

Les écrans et mon enfant ... ça va ?

Safe Internet Day 2026



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumis à la licence [CC BY-SA-NC](#)

QUELQUES CHIFFRES

Il existe un décalage entre les perceptions et la réalité des pratiques en matière de nouvelles technologies. En 2019, **2/3 des Français considèrent en effet avoir un usage maîtrisé de leurs écrans**, et ils estiment en moyenne à 4 heures et 6 minutes le temps consacré aux activités digitales chaque jour.

Or, la réalité semble plus nuancée puisqu'ils passaient déjà 3 h 36 quotidiennement devant un écran de télévision et sont nombreux à avoir des habitudes de connexion qui tendent vers l'excès :

- 61 % des personnes interrogées ont pour premier réflexe de consulter leur portable ou tablette au saut du lit ;
- 58 % utilisent plusieurs écrans en même temps (exemple : télévision et smartphone) ;
- 48 % consultent leur téléphone ou leur tablette toutes les 10 minutes par peur de rater une information.

24%

des 8-18 ans équipés ne tiendraient pas plus d'1 heure sans leur smartphone

Caisse d'épargne, e-Enfance, 2023

90%

des enfants de 12 ans ont un smartphone

Born social, 2024

59%

des 11-14 ans ont un appareil numérique en permanence dans leur chambre

Génération numérique, 2024

67%

des enfants en primaire sont déjà inscrits sur des réseaux sociaux

Caisse d'épargne, e-Enfance, 2024

Écrans : de quoi s'agit-il ?

Après les écrans de cinéma et de télévision, ont été mis à la disposition de la population les **écrans d'ordinateur et de console de jeux** puis de **téléphone, smartphone, tablettes** et ceux des **casques de réalité virtuelle**.

Ces écrans offrent un accès à un immense contenu numérique et notamment à des réseaux sociaux, des jeux (notamment de simulation de vie), des applications (« appli ») informatiques, des photographies, des films, à internet.

Les écrans sont désormais un point d'entrée omniprésent vers le **monde numérique**.

Les écrans sont des outils indispensables et c'est leur **usage excessif** ou leur mésusage (**usage inapproprié**) qui, en raison de leurs conséquences sur la santé (sédentarité croissante, surpoids, perturbations psychiques, troubles des apprentissages, etc.), nécessitent une vigilance particulière.

Hormis le **temps passé devant les écrans** et la nature des contenus consultés, d'autres facteurs influencent l'impact des écrans sur la santé :

- le type de **l'interaction** : consultation passive devant un écran (visionnage d'un film, d'une série, d'un dessin animé, etc.), usage interactif des jeux vidéo, consultation des réseaux sociaux, utilisation de la réalité virtuelle ;
- le **motif d'utilisation** des écrans : loisirs, recherche documentaire, réflexe pour « passer le temps » ;
- l'**âge** de l'utilisateur et ses éventuels troubles psychiques : les personnes ayant des troubles de l'attention ou une hyperactivité par exemple, sont plus vulnérables face aux écrans ;
- l'**entourage** : comment l'apprentissage à l'utilisation des écrans a-t-il été dispensé, comment leur consultation est-elle accompagnée ?

Impact de l'usage des écrans sur la santé des enfants et des adolescents

La reconnaissance des conséquences néfastes de l'usage inapproprié des écrans, que ce soit en termes de temps passé ou de type de contenus consultés, fait aujourd'hui l'objet d'un consensus scientifique. Quelles sont ces conséquences sur la santé ?

Usage excessif des écrans : quand faut-il craindre des effets sur la santé ?

Soyez attentif dans le cas où :

- votre enfant passe beaucoup de temps sur les écrans. Il les utilise dès son lever ou à des moments inappropriés : regroupement familial ou amical (repas, réunion de famille ou entre amis) ;
- votre enfant regarde des contenus non adaptés à son âge ;
- vous êtes avec lui dans une situation conflictuelle car, lorsque vous lui demandez de modifier son comportement, il refuse de s'arrêter ou de diminuer le temps passé devant l'écran.

Vous observez des répercussions sur sa vie quotidienne :

- votre enfant diminue son temps de travail scolaire, ne fait pas ou bâcle ses devoirs ;
- il dort mal ou peu ;
- il délaisse ses amis et s'isole ;
- il manque des rendez-vous pour ses activités sportives ou de loisir.

L'usage excessif et inapproprié des écrans peut se traduire par des effets délétères à plusieurs niveaux.

Performances cognitives et usage des écrans

Pour se développer un enfant a besoin d'interactions humaines riches et variées. L'usage des écrans altère cette relation et peut avoir pour conséquences :

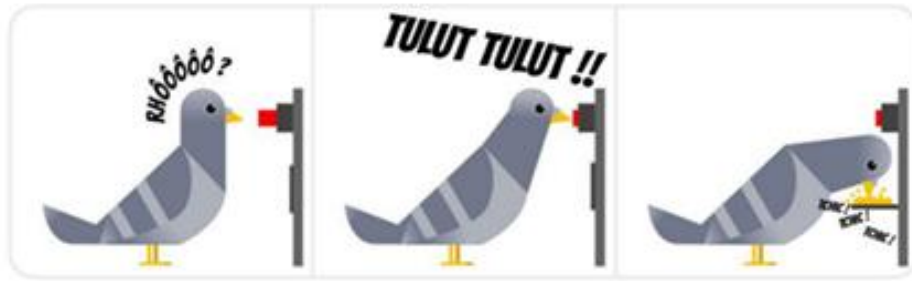
- des **difficultés d'apprentissage** liées à un manque d'attention, des difficultés à se concentrer, à mémoriser et à planifier, une agitation ayant pour conséquences un [retard d'acquisition du langage](#) ;
- une perte de motivation : peu à peu l'enfant perd son intérêt pour toute autre activité que la consultation des écrans.

Santé psychique et usage des écrans

L'usage problématique des écrans peut être source :

- de perturbations du développement socio-relationnel et affectif : les interactions familiales et amicales sont moins nombreuses. La recherche d'« **amis virtuels** » sur les réseaux sociaux se fait sans échanges véritables (course aux « likes ») ;
- d'une diminution du jeu et des activités créatives au profit de la **sédentarité** ;
- d'un isolement et d'un retrait social pouvant aller chez les adolescents jusqu'au syndrome Hikikomori. Le **syndrome de Hikikomori** correspond au besoin de rester cloîtré chez soi ;
- de troubles émotionnels : l'enfant recherche par l'usage des écrans une gratification immédiate. Il ne supporte pas la frustration et devient irritable et opposant. Il perd confiance en lui ;
- de [troubles anxieux chez les adolescents](#) très connectés, voire de dépression.

Ces troubles psychiques peuvent être favorisés par l'exposition à des contenus violents, pornographiques ou dangereux : incitation à la haine, tentative d'escroquerie, cyberharcèlement, rencontre dangereuse, information utilisée de façon malveillante, etc. L'usage des réseaux sociaux peut devenir problématique chez les jeunes les plus fragiles psychiquement et socialement.



Le circuit de la récompense : un mécanisme fondamental du cerveau qui motive à répéter les comportements qui procurent du plaisir ou des sensations agréables. Le pigeon est conditionné pour appuyer sur un bouton afin d'obtenir une récompense, qui déclenche également une sonnerie : il associe progressivement le bouton et la sonnerie à la récompense. Ainsi, lorsque la sonnerie retentit, même sans avoir appuyé sur le bouton, le pigeon se dirige vers sa récompense. (expérience de Skinner)

Les réseaux sociaux mettent en place des systèmes de likes, de partages et de notifications nous conditionnant à regarder plus longtemps nos écrans.

Les réseaux sociaux utilisent un système de récompense, identifiable dans l'expérience de Skinner, pour nous retenir et nous inciter à y rester toujours plus longtemps.

Le système de récompense est un mécanisme de captation attentionnelle fondée sur l'obtention de sensations positives.

Santé physique et usage excessif des écrans

Rester longtemps, chaque jour, devant un écran expose à :

- la sédentarité, une baisse de l'[activité physique](#), facteur de risques pour la santé ;
- une [prise de poids](#). En effet, la consultation des écrans incite au grignotage : confiseries, sodas, snacks, etc. ;
- de mauvaises postures et de douleurs musculaires : [mal de dos](#) (dans la région lombaire), douleur de la nuque, des épaules, des poignets et des mains (troubles musculo-squelettiques) ;
- une [fatigue](#) et des perturbations du sommeil avec perte de notion du temps et désorganisation des cycles du sommeil. Le sommeil peut être perturbé par des images choquantes vues à la télévision ou sur internet. Cela provoque parfois chez l'enfant des difficultés pour s'endormir, des [cauchemars](#), une angoisse et une agressivité le jour. Cette réaction est possible même si l'enfant n'a montré aucun signe de peur au moment où il a vu des images perturbantes. Les jeux vidéo sur console, tablette ou sur ordinateur, l'utilisation du téléphone mobile sont également associés à des problèmes d'endormissement et à un [sommeil de médiocre qualité, particulièrement chez les adolescents](#) ;
- un syndrome des [yeux secs](#), une fatigue oculaire et probablement une progression de la [myopie](#). Les activités en vision proche concernant l'usage des smartphones, des dispositifs numériques proches, des tâches proches avec une distance de travail inférieure à 20 cm, quelle que soit l'intensité lumineuse, serait un facteur de risque de progression de la myopie. C'est dans tous les cas un facteur de fatigue oculaire ;
- une exposition à la lumière bleue. Dans une note du 8 février 2023, l'Académie nationale de médecine rappelle les dangers d'un usage excessif de l'écran, en raison notamment de la phototoxicité rétinienne provoquée par la lumière bleue. Mais au-delà de son impact sur les yeux, la lumière bleue contribue également à une dérégulation du [rythme veille-sommeil](#) qui altère la qualité des nuits et entraîne des troubles cognitifs et de l'humeur.

Bien-être numérique : trouver le bon équilibre.

Moins d'écrans, plus de connexions !

Les écrans font partie de notre **quotidien**, mais pour garantir le bien-être de toute la famille, il est important de trouver un **équilibre** entre temps d'écran et temps sans écran.

Alternier ces moments permet de **renforcer les liens familiaux**, de favoriser la **détente** et le **sommeil** et de créer des **interactions de qualité** entre parents et enfants.

LA RÈGLE DES 4 PAS POUR VOUS GUIDER ✕



PAS LE MATIN ✕

Pour favoriser l'**attention** et la **concentration** à l'école ou au travail.



PAS PENDANT LES REPAS ✕

Pour privilégier le **dialogue** et les moments en famille et ne pas perturber la prise de repas.



PAS DANS LA CHAMBRE ✕

Pour **éviter les tentations** et réserver cet espace à d'autres activités.



PAS AVANT DE DORMIR ✕

Pour **limiter** l'exposition à la **lumière bleue** et favoriser un **sommeil réparateur**.



LE PAS BONUS : CELUI QUE VOUS CRÉEZ ENSEMBLE !

Un "pas" supplémentaire peut être défini par chaque famille selon ses habitudes. Sabine Duflo, psychologue clinicienne à l'origine de cette méthode, le rappelle : « **À chacun de créer son propre cadre : chaque famille est différente, chaque cadre aussi.** »

POURQUOI C'EST IMPORTANT ? ✕



L'**usage excessif** des écrans peut **nuire** au sommeil, à la concentration et aux échanges familiaux.



Alternier temps en ligne et moments sans écran contribue à un **équilibre de vie sain**.



Les activités partagées permettent de **créer des souvenirs positifs** et de **renforcer les liens** au sein de la famille.

QUELQUES GESTES AU QUOTIDIEN ✕



Prévoyez des **moments de qualité** sans écran et avec écran : sorties, jeux de société, jeux vidéo collaboratifs, lectures, cinéma ou activités sportives.



Évitez les écrans particulièrement **pendant les repas** et juste **avant le coucher** pour préserver le sommeil, favoriser les échanges et éviter de manger sans y prêter attention.



Encouragez des temps de **déconnexion réguliers** pour toute la famille, et profitez-en pour discuter, faire des activités et créer des souvenirs ensemble.



Montrez l'exemple. N'hésitez pas à adapter ces règles selon ce qui fonctionne le mieux pour votre famille

Accompagner son enfant pas à pas dans le numérique

Accompagner aujourd'hui pour autonomiser demain !

Accompagner son enfant dans ses usages numériques **ne signifie pas tout contrôler**.

La **méthode FAIRE** propose une approche progressive, adaptée à l'âge et à la maturité de l'enfant, pour l'aider à gagner en autonomie tout en restant encadré.

Elle repose sur l'**observation, l'échange et la transmission**.

4 ÉTAPES POUR ACCOMPAGNER

1 - REGARDER FAIRE



Observez ce qu'il fait sur les réseaux sociaux, dans ses jeux ou ses applications. Cela vous permet de **mieux comprendre** ses centres d'intérêt et les environnements qu'il fréquente.

2 - FAIRE ENSEMBLE



Partagez des activités numériques : regarder une vidéo, jouer à un jeu, découvrir une application. Ces moments **facilitent les échanges** et permettent d'aborder naturellement les bons usages.

3 - FAIRE FAIRE



Confiez-lui des tâches numériques adaptées à son âge : **rechercher** une information, **créer** un dessin sur tablette, prendre une photo ou réaliser un petit montage. Cela encourage son **autonomie** et son **esprit critique**.

4 - LAISSER FAIRE



Laissez votre enfant **explorer** ses usages numériques de manière **autonome**, tout en restant disponible s'il a une question ou un doute. La **confiance** est un point de départ essentiel.

Le meilleur contrôle parental, c'est le dialogue.

Alors, avant de couper le Wi-fi...rebranchez la discussion !

Avant d'imposer des limites ou des interdictions, prenez le temps de **parler** avec votre enfant. Le dialogue est le véritable levier pour **construire une relation de confiance**, **comprendre** ses usages numériques et **faciliter** l'adhésion aux règles familiales.

QUELQUES RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Utilisez le contrôle parental comme **soutien et repère**, pas comme une punition.



Expliquez les règles (temps d'écran, horaires, applications autorisées ou non...) et leurs raisons plutôt que de les imposer de manière autoritaire.



Sensibilisez votre enfant à sa présence en ligne, à la **protection de ses données et de sa vie privée**, y compris en lui montrant comment vous-même gérez les informations que vous partagez sur vous ou lui (pas de partage sans consentement, paramétrage des profils en privé, ...)



N'attendez pas les conflits pour parler des écrans en famille, le dialogue se cultive !



Intéressez-vous à ses activités numériques et échangez sur ses expériences. Posez des **questions ouvertes** : "Qu'est-ce que tu aimes faire en ligne en ce moment ?" "Qu'est-ce qui t'a marqué en ligne ces derniers jours ?"



Écoutez attentivement, **sans juger** ni minimiser ses pratiques, pour permettre à votre enfant de se sentir en confiance.

Regardez cette photographie. **D'après vous, quand a-t-elle été prise ?**

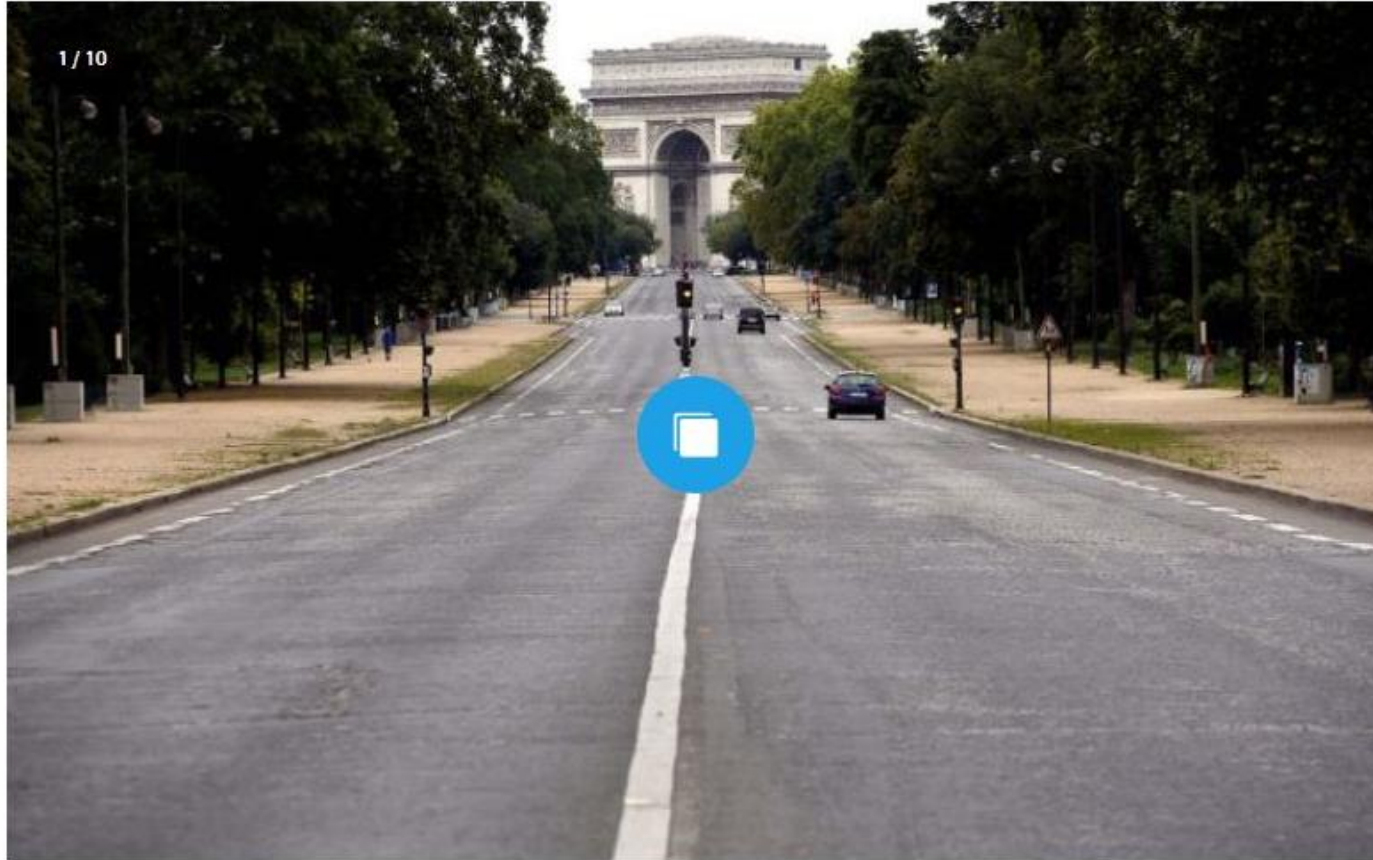


- 1.20 avril 2020
- 2.14 novembre 2015
- 3.12 septembre 2001

Examinez à présent ce tweet, intégrant cette photo. **Pouvez-vous préciser la date de publication de cette photo et son contexte d'utilisation ?**



EN IMAGES. Paris désert en août



Avenue Foch, Paris XVIe. LP / OLIVIER CORSAN



Par Pôle Image

Le 15 août 2014 à 08h43

La photographie a été publiée la première fois le 15 août 2014 par Olivier Corsan pour le journal Le Parisien pour illustrer la ville désertée pendant l'été. « Chaque année, la capitale se vide au mois d'août. Finis les bouchons, les piétons peuvent reconquérir les rues, boulevards et avenues parisiens. »

Comment vérifier ?

1. Copier l'adresse URL de la première image (*cliquer avec le bouton droit de la souris sur l'image puis, dans le menu contextuel, cliquer sur copier l'adresse de l'image*).
2. ouvrir le moteur de recherche inversée d'images <https://www.google.com/imghp?hl=FR>.
3. cliquer sur l'appareil photo.
4. puis coller l'adresse copiée.

Voici 5 réflexes à adopter pour décrypter une image et s'assurer de sa fiabilité avant de l'utiliser ou de la partager :

- **Contextualiser l'image** : les détails d'une image ou d'une photographie permettent souvent de la situer dans un lieu et une époque. On peut prêter attention aux paysages, monuments, personnes, vêtements, objets...

- **Observer la composition de l'image** : la composition d'une image a un impact sur le message qu'elle transmet. En regardant de plus près le cadrage, les effets ou encore les ombres, on peut s'apercevoir que l'image a été coupée ou retouchée, et qu'il manque donc une partie de l'information.

Certains n'hésitent pas à détourner les images pour en faire des images chocs, faire passer des messages contraires, illustrer des événements qui n'ont pas de rapport, susciter l'émotion ou demander de l'argent.

- **Examiner les détails** : aujourd'hui, de nombreux logiciels en ligne existent pour manipuler et retoucher les images. Parfois, des éléments incohérents présents sur l'image peuvent alerter : erreurs de proportion ou de perspective, détournages grossiers, éléments incomplets...

- **Prêter attention aux textes autour de l'image** : tout comme l'image peut être manipulée, il est aussi possible d'apporter de fausses informations à travers le titre, la source, la date ou la légende de l'image. Sur quel site apparaît cette image ? Qui en est l'auteur ? En se posant des questions, en vérifiant si ces informations sont indiquées et en faisant quelques recherches sur la source, on peut en savoir davantage sur la fiabilité de l'image.

- **S'aider d'outils qui permettent d'analyser l'information** : il est possible de rechercher des images similaires ou d'en vérifier la source grâce à des moteurs de recherche d'images inversée comme www.tineye.com ou la recherche par image de Google images.

Reconnaître les infox



C'est quoi une "infox" ?

Une "fake news", ou "infox" en français, désigne une information mensongère pour induire une personne en erreur. La propagation d'une infox est facilitée par la rapidité de diffusion et l'effet d'amplification des réseaux sociaux, des messages instantanés...



Est-ce que c'est grave ?

Les infox peuvent propager de la désinformation sur des sujets cruciaux tels que la santé, la politique et la science, ce qui peut avoir des conséquences néfastes allant de la confusion du public à la manipulation des opinions et des comportements. En alimentant les divisions sociales et en exacerbant les tensions, les infox peuvent contribuer à polariser les débats et mettre en danger la démocratie.



Comment les repérer ?

Pour lutter contre les risques d'infox, il est essentiel de développer des compétences en **pensée critique** et en vérification des faits, afin de contrer les effets nocifs des infox et préserver l'intégrité de l'information.

Doter les enfants (et les adultes !) d'outils nécessaires au développement de la pensée critique, leur permet de devenir des lecteurs et lectrices avertis et responsables de l'information. Il est crucial d'**apprendre à questionner les contenus, apprendre à observer les sources d'information, à vérifier les faits et à rechercher des avis différents**. Aider les enfants à identifier les signes caractéristiques de contenus douteux (titres sensationnalistes, images manipulées...) permet d'aller dans ce sens.

Plus de

40%

des utilisateurs de TikTok ont confiance dans le contenu des influenceurs s'ils ont beaucoup d'abonnés.

Source : IFOP, Fondation Jean Jaurès, Reboot, 2022

64%

des jeunes entre 18 et 24 ans utilisent Internet comme source principale d'information.

Source : "Observation Reboot de l'information et du raisonnement critique - volet 2 : l'élection présidentielle et les pratiques des Français en matière d'information et de raisonnement critique", IFOP, 19 avril 2022



Quels sont les moyens de prévention ?

La création d'un **environnement propice aux échanges** est primordial pour permettre aux enfants de poser des questions et de partager leurs préoccupations.

Inculquer le respect dans leurs interactions en ligne et encourager à éviter de propager des informations non vérifiées (qui pourraient potentiellement nuire à autrui) permet également de prévenir des infox.

QUELQUES REPÈRES À TRANSMETTRE ✕



Se poser les bonnes questions : Pourquoi ce message a-t-il été publié ? Cherche-t-il à informer, à vendre, à choquer ou à influencer ? Qui se cache derrière ce compte ? ✕



Apprendre à **vérifier les sources** : Qui a publié ce contenu ? S'agit-il d'un site fiable, d'un média reconnu ou d'un simple compte anonyme ? A-t-on d'autres sources qui confirment la même information ? ✕



Vérifier le contexte : L'info est-elle récente ? Est-elle sortie de son contexte ? ✕



Se prémunir des mauvaises rencontres : Cette personne fait-elle partie de mes contacts ? Me demande-t-elle des informations personnelles ? Est-elle insistante ou tente-t-elle de me parler en privé ? **En cas de malaise, ne pas répondre, bloquer et en parler à un adulte.** ✕



Faire une pause avant de partager : vérifier une information, un contenu permet d'éviter de relayer une fausse nouvelle, un contenu problématique ou préjudiciable pour une autre personne. ✕

POURQUOI C'EST IMPORTANT ? ✕



L'esprit critique **aide à repérer** les fausses informations, les rumeurs et les contenus trompeurs.



Il permet d'**identifier les contenus manipulés**, comme les deepfakes : des images, vidéos ou voix modifiées avec l'intelligence artificielle, qui peuvent faire dire ou faire faire des choses à quelqu'un... alors que c'est totalement faux.



Il **limite les risques** de se laisser entraîner dans des **comportements à risque** ou des **échanges inappropriés** avec des personnes mal intentionnées (arnaqueurs, pédocriminels,...).



Il permet de **mieux identifier les tentatives d'arnaques**, de phishing, les fausses promotions ou les messages suspects.



Il **encourage** l'enfant à **croiser et vérifier ses sources** avant de croire ou de partager un contenu, et à **se méfier des inconnus** en ligne en se posant les bonnes questions.

Nos données personnelles sont très précieuses ! C'est la raison pour laquelle elles attirent tant de convoitises.

1 Des mots de passe en or massif, sinon rien !

Les mots de passe permettent un accès direct vers nos informations personnelles, autant les blinder !

→ Créer des mots de passe solides et différents pour chaque service en ligne

 onil.fr/fr/generer-un-mot-de-passe-solide

→ Utiliser un gestionnaire de mots de passe sécurisé

 onil.fr/fr/comment-chiffrer-ses-documents-et-ses-repertoires

2 On le sait mais on ne le fait pas, sauvegarder ses données régulièrement et à deux endroits différents, c'est se prémunir de toute perte liée à un accident intentionnel ou non.

3 Mettre à jour les logiciels et applications dès que c'est possible

→ Des failles de sécurité peuvent se glisser dans les logiciels. Les mises à jour permettent de les corriger. Une faille de sécurité, c'est la porte ouverte à un pirate.

4 En dire publiquement le moins possible sur soi

→ Toute information personnelle à disposition de tous peut être utilisée contre nous, même quand on pense qu'on n'a rien à cacher : géolocalisation, photos...

→ Vérifier les paramètres de confidentialité de ses comptes : qui peut avoir accès à nos posts ?

5 Les wifi publics sont rarement sécurisés...

→ Pour les opérations type virement ou connexion à sa messagerie principale, il vaut mieux utiliser son forfait téléphonique (4G ou 5G).

6 Les appareils partagés c'est super, il faut juste bien penser à se déconnecter si on s'identifie sur un site depuis un ordinateur en libre-service (médiathèque, bibliothèque, hôtel, etc.)

7 « Bravo, vous avez gagné un téléphone ! Plus qu'il pour le récupérer ! » : les messages dont la provenance n'est pas familière, ou incitant à agir immédiatement méritent calme et discernement.

L'hameçonnage ou phishing, ce sont des messages (courriels, SMS, réseaux sociaux) ou appels d'escrocs qui cherchent à nous faire paniquer et se font passer pour un organisme familier (banque, administration). Tout cela pour voler nos données personnelles ou nous escroquer.

8 Les objets connectés méritent aussi notre attention : changer les mots de passe initiaux et mettre à jour leurs logiciels, c'est bien !

9 C'est tentant mais pas forcément une bonne idée : les contenus piratés ou non officiels peuvent contenir des virus.

→ Installer uniquement des applications depuis les sites ou magasins officiels des éditeurs.

Idée reçue n°6



“
Mon enfant est trop jeune
pour être identifiable en ligne.
”

C'est faux ! ➤

Un enfant apparaît en moyenne sur **1300 photos publiées en ligne** avant l'âge de 13 ans. *

Mieux maîtriser le numérique pour protéger
la vie privée de mon enfant en ligne avec Pix.



Idée reçue n°7



“
Publier une photo de mon enfant,
c'est sans risque.
”

C'est faux ! ➤

50% des photographies échangées sur les forums
pédopornographiques avaient été initialement **publiées
par les parents sur leurs réseaux sociaux.** *

Mieux maîtriser le numérique pour protéger
mon enfant en ligne avec Pix.



Le cyberharcèlement, un prolongement possible du harcèlement en milieu scolaire

Le cyberharcèlement est avant tout une forme de harcèlement. Il est généralement le prolongement d'une situation de harcèlement.

Il est défini comme « un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule. »

Il se pratique via les téléphones portables, messageries, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, etc.

Le saviez-vous ?

- En moyenne, **le 1er enregistrement** sur un réseau social surviendrait autour **des 8 ans et demi** selon la Cnil.
- Depuis juillet 2023, la loi prévoit que **la majorité numérique** pour s'inscrire sur les réseaux sociaux est **de 15 ans**.
- En deçà de 15 ans, l'enfant doit **obtenir l'autorisation** d'un de ses deux parents.

L'exposition à Internet et aux réseaux sociaux des plus jeunes peut avoir plusieurs conséquences : addiction aux écrans, problèmes de sommeil, risque de cyberharcèlement, etc.

Si votre enfant est victime ou témoin de cyberharcèlement, prévenez immédiatement :

- l'école ;
- le 3018 pour demander le retrait des contenus

o Le pitch

→ Rumeur, piratage, usurpation d'identité, insulte, diffusion de contenus personnels, menaces : le cyberharcèlement peut prendre plusieurs formes.

C'est avant tout un délit caractérisé par des propos, des comportements répétés qui vont avoir des répercussions négatives sur le physique, le mental, le bien-être de la ou des victimes. Avec des circonstances aggravantes si la victime a moins de 15 ans avec, pour le, la ou les coupables une peine maximale de 3 ans de prison et 45 000 euros d'amende.

- **Insulter quelqu'un en mode privé ou public** : une injure ou une diffamation publique peut être punie d'une amende de 12 000 € (article 32 de la loi du 29 juillet 1881) ;
- **Publier une photo, une vidéo, un vocal sans le consentement de la personne** : pour le non-respect du droit à l'image, la peine maximum encourue est d'un an de prison et de 45 000 € d'amende (article 226-1, 226-2 du code pénal) ;
- **Se faire passer pour quelqu'un d'autre** : l'usurpation d'identité peut être punie d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende (article 226-4-1 du code pénal).

LES CHIFFRES

24 % des familles déclaraient avoir déjà été confrontées au moins une fois à une situation de cyberharcèlement.

Étude Association e-enfance / 3018 / Caisse d'Épargne 2023

o Les idées reçues

→ **Le cyberharcèlement dépasse Internet et les réseaux sociaux.**

Ce phénomène de violence est maintenant hybride, aussi influencé par les situations de la vie réelle : vie quotidienne, sorties, vie scolaire, flirt... Le harcèlement peut donc se dérouler dans des espaces publics et privés avec une vraie continuité entre les espaces numériques et physiques.

o À l'aide !

→ **En cas d'urgence** : appeler le **17** (fixe ou mobile) ou le **112** (fixe ou mobile).

→ **Si la situation est compliquée, difficile** : appeler le **3018**. Ouvert 7j/7 jusqu'à 23h, service gratuit et confidentiel d'aide immédiate pour les jeunes, les parents et les enseignants.

→ **Dans tous les cas** : porter plainte auprès du commissariat, de la gendarmerie ou du procureur de la République.

→ **Ensuite**, la CNIL pourra vous aider à faire effacer des photos ou vidéos mises en ligne sans votre consentement ou celui de vos enfants mineurs.

Liens utiles :



<https://pix.fr/parentalite-numerique>

Parcours d'autoformation PIX pour les parents pour accompagner son enfant dans le numérique (sans inscription, modules de 5 minutes chacun) :

<https://pix.fr/parents#slice-2>

Quizz en famille sur les usages du numérique (jeux vidéos, réseaux sociaux, autres, ...) :

<https://view.genially.com/67e6a0d28d334919f47fdcb7>

Guides de paramétrages des différents réseaux sociaux et applications courantes (tutoriels disponibles en pdf, faire dérouler la page) :

<https://www.internetsanscrainte.fr/ressources?type=529&public=286>

Guide de la cyber famille avec de nombreux conseils sur la cybersécurité :

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/actualites/cyber-guide-famille-cybersecurite>