

# Assurer la sécurité des enfants en ligne pendant la pandémie COVID-19





## Assurer la sécurité des enfants en ligne pendant la pandémie COVID-19

En raison de l'impact mondial du COVID-19, les jeunes seront amenés à passer plus de temps à la maison - et donc plus de temps devant leur écran. Les enfants peuvent utiliser les dispositifs connectés de nombreuses manières - toutes aussi excellentes les unes que les autres - mais cette utilisation n'est pas sans risque.

En tant que parents et aidants, vous êtes particulièrement bien placés pour accompagner et guider vos enfants, afin d'éviter les risques en ligne et de rendre l'utilisation de l'Internet plus sûre. Les pouvoirs publics et les entreprises ont également un rôle à jouer pour faire de l'univers en ligne un univers sûr.

En cette période d'incertitude, il se peut que les enfants se sentent isolés ou angoissés et voient les membres de leur famille perturbés par les effets du COVID-19. Comme ils ne sont pas à l'école, ils ont moins accès à leurs systèmes de soutien habituels, notamment leurs amis, leurs enseignants et leurs conseillers. Si possible, il pourra être utile de prendre contact avec les personnes qui accompagnent habituellement votre enfant, pour s'assurer qu'elles peuvent lui apporter une assistance en ligne ou par téléphone.

Le présent document aborde quelques-uns des principaux problèmes liés à la sécurité en ligne des jeunes et fournit une série d'astuces et de conseils pratiques sur la conduite à tenir en cas de problème. Il traite des problèmes de sécurité en ligne les plus courants, tels que la gestion du temps passé en ligne, l'utilisation d'outils de contrôle parental et la mise en place de solutions à des problèmes tels que le cyberintimidation, les contenus inappropriés, l'envoi de photos de nus et les contacts avec des inconnus.

À noter que le présent document a été élaboré par le Commissaire australien à la sécurité en ligne en vue d'une utilisation sur le plan international. Il a donc un caractère général et est mis à disposition étant entendu que le Commissaire à la sécurité en ligne n'a pas vocation à prodiguer des conseils professionnels.



\*[Le texte surligné indique une section modifiable du format PDF]

## Comment aider les enfants à naviguer en toute sécurité sur l'Internet?

Même si parents et enfants sont ensemble à la maison, il est impossible de surveiller en permanence les activités en ligne de ces derniers. Il est donc important que les parents parlent aux enfants des problèmes de sécurité en ligne, afin de les aider à faire preuve d'esprit critique et à prendre les bonnes décisions.

**Voici 10 conseils pour aider votre enfant à naviguer en toute sécurité sur l'Internet:**

- 1) **Instaurez une relation de confiance mutuelle en ce qui concerne la technologie** - maintenez une communication ouverte et positive, afin que votre enfant sache qu'il peut compter sur vous en cas de problème ou s'il ne se sent pas en sécurité en ligne.
- 2) **Regardez et jouez** avec votre enfant en ligne. Cela vous aidera à mieux comprendre ce qu'il fait et pourquoi il aime telle ou telle application et tel ou tel jeu ou site web, et vous offrira l'occasion d'amorcer un dialogue sur la sécurité en ligne.
- 3) **Favorisez l'adoption de bonnes habitudes**, aidez votre enfant à développer son intelligence numérique et ses aptitudes sociales et affectives - telles que le respect, l'empathie, l'esprit critique, un comportement responsable et la résilience - et apprenez-lui à être un bon citoyen en ligne.
- 4) **Donnez plus d'autonomie à votre enfant** - dans la mesure du possible, aidez-le à prendre des décisions avisées pour son propre bien, au lieu de lui dire ce qu'il faut faire. Essayez de lui indiquer les stratégies à adopter pour faire face aux expériences négatives en ligne, afin de renforcer sa confiance et sa résilience.
- 5) **Utilisez les dispositifs dans des espaces ouverts de la maison** - cela vous permettra de savoir avec qui votre enfant interagit en ligne par le biais de téléphones, de tablettes, de téléviseurs intelligents, de consoles de jeux et d'autres appareils connectés, et de mieux gérer la situation.
- 6) **Fixez des délais** pour trouver un juste équilibre entre le temps passé devant l'écran et les activités hors connexion - [un plan familial sur l'utilisation des technologies](#) pourra vous aider à gérer les attentes quant au lieu et au moment où une telle utilisation est autorisée - recherchez en ligne des [modèles](#) ou des exemples.
- 7) **Assurez-vous que vous connaissez les applications, les jeux et les sites de réseaux sociaux que votre enfant utilise**, en veillant à ce qu'ils soient adaptés à son âge, et apprenez à limiter les fonctions [de messagerie ou de discussion en ligne](#) et de [partage de la position](#) dans les applications ou les jeux, celles-ci pouvant exposer votre enfant à des contacts non souhaités et révéler l'endroit où il vit. Pour plus de conseils, consultez les documents suivants:
  - [eSafety Guide](#): ce guide donne des informations destinées à aider les parents et les personnes s'occupant des enfants à choisir des applications plus sûres et à signaler et bloquer les contacts et les avances sexuelles non désirés.
  - [Common Sense Media](#) est un guide sur les applications visant à aider les parents et les personnes s'occupant des enfants à choisir des applications plus sûres. Il propose également des [ressources concernant tout particulièrement](#)

[le COVID-19](#), qui donnent des indications sur la manière de gérer la distanciation sociale et la fermeture des écoles en utilisant des médias de qualité et des possibilités d'apprentissage à domicile.

- [Net Aware](#) est un guide sur les réseaux sociaux, les applications et les jeux destiné à assurer la sécurité des enfants en ligne.

- 8) **Vérifiez les paramètres de confidentialité** des jeux et les applications que votre enfant utilise et assurez-vous que son profil est activé avec les paramètres de confidentialité les plus stricts. Limitez le nombre de personnes pouvant contacter votre enfant ou demandez-lui de vous consulter avant d'accepter de nouveaux amis.
- 9) **Utilisez les technologies disponibles** pour installer sur les dispositifs un logiciel de contrôle parental capable de filtrer les contenus préjudiciables, de surveiller l'utilisation de l'Internet par votre enfant et de limiter ou de bloquer son temps d'accès aux dispositifs ou aux fonctions connectés (caméras, achats sur des plates-formes de téléchargement d'applications, par exemple).
- 10) **Soyez attentif aux signes de désarroi** et renseignez-vous pour savoir où obtenir davantage [de conseils et de soutien](#).

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

## Médias, désinformation et escroqueries

À l'heure actuelle, il est difficile de se rendre sur un site web, de regarder la télévision, d'écouter une radio ou d'ouvrir un journal sans entendre parler du COVID-19. Même les applications des réseaux sociaux ont créé des liens et des fenêtres contextuelles (pop-ups) qui permettent d'obtenir des informations sur le virus. Il est certes important de se tenir informé, mais il est tout aussi important de faire preuve de vigilance face aux fausses nouvelles qui circulent sur l'Internet et à la désinformation.

### Comment puis-je protéger mon enfant?

- **Choisissez une ou deux sources d'information fiables et dignes de confiance** pour accéder aux actualités, afin d'éviter les fausses informations et les affirmations dépourvues de fondement scientifique. Les grandes agences de presse fournissent régulièrement des bulletins d'information en ligne, à la télévision et à la radio.
- **Encouragez votre enfant à vérifier** si les sources sont fiables et crédibles.
- **Apprenez-lui à faire preuve** de respect, de responsabilité, de résilience et d'esprit critique - il n'est jamais trop tôt pour leur inculquer de bonnes habitudes et ces valeurs les aideront à bien comprendre les informations qu'ils consultent.
- **Définissez des paramètres de sécurité, de sûreté et de confidentialité** en fonction de l'âge de l'enfant pour les dispositifs, jeux et applications.
- **Soyez attentifs aux escroqueries** et apprenez à votre enfant à repérer et à éviter les [escroqueries en ligne](#).
- **Fixez des limites en ce qui concerne l'usage que vous faites vous-même de l'écran** et respectez-les, de façon à maintenir un équilibre et à donner le bon exemple à votre enfant.
- **Montrez l'exemple** en dénonçant les comportements répréhensibles et en vous assurant que le contenu que vous partagez en ligne est respectueux et honnête.
- **Assurez-vous que les enfants savent à qui s'adresser pour obtenir de l'aide.** Vous pouvez discuter davantage de la sécurité en ligne à la maison, leur parler des lignes téléphoniques d'assistance ou des réseaux d'appui, ou encore leur donner les conseils énumérés dans le présent document.

### Que faire si mon enfant a peur ou est angoissé?

- **Désactivez les notifications** et utilisez les applications ou les fonctions intégrées pour contrôler ou limiter le temps que vous et votre enfant passez devant un écran.
- **Essayez d'autres activités**, par exemple la lecture d'un livre que vous aimez ou des jeux.
- **Mettez en avant les exemples positifs de personnes** qui s'efforcent de limiter les effets du COVID-19, s'occupent de malades, font preuve de bienveillance ou contribuent aux efforts de la communauté.
- **Contactez les personnes faisant partie du réseau de soutien de votre enfant**, pour savoir si elles peuvent lui apporter une aide en ligne ou par téléphone.
- **Assurez-vous régulièrement** que votre enfant va bien. Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui et qu'il peut vous parler à tout moment. Ensuite, faites quelque chose d'amusant ensemble!

[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]

## Temps passé en ligne

Si votre enfant utilise des plates-formes ou des programmes en ligne pour ses devoirs, il est particulièrement important de garantir un bon équilibre entre les activités en ligne non scolaires et le temps consacré à d'autres activités hors connexion.

**Voici quelques conseils utiles:**

- En dehors des heures de travail scolaire à la maison, imposez des limites à votre enfant en lui indiquant les créneaux horaires et la durée pendant lesquels il peut accéder à l'Internet.
- Utilisez les technologies disponibles - les systèmes de contrôle parental et les outils de suivi du temps passé devant l'écran vous permettent de mesurer l'utilisation d'un appareil ou l'accès à Internet et d'en limiter la durée. Expliquez franchement et ouvertement les raisons pour lesquelles vous souhaitez recourir à ces technologies.
- Désactivez les notifications concernant les applications des réseaux sociaux, afin d'éviter autant que possible les sources de distraction.
- Selon l'âge de votre enfant, il est possible d'établir une "[charte familiale](#)" sur l'utilisation des technologies, afin de trouver un équilibre entre le temps passé devant un écran et les activités hors ligne. Vous trouverez des modèles de chartes de ce type en effectuant des recherches en ligne.
- Prévoyez des activités "hors ligne" dans vos tâches courantes à la maison (exercices physiques en famille, moments de lecture ou jeux de société par exemple).
- Réduisez vous aussi le temps que vous passez en ligne pour montrer l'exemple!

**Se connecter très souvent peut avoir des effets négatifs sur la santé. Voici la liste des signes à surveiller:**

- Fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, fatigue oculaire.
- Changements dans les habitudes alimentaires.
- Négligence de l'hygiène personnelle.
- L'enfant parle constamment de certains programmes en ligne, par exemple un site de jeux en ligne.
- Il devient extrêmement irritable lorsqu'on lui demande de faire une pause dans ses activités en ligne.
- Il se montre anxieux et irritable lorsqu'il ne peut plus utiliser l'ordinateur/le dispositif.
- Il se coupe de ses amis et de sa famille.

Si vous remarquez que votre enfant manifeste l'un de ces signes, vous devrez peut-être prendre d'autres mesures pour retrouver un meilleur équilibre. Envisagez de contacter des [conseillers en ligne ou par téléphone](#) ou de demander conseil à votre médecin traitant.

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

## Utiliser des logiciels de contrôle parental et des options de recherche sécurisées

Les outils de contrôle parental sont des outils logiciels qui vous permettent de contrôler et de limiter ce que votre enfant voit et fait en ligne. Ils peuvent être utilisés pour filtrer les contenus préjudiciables, par exemple les contenus réservés aux adultes ou à caractère sexuel, et pour surveiller ou bloquer l'utilisation par votre enfant des appareils et fonctions connectés, par exemple les caméras, ou encore à en limiter la durée.

Si les logiciels de contrôle parental peuvent s'avérer efficaces pour aider à encadrer et limiter ce que votre enfant fait en ligne, ils ne sont pas infaillibles. Rien ne peut remplacer la participation active des parents et la surveillance des activités en ligne de l'enfant, et il est tout aussi important d'aider votre enfant à adopter de bonnes habitudes en matière de sécurité en ligne.

### Comment utiliser les outils de contrôle parental?

- Vérifiez que votre routeur WiFi est doté d'un logiciel permettant de mettre en place un dispositif de contrôle parental dans l'ensemble de votre réseau familial WiFi.
- Recherchez en ligne des produits WiFi fiables et adaptés aux besoins des enfants, en utilisant des termes tels que "routeurs adaptés aux enfants", "WiFi adapté aux enfants", "routeurs adaptés aux familles" et "WiFi sécurisé pour les enfants".
- Consultez les logiciels de contrôle parental disponibles sur la plupart des tablettes, smartphones, ordinateurs, téléviseurs et consoles de jeux. Regardez [Windows](#), [Mac OS](#), [Apple](#) (sous iOS12), Android en utilisant [Google Play](#) ou [Google Family Link](#).
- Utilisez la fonction de verrouillage par code PIN sur les téléviseurs intelligents ou déconnectez le téléviseur de l'Internet si vous n'utilisez pas les fonctions "intelligentes".
- Utilisez des logiciels de contrôle parental pour restreindre l'usage par votre enfant des données cellulaires/mobiles.
- Utilisez les mesures de contrôle parental disponibles sur les services de diffusion en continu (streaming) et les consoles de jeux pour aider à gérer les activités de jeu. Recherchez le nom du service de diffusion en continu ou de la console et les "logiciels de contrôle parental" pour consulter les options.
- Téléchargez ou achetez des logiciels de contrôle ou des filtres de sécurité familiale. Pour trouver un filtre qui vous convient, effectuez une recherche en ligne en utilisant des termes comme "filtres internet" ou "filtres familiaux" et consultez les commentaires.
- Mettez en place des moteurs de recherche adaptés aux enfants ou sélectionnez les paramètres de filtrage des recherches sur les dispositifs numériques, afin d'éviter que votre enfant ait accès à des sites et des contenus inappropriés.

### Quelques conseils pour naviguer en toute sécurité sur l'Internet

- Encouragez les jeunes enfants à toujours s'adresser à un adulte avant de cliquer sur un bouton "Accepter", "Autoriser" ou "OK" sur un site web, les sites pouvant afficher d'autres messages ou clauses de non-responsabilité qui nécessitent une réponse.



- Créez des signets dans le navigateur de votre enfant pour les sites que vous souhaitez qu'il utilise.
- Apprenez à adapter les paramètres des outils de filtrage pour qu'ils correspondent à l'âge et aux compétences de chaque utilisateur si plusieurs membres de votre famille partagent un dispositif ou un programme.
- N'oubliez pas que de nombreux moteurs de recherche contiennent également de la publicité et qu'il existe toujours un risque que des contenus inappropriés passent à travers les mailles du filet.

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

## Contacts non désirés et manipulation psychologique

Pendant cette période, les enfants vont sans doute apprendre, jouer et avoir des relations sociales en ligne, ce qui peut être un excellent moyen de nouer des amitiés et de rester en contact. Du fait de l'augmentation du nombre de personnes qui établissent des contacts en ligne, il est encore plus important de s'assurer que toutes les conversations sont sûres, sécurisées et souhaitées. Les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants doivent être attentifs aux contacts non souhaités et savoir comment y réagir.

Un contact non souhaité est une communication en ligne qui met votre enfant mal à l'aise ou lui donne un sentiment d'insécurité, même s'il a dans un premier temps accepté volontiers le contact, qui pourra être un inconnu, un "ami" en ligne, voire quelqu'un qu'il connaît. Dans le pire des cas, il peut s'agir d'une manipulation psychologique (grooming), c'est-à-dire de l'établissement d'une relation avec l'enfant en vue de l'abuser sexuellement.

### Comment réduire au maximum les risques pour mon enfant?

- **Rendez son compte privé** - suggérez à votre enfant de rendre privés ses comptes sur les réseaux sociaux ou de revoir régulièrement ses paramètres de confidentialité.
- **Supprimez les contacts avec lesquels il n'échange pas** - demandez-lui de passer en revue toutes les personnes qui le suivent ou avec qui il est ami sur les réseaux sociaux et de vérifier qu'il les connaît bien.
- **Signalez et bloquez un contact** - si votre enfant reçoit un contact non souhaité d'une personne connue ou inconnue, encouragez-le à signaler et à bloquer cette personne.
- **Supprimez les demandes d'inconnus** - encouragez votre enfant à supprimer les demandes d'amis ou de suivi provenant de personnes qu'il ne connaît pas.

### Que puis-je faire d'autre pour protéger mon enfant?

- **Restez impliqué dans les activités en ligne de votre enfant** - tenez-vous au courant des sites web, des applications et des services de messagerie instantanée en ligne qu'il utilise, et découvrez-les ensemble.
- **Instaurez une relation de confiance ouverte** - continuez de communiquer et gardez votre calme, afin qu'il sache qu'il peut se confier à vous lorsque quelqu'un lui demande de faire quelque chose qui ne lui semble pas normal.
- **Aidez votre enfant à protéger la confidentialité de ses données** - encouragez votre enfant à utiliser ses paramètres de confidentialité sur les sites des réseaux sociaux, pour que ses informations en ligne soient réservées à ses amis connus.
- **Apprenez à votre enfant à être attentif aux signes de contacts inappropriés** - aidez-le à repérer les signes qui montrent qu'un "ami" en ligne essaie peut-être d'instaurer une relation inappropriée, par exemple:
  - en lui posant beaucoup de questions sur ses informations personnelles peu après la rencontre en ligne;
  - en lui demandant s'il souhaite le rencontrer tout seul;
  - en lui demandant dans quelle pièce se trouve son ordinateur;

- en lui demandant des faveurs et quelque chose en retour (les prédateurs font souvent des promesses et des cadeaux pour gagner la confiance de l'enfant).
- **Fixez des consignes de sécurité pour les rencontres d'"amis" en ligne** - expliquez-lui qu'il est plus prudent de rester en contact en ligne avec des "amis" qu'il a rencontrés en ligne. S'il souhaite rencontrer quelqu'un tout seul une fois que les restrictions sanitaires seront levées, il doit d'abord vous en parler. Faites-lui savoir qu'il devra être accompagné par vous ou un autre adulte de confiance.
- **Que faire si un incident se produit?** Parlez avec lui sans porter de jugement et sans vous fâcher et faites-lui comprendre qu'il peut se confier à vous sans craindre d'être puni ou critiqué. Cherchez à savoir ce qui s'est passé et agissez pour protéger votre enfant.
- **Appelez la police** si vous pensez que votre enfant risque d'être manipulé ou que sa sécurité physique est menacée. La police dispose souvent de lignes d'assistance téléphonique permettant de signaler des cas de maltraitance ou de manipulation en ligne - recherchez en ligne les services disponibles dans votre région.
- **Pour obtenir de l'aide et un soutien** pour votre enfant, adressez-vous à [un service de conseils et de soutien en ligne ou par téléphone](#).

[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]

**Pornographie en ligne** Comme les enfants passent plus de temps devant un écran lorsqu'ils sont à la maison, ils sont plus susceptibles d'être involontairement exposés à la pornographie en ligne ou de chercher à accéder à des sites pornographiques.

### Comment puis-je protéger mon enfant?

- **Définissez quelques "règles" pour l'utilisation de l'Internet à la maison** - discutez de la question avec vos enfants en fonction de leur âge, et parlez du lieu et du moment où ils peuvent utiliser des ordinateurs et des dispositifs.
- **Maintenez le dialogue** - parlez régulièrement et ouvertement avec votre enfant de ce qu'il fait en ligne - cela contribue à instaurer la confiance.
- **Utilisez la technologie disponible** - tirez parti des systèmes de contrôle parental disponibles sur les dispositifs et assurez-vous que le mode "filtrage des résultats" est activé sur les navigateurs.
- **Renforcez la résilience** - parlez des contenus à caractère sexuel, car cela peut aider les jeunes à analyser ce qu'ils voient en ligne et renforcer l'importance du consentement et des relations respectueuses.
- **Envisagez d'aborder vous-même la question de la pornographie** - les conseillers parentaux recommandent d'engager le dialogue avec l'enfant à un stade précoce (vers 9 ans), afin de le protéger contre les conséquences qu'il pourrait y avoir s'il était exposé par hasard à la pornographie. Chaque enfant étant différent, décidez du moment où vous pensez qu'il convient d'aborder la question avec votre enfant.
- **Adoptez une vision à long terme** - insistez sur le fait que si votre enfant voit quelque chose qu'il ne comprend pas, il peut vous poser des questions.

### Que faire si mon enfant a été exposé à des contenus pornographiques en ligne?

- **Gardez votre calme** - remerciez-le d'avoir eu le courage de vous en parler et rassurez-le en lui disant que vous allez trouver une solution ensemble.
- **Écoutez, faites le point, prenez votre temps** - demandez à votre enfant comment il a trouvé le site, où il l'a trouvé, qui (éventuellement) lui a montré et ce qu'il a ressenti en le voyant. Évitez de lui faire des reproches.
- **Rassurez votre enfant en lui disant qu'il ne risque rien** - essayez de ne pas le priver complètement de son appareil ou de l'accès à l'Internet, car il considérera cela comme une punition.
- **Soyez attentif à ce qu'il ressent** - il est important de parler avec votre enfant de ce qu'il a éprouvé face à ces contenus. Encouragez-le à vous parler de toutes les questions qu'il peut se poser.
- **Parlez de l'importance du consentement et du respect dans les relations** - insistez sur le fait qu'il est important de toujours demander la permission avant de toucher, d'êtreindre ou d'embrasser quelqu'un d'autre.

[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]

## Envoi de photos de nus et de photographies ou de messages à caractère sexuel («sexting»)

La distanciation sociale et l'isolement peuvent être difficiles pour toutes les relations. Cela vaut aussi pour les relations amoureuses entre les jeunes. Même si votre enfant peut penser qu'envoyer des photos de lui nu et des photographies ou des messages à caractère sexuel est une façon de flirter ou d'avoir des moments d'intimité à la maison, en particulier s'il a une relation amoureuse, il est important de parler des conséquences que pourraient avoir l'envoi ou le partage d'images de nus.

**Les risques sont les suivants:**

- **Perte du contrôle de l'image** et risque que les images intimes soient partagées par des personnes autres que celles auxquelles elles s'adressent, même dans le cadre de relations de confiance.
- **Pression du groupe et manque de respect** si l'enfant est obligé ou contraint d'envoyer des images ou des vidéos explicites.
- **Préjudices psychologiques ou affectifs** - par exemple, humiliation, intimidation, vexations, harcèlement ou atteinte à la réputation.
- **Poursuites ou sanctions pénales dans certains cas** - en particulier en cas de partage sans autorisation d'images intimes.

**Comment limiter au maximum les risques pour mon enfant?**

- **Discutez avec votre enfant** des moyens de rester en contact avec ses amis et ses proches en toute sécurité et de manière adaptée à son âge.
- **Parlez des risques**, de ce qui peut poser des problèmes et des questions juridiques. Rappelez à votre enfant qu'une fois qu'une image est partagée, il est pratiquement impossible de la récupérer ou de maîtriser la façon dont elle sera diffusée par la suite.
- **Donnez-lui confiance en lui et expliquez-lui qu'il n'y a pas de mal à dire "non"** - dites-lui qu'il ne doit pas céder à la pression de ses camarades en envoyant des images ou des messages intimes simplement parce que d'autres le font, ou parce que son (sa) petit(e) ami(e) le lui a demandé.
- **Apprenez à votre enfant ce que sont le consentement et les relations respectueuses** - aidez-le à mesurer les conséquences du partage d'images ou de messages intimes de quelqu'un d'autre et à comprendre que le partage sans consentement signifie qu'il trahit la confiance de cette personne.

**Que puis-je faire si une image intime de mon enfant est partagée en ligne?**

- **Restez calme et ouvert** - rassurez-le en lui disant que vous chercherez à surmonter ce problème ensemble.
- **Écoutez et agissez sans tarder** - le partage d'images intimes d'enfants peut poser des problèmes juridiques. Agissez au plus vite pour supprimer le contenu en ligne en signalant l'image au site ou au service sur lequel elle a été publiée. Il existe peut-être dans votre pays une ligne d'assistance téléphonique ou un service qui vous aidera à retirer les images.

- **Faites-vous aider** - veillez au bien-être de votre enfant et encouragez-le à s'adresser à [un service de conseil et de soutien en ligne ou par téléphone](#).

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

## Cyberintimidation

Il arrive que les enfants s'ennuient lorsqu'ils restent trop longtemps à la maison et s'en prennent les uns aux autres, ce qui peut également se produire en ligne. Il est donc important d'être vigilant face à la cyberintimidation.

Le cyberintimidation peut se manifester par des commentaires et des messages désobligeants sur un enfant, ou consister à l'exclure délibérément des activités d'un groupe en ligne. La cyberintimidation peut aggraver l'isolement social et, si elle perdure, accroître le stress de l'enfant, ce qui a des répercussions sur son bien-être affectif et physique.

### Voici quelques conseils utiles:

- N'oubliez pas que lorsqu'ils ne sont pas à l'école, les enfants ont moins accès à leurs systèmes d'accompagnement habituels, notamment leurs amis, leurs professeurs et leurs conseillers.
- Parlez à votre enfant de la cyberintimidation bien avant qu'il n'y soit confronté. Ensemble, vous pourrez concevoir des stratégies pour faire face aux problèmes potentiels et le rassurer en lui disant que vous êtes là pour l'aider.
- Soyez attentif à certains signes: par exemple, votre enfant ou votre adolescent semble contrarié ou anxieux après avoir utilisé son téléphone portable, sa tablette ou son ordinateur, se montre plus réservé que d'habitude sur ses activités en ligne ou se replie sur lui-même.

### Que faire si mon enfant est victime de cyberintimidation?

En tant que parent, votre premier réflexe sera peut-être de lui interdire l'accès aux réseaux sociaux, de désactiver le WiFi ou de bloquer l'accès aux données. Mais cela risque d'aggraver le problème en donnant à votre enfant l'impression qu'il est puni et en provoquant chez lui un sentiment exacerbé d'exclusion sociale.

Voici cinq mesures simples à prendre pour limiter le plus possible les conséquences négatives:

- 1) **Écoutez, prenez le temps de réfléchir, restez calme** - parlez de ce qui s'est passé, essayez de dialoguer ouvertement et de ne pas porter de jugement, demandez-lui de parler de ce qu'il vit et faites en sorte qu'il ait le sentiment d'être écouté.
- 2) **Rassemblez des preuves de la cyberintimidation subie** - il est utile de recueillir des preuves de la nature de la cyberintimidation, notamment par le biais de captures d'écran, au cas où vous auriez besoin d'effectuer un signalement ultérieurement.
- 3) **Signalez la cyberintimidation auprès du service responsable du réseau social concerné** - bon nombre de ces services, jeux, applications et sites web vous permettent de signaler un contenu abusif et de demander qu'il soit supprimé.
- 4) **Bloquez l'auteur des propos incriminés** - conseillez à votre enfant et aux autres de ne pas répondre aux messages de cyberintimidation, car cela risque d'envenimer la situation. Aidez-le à bloquer la personne qui envoie les messages ou à la retirer de sa liste d'amis.
- 5) **Faites-vous aider** - demandez régulièrement à votre enfant comment il se sent. Si vous remarquez des changements qui vous inquiètent, adressez-vous à un service de conseil et de soutien en ligne ou par téléphone.

[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]

## Jeux en ligne

Les jeux en ligne peuvent être très amusants et sont une excellente façon d'aider les enfants à rester en contact avec leurs amis lorsqu'ils sont à la maison. Les jeux peuvent également améliorer leur sens de la coordination ainsi que leur aptitude à résoudre des problèmes et à effectuer plusieurs tâches simultanément. Ils peuvent aussi aider les enfants à développer leurs compétences sociales, grâce à l'interactivité en ligne avec d'autres joueurs.

Pour assurer un bon équilibre, encouragez les jeux et activités en ligne et hors ligne, par exemple l'exercice physique à la maison, les jeux de société, le dessin et la lecture.

**Si votre enfant joue en ligne, il est important d'être conscient des risques que cela comporte, à savoir:**

- L'enfant consacre trop de temps aux jeux en ligne, ce qui peut avoir des effets négatifs sur sa santé, sa capacité à étudier et son bien-être social et affectif.
- Les conversations en ligne ou les possibilités de discussion pendant les jeux peuvent donner lieu à de la cyberintimidation et à de la manipulation psychologique.
- Les jeux comportant des éléments s'apparentant à des jeux de hasard peuvent banaliser les jeux de hasard pour les jeunes.
- Coûts des dépenses liées au jeu.

### Que faire?

- **Soyez préparé** - placez l'ordinateur, le dispositif ou la console de jeux dans un endroit ouvert de votre maison et utilisez les solutions de contrôle parental ainsi que les fonctionnalités de sécurité propres aux dispositifs, aux navigateurs et aux applications.
- **Restez mobilisé** - discutez régulièrement avec votre enfant des jeux qui l'intéressent et des personnes avec lesquelles il joue en ligne. Si vous passez également du temps à la maison, le moment est peut-être venu de jouer avec votre enfant pour mieux comprendre comment il gère ses informations personnelles et avec qui il communique. Jouer avec votre enfant peut aussi être drôle!
- **Intéressez-vous de près à ses habitudes de jeu en ligne** - le caractère violent ou sexuel des contenus peut varier d'un jeu à l'autre et les jeux portent parfois sur des thèmes ou comportent parfois des termes et des images qui ne conviennent pas à votre enfant.
- **Aidez votre enfant à prendre de bonnes habitudes** - apprenez-lui à protéger ses informations personnelles en choisissant un nom d'écran approprié qui ne révèle pas son vrai nom. Apprenez-lui également à ne pas cliquer sur des liens fournis par des inconnus ou à ne pas utiliser des programmes permettant de



"tricher" pour l'aider à jouer, ces programmes pouvant contenir des virus ou des logiciels malveillants.

- **Donnez plus d'autonomie à votre enfant** - dans la mesure du possible, aidez-le à prendre des décisions avisées pour son propre bien, au lieu de lui dire ce qu'il faut faire. Essayez de lui indiquer des stratégies à adopter pour faire face aux expériences négatives en ligne, afin de renforcer sa confiance et sa résilience.
- **Adoptez des stratégies pour l'aider à se déconnecter** - par exemple, un minuteur qui signale que son temps de jeu est presque terminé, avec des conséquences s'il ne se déconnecte pas.
- **Apprenez à aider** votre enfant s'il a été victime d'intimidation ou s'il a été exposé à des contacts non souhaités lorsqu'il pratiquait un jeu.

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

## Se faire aider et prendre soin de soi

Nous vivons tous une période inédite, où il nous faut faire face à des changements dans notre façon d'interagir et de vivre. Même si votre santé n'a pas été directement touchée par le COVID19, les restrictions de déplacement, la tension nerveuse et les difficultés financières font qu'il est parfois difficile de s'adapter. De plus, nombreux sont ceux qui se voient dans l'obligation de garder les enfants à la maison, ce qui ne fait qu'aviver les tensions.

### Comment prendre soin de soi?

- Cherchez à [obtenir des conseils destinés tout spécialement aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants](#), afin d'obtenir un soutien en cette période d'isolement et de confinement.
- Gérez vos attentes: vous ne serez peut-être pas aussi productif si vous travaillez à domicile sans vos équipements usuels et loin de vos habitudes, ou si votre famille vous interrompt dans votre travail.
- Prévoyez plus de temps pour tout: étant donné qu'il y a moins de personnel au service clients et que les achats en ligne de produits de première nécessité et de médicaments et les livraisons de denrées alimentaires sont plus nombreux, il y aura probablement des retards et des annulations. Prévoyez à l'avance et réfléchissez à des solutions de remplacement au cas où ce que vous voulez ne serait pas disponible.
- Cohabiter pendant de longues périodes à la maison avec des membres de la famille (ou des colocataires) peut mettre à rude épreuve les relations - aussi bonnes soient-elles - et exacerber les relations déjà tendues. Si vous avez besoin d'aide, contactez [le service de conseil et d'assistance en ligne ou par téléphone](#).
- Nouer des relations sociales en ligne peut être vital. Toutefois, si vous êtes victime de violence domestique ou familiale, n'oubliez pas que les dispositifs et la technologie numérique peuvent être utilisés pour commettre des [actes de maltraitance à l'aide des technologies](#). Il est donc important de [prendre des mesures pour renforcer votre propre sécurité](#), lorsque cela ne présente pas de risque.

Si vous pensez qu'un de vos amis ou un membre de votre famille traverse des moments difficiles chez lui en cette période complexe, essayez de l'aider tout en vous protégeant - en commençant par lui communiquer les informations figurant dans le présent document.

**[Insérer ici les liens et les permanences téléphoniques sur l'assistance au niveau local/national]**

