

## 06

# L'usage des réseaux sociaux et d'internet (Lille)

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant  
au sein d'un ESAT.

### Durée

2 jours

### Organisme de formation

➔ La vie active

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### LILLE

Les 12 & 13 fév. 2024

## Interlocuteur Opcos Santé

Chloe DEMEYERE

[chloe.demeyere@opco-sante.fr](mailto:chloe.demeyere@opco-sante.fr)

## Intervenant

➔ Philippe HALLEZ

Formateur

## Contexte

La place d'internet et des réseaux sociaux est considérable dans notre monde hyper-connecté. Pouvoir accéder à l'information mais aussi communiquer, est devenu très facile avec l'apparition des nouvelles technologies de l'information et de la communication.

Les travailleurs handicapés d'ESAT qui consomment ces nouvelles technologies ne sont pas toujours préparés aux risques de l'utilisation du net, et attirés par le côté ludique de ces outils de communication, ils n'ont pas forcément conscience des risques liés à l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux. Le public n'est pas toujours avisé pour comprendre si l'information est vraie ou non, quelles sont les conséquences lorsque l'on clique sur un lien ou on accepte en ami une personne que le ne connaît pas. Cette utilisation devient d'autant considérable avec la généralisation de l'usage des smartphones et peut parfois s'avérer problématique pendant le temps de travail où les différents sur les réseaux viennent empiéter sur le lieu de travail.

Les possibilités offertes par l'Internet sont nombreuses : l'accès à l'information, à la culture, la communication, la vidéo, la musique, les jeux, les réseaux sociaux. Toutes ces possibilités nécessitent toutefois de connaître quelques règles et usages pour éviter les dangers. Les travailleurs d'ESAT doivent être sensibilisés aux conduites à risques et aux bonnes pratiques en matière de recherches, de mails, d'achats, de téléchargements et d'utilisation des différents réseaux sociaux.

Les bonnes pratiques passent aussi par une utilisation raisonnée du smartphone où quelques conseils pourront être formulés sur la cyberdépendance. Le cyberharcèlement est également à prendre compte. Il faut savoir l'éviter dans la mesure du possible. Dans le cas contraire, le travailleur doit pouvoir être en mesure d'apporter une réponse adaptée pour le déjouer.

Parallèlement l'outil représente également un formidable vecteur d'insertion, d'autonomie et d'ouverture sur le monde pour les travailleurs handicapés.

En favorisant le tissage du lien social, l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux participe activement au principe de promotion d'une société véritablement inclusive au sein de laquelle les personnes en situation de handicap peuvent vivre pleinement leur citoyenneté, l'inclusion numérique des personnes en situation de handicap est un des piliers de la construction de ce « vivre ensemble ».

C'est sur l'apprentissage et la maîtrise de cette « dualité » qu'est construite cette formation. **Permettre aux travailleurs handicapés d'utiliser Internet et les réseaux sociaux de manière pertinente et responsable pour pouvoir bénéficier des avantages que procurent ces outils, tout en étant vigilants sur les dangers et risques dont ils peuvent être victimes.**

## Objectifs

➔ Découvrir les réseaux sociaux, leurs fonctionnalités

- ⇒ Savoir comment les utiliser au mieux et s'en prémunir
- ⇒ Savoir rédiger des messages clés tout en connaissant les codes
- ⇒ Connaître les limites de chaque réseau social et apprendre à s'en protéger, avoir de la distance
- ⇒ Avoir des connaissances de base sur les notions de confidentialité, les dérives et abus et le cadre légal dans ces circonstances

### Prérequis

L'apprenant doit avoir un niveau de lecture suffisant pour pouvoir lire des consignes. Être utilisateur régulier des nouvelles technologies de l'information et de la communication de type smartphone ou tablette. Ce travail de positionnement pourra être réalisé avec les encadrants.

### Contenu

#### Jour 1

1. Qu'est-ce qu'Internet ?
  - ⇒ Tour d'horizon sur les différents usages et applications
  - ⇒ Le vocabulaire lié à Internet : opérateur, navigateur, moteur de recherche...
2. Naviguer sur Internet
  - ⇒ Adresse de site. Liens hypertextes. Bien comprendre pour éviter de cliquer sur n'importe quoi.
  - ⇒ Les cookies.
3. Rechercher quelque chose sur Internet
  - ⇒ Les mots-clés et ensuite ?
  - ⇒ Les différents moteurs de recherche.
4. Les réglages du navigateur
  - ⇒ Protéger ses informations, garantir une confidentialité sur un ordinateur en accès libre.
5. Avoir une adresse e-mail et bien l'utiliser
  - ⇒ Envois et réception de mails. Les liens. Les pièces jointes. Quels risques ?

#### Jour 2

6. Le téléchargement et les achats sur Internet
  - ⇒ La musique et la vidéo sur Internet, c'est gratuit ?
  - ⇒ Les risques avec le téléchargement illégal.
  - ⇒ Repérer les sites frauduleux ou les précautions à prendre sur certains sites.
7. Réseaux sociaux, dialogue Chat
  - ⇒ Les différents réseaux sociaux et leurs spécificités
  - ⇒ Attitude à adopter en présence de contenu indésirable
  - ⇒ Le cas particulier Facebook et les risques associés.
  - ⇒ Portée d'une publication. Faux profils et arnaques qui en découlent.
  - ⇒ Protéger son compte.
  - ⇒ Les autres réseaux sociaux – quels risques ?
  - ⇒ Les conduites à risque sur les réseaux
  - ⇒ Ce que je publie. Qui j'accepte ?
  - ⇒ Vidéos et analyses avec les participants

## 8. Les jeux

- ⇒ Est-on accro ?
- ⇒ Quelles incidences ?

## 9. Le cyber harcèlement

- ⇒ Les 7 attitudes à adopter face au cyberharcèlement.
- ⇒ Les réponses graduées.

## 10. Pour terminer...

- ⇒ L'usage raisonné du smartphone.
- ⇒ Mode Avion, notifications, savoir-vivre