



Financé par  
l'Union européenne



## DigiSkiPasS – Passeport de compétences numériques pour les seniors

*2023-1-BE01-KA210-ADU-000153530*

[www.digiskipass.com](http://www.digiskipass.com)





Financé par  
l'Union européenne

# RÉSEAUX SOCIAUX





## INTRODUCTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

**Les réseaux sociaux** sont des plateformes en ligne qui permettent aux utilisateurs de se connecter, de partager des informations et d'interagir les uns avec les autres. Ils font désormais partie intégrante de la vie quotidienne de nombreuses personnes, avec plus de 4,6 milliards d'utilisateurs actifs dans le monde.



### Histoire:

- Le premier réseau social, SixDegrees, a été lancé en 1997.
- La croissance exponentielle des réseaux sociaux s'est produite depuis 2003, avec des sites tels que Friendster, MySpace et Facebook.
- Aujourd'hui, les réseaux sociaux les plus populaires sont Facebook, Instagram, Twitter, TikTok et LinkedIn.





## Caractéristique:

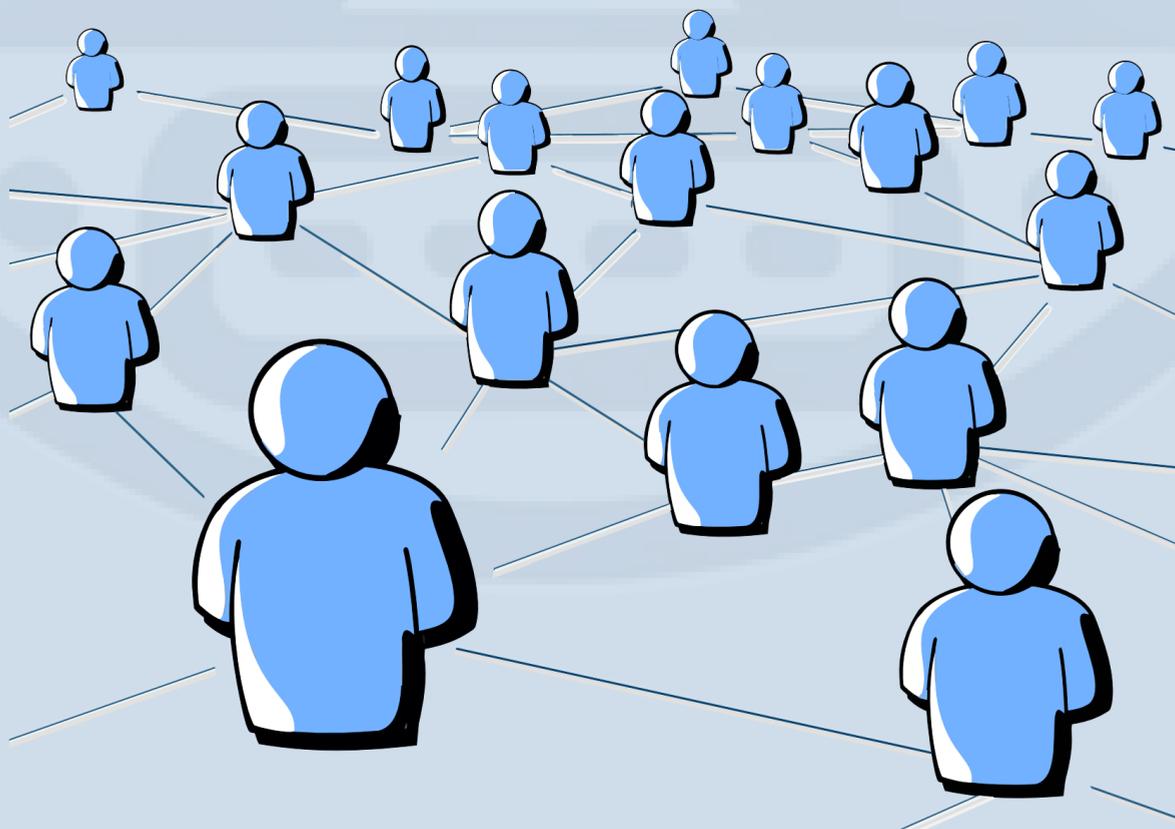


- Créer un profil personnel
- Connectez-vous avec vos amis et votre famille
- Partager du contenu (photos, vidéos, textes, liens)
- Interagir avec d'autres utilisateurs (commentaires, likes, messages)
- Rejoindre des groupes et des communautés
- Suivre des influenceurs et des marques

## Types de réseaux sociaux :



- Réseaux sociaux génériques : Facebook, Instagram, Twitter
- Réseaux sociaux professionnels : LinkedIn
- Partage de contenu sur les réseaux sociaux : YouTube, Pinterest
- Messagerie sur les réseaux sociaux : WhatsApp, Telegram





## Avantages:

- Restez en contact avec vos amis et votre famille
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Partage d'intérêts et de passions
- Faites la promotion de votre entreprise ou de votre profession
- Apprendre de nouvelles informations
- Soyez informé des événements et des actualités

Le terme « réseau social » est officiellement né en 2003, et sa traduction littérale est « réseau social ». En général, on peut dire qu'un réseau social est un réseau qui permet aux individus de se connecter les uns aux autres à des fins diverses.



## Détriments:

- Addiction et addiction
- Cyberintimidation et harcèlement en ligne
- Discours de haine et fausses nouvelles
- Préoccupations en matière de protection de la vie privée et de sécurité
- Perte de temps et de productivité





Un réseau social, en effet, vise à permettre aux utilisateurs de communiquer entre eux et d'offrir la possibilité d'établir des relations à distance de manière simple et immédiate. Créez donc un réseau de personnes qui sont connectées les unes aux autres par des relations parentales, amicales ou professionnelles, mais aussi des personnes qui n'ont pas de lien réel mais qui peuvent toujours être en contact à toute heure du jour ou de la nuit.

## À QUOI SERVENT LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Aujourd'hui, les réseaux sociaux sont passés de simples outils de connexion et de partage à de véritables agrégateurs d'utilisateurs qui décident souvent de s'abonner à une plateforme portée par:

- Désir de socialiser
- Besoin de trouver de l'information
- Désir de divertissement
- Objectifs du travail



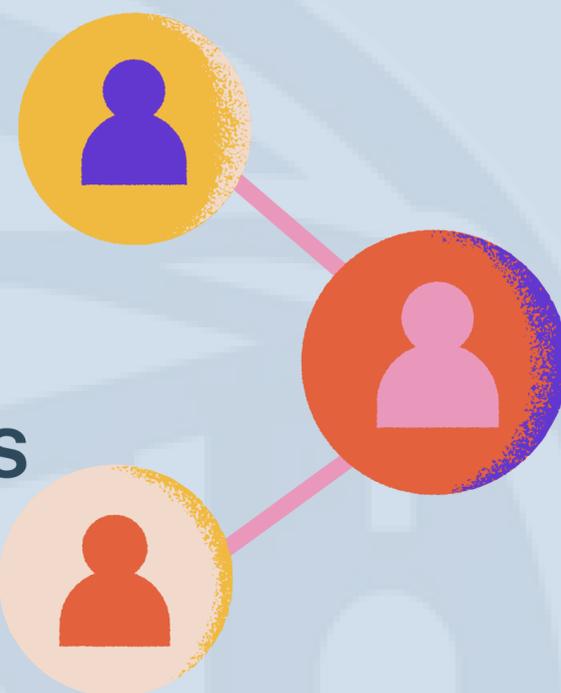
Ils nous permettent d'élargir notre réseau de connaissances, de publier des mises à jour sur les sujets que nous couvrons, de partager des photos et des vidéos, de suivre nos personnages préférés qui deviennent souvent des soi-disant influenceurs grâce à ces réseaux sociaux, de commenter les actualités et, enfin, de promouvoir notre entreprise.





En effet, au fil des années, les entreprises ont également pris conscience des opportunités que représentent ces réseaux sociaux et ont donc commencé à les utiliser comme vitrines (et pas seulement) pour promouvoir leur image, leurs produits et leurs services.

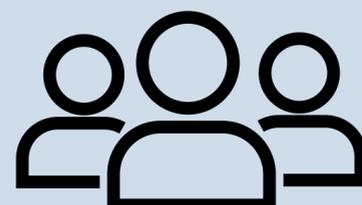
## COMMENT FONCTIONNENT LES RÉSEAUX SOCIAUX ?



Maintenant que nous avons clarifié ce que sont les réseaux sociaux et à quoi ils servent, essayons de comprendre comment ils fonctionnent.

Il s'agit d'un sujet complexe, car la fonctionnalité de chaque plate-forme est liée aux caractéristiques spécifiques qui sous-tendent la plate-forme elle-même, et nous nous limiterons ici à une explication générale.

Pour rejoindre ces réseaux sociaux, la première chose à faire est de visiter leur site web depuis votre ordinateur ou de télécharger l'application sur votre smartphone. La plupart des plateformes (si ce n'est toutes) offrent la possibilité de s'inscrire gratuitement et de créer un profil en saisissant votre prénom, votre nom et votre adresse e-mail personnelle.





Financé par  
l'Union européenne

Nous enrichissons ensuite le profil que nous avons créé avec toutes les informations qui nous concernent : nos centres d'intérêt, nos loisirs, nos études, notre parcours professionnel, etc. C'est-à-dire toutes les données que nous jugeons utiles et que, dans un certain sens, nous voulons rendre publiques.

Une fois que vous avez créé votre profil d'utilisateur, tout ce que vous avez à faire est de vous connecter avec d'autres utilisateurs. Nous pouvons commencer à ajouter nos amis, les amis d'amis, les utilisateurs suggérés par la plateforme elle-même, sur la base des informations que nous avons fournies lors de l'inscription, etc., jusqu'à ce que nous entrions en contact avec un utilisateur qui peut venir d'une autre partie du monde et que, probablement, nous ne rencontrerons jamais en personne.





Il ne nous reste plus qu'à commencer à utiliser la plateforme, à partager du contenu textuel, des images, des vidéos, des liens vers d'autres sites, de l'audio... En bref, tout type de contenu multimédia pris en charge par le réseau social que nous utilisons, en nous souvenant toujours de respecter les règles que nous avons acceptées en nous inscrivant et en utilisant ces plateformes de manière civilisée. Le fait d'être en ligne peut parfois nous donner un sentiment d'impunité qui nous pousse à faire des choses que nous ne ferions pas dans une situation normale;

N'oublions pas que nous sommes responsables de ce que nous publions, même en vertu de la loi, et que nous pouvons être signalés pour un comportement incorrect ou pire, illégal.

## Conclusion:

Les réseaux sociaux peuvent être un outil utile et amusant pour se connecter avec les gens et partager des informations. Cependant, il est important d'être conscient des risques potentiels et de les utiliser de manière responsable.





Financé par  
l'Union européenne

## COMMENT UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR RESTER EN CONTACT AVEC SA FAMILLE ET SES AMIS



**Partagez des mises à jour sur ma vie:** je peux publier des photos, des vidéos et des textes pour dire à ma famille et à mes amis ce que je fais, ce qui m'intéresse et quelles sont mes expériences.

**Commenter et interagir avec leurs publications:** je peux laisser, aimer et réagir aux publications de ma famille et de mes amis pour montrer mon soutien et mon intérêt pour leur vie.

**Envoyer des messages privés:** je peux utiliser la messagerie privée pour discuter avec ma famille et mes amis de manière plus personnelle et directe.

**Rejoindre des groupes familiaux et des chats :** Je peux rejoindre des groupes familiaux et des chats sur les réseaux sociaux pour rester en contact avec tous les membres de la famille en même temps.





**Organiser des événements virtuels :** Je peux utiliser les réseaux sociaux pour organiser des événements virtuels tels que des appels vidéo de groupe, des jeux en ligne ou des soirées cinéma.

**Partage d'intérêts et de passions :** Je peux rejoindre des groupes et des communautés en ligne qui partagent mes intérêts et mes passe-temps pour entrer en contact avec des personnes avec lesquelles je peux converser et interagir.

**Envoyer des vœux et des messages spéciaux :** Je peux utiliser les réseaux sociaux pour envoyer des vœux d'anniversaire, d'anniversaire ou d'autres souhaits spéciaux à ma famille et à mes amis.

**Offrir de l'aide et du soutien :** Je peux utiliser les réseaux sociaux pour offrir de l'aide et du soutien à ma famille et à mes amis en cas de besoin.

**Cherchez de nouvelles façons de me connecter :** je peux être créatif et chercher de nouvelles façons de communiquer avec ma famille et mes amis, comme utiliser des appels vidéo thématiques ou créer des albums photo partagés en ligne.

**Les réseaux sociaux peuvent être un outil précieux pour rester en contact avec ses proches, même s'ils habitent loin. En les utilisant consciemment et de manière créative, nous pouvons renforcer nos relations et créer un sentiment de connexion plus profond avec les personnes que nous aimons.**





## UTILISATION CONSCIENTE DES RÉSEAUX SOCIAUX



Les réseaux sociaux peuvent être une ressource précieuse pour entrer en contact avec les gens, partager des informations et apprendre de nouvelles choses. Cependant, il est important de les utiliser consciemment et de manière responsable pour éviter les risques potentiels.

**Voici quelques conseils pour une utilisation consciente des réseaux sociaux :**

### 1. Définissez votre confidentialité :



- Rendez vos informations personnelles privées.
- Limitez le nombre de personnes qui peuvent voir vos publications et vos photos.
- Ne partagez jamais d'informations sensibles telles que des mots de passe ou des coordonnées bancaires.





## 2. Faites attention à ce que vous partagez :

- Réfléchissez avant de publier quoi que ce soit.
- Ne publiez jamais de contenu offensant ou illégal.
- Évitez de partager les informations privées d'autres personnes.



## 3. Méfiez-vous des fake news :

- Vérifiez toujours les sources des informations que vous lisez en ligne.
- Ne partagez pas d'informations sans les avoir vérifiées.
- Ne suivez que des sources d'information fiables.



## 4. Gérez votre temps :

- Fixez des limites de temps pour l'utilisation des réseaux sociaux.
- Faites des pauses régulières pour éviter de devenir dépendant.
- Utilisez des applications de suivi du temps pour vous aider à gérer votre temps en ligne.



## 5. Soyez prudent avec les personnes que vous connaissez en ligne :

- Ne faites jamais confiance à quelqu'un que vous ne connaissez pas en personne.
- Ne partagez jamais d'informations personnelles avec des personnes que vous connaissez en ligne.
- Méfiez-vous des escroqueries et de la cyberintimidation.

## 6. Signalez un contenu inapproprié :

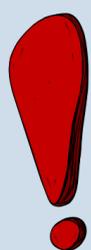
- Si vous voyez quelque chose d'offensant ou d'illégal, signalez-le au réseau social.
- Il contribue à créer un environnement en ligne sûr et positif.



## 7. Faites une pause dans les réseaux sociaux :

- Si vous vous sentez stressé ou anxieux, faites une pause sur les réseaux sociaux.
- Consacrez votre temps à d'autres activités que vous aimez.
- Trouvez votre équilibre dans la vie hors ligne.





## Se souvenir

- Les réseaux sociaux sont un outil, pas une nécessité.
- Votre vie hors ligne est plus importante que votre vie en ligne.
- Utilisez les réseaux sociaux de manière consciente et responsable pour vous protéger des risques.

*Les réseaux sociaux peuvent être un excellent moyen de rester en contact avec vos amis et votre famille, de rencontrer de nouvelles personnes, de partager vos intérêts et vos passions et de sentir que vous faites partie d'une communauté.*



*Voici quelques conseils pour les personnes qui utilisent les réseaux sociaux :*

- *Choisissez un réseau social qui correspond à vos besoins et à vos intérêts.*
- *Commencez lentement et apprenez les bases du réseau social que vous avez choisi.*
- *Ne partagez que les informations que vous vous sentez à l'aise de partager.*
- *Méfiez-vous des escroqueries et de la cyberintimidation.*
- *Protégez votre vie privée et votre sécurité.*

*Les réseaux sociaux peuvent être un excellent moyen pour les gens de rester actifs, connectés et socialisés.*

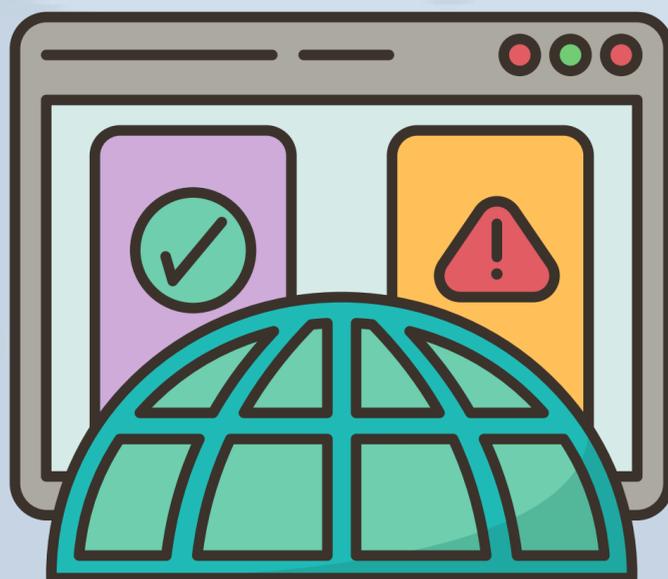




## PRÉOCCUPATIONS LIÉES À L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

**Désinformation et fausses nouvelles:** La diffusion d'informations fausses ou trompeuses peut avoir un impact négatif sur la société et la vie des gens.

**La cyberintimidation et le harcèlement en ligne:** Les comportements abusifs et intimidants peuvent causer des dommages psychologiques et sociaux.



**Dépendance et surutilisation:** L'utilisation excessive des réseaux sociaux peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique, tels que l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.

**Préoccupations en matière de protection de la vie privée et de sécurité:** Le partage de renseignements personnels en ligne peut augmenter le risque de vol d'identité, d'escroquerie et de cyberharcèlement.



**Polarisation et désaccord:** Les chambres d'écho en ligne peuvent amplifier les divisions et la haine entre les personnes ayant des opinions différentes.

## COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES RISQUES

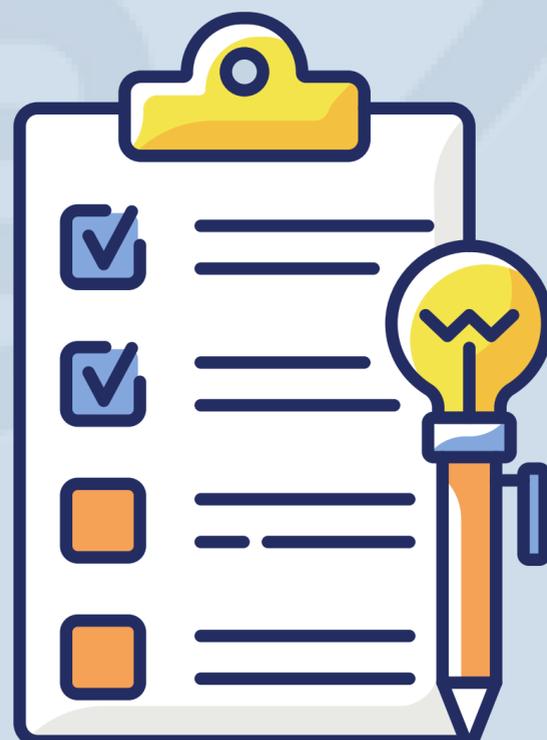


**Soyez conscient des risques:** Il est important d'être conscient des dangers potentiels associés à l'utilisation des réseaux sociaux.

**Protégez la vie privée:** limitez les informations personnelles que vous partagez en ligne et utilisez des paramètres de confidentialité stricts.

**Soyez critique à l'égard de l'information :** Vérifiez les sources de nouvelles et d'informations avant de les partager.

**Gérez votre temps en ligne:** Fixez des limites de temps pour l'utilisation des réseaux sociaux et faites des pauses régulières.





**Signaler un contenu inapproprié:** signalez les cas de cyberharcèlement, de désinformation et d'autres contenus préjudiciables aux autorités compétentes.

**Cultivez les relations hors ligne:** Maintenez une vie sociale active et hors ligne pour contrer l'isolement et la dépendance aux réseaux sociaux.

**Promouvoir l'utilisation positive des réseaux sociaux:** Partagez du contenu positif et constructif, soyez respectueux envers les autres et utilisez les réseaux sociaux pour créer des liens positifs.

**Une utilisation consciente et responsable des réseaux sociaux est essentielle pour se protéger des risques et tirer le meilleur parti des opportunités qu'ils offrent.**





## QUELS SONT LES RÉSEAUX SOCIAUX LES PLUS UTILISÉS?

Il existe plusieurs réseaux sociaux, chacun ayant un objectif différent et des fonctions différentes. Ces particularités les rendent donc adaptés à tout le monde puisque nous pouvons trouver ceux qui correspondent le mieux à nos besoins.

**Voici une liste des réseaux sociaux les plus utilisés en Italie et dans le monde.**



### INSTAGRAM

Il a été racheté en 2012 par Mark Zuckerberg, le père de Facebook. Un réseau social où vous pouvez partager et rechercher des images, faire preuve de créativité grâce aux Reels, vous connecter avec vos influenceurs et créateurs préférés, découvrir de nouveaux produits tendance, et plus encore. Si vous êtes à la recherche de nouveaux endroits à visiter ou à manger, assurez-vous d'activer votre profil sur cette plateforme. De plus, à l'heure actuelle, environ 40 % des jeunes utilisent Instagram (et Tik Tok) comme moteur de recherche.



Financé par  
l'Union européenne



## TIK TOK

La plateforme chinoise, populaire surtout chez les jeunes, compte environ 1,2 milliard d'utilisateurs actifs mensuels (données mises à jour jusqu'en 2022).

Tik Tok est une chaîne où vous pouvez exprimer votre créativité en créant de courtes vidéos accompagnées de morceaux de musique tendance. Ce qui la rend spéciale, c'est qu'il s'agit d'une application axée sur le pur divertissement. Mais ce n'est pas tout, un autre point fort est qu'il offre des opportunités de participation active avec de vrais enjeux entre les utilisateurs et les entreprises. Cela vous permet d'augmenter et de fidéliser votre audience en créant une véritable communauté de fans.



## LINKEDIN (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Une plateforme de réseautage social axée sur les entreprises. Il est extrêmement utile pour rencontrer des clients, contacter des vendeurs, embaucher de nouveaux employés (par exemple pour chercher un emploi) et s'avère être une source inépuisable d'informations et de nouvelles sur votre secteur d'activité. Si vous avez besoin d'un réseau social axé sur les affaires pour élargir votre réseau et faire progresser votre carrière, LinkedIn a tout ce dont vous avez besoin.





## YOUTUBE

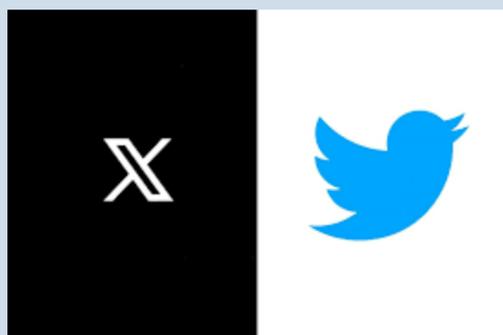
Défini comme le « deuxième plus grand moteur de recherche au monde », il compte plus de 2,5 milliards d'utilisateurs dans le monde (en 2022) et des milliards de vidéos. Sur YouTube, vous pouvez trouver littéralement tout : des critiques de produits, des clips musicaux, des tutoriels et des vidéos informatives sur n'importe quel sujet ou domaine. Les utilisateurs qui naviguent sur YouTube peuvent non seulement trouver ce qu'ils cherchent, mais aussi partager, commenter et exprimer leur appréciation pour un contenu spécifique.



## WHATSAPP (EN ANGLAIS)

WhatsApp est utilisé par environ 2 milliards d'utilisateurs et est l'application de messagerie la plus populaire au monde. D'une simple plateforme d'envoi de messages entièrement gratuite (elle ne nécessite qu'une connexion Internet), elle est devenue un canal de communication à 360 degrés. Vous pouvez échanger instantanément non seulement des messages texte, mais aussi des vidéos, des images et des fichiers audio. Grâce à la version business, vous pouvez également passer des appels téléphoniques et vidéo (individuels ou de groupe), créer des listes de diffusion et les utiliser pour des activités commerciales.





## X (TWITTER)

On ne sait pas quelle direction prendra la plateforme après son acquisition par Elon Musk. Pendant longtemps, il a été certain que Twitter était le plus simple de tous les réseaux sociaux. Ce canal se concentre principalement sur le contenu textuel informatif (tweets), permettant un échange rapide d'idées et d'opinions entre les utilisateurs, les célébrités et les entreprises. Par exemple, vous souhaitez commenter vos émissions préférées ou participer à des discussions qui vous intéressent particulièrement ? Twitter est l'endroit où il faut être.



## PINTEREST (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Bien qu'encore peu utilisé comme véritable réseau social en Italie, Pinterest est une sorte de tableau d'affichage virtuel où vous pouvez épingler des images, des pensées créatives et épingler des images que les autres peuvent voir, enregistrer et partager. Cette plateforme (très populaire auprès des femmes) n'est pas seulement une source d'inspiration, mais aussi un canal à considérer pour celles qui aiment le DIY et veulent se tenir au courant des dernières tendances.





## SNAPTCHAT (EN ANGLAIS)

Cette application très attrayante (surtout pour les jeunes) permet aux utilisateurs de partager des vidéos, des photos, des jeux et des messages entre eux. La caractéristique la plus importante de ce réseau social est que le contenu peut être diffusé dans un court laps de temps, par exemple 24 heures. Il offre également la possibilité de créer des discussions de groupe pour parler à des amis et envoyer des messages privés. Si vous cherchez un moyen amusant et « cool » de rester connecté avec vos amis, téléchargez SnapChat.



## TELEGRAM

L'alternative parfaite à WhatsApp. Pour ceux qui ne le savent pas, Telegram vous permet d'envoyer des messages et des notes vocales comme n'importe quelle autre application, mais à un niveau plus élevé car les messages sont non seulement cryptés mais peuvent s'autodétruire et la sécurité est garantie. Disponible pour iOS, Android, Windows Phone, Windows NT, MacO et Linux, Telegram possède tellement de fonctionnalités qu'il est difficile de toutes les énumérer.





En plus des messages, vous pouvez également envoyer toutes sortes de fichiers et utiliser des GIF, des autocollants et des emojis. Vous pouvez utiliser des bots, des canaux et des groupes. Vous pouvez également appeler vos contacts ou organiser une diffusion en direct. En bref, Telegram est l'une des applications de messagerie les plus complètes et les plus riches en fonctionnalités.



## QUORA

Basée sur un système de « questions et réponses », Quora est une plateforme où les utilisateurs peuvent répondre à des questions spécifiques sur leurs connaissances et leurs passions. Lorsque vous vous inscrivez, votre profil sera créé avec beaucoup de soin afin qu'ils puissent vous poser des questions qui correspondent à vos intérêts.

L'avantage de ce réseau social est qu'en répondant à une question en détail, les utilisateurs qui trouvent la réponse utile ont la possibilité de voter, ce qui augmente la crédibilité de l'auteur de la réponse et permet au répondant de devenir un influenceur ou un expert dans votre domaine.





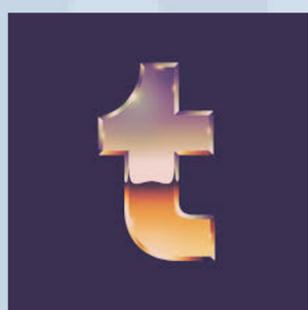
Finanziato  
dall'Unione europea



## RENCONTRES

Comme son nom l'indique, Meetup est une excellente plateforme pour organiser des groupes locaux en fonction d'intérêts spécifiques.

Il y a des groupes pour presque tout, de la musique aux loisirs, et les salles de réunion sont presque toujours ouvertes aux débutants. C'est idéal pour en apprendre davantage sur un sujet particulier tout en se faisant de nouveaux amis.



## TUMBLR (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Une plateforme de blogging et de microblogging qui vous permet de créer votre propre blog où vous pouvez écrire des articles et publier des photos, des vidéos, de la musique et des liens. Les utilisateurs peuvent non seulement créer leurs propres espaces, mais aussi afficher les espaces des autres membres. La nature rapide de Tumblr en fait un réseau social idéal pour les mèmes, les GIF animés ou le contenu viral.





## FACEBOOK (EN ANGLAIS SEULEMENT)

C'est le roi des réseaux sociaux avec plus de 2,2 milliards d'utilisateurs actifs mensuels ; C'est la plateforme où vous avez le plus de chances de trouver et de vous connecter avec des amis, des parents, des collègues, des utilisateurs ayant des intérêts similaires aux nôtres.

Il a commencé comme un espace social pour les étudiants de Harvard, mais au fil des ans, il est devenu non seulement un lieu de rassemblement où les gens peuvent partager des photos, des liens, des vidéos et des pensées, mais aussi un endroit où les utilisateurs peuvent interagir les uns avec les autres, en savoir plus sur les célébrités et les entreprises, et acheter leurs produits. jusqu'à ce qu'il devienne un véritable moteur de recherche.

