



Réseaux sociaux : être au top en toute sécurité

Guide pratique pour les jeunes sportifs quant
à l'usage des réseaux sociaux

Impressum

Editeur : ©Swiss Olympic, Ittigen près de Berne, 2012

Conseil spécialisé : Santé bernoise, Fondation pour la promotion de la santé et les questions d'addiction

Auteurs : Karin B. Friedli, Martin Neuenschwander (Santé bernoise), Daniela Torre (Swiss Olympic)

Conception : euro26

Photos : Keystone, Swiss Athletics, Swiss Olympic, m&d

Pour faciliter la lecture, nous avons renoncé à la forme féminine dans la désignation des personnes.

Tous droits réservés. La réimpression, la reproduction sur tous types de support et la diffusion même partielle de ce document sont interdites sans l'autorisation écrite de Swiss Olympic Association, Ittigen près de Berne. Imprimé en Suisse.



Les réseaux sociaux : ce qu'il faut savoir

Les réseaux sociaux sont très en vogue de nos jours. Ce n'est pas étonnant, car les portails comme Facebook, Twitter, Google+, Flickr, etc., ainsi que les blogs, fournissent une plate-forme idéale pour partager des informations rapidement et facilement ainsi que pour rester connecté avec les personnes partageant nos intérêts.

Les réseaux sociaux présentent de nombreux avantages : ils permettent de communiquer facilement et à tout moment avec vos amis, quel que soit l'endroit où ils se trouvent. Grâce à ceux-ci, tu peux dévoiler ta personnalité et partager tes intérêts avec un large public. Et te faire de nouveaux amis.

Mais l'utilisation des réseaux sociaux doit également s'accompagner d'une certaine prudence. Très vite, ce qui était privé peut soudain cesser de l'être. Ton profil est susceptible de représenter un danger en particulier pour ton avenir – sportif ou professionnel. La règle sur Internet : ce que tu publies aujourd'hui peut réapparaître plus tard, contre ta volonté.

Mais tu peux également utiliser les nouveaux médias de façon ciblée et à ton avantage. Cette brochure te montre comment définir de manière optimale votre image en tant que sportif et personne privée sur les réseaux sociaux, ce à quoi tu dois faire attention et comment te protéger des mauvaises surprises.

Les premières questions à se poser ...

- Comment aimerais-je apparaître sur mon profil ?
- Qu'est-ce qui relève d'un profil privé, d'un profil public ?
- Que souhaiteraient voir / entendre / lire mes supporters de moi ?
- Que souhaiteraient voir / entendre / lire mes sponsors de moi ?
- Comment puis-je utiliser les réseaux sociaux dans mon intérêt et celui de ma carrière ?
- Comment me protéger des mauvaises surprises ?

Ton profil en ligne : ta carte de visite sur Internet

Ordinateurs, téléphones portables, Internet, réseaux sociaux, vidéos et jeux en ligne, etc. : les nouveaux médias servent d'une part à informer et à orienter et, d'autre part, t'offrent, en tant que plate-forme, d'extraordinaires possibilités de te faire connaître. Ton profil en ligne est en même temps ta carte de visite sur le Web : c'est en grande partie à toi de la développer et tu en es responsable.

Se créer un réseau tout en gardant le contrôle

En tant que sportif, il peut arriver que tu sois soudain l'objet de l'attention publique. Il peut alors être judicieux de créer, en plus de ton profil privé, un second profil « public » destiné principalement à communiquer avec tes supporters. Ainsi, tu peux les tenir au courant de ta

carrière sportive. Ce « profil de sportif » est également susceptible d'intéresser les journalistes et les sponsors. Avoir un profil public permet de façonner et d'entretenir ton image de sportif de façon consciente et positive. Ce ne sont pas seulement tes besoins qui sont au premier plan, mais également ceux de tes supporters et de tes sponsors.

A chaque image ou publication, tu dois te poser les questions suivantes : qu'aimeraient savoir les gens et comment leur transmettre une bonne image de moi ? Quelles informations me concernant peuvent être publiées, par exemple dans un article de journal ? Qu'attendent mes sponsors de moi et comment puis-je les intégrer de manière optimale ?

Intéresse-toi à ce que les autres sportifs montrent sur leur profil public.



« Des supporters ? Mais je n'en ai pas ... »

Même si tu n'as pas encore de supporters, tu suscites certainement l'admiration de sportifs plus jeunes et joues donc le rôle de modèle. Si tu hésites à créer un profil supplémentaire et que tu t'in-

terroges sur le moment opportun pour le faire, parles-en à ton club ou à ta fédération et fais-toi conseiller.

Ton profil public

Quelques règles

- **Montre des photos de compétition**
Privilégie les photos de compétition et les photos qui te montrent avant ou après une épreuve aux photos privées.
- **Partage ta vie privée avec modération**
De temps à autre, tu peux poster une photo privée, par exemple avec ta famille à une occasion spéciale (anniversaire, remise de médailles, etc.).
- **Sois actif**
Donne une touche personnelle à ton profil en écrivant par exemple des commentaires sur une de tes compétitions.
- **Tiens ta page à jour**
Actualise régulièrement ton profil. Donne des informations récentes à tes supporters. Informe-les sur tes futures compétitions et fais-les participer aux préparatifs.
- **Sois présent**
Communique avec tes supporters. Permits-leur de commenter tes compétitions et tes publications. Mais n'oublie pas: tu n'es pas obligé de répondre à tout.
- **Reste détendu**
Réfléchis à la façon dont tu entends gérer les commentaires négatifs. En règle générale, n'efface aucun commentaire, à moins qu'il ne soit véritablement insupportable. Ne répond pas à la provocation ni aux tentatives de pression.
- **Utilise d'autres médias**
Peut-être y a-t-il une vidéo de ta dernière compétition sur YouTube? Ou de ta remise de médailles? Ou encore des articles de journaux à ton sujet? Tu peux insérer un lien vers ceux-ci sur ton profil, mais n'oublie pas d'indiquer la source de l'article.
- **Pense à tes sponsors**
Tes sponsors t'ont fait un cadeau particulier? Tu as un nouveau sponsor? Parles-en sur ton profil!

Qu'aimerais-tu lire à ton propos dans un article de journal? Et au contraire que n'aimerais-tu pas / en aucun cas lire?

Elias Ambühl

Intéresse-toi à ce que les autres sportifs montrent sur leur profil public. Elias Ambühl est un bon exemple. Sur son «profil de sportif», ce professionnel de freeski poste des photos de voyage à l'étranger ou de ses succès sportifs.



«I'm glad to be back home with some real good food!»

Elias Ambühl partage des photos, des vidéos et des commentaires avec ses supporters et leur permet également de voir ce qui se passe en coulisse. Il fait la promotion de son sponsor, le fabricant de boissons Red Bull, en portant des vêtements avec le logo du sponsor ou encore en racontant sa visite au siège de Red Bull à Salzbourg.

En revanche, il ne publie que des photos privées choisies avec soin et après mûre réflexion : un concert de Lenny Kravitz par exemple, ou encore la visite du musée Guggenheim de Bilbao avec sa copine un jour de mauvais temps pendant leurs vacances de surf. Il tient ses supporters au courant et, jusqu'à un certain point, décide quelles photos de lui sont publiées dans la presse.



«Today the waves were crazy!! If you wanna see more pictures go to my blog!»



Qu'il s'agisse de messages privés ou publics, il faut toujours garder à l'esprit que ce qui est publié sur Internet ne disparaît jamais.

Etre au top en toute sécurité dans le monde des réseaux sociaux

Quelle que soit la plate-forme ou le réseau social que tu choisses ou la fréquence à laquelle tu les utilises, les conseils suivants te permettront de rester au top et en sécurité sur Internet.

Sois prudent dans le choix de tes amis

Rien de ce qui est publié sur Internet n'est vraiment privé. Il y a toujours la possibilité que d'autres personnes montrent tes informations à leurs amis, même si tu ne les connais pas. Tu n'es pas obligé d'accepter toutes les demandes d'ajout à ta liste d'amis. Choisis en toute conscience des personnes que tu connais et apprécies. En effet, plus tu as d'amis, plus il est difficile de garder contact avec eux et de contrôler ce qu'il advient de tes publications. Le nombre de tes amis Facebook n'a rien à voir avec le nombre de tes véritables amis.

Réfléchis avant de publier

Tu dois être conscient que tout ce que tu publies sur Internet est susceptible d'avoir des conséquences. Exprimer ta frustration sur Facebook ou sur d'autres réseaux à cause d'une compétition ratée ou d'un match perdu peut nuire gravement à ton image. Cela a été le cas par exemple pour le joueur de l'équipe nationale de football qui a traité les joueurs coréens de « bande d'handicapés mentaux » sur Twitter après la défaite 1-2 contre la Corée du Sud lors des Jeux Olympiques de Londres 2012. Il n'a pas fallu longtemps pour que le « tweet » soit repris par les médias et fasse le tour du monde. Supprimer son compte Twitter n'a rien changé : les propos du joueur étaient déjà connus de tous. La conséquence a été son expulsion immédiate de l'équipe olympique suisse.

Impose-toi un horaire pour les réseaux sociaux

Cet exemple montre que tu serais mieux avisé de ne rien publier immédiatement après un mauvais résultat lors d'une compétition. Laisse-toi le temps de te calmer et de mettre de l'ordre dans tes idées. Peu importe qu'il s'agisse d'un message privé ou public, commence par réfléchir avant de publier. Et reste toujours respectueux, car ce qui est publié sur Internet ne disparaît jamais.

Le temps file à toute vitesse lorsque l'on surfe sur Internet. Ce qui ne devait être qu'un coup d'œil rapide se transforme soudain en deux longues heures alors que tu voulais utiliser ce temps pour faire autre chose. Un conseil: impose-toi un horaire pour l'utilisation de réseaux sociaux. Comme pour ton plan d'entraînement, tu peux y définir à l'avance combien de temps tu veux consacrer à Internet. Ainsi, non seulement tu ne perdras pas un temps précieux, mais tu garderas également un œil critique sur ta consommation des médias.

Les nouveaux médias c'est bien, la vie réelle aussi

- Entretenir l'amitié en dehors des réseaux virtuels est également important. Lequel de tes amis Facebook aurais-tu envie d'inviter chez toi?
- Le téléphone portable fait aujourd'hui partie de notre quotidien. Essaie malgré tout de te ménager des moments où tu n'es pas joignable.
- Les jeux vidéo, c'est amusant. Mais que tu y joues seul ou avec des amis, considère-les comme une unité d'entraînement.
- Echauffement, entraînement et fin. Faire un planning t'aidera à garder le contrôle sur le temps qui passe.

Où en est ta consommation des médias?

Quelques questions pour te guider:

- As-tu le sentiment que tu dois constamment regarder ton téléphone, car tu pourrais avoir reçu un message?
- As-tu l'impression de manquer quelque chose lorsque tu n'es pas en ligne?
- Cela t'arrive-t-il d'être tellement absorbé par Internet que tu oublies et rates des rendez-vous?
- As-tu déjà essayé de réduire le temps que tu passes sur l'ordinateur sans y parvenir?

Tu penses pouvoir répondre «oui» à certaines de ces questions et tu voudrais en savoir plus sur ta consommation des médias?

Alors teste-toi: (en allemand)
www.suchtpraevention-zh.ch

Les photos d'aujourd'hui sont les photos de demain

Les photos accompagnent notre vie et permettent de fixer les bons moments de notre existence. C'est pour cela que nous aimons les partager avec nos amis. Lorsque tu publies des photos sur des réseaux sociaux comme Facebook, tu dois tenir compte des points suivants : tout d'abord, l'image qui est véhiculée par la photo et, ensuite, ta propre sphère privée ainsi que celle des autres. Il est interdit de publier des photos sans demander l'autorisation alors qu'une autre personne est reconnaissable, à moins qu'il ne s'agisse d'une manifestation publique. De façon générale, le droit à l'image vaut pour chacun d'entre nous.

Art. 28 CS :

« Celui qui subit une atteinte illicite à sa personnalité peut agir en justice pour sa protection contre toute personne qui y participe. Une atteinte est illicite, à moins qu'elle ne soit justifiée par le consentement de la victime, par un intérêt prépondérant privé ou public, ou par la loi. »

Ta sphère privée est affectée par chaque image publiée. Il faut toujours s'interroger sur le message des photos que l'on choisit, à plus forte raison lorsque l'on est un sportif. Les cigarettes et les bouteilles de bière ne véhiculent pas une image particulièrement positive de toi en tant que

sportif. Sois bien conscient qu'Internet n'oublie rien. Une fois que les photos sont publiées, elles commencent rapidement à circuler entre les amis et les proches, sans que tu puisses le contrôler.

Tu dois en outre prendre garde au fait que de nombreux prestataires dans les réseaux sociaux revendiquent la propriété de l'image une fois celle-ci téléchargée. Parfois, tu cèdes même entièrement les droits sur tes photos et tes données. Il faut donc se montrer doublement prudent lorsque l'on publie des informations sur Internet. Lis bien les CGU des prestataires qui t'en apprendront plus.

Afin d'éviter des conséquences désagréables pour toi-même et pour les autres, pose-toi les questions suivantes avant de publier une image :

- Y a-t-il des personnes sur la photo auxquelles je devrais demander l'autorisation avant de la publier? Est-ce que j'aimerais me voir ainsi sur Internet?
- Si je revois cette photo de moi dans dix ans, qu'en penserai-je?
- Si je deviens un sportif reconnu et que cette photo apparaît dans un journal à sensation, quel titre les journalistes lui donneraient?



Les photos privées doivent le rester

Le sexting (un mot valise composé de «sex» et de «texting») est l'envoi de photos érotiques ou dénudées de soi-même ou d'autres personnes via un téléphone portable. Tu as une copine? Ou quelqu'un t'intéresse et tu aimerais te présenter sous ton meilleur jour pour lui plaire? Certes, les photos sexy attirent l'attention sur toi mais, une fois rendues publiques, elles sont souvent humiliantes, embarrassantes et blessantes. Car il ne faut pas oublier que les amitiés évo-

luent. Chaque photo que tu publies ou envoies à quelqu'un peut atterrir entre de mauvaises mains et être utilisée à tes dépens. Les photos intimes et personnelles peuvent vite être utilisées contre toi et te compromettre publiquement. C'est pourquoi tu dois te protéger des mauvaises surprises et faire en sorte que les photos privées de toi ou d'autres personnes le restent! Et elles ne peuvent rester privées que si tu ne les mets pas en circulation.



Sur Internet aussi, c'est la sécurité avant tout!

Ces informations de base te montrent comment protéger ta sphère privée et augmenter la sécurité sur Internet.

- Les e-mails et les messages d'expéditeurs inconnus doivent être traités avec prudence. Si tu ne connais pas l'expéditeur ou que ce dernier te semble bizarre, n'ouvre ni l'e-mail ni la pièce jointe.
- Utilise des programmes antivirus et active ton pare-feu. Faire des sauvegardes régulières te protège contre la perte de tes données.
- Des mots de passe sûrs te garantissent une meilleure protection contre les attaques malveillantes. Ton mot de passe doit comporter au moins 8 caractères et être composé de majuscules, de minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux. Une des astuces est de faire une phrase et de prendre les premières lettres, chiffres et signes pour en faire le mot de passe. Par exemple, la phrase «Mes 139 amis Facebook sont cool!» permet d'obtenir le mot de passe M139aFsc! Attention : ne note jamais ton mot de passe, mais apprends-le par cœur. Ainsi, tu évites qu'il ne tombe entre de mauvaises mains.
- Facebook te permet de régler tes paramètres de confidentialité de manière à ce que tu puisses décider toi-même qui peut voir quoi sur ton profil. En vérifiant régulièrement tes paramètres de confidentialité, tu t'assures que seules les personnes de ton choix puissent voir ton profil ou certaines parties.



Groupes et pages de fans

Les réseaux sociaux te permettent de rejoindre facilement des groupes et d'échanger avec des personnes partageant tes intérêts. Et en indiquant que tu aimes une page, tu montres à tous quels sont tes intérêts. Mais là encore, tu dois réfléchir à deux fois. Pour ne pas te retrouver dans un groupe ou sur une page susceptible de nuire à ton image, il est judicieux de bien examiner le contenu au préalable. Tu pourras ainsi t'assurer que le groupe te convient réellement ou que la page correspond effectivement à tes intérêts. Un groupe qui a pour titre «Rouler par terre parce qu'on a trop bu» ne t'aidera par exemple pas à mettre en avant ton image de sportif couronné de succès. Il en va de même en dehors du domaine sportif, par exemple lorsque tu postules pour un emploi et que le responsable du personnel tape ton nom sur Google.

Les questions suivantes peuvent t'aider à choisir les bons groupes :

- Est-ce que je rejoins ce groupe uniquement parce que des amis le trouvent cool? Parce qu'il est «à la mode» en ce moment? Quelle image cela renverra-t-il dans quelques mois ou dans cinq ans?
- Est-ce que je rejoins ce groupe parce que le contenu me plaît et m'intéresse depuis longtemps? Est-ce que l'appartenance à ce groupe va de pair avec un réel engagement de ma part?
- Ai-je vérifié récemment les groupes dont je suis membre? Y a-t-il des groupes dont je ne souhaiterais plus faire partie?

Quelques formes de « cyber-mobbing »

- Des photos et des vidéos humiliantes de toi sur des réseaux sociaux
- Des rumeurs à ton sujet circulant sur Internet ou via les téléphones portables
- Des groupes haineux sur Facebook ou Google+
- Des insultes et des menaces proférées à ton égard sur Internet

Le fair-play est aussi de mise sur Internet !

« Mobbing » sur Internet : stopper, bloquer et en parler

On parle de « mobbing » lorsqu'une personne est depuis un certain temps systématiquement exclue, charriée, rabaissée, injuriée ou même attaquée physiquement. Le « mobbing » a plusieurs visages et se produit également dans les nouveaux médias qui garantissent ou semblent garantir l'anonymat de l'attaquant. Si quelqu'un est constamment importuné sur Internet ou via les téléphones portables, on parle de « cyber-mobbing » (ou encore « cyberbullying » en anglais). Il peut en résulter de profondes blessures psychiques qui laissent des cicatrices pour toute une vie. Evite donc les commentaires publics ou les publications de photos ou de vidéos susceptibles de blesser d'autres personnes ou de leur nuire. Es-tu toi-même la cible de telles actions ? Alors défend-toi ! La règle de base : tout ce qui n'est pas autorisé dans la vie réelle et qui est puni par la loi est également interdit sur Internet. La transmission sans autorisa-

tion de données personnelles, les insultes, la diffamation, les menaces, etc. sont des actes punis par la loi. Ce que tu peux faire : « Stopper, bloquer et en parler ». Ne pas réagir aux attaques, bloquer l'expéditeur et réaliser des preuves (captures d'écran, impressions) Ne garde pas cela pour toi et fais part de tes réflexions et de tes sentiments à une personne de confiance (parents, entraîneur, enseignant, etc.) ou à un service de consultation. Tu trouveras des adresses et des liens utiles dans cette brochure. Tu peux en outre prendre contact avec l'administrateur du site ou du réseau sur lequel tu as été injurié ou victime de « mobbing » et exiger la suppression des données concernées. Il y a de bonnes chances que cela s'arrête là. Mais si le « cyber-mobbing » se poursuit ou gagne de l'ampleur, informe la police. Elle sait ce qu'il faut faire dans de tels cas et pourra t'aider.

Réseaux sociaux : être au top en toute sécurité

Conseils & astuces

Dans le sport comme sur Internet, il faut respecter les règles du jeu. Voici en bref quelques conseils et astuces, afin de rester dans la course :

- Réfléchis avant de publier. A chaque publication, réfléchis à la manière dont tu souhaites te présenter en tant que sportif et personne privée. Décide ensuite quelles photos et quelles informations tu souhaites publier.
- Sur Internet, ce qui est privé peut rapidement et soudainement cesser de l'être. Choisis donc soigneusement ce que tu souhaites ou non publier de tes contacts et activités privés.
- Fais preuve de fair-play et ne télécharge pas de photos ni de données de personnes qui ne t'ont pas donné d'autorisation et surtout rien qui puisse nuire à quelqu'un.
- En règle générale, le fournisseur dispose des droits d'utilisation des données que tu mets sur Internet. Les CGU te fournissent des renseignements à ce sujet. Comme elles sont sans cesse modifiées, tu dois t'informer régulièrement afin de ne pas perdre subitement la protection de tes données confidentielles.
- Ce qui est publié sur Internet ne disparaît jamais. Tout ce que tu fais sur Internet laisse des traces et ne peut en général pas être totalement effacé. Réfléchis donc aux traces que tu souhaites laisser derrière toi.
- Tape régulièrement ton nom sur Google. Ainsi, tu seras au courant de ce que d'autres personnes publient de toi sur Internet et tu seras capable d'anticiper ta réaction en cas de besoin. Si tu trouves des informations erronées ou à caractère injurieux que tu ne souhaites pas voir sur Internet, adresse-toi à l'administrateur du site concerné et demande à ce que le contenu soit effacé.
- N'écris pas de commentaire lorsque tu es en colère, blessé ou triste. Laisse passer la nuit. Réfléchis ensuite à l'utilité de cette information et demande-toi si elle pourrait nuire à quelqu'un ou à toi-même. Fais attention aux mots que tu emploies, ils doivent toujours être respectueux.
- Tu es victime de « cyber-mobbing » ? Alors défends-toi ! La règle d'or : « Stopper, bloquer et en parler ! »

Tu trouveras d'autres aides et outils ici :

Informations générales :

Infos, liens, conseils :
www.cybersmart.ch

Infos, liens, conseils, spots :
www.clicksafe.be

Aide pour les jeunes

Infos, spots :
www.feelok.ch

Conseil en ligne, par téléphone
et SMS : www.147.ch

Infos / conseils en ligne :
www.ciao.ch



Swiss Olympic
Ethique et Formation
Maison du Sport
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen près de Berne
Case postale 606
3000 Berne 22

Tél. +41 31 359 71 39
fax +41 31 359 71 71
formation@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Le contenu spécialisé a été élaboré par :

Stiftung für
Gesundheitsförderung
und Suchtfragen

Fondation pour la promotion
de la santé et les questions
d'addictions

www.santebernoise.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



National Supporter



Leading Partners

