



Dossier complément d'information

Frasbee

Ce dossier « complément d'information » est conçu sur le modèle de l'outil pédagogique « Et toi-t'en penses quoi ? » édité par Infor Santé des Mutualités chrétiennes. Il a pour objectif de soutenir le professionnel dans l'animation des FRASBEE sur les nouvelles technologies de l'information et la communication. Loin d'être exhaustif, il apporte pour chaque « phrase débat » quelques repères et informations théoriques qui pourront dépanner l'animateur en difficulté pour initier ou alimenter le débat FRASBEE. Nous tenons à remercier Pascal Minotte, du Centre de Référence en santé Mentale, qui a apporté son éclairage pour la majorité des questions de ce dossier.





Si on reste plus de 15h par jour derrière son ordinateur, ça veut dire qu'on est dépendant.

FAUX

Il n'existe pas de limite quantitative absolue au-delà de laquelle on peut dire qu'il y a un usage abusif. Par exemple, on peut imaginer qu'un informaticien passe de nombreuses heures derrière son ordinateur pour son travail. On ne pourra pas alors parler d'usage problématique. Ceci étant, un usage problématique est généralement lié à une quantité importante d'heures passées devant son écran.

Les principales caractéristiques des usages excessifs des jeux vidéo et des espaces numériques en général sont les suivants: la présence d'une souffrance psychologique sous-jacente (le jeu vidéo est utilisé pour ne plus penser à celle-ci), l'absence de motivation pour toutes autres activités que celles liées aux jeux vidéo (relations sociales, sport, loisirs, etc.) et un temps quotidien important passé devant le(s) jeu(x) en question. Dans ces conditions, il est très fréquent que l'usage excessif ait des conséquences négatives dans la vie du joueur.

L'addiction n'est pas démontrée quant à l'usage des ordinateurs. La personne est/ n'est (pas) «addict », mais elle surinvestit ou a un usage problématique, voire abusif.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

Minotte, P., Dévoreurs d'écrans - Comprendre et gérer nos appétits numériques. Ed. Mardaga, 2015.



Les photos qu'on prend nous appartiennent, on peut sans problème les mettre sur Internet.

FAUX

« Les personnes qui sont sur les photos que l'on prend ont droit à la protection de la vie privée.

Le droit à l'image étant reconnu à chacun d'entre nous, c'est à la personne concernée, et à elle seule, qu'il appartient de décider si des images d'elle peuvent être prises et utilisées.

Par conséquent, la prise d'une image et l'utilisation (ultérieure) de cette image sont soumises au consentement de la personne concernée.

Le fait qu'une personne accepte d'être photographiée ou filmée ne signifie pas nécessairement qu'elle consent à la publication ou à la diffusion de ces images. Ces deux consentements sont distincts l'un de l'autre et doivent donc être demandés séparément. »

Source :

Commission de la protection de la vie privée, consulté sur :
<https://www.privacycommission.be>, 2016.

Pour aller plus loin :

<https://jeunes.jedecide.be/>

La commission de la protection la vie privée a publié deux outils :

- Une fiche récapitulative
- Un dépliant : « je décide »



Facebook c'est un moyen de se faire des amis.

VRAI et FAUX

La liste de contacts qu'on développe via les réseaux sociaux se compose de plusieurs groupes : amis proches, copains, entourage, anciennes connaissances, amis d'amis, voire même personnes que l'on n'a jamais vues avec lesquelles on partage un hobby, une cause,...

Facebook constitue un moyen comme beaucoup d'autres pour rentrer en contact avec des personnes que l'on connaît et des personnes que l'on ne connaît pas ou peu. Après, tout dépend si on décide d'utiliser Facebook pour développer des liens avec eux (envoyer des messages, publier sur leur mur, les inviter à des événements in real life,...) ou de ne pas les investir virtuellement. La dynamique complexe et fragile qui fait que deux personnes deviennent amies ne relève pas de la responsabilité d'une technologie. Ceci étant, il serait également absurde de décréter que Facebook n'est jamais un moyen de se faire des amis.

Sources :

- Pascal Minotte, CRÉSAM, 2011.
- Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016.



Jouer aux jeux en ligne permet de développer des habilités et des compétences.

VRAI

C'est aussi le cas des jeux vidéo qui ne sont pas en ligne. Certaines formes de dextérité motrice et cognitive peuvent se développer par l'usage des jeux vidéo. Ils peuvent aider certaines personnes à prendre confiance en elles dans un contexte où l'école et la société ont parfois du mal à les valoriser. Par exemple, dans un jeu de rôle en ligne, certains peuvent exprimer des qualités de leadership jusqu'alors insoupçonnées. Les jeux vidéo en ligne peuvent aussi développer la capacité à jouer en équipe et à trouver des solutions en équipe.

Contrairement à certaines idées reçues, de plus en plus d'études démontrent les effets positifs des jeux vidéo, notamment sur les apprentissages. A titre d'exemple, deux études américaines¹ de 2011 démontrent que les jeux vidéo permettent de diminuer le stress et la tension, pour autant que le joueur ne soit pas trop immergé dans le jeu (dans ce cas le stress augmente). De même, le jeu peut se montrer stimulant et porteur de défi (comme un jeu d'échecs). Une seconde étude aborde la question spécifique des jeux en ligne. Le fait de jouer en ligne avec des «amis in real life» permettrait de réguler le jeu pour ne pas trop être immergé dedans, et de transposer les expériences positives du jeu dans la vie réelle. Une troisième étude australienne² a montré récemment que les jeux en ligne avaient un potentiel d'impact positif sur l'apprentissage des sciences et des math.

Sources :

- Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016
- http://www.liberation.fr/futurs/2016/08/09/les-ados-qui-jouent-en-ligne-ont-de-meilleures-notes_1471215
- <http://anthropology.colostate.edu/2011/04/positive-effects-video-games/>

¹ Snodgrass J. et. al., "Magic Flight and Monstrous Stress : Technologies of Absorption and Mental Wellness in Azeroth", in Journal of Culture, Medicin and Psychiatry, 2011 et Snodgrass J. et. al., « Enhancing One Life Rather Than Living Two : Playing MMOs with Offline Friends », in journal Computers in Human Behavior, 2011.

² Posso A., "Internet Usage and Educational Outcomes Among 15-Year-Old Australian Students", in International Journal of Communication, 2016.



Quand on l'a décidé, il est très facile d'arrêter d'aller sur Internet sur son jeu préféré ou son site favori, d'aller chater,...

VRAI et FAUX

C'est une question à poser aux intéressés eux-mêmes. Certains ont plus de facilités que d'autres. Cette question est à envisager dans un ensemble plus vaste : il faut se demander quelle fonction le jeu assure chez la personne (dans sa vie sociale et affective, son système familial, sa façon de générer un sentiment de tristesse ou des angoisses, etc.). Par exemple, s'il comble un grand vide social, l'arrêt sans aide extérieure sera probablement plus compliqué.

Les Smartphones et les réseaux sociaux jouent un rôle de plus en plus important pour la plupart d'entre nous. Il est difficile de s'en passer car ils ont un rôle clé dans notre vie sociale. Une maman qui utilise peu son GSM peut néanmoins se dire qu'il n'est pas possible pour elle de s'en séparer, car il est fort sécurisant que ses enfants puissent la joindre à tout moment. Les outils de connexion comme les Smartphones ont maintenant une place aussi importante dans nos vies que les voitures et les machines à laver. On a du mal à s'en passer, mais ce n'est pas pour autant que cela révèle un problème psychologique...

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.



La dépendance ou les problèmes avec les jeux vidéo ça ne concerne que les jeunes.

FAUX

La moyenne d'âge des joueurs à un MMORPG (jeu de rôle en ligne massivement multi-joueur) comme World of Warcraft est de 30 ans. La période de l'adolescence est propice au surinvestissement des jeux vidéo, mais l'obligation scolaire et la surveillance des parents protègent généralement les jeunes d'un usage « no life » (où le jeu prend une proportion telle que la personne est qualifiée comme n'ayant « plus de vie »). Les adolescents en décrochage scolaire à cause d'un usage abusif des jeux vidéo constituent un cas rare.

Par contre, chez les jeunes adultes (qui ont parfois du mal à sortir de l'adolescence) qui n'ont plus toutes ces contraintes, des usages très intensifs peuvent être imaginés. Mais attention, ceux-ci restent rares également !

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

Pour connaître les statistiques sur les usages d'Internet en Belgique, voir le rapport de BELSPO (Belgian Science Policy Office) : Klein A., Rosas O. et al., Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium : A multimethod approach, CRÉSAM-CRIDS (Université de Namur)-Centrum voor Mediacultuur en Communicatietechnologie (Université de Leuven), 2013.

www.belspo.be et http://www.cresam.be/spip.php?page=article&id_article=158



Les filles ont moins souvent des usages problématiques d'Internet car elles ne jouent pas aux jeux multijoueurs en ligne comme Warcraft.

VRAI

Il y a effectivement moins de filles qui jouent aux MMORPG comme World of Warcraft et donc moins de filles qui sont dans des problèmes de surinvestissement.

Par ailleurs, on constate que les garçons qui ont des soucis personnels qui entraînent une souffrance psychologique ont plus tendance à mettre en place des activités qui vont les distraire de ceux-ci. Les joueurs excessifs de jeux vidéo sont dans ce cas. Les filles, elles, vont plus volontiers rechercher des amies pour parler de leurs difficultés. Elles sont d'ailleurs un peu plus actives sur les réseaux sociaux que les garçons. Ces différences sont d'origine culturelle : très tôt, on explique aux garçons qu'ils ne doivent pas « pleurnicher » (c'est-à-dire évoquer trop ouvertement leurs sentiments) alors que les petites filles sont plus souvent invitées à le faire.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

Rapport de BELSPO (Belgian Science Policy Office) : Klein A., Rosas O. et al., Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium : A multimethod approach, CRéSaM-CRIDS (Université de Namur) - Centrum voor Mediacultuur en Communicatietechnologie (Université de Leuven), 2013.

www.belspo.be et http://www.cresam.be/spip.php?page=article&id_article=158

Minotte P. et Antoin A., Note n°1 : (Cyber) harcèlement et ressources mobilisées par les adolescents – Partie 1, juillet 2016. http://www.cresam.be/IMG/pdf/observatoire_vies_numeriques_1.pdf



Sur Internet, maintenant on peut jouer au poker en ligne et gagner de l'argent.

VRAI et FAUX

Ce n'est pas parce qu'on joue au poker qu'on gagne à chaque fois de l'argent. Certains joueurs de poker en ligne sont très médiatisés sur Internet et à la télévision. Il s'agit d'une stratégie marketing de la part des opérateurs qui proposent du poker en ligne. Influencés par ces exemples, certains jeunes joueurs nourrissent l'espoir de devenir professionnels du poker et de pouvoir ainsi gagner de l'argent « facilement ». Pourtant, la réalité est différente de ce que peuvent nous montrer les médias. Très peu de joueurs, même dans les passionnés, arrivent à devenir professionnels. De plus, la réalité quotidienne des joueurs professionnels est beaucoup moins passionnante qu'il n'y paraît. Passer des journées et des nuits devant un écran à répéter les mêmes gestes, ce n'est pas nécessairement quelque chose que l'on rêve de faire toute sa vie.

Attention à ne pas confondre les problèmes de « jeu pathologique », liés aux jeux d'argent et de hasard, et le surinvestissement des jeux vidéo. Ce sont deux problématiques distinctes. Le « jeu pathologique » est connu de longue date, Internet le complexifie car il devient encore plus difficile de contrôler les personnes qui en souffrent. En effet, on peut être interdit de casino, mais pas d'Internet.

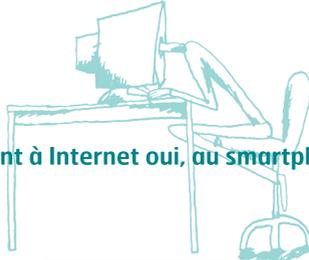
Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

Minotte, P., Bivort C., Les usages jeunes des espaces numériques dédiés aux jeux d'argent et de hasard, 2015. http://www.cresam.be/IMG/pdf/rapport_cresam_uptic_2015_pm_clb_.pdf

Dépendant à Internet oui, au smartphone non.



FAUX

L'addiction à Internet comme au smartphone n'est pas démontrée. Pour ce qui est du smartphone, certains usages interpellent, mais on ne peut pas parler d'addiction comme on pourrait le faire pour une drogue.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

Voir le chapitre « Quelques concepts et enjeux » du guide d'accompagnement.



Les adultes ne s'intéressent pas à Internet.

FAUX

Selon la dernière enquête statistique de l'office «We are social»¹, 85 % des belges de 16 à 64 ans surfent sur Internet. La moitié de la population belge est active sur les réseaux sociaux dont 78 % via un téléphone mobile.

Internet est utilisé par toutes les tranches d'âges. Certains adultes s'inquiètent souvent plus de l'usage que font les autres d'Internet que du leur... L'idée selon laquelle les adolescents connaissent mieux Internet que les adultes devient de moins en moins vraie. Les jeunes adultes (et jeunes parents) d'aujourd'hui sont aussi des « digital natives ». Par contre, il existe évidemment des différences de connaissance entre générations parce que les « applis » et les usages des uns diffèrent des « applis » et des usages des autres.

Source :

Pascal Minotte, CRéSAM, 2016.

¹ « Les Belges et Internet, l'analyse complète », consulté sur www.digimedia.be/news/fr/19205/les-belges-et-internet-l-analyse-comlete.html, 2016.



Les « cyberdépendants » ont des symptômes de manque lorsqu'ils sont privés d'Internet.

FAUX

Ils peuvent éventuellement se sentir nerveux, parce que le jeu vidéo leur servait à oublier leurs soucis et qu'ils en sont privés. Ils n'ont plus l'occasion de se distraire de leurs problèmes, ce qui aura évidemment un impact direct sur leur humeur. Ceci étant, il n'y a pas de symptômes de manque physique comme on peut l'observer avec l'héroïne ou l'alcool.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.



Jouer à des jeux vidéo ça rend violent.

FAUX

Contrairement à ce que renvoient parfois les médias, rien ne démontre un lien entre la violence contenue dans les jeux vidéo et sa transposition dans la vie réelle. Statistiquement, il n'y a eu aucune augmentation de la violence chez les jeunes depuis l'apparition des jeux vidéo. A ce sujet, voici la conclusion des actes du séminaire du centre d'analyse stratégique français : « L'agressivité voire l'induction de comportements violents par les jeux vidéo ne serait réelle que dans des cas très minoritaires et seulement pour des personnes déjà fragilisées. Beaucoup considèrent que, à l'instar d'autres médias à leur commencement, les jeux vidéo suscitent des inquiétudes avant tout du fait de la méconnaissance dont ils font l'objet, notamment de la part des générations plus âgées. »

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2016.

Pour aller plus loin :

<http://www.rtl.be/info/belgique/societe/voici-la-raison-etonnante-pour-laquelle-la-criminalite-des-jeunes-a-baisse-depuis-cinq-ans-812577.aspx>



Partager ses photos, des informations sur soi sur Internet n'est pas un problème si on a rien à cacher.

FAUX

Sans être paranoïaque, il faut rester prudent au sujet des infos personnelles qu'on laisse sur Internet, car c'est un espace public où rien ne se perd. Concernant les photos, par exemple, il ne faut mettre sur le Net que celles dont on estime qu'elles peuvent être vues par tous. Selon le droit à l'image, on n'a pas le droit de publier les photos d'autres personnes sans leur consentement (voir question 2).

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2011.



Il existe des logiciels qui bloquent l'accès à certains contenus sur Internet.

VRAI ET FAUX

En effet, mais ceux-ci ne remplaceront jamais l'éducation et le dialogue entre parents et enfants !

Voici quelques exemples de logiciels : Parental Filter 2, Witigo.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2011.



Il est difficile d'énoncer une règle absolue à ce sujet, car l'endormissement est un phénomène complexe. Par exemple, au sortir d'un jeu stimulant, certains seront particulièrement excités là où d'autres se sentiront calmés. L'état d'excitation, d'énervement ou de détente après une discussion sur Messenger dépendra du destinataire et du contenu même de cette discussion, etc.

L'étude HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2010 montre que les adolescents qui utilisent un ordinateur, disposent d'un téléphone portable équipé d'Internet ou regardent la télévision le soir dans leur chambre ont un temps de sommeil plus court. Comme le café ou le tabac, les sources lumineuses sont des stimulants. Les écrans LED diffusent une lumière bleutée qui inhibe la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine (elle régule les rythmes de sommeil et facilite l'endormissement). L'activité sur l'écran va également empêcher le jeune d'être attentif aux signes du sommeil. Le manque de sommeil provoque réveils difficiles et humeur maussade.

Pour mieux dormir ne pas garder d'écran dans la chambre quand on va se coucher est déjà un premier pas.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2011.

« Les adolescents se couchent trop tard... », INPES actualités, 2013, consulté sur : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2013/041-sommeil-ados.asp>, 2016.



Le téléchargement n'est pas illégal. Ce qui est illégal, c'est de se procurer des œuvres sans payer de droits d'auteur alors qu'on devrait les payer... Deezer, Google Play Musique, etc. proposent maintenant des abonnements qui permettent de télécharger toute la musique que l'on aime en toute légalité.

Source :

Pascal Minotte, CRÉSAM, 2011.



L'usage intensif d'Internet provoque des maux de tête.

VRAI ET FAUX

C'est l'usage des écrans et pas seulement d'Internet qui induit différents risques pour la santé. Les écrans affectent la vue et le rythme biologique, provoquent des troubles musculo-squelettiques, des tensions au niveau des épaules et du cou, des maux de dos, des maux de tête liés à la vision, de la fatigue.

L'activité sur écran réclame une attention soutenue et sollicite beaucoup les yeux. Au bout d'un certain temps, on peut ressentir une gêne, de la fatigue visuelle. Les symptômes : des picotements, les yeux rouges, une sécheresse du globe oculaire et, plus gênant, une vue qui se trouble et des maux de tête.

Pour lutter contre ces maux, il faut faire des pauses régulières et prendre quelques précautions ergonomiques (une chaise adaptée, bien se positionner, être à bonne distance de l'écran, etc.)

Source :

Quels sont les effets sur la santé du travail sur écran ?, Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail.



C'est pratique Internet pour répondre à nos questions sur la sexualité.

VRAI ET FAUX

Internet est une grande source d'informations où l'on peut trouver toutes les réponses à nos questions. Néanmoins, sur Internet, il y a du bon et du moins bon. Il faut donc rester prudent et vigilant mais surtout savoir où chercher les bonnes réponses à nos questions.

Pour aller plus loin :

Consulter un planning familial : <http://www.loveattitude.be/>
<http://psycho-ressources.com/blog/questions-sur-la-sexualite/>



**Internet,
c'est un risque de faire de mauvaises rencontres.**

VRAI ET FAUX

Sur Internet, il y a toutes sortes de personnes. N'importe qui peut se faire passer pour qui il veut, on ne peut pas être sûr que l'on « parle » à la bonne personne et non à un personnage fictif et nuisible. Néanmoins, on peut aussi y faire de belles rencontres. Le tout est donc de rester vigilant.



Beaucoup de jeunes se sont déjà fait insulter sur Internet.

VRAI

On retrouve beaucoup de sites et forums où regorgent des commentaires individuels. Il n'est pas rare que la ligne rouge soit franchie et que les propos tenus soient injurieux.

Il faut savoir que cela peut constituer une infraction. Il peut s'agir soit de diffamation (accuser à tort une personne d'un fait précis et porter ainsi atteinte à son honneur ou à sa considération) soit d'une injure (expression outrageante, terme de mépris ou invective sans accusation de fait). La victime de l'une de ces infractions peut bien sûr poursuivre l'auteur de ces propos.

Le harcèlement est un phénomène qui existe depuis la nuit des temps. Seule la manière dont les enfants et les jeunes se harcèlent évolue. Les enquêtes révèlent de plus en plus de cas de cyberharcèlement. En Flandre, un jeune sur trois (34,3 %) serait confronté au cyberharcèlement. Un jeune sur cinq (21,2 %) aurait déjà été l'auteur de ce phénomène. 76 % des jeunes entre 12 et 18 ans ont eu connaissance d'une situation de cyberharcèlement sans y avoir été impliqués activement¹.

Pour aller plus loin :

Dossier pédagogique de Child Focus : « Stop au cyberharcèlement », Nel Broothaerts, Septembre 2010. http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf-dossier-cyberpesten_fr.pdf
Sur la discrimination en Belgique : http://www.belgium.be/fr/justice/victime/plaintes_et_declarations/discrimination/



Sur Facebook, je suis vraiment moi.

VRAI ET FAUX

Sur les réseaux sociaux, on sélectionne ce qu'on dévoile de soi-même, on met en avant certains aspects de sa personnalité, on filtre les photos. Cela ne veut pas nécessairement dire que nous inventons une nouvelle personnalité. Nous sommes finalement la somme de toutes les personnalités qui nous composent : la « virtuelle », celle dans notre vie réelle avec nos amis, celle que l'on adopte en famille.

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016

⁴ Walrave M., Lenaerts S., De Moor S., Cyberteens @ risk? Tieners verknocht aan Internet, maar ook vaakzaam voor risico's?, résumé d'une enquête de BELSPO, Bruxelles, 2009.



On n'a plus besoin de se voir, il y a Facebook.

FAUX

Internet/Facebook est un moyen intéressant pour créer et entretenir des contacts avec les autres. Cela ne remplace pas la rencontre en face à face, qui permet de percevoir le non-verbal.

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016



On ose plus facilement quand on est derrière son écran.

VRAI

Derrière son écran, la distance créée par la virtualité permet de donner son avis, de se positionner, de se faire entendre, d'aborder des personnes plus facilement. Cependant, on peut faussement se croire à l'abri. Il faut être vigilant aux retombées possibles pour soi comme pour les autres.

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016



Une photo en bikini sur Facebook, c'est acceptable.

VRAI et FAUX

Il faut se poser la question des limites : ce qu'on trouve acceptable ou non, tant pour soi-même que pour les autres. Jusqu'où suis-je prêt à m'exposer ? La publication d'une photo implique des conséquences à long termes, et la perception de cette photo peut être différente d'une personne à l'autre.

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016

Sur Internet, on ne sait pas arrêter une rumeur.



VRAI

Lancer une rumeur sur Internet, c'est très facile et ça peut se propager très rapidement ou ne pas prendre et s'essouffler très vite. Les dégâts qu'elle provoque peuvent être importants et prendre beaucoup de temps avant d'être réparés. De plus, ce que l'on poste sur Internet est permanent. Attention, lancer une rumeur est punissable par la loi quand cette rumeur touche à l'intégrité de la personne !

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016



Il est important de réfléchir aux conséquences d'un acte de vengeance et ne pas agir impulsivement : on n'a pas toujours conscience des séquelles que cela peut laisser chez la victime. Ce qui est posté sur Internet est permanent.

La vengeance peut aussi se retourner contre soi, les victimes sont parfois, voire souvent, soutenues par d'autres.

Lorsque vous abordez cette phrase, veillez à dépasser les faits divers et élever le débat. De plus, le suicide est un sujet qui peut ressortir facilement, n'hésitez pas à co-animer avec un(e) professionnel(le) (PSE, PMS, planning familial...).

Source :

Les réseaux sociaux : partie théorique, Et toi t'en penses quoi ?, Infor Santé de la Mutualité chrétienne, consulté sur www.et-toi.be, 2016.



Réalisation graphique

