans l'étude « L'intimité et la sexualité en ligne à l'adolescence » (Institut national de la jeunesse et le l'éducation populaire, soit l'INJEP, 2018). <https://injep.fr/wp-content/uploads/2018/10/IAS17-intimite%CC%81-sexualite%CC%81-en-ligne.pdf>

² Source : Rapport d'étude de l'INJP (2015), « Jeunes, santé et internet ».

les émetteur·rice·s de ces informations peuvent être divers : il peut s'agir de professionnel·le·s de la santé ou de la santé mentale, de centres de planning familial ou de mutuelles, d'associations spécialisées dans la santé ou l'éducation, de journalistes, d'influenceur·euse·s... Selon le type de source, les informations seront plus ou moins exactes et précises. Par ailleurs, il est nécessaire également d'avoir conscience que les forums et autres plateformes de discussions ne sont pas toujours modérés par des professionnel·le·s.

Conseils / en pratique :

- Se renseigner quant à l'émetteur ou l'émettrice des informations et vérifier les informations trouvées ;
- Se méfier des forums et autres plateformes de discussions en ligne qui ne sont pas modérés ;
- Si possible avoir, au-delà d'Internet et des ami·e·s, un·e adulte de référence et de confiance (parents ou membres de la famille, éducateur·rice·s, enseignant·e·s...);
- Ne pas hésiter à se tourner vers des associations spécialisées dans l'EVRAS ou vers d'autres professionnel·le·s (médecin, centre de planning familial...).

GARE AUX LOVE COACHES

Parmi les sources d'informations potentielles pour les jeunes : les **influenceur·euse·s** suivi·e·s en masse sur les réseaux sociaux. Parmi eux·elles, il y a les **love coaches** qui partagent leurs expériences amoureuses et sexuelles et distillent, aux jeunes notamment, des conseils pour trouver l'âme sœur, pour draguer ou pour avoir une vie amoureuse et sexuelle épanouie... Certain·e·s de ces love coaches, dont les vidéos sont visionnées des millions de fois, deviennent des gourous pour de nombreux·ses



LA CHAÎNE DIGITALE 100% CONSACRÉE
À LA SEXUALITÉ ET AU BIEN-ÊTRE !

100% DIGITAL & 100% BELGE



Moules Frites : de l'info 100% belge, par et pour les jeunes

Le projet *Moules Frites* (proposé par l'asbl O'YES) est présent sur les différents réseaux sociaux ainsi que sur YouTube avec sa chaîne : il aborde les différentes questions que peuvent se poser les jeunes à propos de leur sexualité. Les capsules sont présentées par des jeunes qui amènent leurs propres questions et expériences par rapport à ces dernières, le tout avec humour et décontraction et sans tabou. De cette manière, *Moules Frites* déconstruit bien des stéréotypes et montre aux jeunes (et aux adultes) qu'il n'y a pas une (bonne) manière mais une multitude de façons de vivre sa sexualité. Avec aussi des infos, des pistes et des adresses (en Belgique) pour en savoir plus, trouver du soutien ou de l'aide.

À découvrir via <https://www.o-yes.be/moules-frites/>

À la fin de ce carnet, vous trouverez d'autres sites et blogs d'informations.

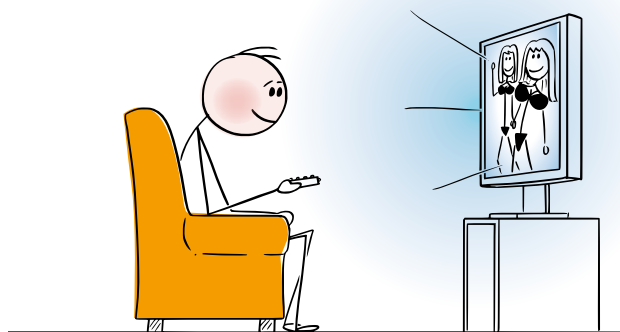
jeunes. Méfiance car certain·e·s affichent une vision tronquée de la réalité ou ne tiennent pas compte du fait que les expériences amoureuses et sexuelles peuvent être multiples. Pire encore : ils·elles n'hésitent pas à tenir des propos délibérément **sexistes**. Or, puisque ces influenceur·euse·s comptent de nombreux·ses abonné·e·s et de bons **taux d'engagements**, les **algorithmes** les font apparaître plus fréquemment dans les fils d'actualité.

Les contenus pornographiques

Voici ensuite une pratique à la croisée de l'information (concernant le corps et son fonctionnement) et la recherche du plaisir. Les contenus pornographiques - soit les images contenant des scènes montrant explicitement des rapports sexuels et dont le but est de provoquer l'excitation sexuelle de la personne qui les regarde - sont aussi présents sur Internet.

Ce genre cinématographique n'est évidemment pas né avec Internet. Mais les nouvelles technologies (smartphone, tablette...) et la généralisation de l'Internet portable en facilitent l'accès partout, tout le temps et pour tou-te-s. Une simple requête sur un moteur de recherche permet d'avoir accès à ce genre de production. Certains sites et réseaux sociaux sont d'ailleurs spécialisés en la matière. YouPorn propose gratuitement, sur le modèle de YouTube, des vidéos à caractère pornographique. OnlyFans est, quant à lui, un réseau social - dont le contenu est payant - qui héberge principalement du contenu érotique et pornographique.

Depuis toujours, le porno est une industrie qui génère d'énormes revenus. En Belgique comme à l'étranger, certaines firmes sont spécialisées dans le tournage et la diffusion de ce genre de contenus. L'industrie du porno a été métamorphosée par l'arrivée du web et la diffusion de ses productions via ce média : le trafic généré sur les sites et plateformes se monnaie et permet aux différents protagonistes (acteur-riche-s, responsables de la réalisation, de la diffusion, des sites et des plateformes...) d'engranger énormément d'argent.¹



La loi belge interdit l'accès à la pornographie avant l'âge de 18 ans. La raison ? Certaines scènes, violentes ou choquantes, peuvent porter préjudice au développement des adolescent-e-s. En pratique, sur le web, il est dans notre pays souvent très facile pour les jeunes de contourner cette interdiction : la plupart du temps, le simple fait de cocher la case « J'ai plus de 18 ans » permet d'avoir accès à ces images. Malgré cette interdiction pour les mineur-e-s, en France, 36% des garçons de 13 et 14 ans disent avoir déjà visionné un contenu pornographique sur Internet. Chez les filles du même âge, la proportion est de 29%². Notons qu'en Allemagne, un contrôle de l'âge pour l'accès aux sites pornographiques se fait via la webcam de l'utilisateur-riche et un logiciel de reconnaissance faciale.

¹ Un article pour en savoir plus sur l'industrie du porno : <https://www.lecho.be/dossier/choixredac/le-porno-cette-industrie-condamnee-a-innover/9898198.html>

² Chiffres (2017), issus d'une étude française, proposés par Statista. <https://fr.statista.com/statistiques/708442/visionnage-pornographique-age-premier-visionnage-internet-adolescents-francais/>

Faut-il s'inquiéter si un.e adolescent.e mineur.e s'adonne à cette pratique ?

Les spécialistes, psychologues et sexologues en tête, ont des avis variés sur cette question. Simplement parce qu'il n'y a pas un mais de multiples contenus pornographiques, certains étant par exemple plus violents que d'autres. Et aussi parce que regarder, de temps à autre, ce genre de production est une manière parmi d'autres de découvrir sa sexualité, mais également de prendre du plaisir. À condition cependant d'être informé.e et d'avoir conscience que le film pornographique est un genre cinématographique avec son système économique, ses acteurs et actrices, ses montages, ses mises en scènes et ses effets spéciaux. Le porno véhicule également des clichés, des stéréotypes et des idées fausses. Des exemples ? Le montage laisse souvent penser que l'acte sexuel avec pénétration dure toujours longtemps ou que tous les pénis sont de très grande taille. Il donne aussi souvent une image fautive des rapports entre partenaires, le plaisir féminin étant souvent subordonné au plaisir masculin. Le message important à faire passer aux jeunes : le porno ne correspond en rien à la richesse et à la diversité de l'affectif et de la sexualité dans la vie réelle.

Et si un.e enfant tombe sur des images porno sur Internet ?

Ce genre d'images peuvent surgir, de manière involontaire, notamment lorsqu'on consulte une vidéo ou un fichier audio sur un site de streaming illégal. Or, avant la puberté, être exposé.e, le plus souvent de manière inconsciente, à des images pornographiques est plus problématique : elles peuvent être choquantes voire traumatisantes car elles ne correspondent en rien à ce que l'enfant connaît à cet âge

En pratique / conseils :

- **Avant 8 ans** : éviter qu'un.e enfant ne consulte Internet tout.e seul.e.
- **Dès 8-10 ans** : évoquer l'existence des images à caractère pornographique en prenant soin d'utiliser les mots adaptés à cet âge. Cela aidera l'enfant à en parler plus facilement à un.e adulte lorsqu'il ou elle tombera par inadvertance sur ce type d'images (ou de tout autre contenu inapproprié). Activer aussi safersearch sur Google (ou tout autre système de protection) qui retire automatiquement les contenus pornographiques d'une recherche.

Plus d'infos pratiques en suivant ce lien :

<https://support.google.com/websearch/answer/510?hl=fr&co=GENIE.Platform%3DDesktop>

- **Avec les adolescent.e-s** : évoquer les faces cachées de l'industrie cinématographique pornographique. L'article suivant pour vous aider : *Le porno : cette industrie condamnée à innover*¹. Et si la consommation de films porno influe sur le comportement du.e de la jeune et devient problématique (assuétude, manque de confiance en soi, impossibilité d'éprouver du plaisir sexuel autrement...), il est important de se faire aider par un.e spécialiste, notamment dans les centres de planning familial. Autre conseil, principalement pour les parents : maintenir le dialogue avec les jeunes.

Relationner

Comment les jeunes utilisent-ils-elles les médias numériques pour entrer en contact, puis éventuellement tisser des relations affectives, relationnelles et sexuelles avec d'autres jeunes ? L'expérimentation étant le propre de l'adolescence, quels sont les opportunités et les risques de ces rencontres en ligne ? Ces deux questions seront au centre de la deuxième partie de ce carnet.

Le dating : aussi pour les adolescent.es

Le dating online - en d'autres mots, entrer en relation et faire connaissance en ligne - n'est pas l'apanage des adultes : cette pratique est également populaire auprès des adolescent.e.s. Ces rencontres virtuelles peuvent se faire via les réseaux sociaux traditionnels (Instagram, Snapchat, Whatsapp...) que les jeunes fréquentent tout particulièrement. De nombreux autres sites ou applis sont également dédiés aux rencontres.

Les sites de rencontre les plus célèbres chez les adultes (Tinder, Happn, Grindr, Meetic...) sont désormais réservés aux plus de 18 ans : certains exigent d'ailleurs la carte d'identité avant de valider le profil d'un.e nouveau-elle membre. En parallèle, il existe des sites et applis (Rencontre-ados, Skuat...) qui sont spécialement destinés aux adolescent.e-s et aux jeunes adultes. Le plus souvent gratuits et accessibles aux 15 (voire 13 !) à 25 ans, ils proposent aux jeunes de se rencontrer virtuellement et de communiquer via des forums qui ne sont d'ailleurs pas toujours modérés. Ces rencontres peuvent aussi se faire via les réseaux sociaux dont certains (comme pour Instagram, Tik Tok...) disposent de messageries qui permettent de dialoguer ou de draguer.

Comme pour les adultes, ces rencontres virtuelles entre adolescent.e-s permettent de sortir de son cercle d'amis.e-s traditionnel, ce qui peut être un soulagement pour certain.e-s

jeunes, notamment celles ou ceux qui ne se reconnaissent pas dans une **relation hétéronormée**. Elles permettent aussi de faire connaissance, par écrit et par écran interposé, parfois de manière anonyme ou en se cachant derrière un avatar. Des échanges virtuels qui peuvent ensuite déboucher sur une rencontre physique et une relation amicale ou amoureuse.

Cependant, ne pas pouvoir vérifier avec certitude l'identité de la personne avec qui l'on communique peut comporter des risques : imposture quant à la situation réelle de l'interlocuteur-riche, actes de malveillances... Le **grooming** désigne ce phénomène où un.e adulte malveillant.e (le **groomer**) va, via Internet, tenter de gagner la confiance d'un.e mineur.e, afin de l'exploiter sexuellement.

En pratique / conseils :

- Ne pas confier, en ligne, ses données intimes ou personnelles (adresse postale, numéro de GSM, photo...) à une personne que l'on ne connaît pas ;
- En cas de rencontre en « chair et en os », fixer un rendez-vous dans un lieu public en avertissant un.e proche (ami.e, famille...).

Le sexting

Le sexting est une manière parmi d'autres d'entrer en relation avec son·sa partenaire. Cette pratique qui consiste à s'échanger, par sms ou via les réseaux sociaux, des textes ou des photos (appelés sextos ou nudes) ayant un caractère sexuel.



Les photos envoyées sont généralement des selfies pris en étant nu·e ou en sous-vêtements. Les sextos ou nudes s'envoient entre partenaires lorsqu'on est en couple ou peuvent aussi être utilisés pour se draguer. Le sexting n'est en soi ni dangereux, ni mauvais. C'est une manière de faire monter le désir à distance, voire de signifier à l'autre qu'on le·la désire. Néanmoins, le sexting n'est pas sans risques. Car un nude peut être envoyé, par malveillance, par jalousie ou par vengeance, à une ou plusieurs tierces personnes. Et s'il est partagé sur les réseaux sociaux dans le but de nuire, un tel cliché peut vite devenir une source de harcèlement et d'humiliation. Les jeunes s'envoient notamment des nudes via Snapchat parce que les Snap disparaissent après quelques instants. Mais il est toujours possible de conserver ces derniers notamment en faisant une capture d'écran.

Le sexting pose donc la question, fondamentale, du consentement (voir page 13) : « ai-je vraiment envie de prendre et d'envoyer cette photo à mon/ma partenaire ou encore d'en recevoir une ? » Mais aussi de la confiance en l'autre : « que va faire mon/ma partenaire de cette photo maintenant ou plus tard, si nous ne sommes plus en couple ? »

Que dit la loi ? S'envoyer des sextos entre personnes consentantes n'a rien de répréhensible. Et cette règle de base est aussi valable pour les mineur·e·s. En revanche, diffuser de telles images, par exemple sur les réseaux sociaux, sans le consentement de la personne est interdit par la loi et est donc punissable pénalement. Et dans le cas de la diffusion de sextos présentant des mineur·e·s, il s'agit, en plus, d'images à caractère pédopornographique.

En pratique / conseils :

- Envoyer des sextos de préférence à des personnes que l'on connaît (dans la vie réelle) et en qui on a confiance ;
- Éviter d'envoyer des nudes à votre partenaire si, lui ou elle, refuse systématiquement de vous en envoyer ;
- Faire en sorte que les visages ne soient pas reconnaissables sur les photos envoyées ;
- Se mettre d'accord sur ce que deviendra le nude une fois envoyé : le mieux étant de le supprimer immédiatement.
- Sécuriser l'accès aux photos si on les conserve et supprimer les photos lorsqu'on n'a plus l'accord de la personne pour les conserver.
- Être conscient·e des conséquences de ce type d'acte si la règle du consentement n'est pas respectée.

À LA QUESTION, COMBIEN DE FOIS AS-TU REÇU UN SEXTO CES DEUX DERNIERS MOIS ?

71% des jeunes du secondaire
répondent « jamais ».

12% des sondé·e·s répondent
« une fois »,

15% « quelques fois » et

2% « toutes les semaines ».

Source : Enquête #Génération 2020,
Les jeunes et les pratiques numériques.
<https://www.generation2020.be/>

Les dick pics

Lorsqu'un sexto est envoyé sans le consentement de la personne à qui il est destiné, cela s'apparente à du cyberharcèlement sexuel. Une dick pic est une photographie d'un pénis, généralement en érection, reçue par Internet, la plupart du temps envoyée par un·e inconnu·e. Selon une étude menée par Yougov, au Royaume-Uni, 53% des femmes âgées de 18 à 24 ans ont déjà reçu une dick pic : cette pratique est une forme de violence sexiste.

L'importance du consentement

Le consentement est pour les jeunes - et à tout âge d'ailleurs - fondamental pour toute relation affective et sexuelle. Cette notion est donc centrale pour la thématique abordée dans ce carnet. Le consentement, c'est signifier clairement à son·sa partenaire qu'on a envie de démarrer (ou de poursuivre) une relation affective ou sexuelle. Pour qu'il soit valable, le consentement doit être donné librement. Il n'est pas donné une fois pour toutes, mais doit être renouvelé. Il peut aussi être retiré à tout moment : il est donc rétractable.

Dans la pratique, et plus encore chez les jeunes, cette notion de consentement peut être difficile à cerner. D'où l'importance d'échanger et de verbaliser clairement le consentement. Il est aussi nécessaire de ne pas le faire une fois, au début d'une relation, mais de requestionner et renouveler régulièrement ce consentement.

Et le smartphone dans tout cela ? Demander le consentement de son·sa partenaire avant de lui envoyer un **nude** ou de **sexter** pour exciter son désir pourrait, par exemple, faire partie des bonnes pratiques à instaurer entre deux jeunes. Tandis que s'envoyer, avant de retrouver « physiquement » son·sa partenaire, un message décrivant dans quelle humeur on se trouve à cet instant peut aussi être une autre manière d'aborder (ou de renouveler) la notion de consentement.

Que dit la loi ?

En Belgique, l'âge de la majorité sexuelle est, depuis le 1^{er} juin 2022, fixé à 16 ans : à partir de cet âge, un-e mineur-e peut donc légalement avoir des rapports sexuels. En-dessous de 16 ans, les relations sexuelles sont interdites, sauf dans ce cas de figure : à partir de 14 ans, avoir une relation sexuelle librement consentie avec une personne dont la différence d'âge n'est pas supérieure à 3 ans.

Plus d'infos via :

<https://www.jeminforme.be/la-loi-et-la-sexualite/>

NO

LE CONSENTEMENT EN UN COUP D'OEIL

Bien avant tout contact sexuel, le consentement renvoie au dialogue amoureux et aux approches physiques : *« ai-je envie d'être caressé-e ou de caresser, d'être embrassé-e ou d'embrasser, a-t-il-elle envie d'être pris-e dans les bras, est-ce que le petit nom que je lui donne lui plaît... ? »*

Une courte vidéo pour aller plus loin et décrypter ce qu'est le consentement et ses conditions :
<https://www.youtube.com/watch?v=M7NXEy3te4I>



S'exprimer

Comment les médias numériques sont-ils utilisés par les jeunes pour partager leur vécu... ou pour s'afficher en couple ? Ces questions touchent à l'importance de l'anonymat, mais aussi au concept d'intimité et d'extimité (voir définition à la page suivante). Elles comportent des opportunités et des risques. Voilà ce qui va faire l'objet de la troisième partie de ce carnet.

S'exprimer sur les forums

Sur Internet, il existe de nombreuses plateformes (notamment Twitch, très largement utilisée par les jeunes) ou **forums de discussions** où les jeunes peuvent s'exprimer, notamment à propos de leur vie affective, relationnelle et sexuelle. Ces espaces leur permettent de poser des questions précises, liées à leur vécu. Ce sont aussi et surtout des lieux où ils-elles peuvent témoigner et partager leurs expériences, qu'elles soient négatives ou positives. Et aussi trouver, si nécessaire, du soutien de la part de leurs pairs.

Contrairement aux groupes où leur parole peut circuler dans la vie « réelle » (classe, ami·e·s, parents...), l'énorme avantage de ces forums est l'anonymat : le·la jeune s'exprime avec un **pseudo** qui ne dévoile aucune information personnelle (nom, prénom, adresse, origine, âge, orientation sexuelle...). Cet anonymat permet à l'internaute de poser ses questions « sans tabou, ni culpabilité », mais aussi de rejoindre librement des forums d'une communauté (par exemple, ceux liés à la communauté **LGBTQIA+**). Au-delà encore de l'anonymat, s'exprimer, chez soi et par écran interposé, offre aussi



l'avantage de donner ou redonner confiance à certain·e·s jeunes qui en manquent dans la vie « réelle ». Selon les sites, ces partages d'expériences se font uniquement et librement entre jeunes ou sont également modérés par des responsables du site, qui peuvent être ou pas des professionnel·le·s de la question.

Une simple requête dans un moteur de recherche peut vous aiguiller vers un de ces forums. Mais méfiance avec certains d'entre eux, notamment parce qu'ils ne sont pas modérés. Pour la Belgique, voici 2 sites où les jeunes peuvent s'exprimer en toute confiance :

- **Cybersquad.be** : sur ce site développé et modéré par Child Focus, les jeunes peuvent s'informer et s'exprimer de manière anonyme sur toutes les questions relatives à leur sexualité, y compris les problématiques liées à leur vie en ligne. À certains moments, les jeunes peuvent chatter directement avec un·e spécialiste. Également sur Instagram via le compte cybersquad.be
- **Parolesdados.be** : sur ce site développé et modéré par une association ayant pour missions l'information et la prévention, les jeunes peuvent poser des questions et interagir sur différents forums, notamment consacrés à leur sexualité. Également sur Instagram via le compte parolesdados_lesite

S'exprimer sur les réseaux sociaux

Une autre manière de s'exprimer en ligne est d'afficher, avec des photos et/ou des commentaires, son couple sur les réseaux sociaux. Ici et contrairement aux forums, il n'est plus question d'anonymat. Il renvoie à la question de l'**intimité**, soit à ce que l'on décide de garder pour soi ou pour un petit groupe de personnes, mais aussi à ce nouveau concept d'**extimité** (voir ci-contre).

Jusqu'où faut-il s'exprimer en ligne à propos de ses relations affectives et sexuelles ? Il n'y a évidemment pas de bonne ou de mauvaise réponse à cette question qui dépend du vécu et des ressentis de chacun·e. Pour certain·e·s jeunes (et adultes aussi, d'ailleurs), le fait d'afficher sa relation en ligne est un gage de fierté, mais aussi une marque d'attention à l'autre, voire une preuve d'amour. D'autres cependant, refusent de passer ce cap parce qu'il

comporte des risques ou des pièges (jalousie de la part d'autres personnes, notamment) et peut déboucher sur des incompréhensions au sein du couple.

Trois choses dont il faut avoir conscience dans tous les cas. Ce que l'on exprime de son couple sur les réseaux sociaux peut être vu par ses ami·es, mais aussi par de nombreuses autres personnes. Ensuite, publier une photo de son couple en ligne, c'est jouer avec l'image de soi, mais aussi avec celle de son·sa partenaire. Enfin, dès qu'un contenu est publié sur Internet, il est très difficile de le faire disparaître. D'où l'importance, comme pour le consentement, de discuter de ces questions d'image avec son·sa partenaire.

En pratique / conseils :

- Privilégier les forums d'une association qui a pignon sur rue et qui modère les interventions.
- Lors du choix du pseudo, faire en sorte de ne donner aucune information concernant son identité ;
- Veiller à avoir, au-delà d'Internet et des discussions sur les forums, un·e adulte de référence et de confiance (parents ou membres de la famille, éducateur·rice, enseignant·e...)

En pratique / conseils :

- En matière de droit à l'image, savoir qu'il faut avoir le consentement de la personne pour la prendre en photo. Il faut ensuite lui demander, à nouveau, son autorisation pour diffuser ce cliché, notamment sur les réseaux sociaux.





Intimité et extimité

L'intimité, c'est ce que l'on ne partage pas ou rarement, avec un petit groupe de personnes et dans des circonstances bien précises. Sur les réseaux sociaux, les jeunes (mais aussi les adultes) partagent des contenus intimes qui, avant l'arrivée d'Internet, relevaient de la sphère privée, donc de l'intimité. Suite à cette évolution, le psychanalyste Serge Tisseron a inventé le concept d'«extimité» : il s'agit d'un processus par lequel on expose et partage une partie de son intimité vers l'extérieur en la communiquant, notamment sur les réseaux sociaux. Avec cette difficulté : pour exprimer son intimité, il est important de partager les mêmes valeurs avec son public récepteur, ce qui n'est pas nécessairement le cas en ligne où les publications peuvent être vues par un grand nombre de personnes. Autre particularité de ces contenus « extimes » : ces publications - par exemple, pour les jeunes, dans le cadre de leur vie relationnelle et sexuelle - mettent en avant un événement du quotidien, une émotion, un état d'esprit... Elles ont pour vocation d'être éphémères, donc deviennent vite obsolètes. Or, rappelons que tout ce qui est publié sur Internet ne s'efface que très difficilement.

Un lien pour en savoir plus sur ces notions :

<https://media-animation.be/L-extimite-s-exposer-pour-se.html>

Pour en savoir plus :

Qui suis-je sur le web ? Construire son identité en ligne.

<https://www.csem.be/eduquer-aux-medias/productions/carnet-2-qui-suis-je-sur-le-web-construire-son-identite-numerique>

LE DANGER DU REVENGE PORN

Une **sextape** est une vidéo érotique ou pornographique amateur, réalisée notamment en laissant tourner la caméra de son smartphone lors d'une relation sexuelle. La plupart du temps, cette dernière est destinée à un visionnage privé et à posteriori entre les partenaires concerné·e·s qui étaient par ailleurs consentant·e·s.

Une autre motivation - à l'image de certains faits divers impliquant certaines stars des médias ou du sport - est de diffuser une sextape sur les réseaux sociaux dans le but, cette fois, de se venger ou de faire « chanter » une personne en la forçant à donner de l'argent ou à avoir une relation sexuelle. Diffuser une sextape ou des images à caractère sexuel sans le consentement d'une personne

constitue un délit. Et ce, même si cette même personne avait initialement marqué son accord pour être filmée. On parle alors de **revenge porn**.

Depuis 2020, une loi concernant « la diffusion non consentuelle d'images à caractère sexuel » existe en Belgique : un·e auteur·rice de revenge porn risque une peine pouvant aller jusqu'à 15.000 euros d'amende et une peine de prison de 6 mois à 5 ans.



En pratique / conseils :

- Comme pour le nude, se mettre d'accord sur ce que deviendra la sextape une fois visionnée par les partenaires : le mieux étant de la supprimer ;
- Avoir conscience qu'une fois qu'elle circule sur les réseaux sociaux, il est pratiquement impossible de la supprimer ;
Les victimes d'un revenge porn peuvent trouver de l'aide auprès de Child Focus ou de l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (https://igvm-iefh.belgium.be/fr/activites/violence/violences_sexuelles_en_ligne/que_puis_je_faire_en_tant_que_victime - Avec aussi un manuel pour accompagner les victimes).
- Être conscient·e des conséquences mais aussi des poursuites possibles de ce type d'acte si la règle du consentement n'est pas respectée.



Comment accompagner les jeunes à la maison ?

Voici quelques pistes et conseils pour accompagner un·e jeune dans sa vie relationnelle, affective et sexuelle en ligne.

Avec des adolescent.e.s (12 ans et plus)

- Dialoguer, en famille, au sujet des valeurs qui sont importantes pour vous en matière de relations affectives et sexuelles. Puis maintenir un dialogue constant.
- Deux films à regarder avec les jeunes, à la maison, en guise d'introduction à cette thématique :
 - « *Préliminaires* », un documentaire de Julie Talon avec des témoignages de jeunes de 13 à 23 ans. Accessible en VOD via <https://boutique.arte.tv/detail/preliminaires>
 - « *Option éducation sexuelle* », un film tourné dans une banlieue française avec des adolescent·e·s : <https://www.youtube.com/watch?v=x3VGD-pQ5NQ>Ces deux documentaires peuvent être l'occasion d'aborder, en famille, la notion fondamentale de consentement mais aussi la question, plus complexe à définir, des préliminaires.
- Des sites avec des pistes pour aider les parents à aborder, avec leur jeune, les questions liées aux relations sexuelles et les écrans :
 - Parents Connectés* : <https://www.parentsconnectés.be/theme/rerelations-sexualite>
 - Child Focus* : <https://childfocus.be/fr-be/Sécurité-en-ligne/Parents>
- À consulter avec les jeunes (ou à leur conseiller) :
 - Moules frites* : <https://www.o-yes.be/moules-frites/>, moulesfritesoyes (sur Instagram) ou via la chaîne Youtube.
 - Comment aider les jeunes en cas de problèmes, de questions, de doutes rencontrés sur Internet (nude qui tourne mal, mauvaise rencontre sur les réseaux sociaux, contenu sexuel choquant...) ? Le **116 000**, le numéro de *Child Focus*, est accessible 24 h/24 et 7 jour/7, pour les jeunes, les parents et les professionnel·le·s. Des conseiller·ère·s spécialisé·e·s en matière de technologies en ligne et d'EVRAS écoutent, accompagnent et soutiennent les jeunes en difficulté et répondent aussi aux questions des parents et des professionnel·le·s.



Comment accompagner les jeunes à l'école et dans les structures d'éducation et d'animation ?

Conseils aux professionnel·le·s de l'éducation

Avec des adolescent.e.s (12 ans et plus)

- Deux films à regarder avec des jeunes en guise d'introduction à cette thématique :

« *Preliminaires* », un documentaire de Julie Talon avec des témoignages de jeunes de 13 à 23 ans. Accessible en VOD via <https://boutique.arte.tv/detail/preliminaires>

« *Option éducation sexuelle* », un film tourné dans une banlieue française avec des adolescent.e.s : <https://www.youtube.com/watch?v=x3VGD-pQ5NQ>

Ces deux documentaires peuvent être l'occasion d'aborder, avec un groupe de jeunes, la notion fondamentale de consentement mais aussi la question, plus complexe à définir, des préliminaires.

- « *Ados, le porno à portée de clic* », un kit pédagogique de la ligue (française) de l'enseignement (avec des séquences vidéos et des fiches) pour aborder la question de la pornographie avec des ados. Infos via : <https://numérique.laligue.org/projets/ados-le-porno-a-portee-de-clic>
- « *Sextoooh* », la plateforme éducative de Child Focus pour aborder, avec les jeunes, les thématiques liées au sexting et aux stéréotypes de genre : <https://sextoooh.be/fr>

- « *Sexting@School* », un dossier pédagogique pour aborder les questions liées aux sexting en classe ou avec un groupe de jeunes : <https://childfocus.be/Portals/0/SextingatSchool.pdf?ver=VyRYAK0XWbmkIJRpM-cl7bQ%3d%3d>

- « *Comment réagir aux situations d'hypersexualisation en collectivité ?* », un guide-repères de Latitude Jeunes avec 10 cas pratiques pour aborder cette question avec une classe ou un groupe de jeunes : https://www.latitudejeunes.be/wp-content/uploads/2022/11/GRHy-persexualisation_web.pdf

- « *Faut qu'on parle de... consentement* », un podcast de Moules Frites pour lancer le débat autour de cette question fondamentale. https://www.youtube.com/watch?v=UjYTo_WR-fQ

- « *Je poste donc je suis ?!* », une campagne et une série d'outils proposés par la Sofélia (La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires) pour aborder l'hypersexualisation sur les réseaux sociaux. <https://www.sofelia.be/nos-campagnes/je-poste-donc-je-suis-les-corps-sur-les-reseaux-sociaux-miroir-des-injonctions-aux-normes-de-beaute-2021/>

- Organiser, avec votre groupe, un débat autour de la responsabilisation des auteur·rice·s de violences sexuelles en lien avec les usages médiatiques.
- Comment aider les jeunes en cas de problèmes, de questions, de doutes rencontrés sur Internet ou de problèmes (nude qui tourne mal, mauvaise rencontre sur les réseaux sociaux, contenu sexuel choquant...) ?
Le **116 000**, le numéro de *Child Focus*, est accessible 24 h/24 et 7 jour/7, pour les jeunes, les parents et les

professionnel·les. Des conseiller·ère·s spécialisé·e·s en matière de technologies en ligne et d'EVRAS écoutent, accompagnent et soutiennent les jeunes en difficulté et répondent aussi aux questions des parents et des professionnel·le·s.



Le dico

Algorithmes : instructions et opérations réalisées avec des données et dans un ordre précis afin de produire un résultat ou de résoudre un problème.

Avatar : image ou photo qui représente un individu sur Internet.

Dick pic : une photographie d'un pénis, généralement en érection, reçue via Internet.

Extimité : le fait de partager une partie de son intimité sur les réseaux sociaux ou autre.

Forum : espace de discussions sur Internet.

Génération Alpha : expression qui désigne les jeunes né·e·s après 2010.

Génération Z : expression qui désigne les jeunes né·e·s entre 1997 et 2010.

Glow-up : terme utilisé par les jeunes, notamment sur les réseaux sociaux, et qui signifie le fait d'améliorer son apparence en vieillissant.

Grooming : phénomène où un·e adulte malveillant·e (le groomer) va, via Internet, tenter de gagner la confiance d'un·e mineur·e, afin de l'exploiter sexuellement.

Hypersexualisation : le fait de donner un caractère sexuel à des objets (notamment les vêtements et les accessoires de mode) ou à des comportements alors que ceux-ci n'en n'ont pas en soi.

Influenceur·euse : personne populaire sur les réseaux sociaux et qui, en s'appuyant sur son expertise ou sur sa popularité, influence les comportements des internautes.

Intimité : ce que l'on décide de garder pour soi ou pour un petit groupe de personnes.

LGBTQIA+ : acronyme (pour Lesbienne, Gay, Bisexuel·le, personne Trans(genre), Queer, personne Intersexe, asexuel·le et +) utilisé pour parler des personnes qui ne

s'identifient pas exclusivement à un modèle hétérosexuel, cisgenre et binaire.

Love coach : personne qui vous accompagne (virtuellement ou dans la vie réelle) et vous conseille dans votre vie amoureuse et sexuelle.

Nude (ou sexto) : selfie pris en étant nu·e ou dénudé·e et que s'échangent deux personnes, le plus souvent par sms ou via les réseaux sociaux.

No-shave : mouvement où les jeunes filles revendiquent le droit d'avoir la liberté de ne pas s'épiler les jambes, les aisselles ou le pubis.

Pseudo : nom d'emprunt utilisé sur Internet et qui garantit l'anonymat.

Relation hétéronormée : relation entre deux personnes du sexe opposé.

Revenge porn : diffuser des images à caractère sexuel d'une personne, sans son consentement, dans le but de nuire.

Sextape : vidéo érotique ou pornographique réalisée notamment en laissant tourner la caméra de son smartphone lors d'une relation sexuelle.

Sexter : créer, transmettre ou s'échanger des nues ou des sextos.

Sexto (ou nude) : selfie pris en étant nu·e ou dénudé·e et que s'échangent deux personnes, le plus souvent par sms ou via les réseaux sociaux.

Sexistes (propos) : paroles ou comportements discriminant une personne en raison de son appartenance réelle ou supposée au genre féminin.

Taux d'engagement : pourcentage d'individu·e·s qui interagissent (via un like, un partage, un commentaire...) avec un compte ou une publication sur les réseaux sociaux.



Ce carnet a été élaboré dans le cadre du groupe de travail « usages médiatiques » composé de :

- **Claire Berlage** (AMJ)
- **Julie Feron** (UFAPEC)
- **Chloé Tran Phu** (Média Animation)
- **Geneviève Thiry** (CSA)
- **Bertrand Conséquence** (CAF)
- **Pascal Piraux** (Service général de l'Inspection)
- **Aude Lavry** (CSEM)
- **Corine Dufour** (CSEM)

Merci aux expert·e·s suivant·e·s pour leur précieuse collaboration :

- **Charlotte Walravens** et **Nadège Bastiaenen** (Child Focus)
- **Benoit Laloux** (AMJ)
- **Louise-Marie Drousie** (O yes ASBL)
- **Margot Foubert** (Fédération des centres de planning familial des femmes prévoyantes socialistes)
- **Arnaud Zarbo**, psychologue et psychothérapeute (ASBL Nadja)

Les dossiers de la collection « Repères » ont pour objectifs d'informer et d'outiller, de façon succincte et concrète, les parents et les professionnels de l'éducation.

Rédaction : Anouck Thibaut

Parmi les thèmes traités :

- le cyberharcèlement
- l'identité numérique
- la liberté d'expression
- le flux d'informations
- la désinformation
- le big data
- les jeux vidéo
- les influenceurs
- comprendre et gérer la protection de ses données personnelles
- réseaux sociaux et démocratie
- l'impact environnemental de nos usages numériques
- comment le web influence-t-il la vie affective et sexuelle des jeunes ?

Mai 2023 - Les ressources proposées dans cet ouvrage sont correctes à la date de parution

Ne peut être vendu

Retrouvez tous nos dossiers sur
<http://www.csem.be/collectionreperes>



Une initiative du Conseil supérieur de l'éducation aux médias

CSEM
Boulevard Léopold II, 44-6E630
1080 Bruxelles
www.csem.be - contact@csem.be

