



INTERNET

Comment
accompagner
& protéger
votre enfant



Grâce aux outils numériques et l'accès à internet, votre enfant peut accéder à de nombreux contenus qui lui permettent de communiquer, s'éduquer, se cultiver et se divertir. Il peut également être confronté à des contenus inadaptés, choquants, dégradants, voire se mettre lui-même en danger.

Les parents sont les premiers éducateurs de l'enfant. Ils ont un rôle essentiel de prévention des risques et d'accompagnement de l'enfant vers l'autonomie. C'est pourquoi, le dialogue régulier est nécessaire avec votre enfant pour qu'il reste vigilant. Vous pouvez aussi prendre des mesures simples pour mieux encadrer ses usages en ligne et l'aider à mieux maîtriser ce monde numérique.

Pour vous accompagner, les opérateurs télécoms ont mis en place des outils et des actions spécifiques (guides, partenariats...). Des acteurs de la parentalité et de la protection de l'enfance tels que les associations, notamment familiales, experts, institutions sont aussi là pour vous orienter.



Les conseils





Photo Alexandre Marchi

Psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS), Serge Tisseron a imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues.



À chaque âge co

Avant 3 ans

- Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
- Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.
- La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.
- Jamais de télé dans la chambre.
- J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

De 3 à 6 ans

- Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.
- Je respecte les âges indiqués pour les programmes.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
- J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.
- Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

resspond une utilisation adaptée

De 6 à 9 ans

- Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
- Je paramètre la console de jeux.
- Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet.

De 9 à 12 ans

- Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.
- Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.
- Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
- Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

- Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.
- Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.
- La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.
- Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.



Sur Internet

1

Tout ce que l'on y met devient accessible à tous.

2

Tout ce que l'on y met y restera définitivement.

3

Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.



Activer le contrôle parental

Les opérateurs télécoms, comme les moteurs de recherche, les fournisseurs de systèmes d'exploitation, d'anti-virus, ou encore les supports comme les consoles de jeux et les smartphones permettent tous l'installation de solutions de contrôle parental variées et adaptées à chaque écran (mobile, tablette, ordinateur, TV).

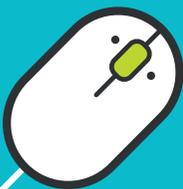
Le contrôle parental est un moyen facile de vous assurer que votre enfant n'accédera pas à des contenus inadaptés.

Varié selon le système employé et le terminal utilisé, les outils de contrôle parental permettent généralement de :

- créer des profils en fonction de l'âge de l'utilisateur;
- prédéterminer les créneaux horaires et la durée sur lesquels votre enfant peut accéder à internet;
- définir le type de contenus, sites et applications autorisés...

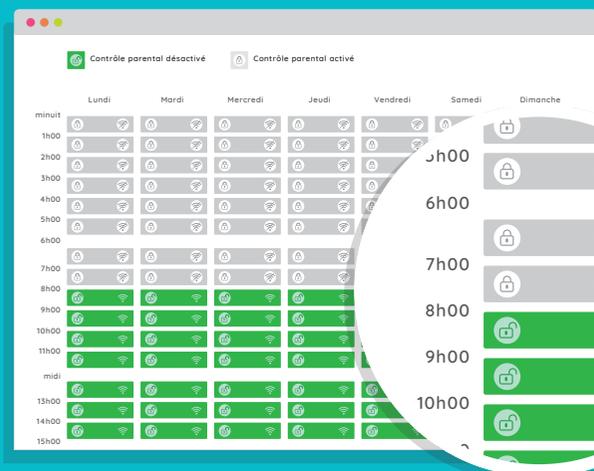
Dans tous les cas, l'efficacité du contrôle parental dépend de son paramétrage et des restrictions choisies.

Il est aussi possible de mettre des filtres parentaux sur les moteurs de recherche fréquemment utilisés par l'enfant/ado. Activable depuis la rubrique paramètres.



Un outil simple et pratique.

Les opérateurs télécoms membres de la Fédération, proposent des solutions de contrôle parental et délivrent des conseils pour aider les parents à accompagner leurs enfants dans leur utilisation d'internet.



D'un clic sur l'horaire ou le jour de votre choix, vous autorisez ou bloquez l'heure ou la journée correspondante.



En vert, avec un « verrou ouvert »



En gris, avec un « verrou fermé »

Le contrôle parental est désactivé, l'accès à Internet est autorisé.

Le contrôle parental est activé, l'accès à Internet est restreint. Si un équipement « restreint » souhaite accéder à Internet, le mot de passe que vous avez renseigné sera demandé. Pensez à le garder.



Encadrer l'usage

- Adapter le temps passé en ligne à chaque âge, afin notamment, de consacrer du temps à d'autres activités.
- Fixer avec votre enfant des règles sur le temps maximal consacré chaque jour, mais aussi les moments autorisés, quel que soit le type d'écran (TV, console de jeux, mobile, tablette, ordinateur).
- Privilégier des plateformes adaptées aux enfants. Pour vous aider il existe des annuaires dédiés (par exemple www.sitespourenfants.com).
- Utiliser un lieu ouvert lorsque votre enfant visionne un contenu (pas seul dans sa chambre, mais dans un lieu ouvert en présence de ses parents).
- Mettre en place des moments de « partage numérique » en famille qui sont des occasions d'échanges autour de cette expérience commune.

Dès le plus jeune âge

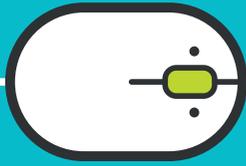
Échanger régulièrement avec votre enfant sur ses activités en ligne est le meilleur moyen pour qu'il ait le réflexe de vous alerter s'il rencontre un problème avec un contenu qu'il visionne ou qu'il publie.

Il s'agit d'ouvrir une discussion sur ce qu'il a pu ressentir en visionnant tel ou tel contenu. Mettre des mots sur ses émotions et échanger sur les contenus qui peuvent l'interpeller.

Enfin, en tant qu'adulte, il est important de prendre du recul face à ses propres attitudes et usages numériques, une dose de bon sens et un soupçon d'exemplarité vous aideront sans aucun doute à accompagner au mieux vos enfants dans ces univers.

Lorsque votre enfant grandit

Il est en mesure de publier des contenus (photos, textes, vidéos...). Il est nécessaire de lui faire prendre conscience que ce qu'il poste ou publie ne lui « appartient plus » et devient accessible à tout le monde.



Les dangers





Les sites choquants pour vos enfants

Si votre enfant ou/et vous-même êtes confronté(s) à des contenus incitant ou faisant l'apologie du terrorisme, incitant à la haine, ou à des contenus pédopornographiques, il est primordial de les signaler aux autorités publiques.

Qu'est-ce qu'un contenu illégal ?

Il peut s'agir de pédopornographie, de pornographie lorsque celle-ci est accessible aux mineurs, de sites incitant des mineurs à se livrer à des jeux les mettant physiquement en danger, de violence, de contenus extrémistes, racistes, antisémites, homophobes ou faisant l'apologie du terrorisme...

Le signalement peut se faire de manière anonyme sur :

- [Internet-signalement.gouv.fr](https://www.internet-signalement.gouv.fr)
(le portail officiel de signalement des contenus illicites de l'internet).
- Les réseaux sociaux, disposent en général d'un moyen de signalement de contenus illicites.
- [Signalement.fftelecoms.org](https://www.signalement.fftelecoms.org)
(la page de signalement de la Fédération).

Sur ces sites de signalement, il existe des formulaires dédiés qui vous permettent d'indiquer simplement l'adresse URL du contenu qui pose problème, et d'effectuer votre signalement en quelques clics. N'envoyez pas de captures d'écrans mais soyez le plus précis possible dans votre description afin que les enquêteurs disposent de toute l'information utile. Si vous le souhaitez, vous pourrez renoncer à l'anonymat lors de votre signalement afin d'être recontactés par les services de police ou de gendarmerie, si nécessaire.





Le cyber harcèlement

Votre enfant pourrait être victime de harcèlement d'internautes, connus ou non, qui, par leurs commentaires ou leurs vidéos, chercheraient à lui nuire.

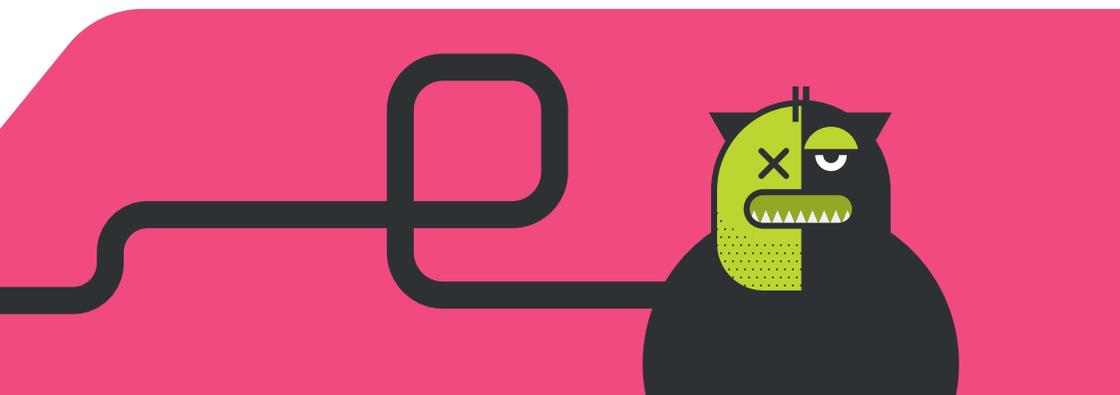
Soyez vigilant à tout changement de comportement brutal de votre adolescent car le cyberharcèlement peut mener aux pires extrémités notamment chez les plus jeunes.

Sachez que le cyberharcèlement est puni par la loi ; il est possible de porter plainte contre le ou les auteurs du harcèlement quel que soit leur âge et vous pouvez demander le retrait des contenus à l'éditeur du site ou du service.

En cas de harcèlement scolaire, il faut prévenir immédiatement la direction de l'établissement.

Enfin, votre enfant peut aussi avoir connaissance de telles situations. Il ne doit ni relayer les commentaires ou vidéo ni les garder sous silence.

Si vous êtes confrontés (vous ou parents + enfants) au harcèlement, vous pouvez aussi consulter le site du Ministère de l'Education nationale « **Non au harcèlement** », qui a mis en place un numéro dédié, le **3020** (service et appel gratuits) ou appeler la ligne d'écoute « **Net Ecoute** » au **0800 200 000** (appels gratuits).





Le partage de votre vie privée sur les réseaux sociaux

En ligne et hors ligne, mieux vaut préserver sa vie privée. Quelques conseils à donner aux enfants (qui valent aussi pour les adultes).

- Éviter de révéler trop d'informations sur votre identité (nom, prénom, adresse, numéro de téléphone...); ne jamais le faire en présence d'inconnus.
- Ne pas divulguer vos habitudes de vie, qui permettraient de vous identifier et/ou de vous localiser.
- Protéger vos profils sur les réseaux sociaux grâce aux outils fournis. Tous les réseaux sociaux proposent des paramètres de confidentialité et des pages de conseils.
- Privilégier les sites sécurisés auxquels vous pouvez vous fier. Pour les reconnaître c'est très simple : ils commencent tous par « https » et un petit cadenas apparaît, selon le navigateur utilisé, dans la barre d'adresse ou dans le bas de votre fenêtre de navigation.
- Ne pas partager d'informations ou contenus explicites ou litigieux et à plus forte raison des contenus illicites.
- N'accepter de rencontrer physiquement que des personnes dont l'identité est certaine et connue et aller au rendez-vous accompagné.
- Pour prévenir le partage en ligne de contenus explicites par les jeunes – et les moins jeunes- (sexting, sex cams, etc.), il est très important de sensibiliser votre adolescent aux risques auxquels il s'expose et qui pourraient le poursuivre toute sa vie.





Le téléchargement et le streaming illégaux



Soyez vigilants avec les sites ou réseaux qui proposent de télécharger, regarder et écouter, gratuitement ou non, des contenus (films, séries ou chansons) et logiciels piratés. Ils sont, en plus d'être diffuseurs de contrefaçons, une source d'exposition aux contenus pornographiques et à des logiciels malveillants. Des cookies publicitaires sont souvent installés et relayent des images choquantes.

cookie

cookie

cookie

cookie



La désinformation ou « fake news »

Apprenez à votre enfant à être vigilant sur les informations qui circulent sur internet notamment sur les réseaux sociaux.

Développez son esprit critique et apprenez-lui à ne pas croire tout ce qu'il voit ou lit sur Internet. Pour cela, donnez-lui le réflexe de vérifier les sources d'une information en le dirigeant vers les sites dont vous avez vous-même vérifié la pertinence.

Moi, c'est Jessica...





La pratique inadaptée du jeu vidéo

En tant que parent, il convient d'être attentif à la durée que peut passer votre enfant à jouer aux jeux vidéo. Le plaisir, la fascination, la dimension collective du jeu peuvent rapidement mener à une pratique du jeu vidéo importante, voire excessive.

Il convient de rester vigilant quant au temps et au moment de jeu, afin que l'enfant puisse garder une pratique équilibrée lui permettant de se consacrer à d'autres activités nécessaires à son épanouissement personnel. Il convient également de veiller à ce que l'enfant pratique des jeux vidéo dont les contenus sont adaptés à son âge en s'appuyant notamment sur la signalétique des jeux vidéo PEGI (en savoir plus via le site www.pedagojeux.fr).



Les achats en ligne

Assurez-vous que votre enfant ne peut pas réaliser d'achat ou accéder à des services payants sans votre contrôle.

Les opérateurs mettent à votre disposition des options gratuites de blocage des SMS+ et d'autres services à valeur ajoutée, comme les appels surtaxés.

Elles permettent de désactiver les

options de micropaiement proposées par les opérateurs tant sur le fixe que sur le mobile.

Sur votre propre équipement, (smartphone, ordinateur, tablette) pensez à verrouiller l'accès pour que vos enfants n'achètent pas en ligne sans votre autorisation.



En savoir plus

Contrôle parental

Bouygues Telecom : www.assistance.bouyguetelecom.fr

Orange : www.assistance.orange.fr

Et pour des conseils : <http://bienvivreledigital.orange.fr>

SFR : www.assistance.sfr.fr

Informations & conseils

Des associations et certaines institutions publiques sont aussi là pour vous accompagner et vous orienter.

■ Pour des problématiques de harcèlement /cyberharcèlement :

Vous pouvez joindre le 3020 ou la ligne Net Ecoute au 0800 200 000 (appels gratuits).

■ Pour des informations pour vos enfants :

Internet Sans Crainte, qui met à disposition des supports de prévention pour les enfants et les enseignants.

www.internetsanscrainte.fr

■ Pour des informations et conseils sur les jeux vidéo :

PédaGoJeux, site piloté par l'Union Nationale des Associations Familiales.

www.pedagojeux.fr

■ Pour la protection des achats en ligne :

Consultez le site de l'Association Française du Multimédia Mobile.

www.afmm.fr

■ Site Institutionnel :

L'Éducation Nationale : du primaire au lycée, le numérique et ses usages sont désormais inclus dans les programmes tout au long du cursus scolaire.

www.education.gouv.fr

■ Exemples d'associations que vous pouvez contacter :

www.open-asso.org

www.unaf.fr

www.e-enfance.org



Les 10 règles d'or pour un bon usage du smartphone

- Dès l'achat du smartphone, je note et conserve le numéro IMEI de son mobile, véritable « antivol » du smartphone.
- J'utilise un kit oreillette quand je téléphone.
- Je fais recycler mon «vieux» smartphone en magasin.
- Je maîtrise ma consommation et ses coûts en choisissant un forfait adapté.
- Je parle doucement dans les lieux et transports publics.
- En deux-roues ou en voiture je laisse la messagerie répondre.
- En classe, j'éteins mon téléphone portable.
- J'informe mes parents ou mon entourage en cas de doute sur un contenu, un message, un logiciel...
- Je reste aussi vigilant dans le monde virtuel que dans le monde réel.
- Je ne fais pas aux autres ce que je ne voudrais pas que l'on me fasse, en particulier pour les diffusions des photos et vidéos sur les réseaux sociaux.

La Fédération Française des Télécoms, réunit les opérateurs de communications électroniques en France. Elle assure notamment le dialogue entre les opérateurs télécoms, la société civile, le grand public, les entreprises, et les élus, locaux et nationaux. Elle a pour mission de promouvoir une industrie responsable et innovante au regard de la société, des personnes, des entreprises, et de l'environnement.