

Vivre avec les écrans



Enfants, écrans, parents :
comment vivre ensemble ?

Guide pour les parents

Conseils pour accompagner vos enfants
dans leur utilisation des écrans

FRANÇAIS

action
innocence



Depuis quelques années, les écrans et les outils numériques font partie intégrante de notre quotidien. En tant que parents, nous les utilisons tous les jours pour communiquer, travailler ou nous divertir.

Nos enfants y sont également exposé·e·s, à travers nos usages, puis graduellement en faisant leurs propres expériences. En fonction de leur âge, ils/elles se mettent à jouer à des jeux vidéo, naviguer sur Internet et utiliser les réseaux sociaux.

Au milieu de tous ces écrans, comment pouvons-nous aider nos enfants à développer une utilisation saine et responsable? Quelles solutions pouvons-nous mettre en place pour garder un équilibre au sein de la famille?

Action Innocence vous propose quelques conseils pour accompagner vos enfants dans cet apprentissage.

Présentation de la Fondation

Action Innocence est une Fondation créée en 1999 à Genève dont l'objectif est de promouvoir un usage sain et modéré des écrans. Elle intervient dans les écoles, développe du matériel de prévention et des programmes de formation pour les professionnel·le·s de l'éducation et de la santé, et mène de grandes campagnes de sensibilisation.

Sommaire

4 **Pour une saine utilisation des
écrans chez les tout-petits (0-6 ans)**

6 **Mon enfant joue à des jeux vidéo**

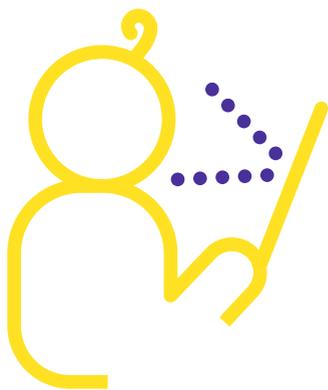
12 **Mon enfant utilise Internet
et les réseaux sociaux**

16 **Exposition à du contenu violent
ou pornographique**

20 **Harcèlement et cyberharcèlement
entre élèves**

26 **Mauvaises rencontres en ligne,
le *grooming***

Pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits (0-6 ans)



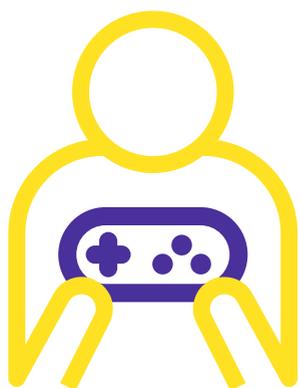
- Si mon enfant a moins de 3 ans, j'évite qu'il/elle passe du temps devant les écrans.
- Je privilégie le jeu libre, l'activité physique et les interactions avec l'entourage.
- Je fixe des règles d'utilisation des écrans dès le plus jeune âge.
- Je respecte les âges indiqués sur les programmes, les jeux et les applications.
- Je choisis le contenu visionné en fonction de l'âge du/de la plus jeune utilisateur·rice.
- Je privilégie un contenu à caractère interactif.
- Je suis présent·e et j'échange avec mon enfant sur le contenu qu'il/elle visionne.
- Je l'encourage à parler de ce qu'il/elle ressent.
- Je n'expose pas mon enfant à un écran lors des repas et avant l'heure du coucher.
- Je limite ma propre utilisation des écrans en sa présence.

Les écrans ne doivent pas empêcher mon enfant de :

- se dépenser physiquement;
- explorer l'espace;
- utiliser ses 5 sens;
- interagir avec son entourage;
- développer son langage;
- jouer avec d'autres enfants;
- être créatif·ive;
- rêver.



Mon enfant joue à des jeux vidéo



Je retiens que les jeux vidéo lui permettent de :

- prendre du plaisir et se divertir;
- développer de nouvelles compétences;
- progresser et gagner;
- être valorisé·e;
- jouer avec ses ami·e·s et ses camarades de classe;
- en parler avec eux/elles.

Je m'intéresse au contenu :

- Je recherche des informations sur Internet et auprès des autres parents avant d'acheter un jeu.
- Je me renseigne sur le contenu et l'âge conseillé en consultant www.pegi.info/fr.
- Je me renseigne sur la durée des parties.
- Je sais que des achats intégrés sont proposés dans certains jeux.



Je suis conscient·e que mon enfant peut jouer sur des plateformes de jeux vidéo sur Internet qui lui permettent de :

- discuter avec d'autres joueur·euse·s qu'il/elle ne connaît pas forcément;
- leur envoyer des messages, des photos et des vidéos.

Je lui apprends à se protéger :

- Sur Internet, il est important de protéger ses informations personnelles, sa vie privée et son intimité.
- Il est nécessaire d'utiliser des mots de passe différents, de les changer régulièrement et de les garder secrets.
- Ses publications (photos, vidéos, messages, etc.) restent pour toujours sur Internet et lui créent une réputation (image que les autres se font de lui/elle).
- Les données personnelles qu'il/elle poste peuvent être utilisées contre lui/elle.
- Les personnes qu'il/elle rencontre peuvent mentir. On ne sait jamais qui se cache derrière l'écran.
- Certains contenus ne sont pas de son âge et peuvent le/la choquer.



Je lui explique que les plateformes de jeux vidéo en ligne ne sont pas des espaces de non-droit :

- Aux yeux de la loi, il est interdit de :
 - menacer ou insulter une personne sur ces plateformes ;
 - porter atteinte à sa réputation ;
 - publier une photo ou une vidéo sans l'accord de la personne qui y figure.
- Si mon enfant se retrouve dans l'une de ces situations, il/elle a le droit de porter plainte.
- En Suisse, mon enfant est responsable de ses actes aux yeux de la loi dès l'âge de 10 ans.

Je fixe des règles :

- Je limite le temps d'écran pour que mon enfant puisse :
 - se dépenser physiquement ;
 - dormir suffisamment ;
 - faire des activités variées.
- Je discute des règles avec lui/elle.
- Je lui propose d'écrire les règles et de les afficher.
- Je fais évoluer les règles selon l'âge de mon enfant.
- Je lui parle des conséquences en cas de non-respect des règles.



Pour m'aider à maintenir le cadre :

- Je fixe des règles et des limites pour le bien-être de mon enfant.
- Je lui apprends à gérer ses émotions quand il/elle joue ou quand il/elle doit arrêter de jouer.
- J'installe un contrôle parental.
- J'utilise un minuteur pour limiter la durée du jeu.
- Je diminue mon temps d'écran pour montrer l'exemple.
- Je prends le temps de regarder mon enfant jouer, je le/la félicite et l'encourage.
- Je joue à un jeu vidéo avec lui/elle.



J'ai raison de m'inquiéter si mon enfant :

- passe de plus en plus de temps à jouer et délaisse les autres activités;
- se met régulièrement en colère s'il/elle ne peut pas jouer ou lorsqu'il/elle doit arrêter de jouer;
- a de nombreuses absences à l'école;
- a ses résultats scolaires qui baissent;
- manque de sommeil;
- devient agressif·ive;
- s'isole et se renferme.



Mon enfant utilise Internet et les réseaux sociaux



Je retiens qu'Internet et les réseaux sociaux lui permettent de :

- rester en contact avec ses ami·e·s;
- participer à des discussions qui lui tiennent à cœur;
- être validé·e et reconnu·e;
- développer sa créativité et son imaginaire;
- faire des recherches;
- apprendre et découvrir de nouvelles choses.

Je lui apprends à se protéger :

- Sur Internet, il est important de protéger ses informations personnelles, sa vie privée et son intimité.
- Il est nécessaire d'utiliser des mots de passe différents, de les changer régulièrement et de les garder secrets.
- Ses publications (photos, vidéos, messages, etc.) restent pour toujours sur Internet et lui créent une réputation (image que les autres se font de lui/elle).
- Les données personnelles qu'il/elle poste peuvent être utilisées contre lui/elle.
- Les personnes qu'il/elle rencontre sur Internet peuvent mentir. On ne sait jamais qui se cache derrière l'écran.
- Certains contenus en ligne ne sont pas de son âge et peuvent le/la choquer.
- Si une photo de lui/elle a été publiée sans son accord, il/elle a le droit de demander sa suppression.



Je lui explique qu'Internet n'est pas un espace de non-droit :

- Aux yeux de la loi, il est interdit de :
 - menacer ou insulter une personne sur Internet ;
 - porter atteinte à sa réputation ;
 - publier une photo ou une vidéo sans l'accord de la personne qui y figure.
- Si mon enfant se retrouve dans l'une de ces situations, il/elle a le droit de porter plainte.
- En Suisse, mon enfant est responsable de ses actes aux yeux de la loi dès l'âge de 10 ans.

Je l'accompagne :

- J'aide mon enfant à définir les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux.
- Je me renseigne sur les applications qu'il/elle télécharge.
- Je suis à son écoute s'il/elle a des questions ou fait face à une situation difficile.
- Je diminue mon temps d'écran pour montrer l'exemple.



Je fixe des règles :

- Je limite le temps d'écran pour que mon enfant puisse :
 - se dépenser physiquement ;
 - dormir suffisamment ;
 - faire des activités variées.
- Je discute des règles avec lui/elle.
- Je lui propose d'écrire les règles et de les afficher.
- Je fais évoluer les règles selon l'âge de mon enfant.
- Je parle des conséquences en cas de non-respect des règles.

J'ai raison de m'inquiéter si mon enfant :

- passe de plus en plus de temps sur Internet et délaisse les autres activités ;
- passe moins de temps avec ses ami·e·s ;
- a de nombreuses absences à l'école ;
- a ses résultats scolaires qui baissent ;
- manque de sommeil ;
- devient agressif·ive ;
- s'isole et se renferme.



Exposition à du contenu violent ou pornographique



Lorsque mon enfant utilise un écran, il/elle peut être confronté·e à du contenu violent ou pornographique.

Ce type de contenu peut apparaître :

- dans un message (par email, par messagerie, etc.);
- lors d'une recherche sur Internet;
- sur les réseaux sociaux;
- lorsqu'il/elle joue à un jeu vidéo ou regarde du contenu qui n'est pas adapté à son âge.

Je lui apprends à se protéger :

- Il est important de ne pas cliquer sur un lien qu'une personne inconnue envoie par email, par messagerie ou sur les réseaux sociaux.
- Lors d'une recherche sur Internet, du contenu inadapté peut apparaître même si la recherche ne concerne pas un sujet violent ou pornographique.
- Sur les réseaux sociaux, un contenu choquant peut s'afficher sur son fil d'actualités.

Je l'accompagne :

- Je m'intéresse aux personnalités (influenceur·euse·s) et aux contenus que mon enfant suit sur Internet et les réseaux sociaux.
- Je lui indique clairement qu'il/elle peut s'adresser à moi à tout moment, même s'il/elle est gêné·e par le contenu qu'il/elle a vu.
- Je lui conseille d'identifier des adultes de confiance à qui il/elle peut parler (enseignant·e·s, infirmier·ère·s scolaires, etc.).
- En fonction de son âge, j'installe un contrôle parental.



Je lui explique pourquoi il/elle ne doit pas partager ce type de contenu :

- Un contenu violent ou pornographique risque de choquer d'autres personnes.
- Ce type de contenu peut être illégal. Sa possession et son partage peuvent être punis par la loi.
- En Suisse, mon enfant est responsable de ses actes aux yeux de la loi dès l'âge de 10 ans.

J'ai raison de m'inquiéter si mon enfant :

- passe de plus en plus de temps sur Internet ou évite au contraire de se connecter ;
- a de nombreuses absences à l'école ;
- a ses résultats scolaires qui baissent ;
- a des maux de tête ou de ventre ;
- manque de sommeil ;
- devient agressif·ive ;
- s'isole et se renferme.



Mon enfant est confronté-e à du contenu violent ou pornographique. Qu'est-ce que je peux faire ?

- Je suis à son écoute et l'encourage à parler.
- Je l'aide à comprendre ce qu'il/elle a vu et le/la rassure :
 - Je lui permets d'exprimer ses émotions. Mon enfant peut ressentir de la peur, de l'angoisse, du dégoût, de la gêne, etc.
 - Je ne le/la juge pas.
 - Je lui donne des explications adaptées à son âge et à son niveau de langage. Plus il/elle est jeune, plus les mots choisis doivent être exprimés simplement.
 - Je reste généraliste dans mes explications et laisse mon enfant orienter ses questions pour lui permettre d'identifier ce qui le/la questionne ou l'inquiète.

Que dit la loi suisse ?

- Représentation de la violence, art. 135 al. 1 et 2 CP
- Pornographie, art. 197 al. 1 CP



Harcèlement et cyberharcèlement entre élèves



Le harcèlement entre élèves peut se produire au quotidien lorsque mon enfant est en interaction avec d'autres jeunes, par exemple à l'école, au parascolaire ou encore sur le chemin de l'école. Il s'agit d'attaques répétées comme des moqueries, insultes, humiliations, bousculades, coups, mises à l'écart, etc. Le harcèlement est un phénomène de groupe qui s'inscrit dans la durée. La victime est isolée et dans l'incapacité de se défendre.

Cyberharcèlement

L'utilisation des outils numériques entraîne une diffusion plus large et plus rapide, sans limite de lieu ou de temps (24h/24 et 7j/7), ce qui amplifie le phénomène de harcèlement.

Le harcèlement et le cyberharcèlement peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et psychique de l'enfant.

Je soutiens mon enfant :

- J'indique clairement à mon enfant qu'il/elle peut s'adresser à moi à tout moment.
- Je lui conseille d'identifier des adultes de confiance à l'école et dans son entourage à qui il/elle peut parler en cas de problème (enseignant·e·s, infirmier·ère·s scolaires, etc.).
- Je lui explique qu'il/elle n'est pas responsable des moqueries qu'il/elle peut subir.
- Je lui exprime mon soutien. Je suis là pour le/la protéger s'il/elle reçoit des menaces de représailles.



J'ai raison de m'inquiéter si mon enfant :

- arrive toujours en retard en cours. Il/elle essaie peut-être d'éviter des camarades dans la cour ou les couloirs;
- ne souhaite plus participer aux activités scolaires et extrascolaires;
- a de nombreuses absences à l'école;
- a ses résultats scolaires qui baissent;
- a souvent des maux de tête ou de ventre;
- manque de sommeil;
- présente des troubles de l'alimentation;
- devient agressive;
- s'isole, se renferme;
- démontre une faible estime de soi.



Mon enfant est la cible de harcèlement-cyberharcèlement. Qu'est-ce que je peux faire ?

- Je lui demande de me décrire la situation dans laquelle il/elle se trouve.
- Je l'écoute sans jugement.
- Je lui demande de pouvoir consulter les messages, photos ou vidéos qui circulent sur Internet à son propos.
- J'informe son enseignant·e et la direction de l'école de la situation pour qu'elle soit prise en charge au plus vite et qu'elle cesse.
- Je me rappelle qu'en fonction des faits, la loi peut protéger mon enfant.
- Avec l'accord de mon enfant, je collecte et conserve des preuves (photos, vidéos ou captures d'écran des messages).
- Je peux contacter par téléphone le poste de police le plus proche pour annoncer le cas.
- Selon les conseils de la police :
 - Avec les preuves, je me rends au poste de police avec ou sans mon enfant.
 - Je porte plainte.
 - Je signale le contenu et je bloque le compte des harceleur·euse·s.



Pour m'aider à accompagner mon enfant :

- Je me rappelle qu'il/elle est victime. Le/la culpabiliser ne résoudra pas la situation et ne le/la mettra pas en confiance pour raconter et me donner le maximum d'informations.
- Je suis patient·e. Mon enfant a besoin de temps pour rapporter ce qu'il lui arrive.
- Je propose un soutien psychologique à mon enfant.

Si mon enfant est témoin de harcèlement-cyberharcèlement :

- Je lui explique que son rôle est déterminant et peut permettre aux adultes d'identifier la situation et de la prendre en charge.
 - Je l'invite à me parler ou à se confier à un·e adulte de confiance de son école.
 - Je lui demande de ne pas participer aux moqueries.
 - Je l'encourage à exprimer son soutien à la victime.
- Si mon enfant a peur de représailles s'il/elle exprime son désaccord vis-à-vis de la situation, je lui conseille d'en parler à ses ami·e·s et de voir s'ils/elles peuvent agir ensemble.



Que dit la loi suisse ?

Ces articles de loi pourraient notamment être cités lors d'un dépôt de plainte :

- Protection de la personnalité / Contre des atteintes, art. 28 al. 1 CC
- Diffamation, art. 173 al. 1 CP
- Calomnie, art. 174 al. 1 et 2 CP
- Injure, art. 177 al. 1 CP
- Menaces, art. 180 al. 1 CP



Mauvaises rencontres en ligne, le *grooming*



En tant que parent, je dois garder à l'esprit que mon enfant peut être amené·e à rencontrer des personnes inconnues sur Internet. L'un des risques auxquels il/elle peut être confronté·e est le *grooming*.

Le grooming, c'est quoi ?

Entrer en contact et chercher à établir une relation avec des enfants et adolescent·e·s qui n'ont pas atteint la majorité sexuelle de 16 ans dans le but d'atteindre un plaisir sexuel ou d'avoir une relation à caractère sexuel.

Comment se fait la rencontre ?

Dans la plupart des cas, un individu peut dans un premier temps essayer d'entrer en contact avec un·e enfant en utilisant un service en ligne. Il peut par exemple engager une discussion sur un réseau social, un forum ou une plateforme de jeu vidéo en ligne, en conservant son identité ou en se faisant passer pour une personne de l'âge de l'enfant.



Mise en confiance :

La personne peut tenter d'établir une relation de confiance avec l'enfant.

Elle peut par exemple :

- poser des questions sur les sujets qui intéressent l'enfant;
- développer la relation autour d'intérêts communs;
- demander progressivement à l'enfant comment il/elle se sent, s'efforcer de savoir s'il/elle rencontre des difficultés dans ses amitiés ou sa relation avec ses parents;
- si l'enfant est en difficulté, reconnaître son mal-être;
- se positionner comme un·e confident·e.

Une fois la confiance instaurée et une relation amicale voire amoureuse établie, la personne peut chercher à aborder des questions plus intimes.

Exemples de questions :

- Est-ce que tu aimes bien dormir tout·e nu·e?
- As-tu déjà embrassé quelqu'un·e?
- Est-ce que tu mets des brassières ou des strings?
- Est-ce que tu as des poils?
- Tes seins sont-ils en train de pousser?
- As-tu déjà mesuré ton pénis?



Quand l'enfant va se sentir en confiance et baisser sa garde, la personne peut essayer de formuler des demandes qui vont plus loin :

- demander à l'enfant d'envoyer des photos intimes ;
- lui envoyer des photos de ses propres parties génitales ;
- proposer une rencontre en ligne (par exemple, une session vidéo) ;
- proposer une rencontre en face à face.

J'ai raison de m'inquiéter si mon enfant :

- passe de plus en plus de temps sur Internet et délaisse les autres activités ;
- passe moins de temps avec ses ami·e·s ;
- parle souvent avec une personne que je ne connais pas ;
- change rapidement l'image de son écran lorsque je suis près de lui/d'elle ;
- reçoit du courrier, des colis ou des appels téléphoniques de personnes que je ne connais pas ;
- a de l'argent que je ne lui ai pas donné ou des vêtements et accessoires que je ne lui ai pas achetés ;
- a de nombreuses absences à l'école ;
- a ses résultats scolaires qui baissent ;
- devient agressif·ive ;
- s'isole, se renferme ;
- démontre une faible estime de soi.



Je pense que mon enfant est victime de grooming. Qu'est-ce que je peux faire ?

- Je parle à mon enfant de mes craintes et de mes inquiétudes.
- Je lui demande plus d'informations sur la relation qu'il/elle entretient.
- Je l'écoute sans jugement.
- Je lui demande de pouvoir consulter les échanges avec cette personne.
- Je me rappelle qu'en fonction des faits, la loi peut protéger mon enfant.
- Avec son accord, je collecte et conserve des preuves (photos ou captures d'écran des profils de l'individu et de mon enfant et des messages échangés).
- Je peux contacter par téléphone le poste de police le plus proche pour annoncer le cas.
- Selon les conseils de la police :
 - Avec les preuves, je me rends au poste de police avec ou sans mon enfant.
 - Je porte plainte.
 - Je signale et bloque le compte de la personne.



Pour m'aider à accompagner mon enfant :

- Je me rappelle qu'il/elle est victime. Le/la culpabiliser ne résoudra pas la situation et ne le/la mettra pas en confiance pour raconter et me donner le maximum d'informations.
- J'ai conscience qu'il pourrait être difficile pour mon enfant d'accepter de mettre un terme à une relation amicale, voire amoureuse, qu'il/elle considérait comme réelle et sincère.
- Je prends le temps d'expliquer à mon enfant que :
 - ce que la personne fait est illégal et que c'est pour cette raison que nous faisons appel à la police ;
 - la loi est là pour le/la protéger.
- Je propose un soutien psychologique à mon enfant.



Que dit la loi suisse ?

Ces articles de loi pourraient notamment être cités lors d'un dépôt de plainte :

- Actes d'ordre sexuel avec des enfants, art. 187 CP
- Pornographie, art. 197 al. 1, 3, 4 ou 5 CP
- Menaces, art. 180 al. 1 CP
- Contrainte, art. 181 CP
- Extorsion et chantage, art. 156 CP



Contact

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Genève, Suisse

Tél. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

