



FRANÇAIS SIMPLIFIÉ

Vivre avec les écrans



Enfants, écrans, parents : comment vivre ensemble ?

Des **conseils** pour aider vos enfants
à bien utiliser les écrans :
le téléphone portable, l'ordinateur,
la tablette, la console de jeux vidéo
et la télévision.

**Téléphone portable, console de jeux vidéo,
télévision...**

Les écrans sont partout dans notre vie.

Comme parents, vous les utilisez tous les jours.

Pour votre travail ou pour vos loisirs.

Vos enfants aussi utilisent les écrans.

D'abord avec vous.

Ensuite, sans vous.

**Les enfants jouent, cherchent des informations
sur internet et vont sur les réseaux sociaux.**

**Comment aider vos enfants
à bien utiliser les écrans ?**

**Comment garder un bon équilibre
avec les écrans dans la famille ?**

**Nous sommes Action Innocence
et nous vous donnons des conseils.**

**Qui a écrit
cette brochure ?**

Nous sommes Action Innocence et nous avons écrit cette brochure.

Nous sommes une fondation.

Nous donnons des conseils
pour protéger les enfants.

Nous formons les professionnels
qui accompagnent les enfants.

Par exemple : les enseignants, les pédiatres
et la police.

Nous conseillons aussi les parents.

Nous existons depuis 1999.

Notre site internet : www.actioninnocence.org



Scannez ce code QR pour
aller sur notre site internet.

Comment vous aide cette brochure ?

Votre enfant joue à des jeux vidéo ?

Votre enfant va sur internet ?

Votre enfant communique
sur les réseaux sociaux ?

Par exemple : WhatsApp, TikTok, Snapchat
ou Instagram ?

Et vous vous demandez :

- Est-ce que les réseaux sociaux sont dangereux pour mon enfant ?
- Qu'est-ce que mon enfant voit sur internet ?
- Est-ce que les jeux vidéo sont bien pour mon enfant ?

Dans cette brochure, nous vous donnons des conseils.

Vous pouvez lire :

- Comment aider vos enfants à bien utiliser les écrans ?
- Comment garder un bon équilibre avec les écrans dans la famille ?
- Ce qui est bien avec internet, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.
- Ce qui est dangereux avec internet, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.
- Comment protéger votre enfant de ces dangers ?
- Comment parler avec votre enfant de ces dangers ?

**De quoi parle
la brochure ?**

**Mon enfant tout petit
et les écrans (0-6 ans)** page 8

**Mon enfant joue
à des jeux vidéo** page 18

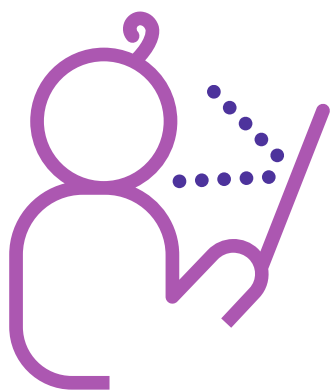
**Mon enfant utilise internet
et les réseaux sociaux** page 32

**La violence et la pornographie
sur les écrans** page 48

**Le harcèlement et
le cyberharcèlement** page 56

**Les mauvaises rencontres
sur internet** page 66

Mon enfant tout petit et les écrans (0-6 ans)



Quand mon enfant est tout petit,
il doit explorer le monde autour de lui.

Par exemple : écouter, toucher, sentir, bouger,
communiquer avec des gens.

Il doit faire des activités.

Par exemple : courir, jouer avec de l'eau,
rencontrer d'autres enfants,
parler avec des gens.

Je peux aussi lui raconter des histoires.

Alors, mon enfant ne doit **pas trop** regarder
les écrans.

Voici des conseils.



Mon enfant a moins de 3 ans

Avant 3 ans, mon enfant ne doit **pas trop** regarder les écrans.

Alors, je laisse **le moins possible** mon enfant devant les écrans.

Cela est vrai pour tous les écrans, aussi pour la télévision.

C'est le conseil des spécialistes.

Ces spécialistes sont des médecins, des pédiatres et des psychologues.

C'est important pour le développement de mon enfant.



Mon enfant a entre 3 ans et 6 ans.

Entre 3 et 6 ans, mon enfant ne doit **pas trop** regarder les écrans.

Je dois faire des règles.

Et je dois regarder ce que mon enfant fait.

Je fais des règles.

Je dis à mon enfant :

- Combien de temps il peut rester devant un écran.
- Quand il peut rester devant un écran.

Je fais ces règles dès le début.



Le bon conseil

Je montre l'exemple.

Pendant le repas, je ne regarde **pas** d'écran
et j'interdis à mon enfant
de regarder un écran.

Avant l'heure d'aller dormir,
je ne regarde **pas** d'écran
et j'interdis à mon enfant
de regarder un écran.



Je choisis les jeux, les dessins animés et les programmes de télévision.

Je fais bien attention et je choisis :

- Les jeux selon l'âge de mon enfant.
- Les dessins animés selon l'âge de mon enfant.
- Les programmes de télévision selon l'âge de mon enfant.

Je choisis toujours selon l'âge de mon enfant le plus jeune.



Le bon conseil

Je regarde si un âge est écrit dans la description du jeu, du dessin animé ou du film.

Je regarde sur l'emballage.

Si je ne trouve **pas** l'information, alors je cherche sur internet.

Ou je pose la question dans un magasin.



Je choisis des jeux interactifs.

Interactif veut dire : mon enfant participe et fais des choses avec l'écran.

Mon enfant ne fait **pas** que regarder sans rien faire.

Je reste avec mon enfant.

Je suis à côté de mon enfant quand il joue ou regarde des dessins animés.

Je regarde ce que mon enfant fait.

Je m'intéresse à ce que mon enfant fait.

Par exemple, je demande à mon enfant :

- Tu regardes quoi ?
- C'est drôle ?
- Tu as peur ?



Le bon conseil

Je montre l'exemple.

Je regarde **le moins possible** les écrans quand mon enfant est là.



J'encourage mon enfant à faire d'autres choses.

Par exemple :

- Sauter, courir, marcher.
- Regarder, toucher, sentir, goûter.
- Parler, communiquer avec les gens autour de lui.
- Jouer avec d'autres enfants.
- Développer sa créativité.

Par exemple : dessiner, bricoler,
faire de la musique.

- Chanter, danser.

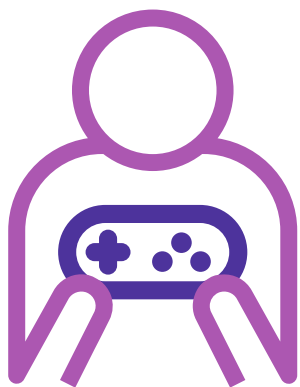


Mon enfant joue à des jeux vidéo

Les jeux vidéo, c'est en même temps bien et **pas** bien pour mon enfant.

Avec les jeux vidéo, il y a du pour et du contre.

Voici des conseils pour accompagner et protéger mon enfant.



Le pour et le contre

Pour

Avec les jeux vidéo, mon enfant peut :

- S'amuser.
- Apprendre de nouvelles choses.
- Devenir meilleur et gagner.
- Avoir des compliments quand il joue bien.
- Jouer avec ses amis.



Contre

Si mon enfant joue trop aux jeux vidéo,
il ne peut **pas** faire d'autres activités.

Ce n'est **pas** bien pour son développement.

Si mon enfant joue à des jeux vidéo
qui ne sont **pas** de son âge,
il risque d'être choqué.

Ce n'est **pas** bien pour son développement.

Comment je peux aider mon enfant ?

Je m'intéresse à ses jeux vidéo.

- Je regarde mon enfant jouer.
- Je félicite et j'encourage mon enfant quand il joue.
- Je joue des fois avec mon enfant.



Je choisis bien ses jeux vidéo.

Pour choisir le bon jeu vidéo :

- Je cherche des informations sur internet sur le jeu.
- Je demande conseil aux autres parents et au magasin de jeux vidéo.
- Je m'informe sur le thème du jeu.
- Je m'informe sur l'âge conseillé pour le jeu.
Par exemple sur : www.pegi.info/fr
- Je regarde combien de temps dure une partie.
- Je regarde si le jeu permet d'acheter des choses.
Par exemple : des bonus.
Cela veut dire que mon enfant peut dépenser de l'argent quand il joue.
Ou acheter des choses dans les jeux vidéo.

Je dis à mon enfant de faire attention.

Je sais que mon enfant peut rencontrer des gens quand il joue sur internet.

Il ne connaît **pas** toujours ces personnes.



Il peut envoyer des messages,
des photos et des vidéos à ces personnes.

Alors, je lui dis de se protéger.

Par exemple, je lui dis :

- Ne donne **pas** d'informations personnelles.
Par exemple : ne dis **pas** où tu habites,
ni où tu fais du sport, ni dans quelle école tu vas.
- Change souvent tes mots de passe.
Et garde secrets tes mots de passe.
- Réfléchis bien avant de poster quelque chose.
Par exemple : une photo, une vidéo ou un message.
Les autres peuvent te juger
sur ce que tu mets sur internet.
- Certaines personnes sur internet peuvent mentir.
Tu ne sais jamais qui est derrière l'autre écran.
Tu dois toujours être prudent.
- Réfléchis bien avant de regarder quelque chose.
Certaines images et histoires
ne sont **pas** faites pour ton âge.
Elles risquent de te choquer.



C'est sérieux !

Quand on fait quelque chose de mal sur les plateformes de jeux vidéo, on peut avoir de gros problèmes.

La loi interdit :

- D'insulter ou de menacer une personne sur internet.

Insulter veut dire :
parler mal à une personne.

- De dire des choses fausses sur une personne.

On appelle cela :
porter atteinte à la réputation.

- De poster une photo ou une vidéo d'une personne **sans** avoir son accord.



Si une personne insulte ou menace mon enfant.

Ou si une personne dit des choses fausses sur mon enfant.

Ou si une personne poste une photo ou une vidéo de mon enfant sans son accord.

Alors je peux aller avec mon enfant à la police pour dénoncer la personne.

Et demander à la justice d'agir.

Cela s'appelle : porter plainte.



Si mon enfant insulte ou menace une personne.

Ou dit des choses fausses sur une personne.

Ou poste une photo ou une vidéo
d'une personne sans avoir son accord.

Alors cette personne peut aller à la police
pour dénoncer mon enfant.

Et demander à la justice d'agir.

Cela s'appelle : porter plainte.

**En Suisse, les enfants peuvent être punis
par la loi dès l'âge de 10 ans.**



Je fais des règles.

Je limite le temps de jeu vidéo.

Mon enfant a le droit de jouer à des jeux vidéo.

Mais **pas** tout le temps.

Je dis par exemple : tu peux jouer 1 heure par jour.

Alors mon enfant a du temps pour :

- Bouger.
Par exemple : jouer dehors, faire du sport.
- Dormir assez.
- Faire plein de choses différentes.

Le bon conseil

Mon enfant aime bien faire comme moi.

Alors, je montre l'exemple.

Moi aussi, je passe **moins** de temps à regarder les écrans.



Comment faire des règles ?

D'abord, je réfléchis :

- Quand mon enfant peut jouer aux jeux vidéo ?
- Combien de temps mon enfant peut jouer aux jeux vidéo ?

Ensuite :

- Je fais des règles.
- Je discute et je décide ces règles avec mon enfant.
- Je lui propose d'écrire et d'afficher ces règles chez nous.
Par exemple : sur le frigo.
- J'explique ce qui se passe quand les règles ne sont **pas** respectées.
- Si j'ai plusieurs enfants, je fais des règles différentes selon l'âge de mes enfants.
- Je change les règles selon l'âge et les besoins de mon enfant.



Comment faire respecter ces règles ?

Ce n'est **pas** facile d'interdire à mon enfant de jouer aux jeux vidéo.

Mon enfant ne va **pas** toujours être d'accord.

Il va peut-être se fâcher.

Voici des conseils pour m'aider :

- Je me rappelle : les règles sont là pour le bien de mon enfant.
- Je me fais confiance : je sais pourquoi je dis non. Même quand mon enfant n'est **pas** content, je sais que c'est bien pour lui.
- J'apprends à mon enfant à gérer ses émotions. Par exemple : sa colère quand il doit arrêter de jouer.
- J'installe un **contrôle parental** sur la console de jeu.
- J'utilise un **minuteur** pour limiter le temps du jeu.



Le contrôle parental, c'est quoi ?

C'est une application qui bloque des sites, des films et des jeux qui ne sont **pas** pour mon enfant.

Par exemple : pour bloquer les sites qui ne sont **pas** pour son âge.

C'est aussi une application pour limiter le temps passé à jouer à des jeux vidéo.

Pour installer un contrôle parental, je peux demander de l'aide :

- À quelqu'un de la famille.
- Là où j'ai mon abonnement de téléphone.
- Dans un magasin de jeux.

Je peux aussi regarder une explication sur internet.

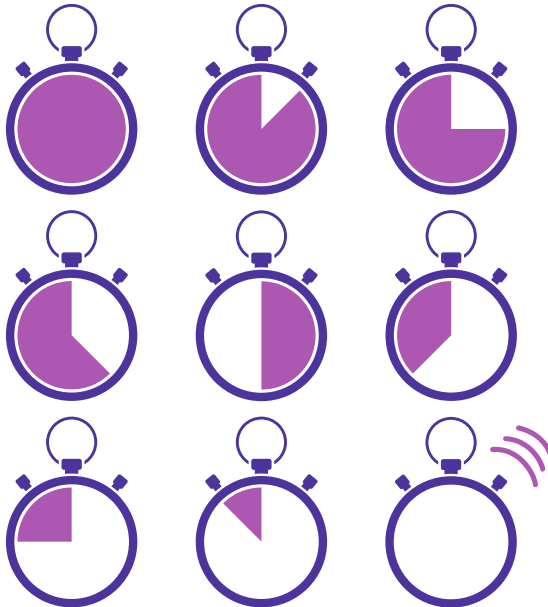
Un minuteur, c'est quoi ?

C'est comme un chronomètre.

Je règle combien de temps
mon enfant peut jouer.

Le minuteur montre le temps qui passe.

Quand le temps est fini, le minuteur sonne.



Quand est-ce que je dois m'inquiéter ?

Je dois m'inquiéter quand mon enfant :

- Joue de plus en plus longtemps.
- **Ne fait plus rien** d'autre.
- Est souvent en colère quand je lui dis qu'il ne peut **pas** jouer maintenant.
Ou quand je lui demande d'arrêter de jouer.
- Fait tout d'un coup des mauvaises notes à l'école.
- Manque de sommeil.
- Devient agressif.
- **Ne voit plus** ses amis et **ne** leur parle **plus**.



Mon enfant utilise internet et les réseaux sociaux



Internet et les réseaux sociaux, c'est en même temps bien et **pas** bien pour mon enfant.

Avec internet et les réseaux sociaux, il y a du pour et du contre.

Les réseaux sociaux sont par exemple : WhatsApp, Instagram, TikTok ou Snapchat.

Voici des conseils pour accompagner et protéger mon enfant.



Le pour et le contre

Pour

Avec internet et les réseaux sociaux, mon enfant peut :

- Rester connecté avec ses amis et sa famille.
- Apprendre à communiquer avec les autres.
- Discuter de choses qui l'intéressent.
- Être écouté, aimé et compris par les autres.
- Développer sa créativité.
- Chercher des informations sur des sujets qui l'intéressent.
- Apprendre des choses.



Contre

Si mon enfant passe trop de temps sur les réseaux sociaux, il ne peut **pas** faire d'autres choses.

C'est embêtant pour son développement.

Mon enfant doit aussi avoir du temps pour :

- Bouger.
Par exemple : jouer dehors, faire du sport.
- Dormir assez.
- Avoir des activités différentes.
Par exemple : dessiner, lire, cuisiner.



Le bon conseil

Mon enfant aime bien faire comme moi.

Alors, je montre l'exemple.

Moi aussi, je passe **moins** de temps
à regarder les écrans.



Comment je peux aider mon enfant ?

Je dis à mon enfant de réfléchir.

Par exemple, je dis à mon enfant :

- Réfléchis bien avant de poster quelque chose.
Quand tu mets des photos, vidéos et messages sur internet, cela reste pour toujours sur internet.
- Réfléchis bien avant de poster quelque chose.
Les autres peuvent te juger sur ce que tu mets sur internet.
- Réfléchis bien avant de regarder quelque chose.
Certaines images et histoires ne sont **pas** faites pour ton âge.
Elles risquent de te choquer.



Je dis à mon enfant de faire attention.

Par exemple, je dis à mon enfant :

- Ne donne **pas** d'informations personnelles.
Par exemple : ne dis **pas** où tu habites,
ni où tu fais du sport, ni dans quelle école tu vas.
- Change souvent tes mots de passe.
Et garde secrets tes mots de passe.
- Certaines personnes sur internet peuvent mentir.
Tu ne sais jamais qui est derrière l'autre écran.
Tu dois toujours être prudent.
- Respecte les droits des autres.
Tu veux poster des photos et des vidéos
qui montrent d'autres personnes ?
Alors, tu dois demander à ces personnes,
si elles sont d'accord.
- Fais respecter tes droits.
Quelqu'un a posté une photo de toi ?
Et tu n'es **pas** d'accord ?
Alors tu peux demander de supprimer cette photo.



Le bon conseil

Si mon enfant utilise les réseaux sociaux, il peut avoir des comptes personnels.

Et il peut avoir des mots de passe personnels.

En tant que parent, je veux peut-être connaître les mots de passe de mon enfant.

Comment faire ?

Je dis à mon enfant :

Mets tes mots de passe dans une boîte.

Si un jour, il y a un problème, je peux regarder.

Et trouver tes mots de passe.



Je m'intéresse à ce que fait mon enfant.

- Je fais attention à ce que fait mon enfant sur internet et les réseaux sociaux.
- Je cherche des informations sur les applications que mon enfant télécharge.
- J'aide mon enfant à régler les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux.

Les paramètres permettent de choisir ce qui est privé et ce qu'on veut partager avec tout le monde.

Le bon conseil

Je suis là pour mon enfant.

J'écoute les questions de mon enfant.

J'aide mon enfant quand il est dans une situation difficile.



Les applications, c'est quoi ?

Ce sont des programmes sur le téléphone.

Par exemple : TikTok, Instagram, WhatsApp ou Snapchat.

Les paramètres de confidentialité, c'est quoi ?

Ce sont des réglages pour choisir qui peut voir les posts de mon enfant.

Et qui peut lui écrire.

Par exemple : je peux faire un compte privé pour mon enfant.

Alors ce compte est seulement visible par ses vrais amis.

Si je ne sais **pas** régler les paramètres de confidentialité, je peux demander de l'aide à un ami ou à la famille, ou regarder sur internet comment faire.

Comment faire des règles ?

Mon enfant a le droit d'aller sur internet et sur les réseaux sociaux.

Mais je limite ce temps.

D'abord, je réfléchis :

- Quand mon enfant peut aller sur internet et les réseaux sociaux ?
- Combien de temps mon enfant peut aller sur internet et les réseaux sociaux ?

Ensuite :

- Je fais des règles.
- Je discute et je décide ces règles avec mon enfant.
- Je lui propose d'écrire et d'afficher ces règles chez nous.
Par exemple : sur le frigo.
- J'explique ce qui se passe quand les règles ne sont **pas** respectées.



- Si j'ai plusieurs enfants, je fais des règles différentes selon l'âge de mes enfants.
- Je change les règles selon l'âge et les besoins de mon enfant.

Ce n'est **pas** facile d'interdire à mon enfant d'aller sur internet et les réseaux sociaux.

Mon enfant ne va **pas** toujours être d'accord.

Il va peut-être se fâcher.

Voici comment faire respecter ces règles.

- Je me rappelle : les règles sont là pour le bien de mon enfant.
- Je me fais confiance : je sais pourquoi je dis non. Même si mon enfant n'est **pas** content, je sais que c'est bien pour lui.
- J'apprends à mon enfant à gérer ses émotions. Par exemple : sa colère quand il doit arrêter d'utiliser internet ou les réseaux sociaux.



Quand est-ce que je dois m'inquiéter ?

Je dois m'inquiéter quand mon enfant :

- Reste toujours plus longtemps sur internet et les réseaux sociaux.
- **Ne fait plus rien** d'autre.
- Fait tout d'un coup des mauvaises notes à l'école.
- Manque de sommeil.
- Devient agressif.
- **Ne voit plus** ses amis et **ne leur parle plus**.



C'est sérieux !

Quand on fait quelque chose de mal sur internet et les réseaux sociaux, on peut avoir de gros problèmes.

La loi suisse interdit :

- D'insulter ou de menacer une personne sur internet et les réseaux sociaux.
Insulter veut dire : parler mal à une personne.
- De dire des choses fausses sur une personne.
On appelle cela : porter atteinte à la réputation.
- De poster une photo ou une vidéo d'une personne sans avoir son accord.



Si une personne insulte ou menace mon enfant.

Ou si une personne dit des choses fausses sur mon enfant.

Ou si une personne poste une photo ou une vidéo de mon enfant sans son accord.

Alors je peux aller avec mon enfant à la police pour dénoncer la personne.

Et demander à la justice d'agir.

Cela s'appelle : porter plainte.



Si mon enfant insulte ou menace une personne.

Ou dit des choses fausses sur une personne.

Ou poste une photo ou une vidéo d'une personne sans avoir son accord.

Alors cette personne peut aller à la police pour dénoncer mon enfant.

Et demander à la justice d'agir.

Cela s'appelle : porter plainte.

En Suisse, les enfants peuvent être punis par la loi dès l'âge de 10 ans.

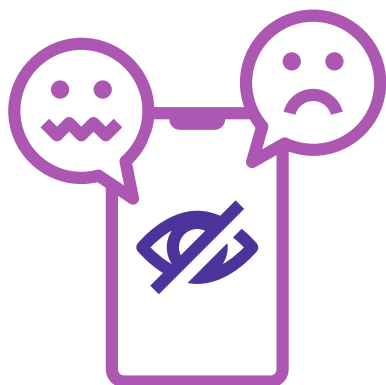


La violence et la pornographie sur les écrans

Sur internet, sur les réseaux sociaux et dans les jeux vidéo, il peut y avoir de la violence et de la pornographie.

Alors mon enfant peut voir des images violentes et de la pornographie quand il utilise les écrans.

Voici des conseils pour protéger mon enfant.



Où mon enfant peut-il voir des images violentes et pornographiques ?

Mon enfant peut voir ces images :

- Dans les messages sur son téléphone.
- Pendant une recherche sur internet.
- Sur les réseaux sociaux.
- Quand il joue à un jeu qui n'est **pas** pour son âge.
- Quand il regarde une série ou un film qui n'est **pas** pour son âge.



Comment je peux protéger mon enfant ?

Je m'intéresse à ce que regarde mon enfant sur internet et les réseaux sociaux.

Je m'informe sur les comptes que mon enfant regarde.

Et sur les personnes que mon enfant suit sur internet et les réseaux sociaux.

Je dis à mon enfant de faire attention.

Par exemple, je dis à mon enfant :

- Quand une personne que tu ne connais **pas** envoie un lien, il ne faut **pas** cliquer sur ce lien. Ce sont peut-être des images qui ne sont **pas** pour toi.
- Quand tu fais une recherche sur internet, tu peux voir des images qui ne sont **pas** pour toi. Même quand tu ne cherches rien de violent. Ces images peuvent te faire peur ou te choquer.



- Quand tu es sur les réseaux sociaux, tu peux voir des images qui ne sont **pas** pour toi.
Ces images peuvent te faire peur ou te choquer.

Je peux aussi mettre un contrôle parental.

Je dis à mon enfant qu'il peut demander de l'aide.

Par exemple, je dis à mon enfant :

- Tu peux me parler si tu vois des images violentes ou pornographiques.
Même si c'est difficile pour toi.

- Tu peux aussi demander de l'aide à des personnes de confiance.

Par exemple : ta maitresse ou l'infirmière à l'école.



Je dis à mon enfant qu'il doit respecter les autres.

J'explique à mon enfant qu'il doit bien se comporter.

Et respecter les autres sur internet et les réseaux sociaux.

Je dis à mon enfant :

- Tu ne dois **pas** partager des images violentes ou pornographiques.
Ces images peuvent choquer des personnes.
Cela peut faire peur ou faire du mal.
- Ces images sont interdites.
Si tu gardes ces images ou si tu envoies ces images, alors tu peux être puni par la loi.
Et avoir de gros problèmes.

C'est sérieux !

En Suisse, les enfants peuvent être punis par la loi **dès l'âge de 10 ans.**



Quand est-ce que je dois m'inquiéter ?

Je dois m'inquiéter quand mon enfant :

- Passe de plus en plus de temps sur internet et les réseaux sociaux.
- Ou arrête d'aller sur internet et les réseaux sociaux.
- **N'a plus** envie d'aller à l'école.
- Fait tout d'un coup des mauvaises notes à l'école.
- A des maux de tête ou de ventre.
- Manque de sommeil ou fait des cauchemars.
- Devient agressif.
- **Ne voit plus** ses amis et **ne** leur parle **plus**.



Je pense que mon enfant voit des images violentes ou pornographiques ?

Comment je peux aider mon enfant ?

Je parle à mon enfant.

Je dis à mon enfant :
Je t'écoute. Tu peux me parler.

Je lui permets de dire ses émotions.

Par exemple : de la peur, de l'angoisse,
du dégoût, de la gêne.

Je ne juge **pas** mon enfant.

Je rassure mon enfant.



J'explique à mon enfant ce qu'il a vu.

J'utilise un vocabulaire simple.

Je donne des explications générales.

Et je réponds à ses questions.



Le harcèlement et le cyberharcèlement

Peut-être qu'un groupe d'enfants embête mon enfant.

Par exemple : ils se moquent de mon enfant.

Ou ils lui font peur.

Ou ils lui donnent des coups.



Quand ça arrive tout le temps
et quand cela ne s'arrête **pas**.

Et que mon enfant se retrouve seul
et ne peut **pas** se défendre.

Cela s'appelle : **le harcèlement**.

Le harcèlement peut se passer à l'école
ou sur le chemin de l'école.

Mais cela peut aussi se passer sur internet,
les réseaux sociaux et les jeux vidéo.

Cela s'appelle alors : **le cyberharcèlement**.

À cause d'internet :

- Mon enfant peut être embêté tout le temps
et partout.
- Cela va très vite.
- Encore plus de personnes peuvent embêter
mon enfant.

**Le harcèlement et le cyberharcèlement
sont graves.**

Le harcèlement peut rendre mon enfant
très malade et très triste.



Comment je peux aider mon enfant ?

Je rassure mon enfant.

Je lui dis :

- Tu as peur de quelque chose ?
Tu peux me parler.
- Quelqu'un te menace ?
Je suis là pour te protéger.
- Ce n'est **pas** ta faute.

J'encourage mon enfant à parler.

Par exemple, je dis à mon enfant :

- **Je suis là pour toi. Tu peux me parler.**
Même si c'est difficile pour toi.
- Tu peux aussi parler à des personnes de confiance.
Par exemple : ta maitresse ou l'infirmière à l'école.



Quand est-ce que je dois m'inquiéter ?

Je dois m'inquiéter quand mon enfant :

- Arrive tout le temps en retard à l'école.
- **Ne** veut **plus** aller à l'école.
- Fait tout d'un coup des mauvaises notes à l'école.
- Ne veut **pas** participer aux voyages avec son école.
- Ne veut **pas** aller à une activité.
- A souvent mal à la tête ou au ventre.
- Manque de sommeil.
- **Ne** veut **plus** manger.
Ou il mange trop.
Ou il vomit souvent.
- Devient agressif.
- Veut rester seul tout le temps.
- **Ne s'aime plus.**



Mon enfant est victime de harcèlement ?

Comment je peux aider mon enfant ?

Je demande à mon enfant de m'expliquer ce qu'il se passe.

Je lui demande :

- Quelqu'un t'embête ?
- Je peux lire les messages ou voir les images qui te font du mal ?

Je dis à l'école ce qu'il se passe.

J'explique le problème aux professionnels de l'école.
Par exemple : à la maitresse.

Je demande de régler le problème vite.

Je récolte des preuves.



Cela veut dire : j'enregistre les images violentes.

Ou je fais des photos de l'écran du téléphone.

Mon enfant doit être d'accord.

Je peux avertir la police.

Je peux appeler le poste de police près de chez moi.

Pour annoncer le harcèlement.

La police me donne des conseils :

Elle me dit ce que je peux ou dois faire ensuite.

Par exemple :

- Venir au poste de police avec des preuves.
Avec mon enfant ou sans mon enfant.
- Demander à la justice d'agir.
Cela s'appelle : porter plainte.
- Sur les réseaux sociaux, signaler les photos, vidéos et messages qui font du mal à mon enfant.
Et bloquer le compte des personnes qui harcèlent.



Le bon conseil

Si mon enfant est victime de harcèlement,
je dois bien me rappeler :
c'est très difficile pour lui.

Il se sent très mal.

Il a peut-être honte.

Alors je dois avoir beaucoup de patience.

Et lui montrer que je veux l'aider.

Je dis à mon enfant :

Je suis là pour toi.

Tu peux me parler tout le temps.

Ce n'est **pas** ta faute.

Je ne vais **pas** te punir.

Tu peux me faire confiance.

Je te protège.



Le bon conseil

Je me dis à moi-même :

Mon enfant a besoin d'aide.

Je ne dois **pas** juger mon enfant.

Mon enfant a peur.

Je laisse du temps à mon enfant
pour me raconter.

Je propose à mon enfant l'aide d'un spécialiste.

Pour se sentir mieux.

Par exemple : un psychologue.



Mon enfant voit quelqu'un se faire harceler ?

Comment je peux aider mon enfant ?

J'explique à mon enfant :

Quand tu vois une personne se faire harceler, tu peux aider cette personne.

Par exemple :

- Tu peux me parler de ce que tu as vu.
- Tu peux aussi parler à des personnes de confiance.
Par exemple : ta maitresse ou l'infirmière à l'école.
- Tu ne dois **pas** te moquer.
- Tu peux aider la personne qui se fait embêter.
Et lui dire que tu es là.
- Si tu as peur de te faire embêter aussi tu peux en parler avec tes amis.
Vous êtes plus forts ensemble.





Les mauvaises rencontres sur internet

Sur internet, mon enfant peut faire des mauvaises rencontres.

Par exemple : avec des adultes qui cherchent à rencontrer des enfants et des adolescents de moins de 16 ans pour avoir des relations sexuelles.

Cela s'appelle : **le grooming**.

C'est grave et c'est interdit par la loi.



Comment se passe le *grooming* ?

L'adulte entre en contact avec mon enfant depuis internet.

Par exemple : sur un réseau social ou dans un jeu vidéo.

Parfois, l'adulte donne sa vraie identité.

Mais souvent, l'adulte se fait passer pour une personne plus jeune.

L'adulte essaie de gagner la confiance de mon enfant.

Pour gagner la confiance, l'adulte va :

- Discuter avec mon enfant.
- Dire qu'il s'intéresse aux mêmes choses que mon enfant.
- Demander à mon enfant comment il va.
Par exemple : Est-ce que tu as des problèmes avec tes amis ou tes parents ?
- Écouter mon enfant. Et lui dire : Je te comprends. Je suis là pour toi. Je peux t'aider.



L'adulte fait croire à mon enfant qu'ils sont amis ou amoureux.

Quand mon enfant a confiance, l'adulte devient son ami ou même son amoureux.

Alors l'adulte pose des questions très personnelles.

Par exemple :

- Est-ce que tu aimes dormir tout nu ?
- As-tu déjà embrassé une autre personne ?
- Est-ce que tu mets des petites culottes ou des strings ?
- Est-ce que tu as des poils ?
- Tes seins sont-ils en train de pousser ?
- As-tu déjà mesuré ton pénis ?

L'adulte demande des photos ou de se rencontrer.

Quand mon enfant répond aux questions, alors l'adulte fait encore plus de choses dangereuses.



Par exemple :

- Il demande à mon enfant d'envoyer des photos de lui nu.
- Il envoie des photos de son sexe à mon enfant.
- Il propose de s'appeler en vidéo.
- Il propose de se rencontrer pour de vrai.

Quand est-ce que je dois m'inquiéter ?

Je dois m'inquiéter quand mon enfant :

- Passe de plus en plus de temps sur internet.
- Arrête ses autres activités.
- Passe **moins** de temps avec ses amis.
- Parle souvent avec des personnes que je ne connais **pas**.
- Cache son écran quand j'arrive.
- Reçoit du courrier, des cadeaux ou des appels téléphoniques de personnes que je ne connais **pas**.



- A des choses qui coûtent cher mais que je ne lui ai **pas** achetées.
Par exemple : des vêtements, des jeux ou des bijoux.
- A de l'argent que je ne lui ai **pas** donné.
- **N'a plus** envie d'aller à l'école.
- Fait tout d'un coup des mauvaises notes à l'école.
- Devient agressif.
- **Ne s'aime plus.**

Comment je peux aider mon enfant contre le *grooming* ?

J'essaie de parler avec mon enfant.

Je dis à mon enfant : je m'inquiète.

Je pose des questions sur la personne.

Par exemple : C'est un ami de l'école ?

J'essaie de récolter des preuves.

Je demande à mon enfant : je peux lire les discussions avec cette personne ?



Mon enfant est d'accord ?

Alors, j'enregistre les images et les messages.

Ou je fais des photos de l'écran du téléphone ou de l'ordinateur.

Je peux avertir la police.

Je peux appeler le poste de police près de chez moi.

Pour expliquer la situation.

La police me donne des conseils :

Elle me dit ce que je peux ou dois faire ensuite.

Par exemple :

- Venir au poste de police avec des preuves.
Avec mon enfant ou sans mon enfant.
- Demander à la justice d'agir.
Cela s'appelle : porter plainte.
- Sur les réseaux sociaux, signaler la personne qui est en contact avec mon enfant.
Et bloquer le compte de la personne qui est en contact avec mon enfant.



Le bon conseil

Je me rappelle que ce n'est **pas** la faute de mon enfant.

Je rassure mon enfant.

Je laisse du temps à mon enfant pour me raconter.

Je sais que mon enfant aime beaucoup l'adulte. Alors, c'est difficile d'arrêter.

J'explique à mon enfant :

- Ce que cet adulte fait est interdit.
- Il faut le dire à la police.
- La loi est là pour te protéger.

Je propose à mon enfant l'aide d'un spécialiste.

Pour se sentir mieux.

Par exemple : un psychologue.



**Vous avez encore une question ?
Nous sommes là pour vous aider.**

Contact

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Genève, Suisse

Tél. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org



Scannez ce code QR pour aller
sur le site internet de cette brochure.

