



GUIDE POUR LES FAMILLES ENDING

TIC et décrochage scolaire

Conception d'une nouvelle méthodologie

afin de développer l'esprit critique des enfants

et leur bien-être au sein d'un environnement numérique



COORDINATION TECHNIQUE :

Fondation MAPFRE

Alicia Rodríguez Díaz et Javier Bravo García

Police nationale espagnole : Unidad Central de Participación Ciudadana

Stiftung Digitale Chancen (Fondation pour l'accès au numérique) : Sandra Liebender

PantallasAmigas (Initiative pour un usage sûr et sain d'Internet) : Jorge Flores CEI-ISCAP,

Institut Polytechnique de Porto : Clara Sarmento et Luciana Oliveira

COORDINATION ÉDITORIALE :

Clara Sarmento et Luciana Oliveira

Édition : Míriam López

Projet et maquette : Cyan, Proyectos Editoriales, S.A.

Photographies : gettyimages.es

© Policía Nacional

© Stiftung Digitale Chancen

© Calças Pantallas Amigas

© CEI-ISCAP, Politécnico de Porto

© Fundación MAPFRE

Paseo de Recoletos, 23. 28004 Madrid (Espagne)

www.endingproject.eu

Guide pour les familles. ENDING



Ce guide est diffusé sous licence Creative Commons

Attribution – Utilisation non commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
1. ANALYSE COMPARATIVE DE DIVERSES LÉGISLATIONS	13
2. MAUVAISE UTILISATION DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES.....	18
2.1. Les délits que peuvent commettre nos enfants en utilisant les TIC.....	18
2.1.1. Menaces, pressions, insultes et diffamation	19
2.1.2. Piratage informatique.....	20
2.1.3. Violations de la propriété intellectuelle	20
2.1.4. Cyberviolence de genre	21
2.2. Le discours de haine.....	22
2.3. Surexposition	23
2.4. Défis inappropriés sur Internet	24
2.5. Conseils aux familles quant aux actions possibles.....	26
2.5.1. Plan d'action	26
2.5.2. Exemples de stratégies à appliquer avec nos enfants	29
3. CYBERHARCÈLEMENT SCOLAIRE ET SÉCURITÉ.....	32
3.1. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?	32
3.2. Identification des symptômes du cyberharcèlement.....	34
3.2.1. Si mon enfant est cyberharceleur	34
3.2.2. Si mon enfant est victime.....	35
3.2.3. Les témoins.....	36
3.3. Situations de conflit dans le cadre du cyberharcèlement scolaire.....	38
3.4. Autres situations à risques pour nos enfants	40
3.4.1. Pédopiratage	40
3.4.2. Textopornographie	42
3.4.3. Sextorsion	42
3.4.4. Usurpation d'identité	43
3.4.5. Contenus inappropriés.....	45
3.5. Lignes directrices à transmettre aux enfants :	46
4. UTILISATION ABUSIVE DES TIC : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE.....	49

Fondation Mapfre	49
4.1. Identification des symptômes physiques.....	50
4.2. Identification des symptômes psychologiques dus à l'usage excessif des TIC (utilisation, usage excessif et addiction)	58
4.2.1. Situations de conflit.....	61
4.2.2. Recommandations pour une utilisation saine des TIC au sein de la famille	66
Références.....	70
5. DÉSINFORMATION ET ESPRIT CRITIQUE	76
5.1 Différences entre la désinformation et la mésinformation	76
5.2. Risques et conséquences de la désinformation	79
5.3. L'éducation aux médias et à l'information : comment la comprendre et pourquoi est-ce important pour nos enfants ?	80
5.4. La pensée critique comme base pour guider nos enfants dans le domaine numérique	81
5.5. Comment les biais cognitifs et les émotions de nos enfants peuvent influencer leur réaction face à la désinformation	83
5.6. Stratégies pour lutter contre la désinformation	85
Références.....	89
6. CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT (CIDE) ...	91
Références.....	113

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, les familles des différents pays de l'Union européenne, ainsi que le système éducatif dans son ensemble, font face à un grave problème de décrochage scolaire. Aujourd'hui, on compte parmi les causes majeures de ce phénomène la mauvaise utilisation des nouvelles technologies, ainsi que l'exposition à l'environnement numérique, auquel nos enfants se retrouvent confrontés depuis leur plus jeune âge.

La mission du projet ENDING consiste à développer une méthodologie innovante s'appuyant sur la participation active des jeunes. Cette méthode leur permettra d'identifier, de comprendre et de surmonter les défis que représentent les nouvelles technologies pour leur évolution personnelle et scolaire. La lutte contre le décrochage scolaire est fondamentale pour l'avenir de nos jeunes, qui doivent développer leur esprit critique pour faire un usage responsable des ressources numériques. Le projet ENDING s'inscrit dans cette perspective.

Le décrochage scolaire est associé à de nombreux facteurs, notamment la faible performance scolaire, qui est de plus en plus liée à l'usage excessif d'Internet et aux problèmes qui en résultent. Ces derniers touchent le milieu familial et scolaire et menacent le bon développement des enfants et des adolescents. Ce *Guide pour les familles* présente

divers outils permettant d'aborder des sujets essentiels à la construction de la citoyenneté numérique actuelle, et ce dans la perspective de promouvoir les droits de l'enfant, tout en insistant sur l'importance de l'esprit critique et de l'éducation médiatique et numérique, éléments clés pour développer l'autonomie et la responsabilité des plus jeunes.

Ce *Guide pour les familles* est l'aboutissement intellectuel du projet ENDING. Il s'appuie sur l'expérience multidisciplinaire des cinq organismes participants.

Le projet ENDING



Cinq institutions européennes de référence ont uni leurs forces pour mener à bien ce projet. ENDING propose une approche innovante et multidisciplinaire pour sensibiliser les familles aux facteurs qui, dans le domaine des nouvelles technologies, contribuent au décrochage scolaire.

Fondation MAPFRE

Fundación **MAPFRE**

Disposant d'une expérience de plus de 45 ans, la fondation MAPFRE est reconnue mondialement pour son engagement en faveur du bien-être des individus et du progrès social. Organisation à but non lucratif créée par une compagnie d'assurance espagnole, cette fondation s'efforce d'améliorer la qualité de vie des citoyens et à contribuer au progrès de la société. Pour ce faire, elle organise diverses activités et propose des programmes internationaux.

Elle a pour but d'encourager l'éducation complète des individus, en particulier des enfants et adolescents issus de populations défavorisées, dans l'objectif de construire une société meilleure. À cette fin, elle mène en collaboration avec des organisations locales des projets visant à

assurer l'accès au marché du travail, à une alimentation équilibrée, à la santé et à l'éducation.

Dans le cadre de la promotion de la santé définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), son principal objectif est d'améliorer la santé et la qualité de vie des individus grâce à la prévention des maladies non transmissibles et dues au mode de vie. La fondation coopère ainsi avec les administrations publiques, les établissements d'enseignement et les organismes scientifiques afin de promouvoir un mode de vie sain. Pour cela, elle met en œuvre des programmes éducatifs dans les écoles, des initiatives visant à favoriser la santé sur le lieu de travail et des activités destinées aux familles.

Police nationale espagnole



Les origines de la Police nationale espagnole remontent à 1824. Elle s'est par la suite développée jusqu'à devenir en 1986 la force de police moderne et spécialisée qu'elle est aujourd'hui. De nos jours, elle compte près de 70 000 policiers, compétents sur l'ensemble du territoire espagnol.

L'unité centrale de participation citoyenne (*Unidad Central de Participación Ciudadana*) fait partie du commissariat général à la sécurité citoyenne de la Police nationale (*Comisaría General de Seguridad Ciudadana de la Policía Nacional*). Son principal objectif est de gérer les rapports entre les citoyens et la Police nationale. Elle assure également la promotion, le contrôle et l'évaluation des actions de prévention. Tout cela est possible grâce à la coordination de ses délégations à la participation citoyenne (*Delegaciones de Participación Ciudadana*), réparties sur l'ensemble du territoire espagnol, à l'exception de la Catalogne et du Pays basque.

Un autre de ses objectifs essentiels consiste à mettre en place des plans de prévention destinés aux populations défavorisées. L'un des plans

constitutifs de l'Unité centrale de participation citoyenne est le « Plan stratégique pour la coopération et l'amélioration de la sécurité dans les établissements scolaires et leurs environs » (*Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos*). Il prévoit des actions de prévention pour tout type de risques pouvant affecter la sécurité et le bien-être des jeunes, assurant ainsi la protection des enfants et des adolescents. Ce plan consiste notamment à informer des dangers d'Internet par le biais d'activités éducatives et informatives.

Stiftung Digitale Chancen 

Depuis sa création en 2002, la fondation Stiftung Digitale Chancen se charge d'étudier les effets de la transformation numérique sur la société, de faire campagne pour l'égalité d'accès à Internet et de promouvoir l'éducation numérique en Allemagne.

Ses objectifs sont l'inclusion numérique de tous les groupes sociaux et la lutte contre la fracture numérique. Stiftung Digitale Chancen travaille en coopération avec des partenaires publics, privés et issus de la société, sur des projets financés par des programmes européens et fédéraux dans chaque Land (États fédérés allemands), et par d'autres sources de financement privé. La fondation est soutenue par le ministère fédéral allemand de l'Économie et de l'Énergie ainsi que celui de la Famille, des Personnes âgées, des Femmes et de la Jeunesse. Les principales organisations de la société civile allemande sont représentées au sein du comité consultatif.

Son plan d'action s'organise autour de trois axes :

Une société numérique : la transformation numérique façonne notre quotidien sur de nombreux aspects et a un effet considérable sur les

interactions sociales. Cette évolution doit faire l'objet de recherches, de modélisations et de mises en contexte.

L'inclusion numérique : la fracture numérique suscite ou accentue les disparités sociales à cause d'un mauvais accès aux ressources du numérique ou d'une incapacité à bien les utiliser. La fondation favorise et permet l'inclusion numérique de tous.

Les compétences numériques : l'usage raisonné, autonome et responsable des outils informatiques est essentiel à l'inclusion numérique. La formation s'adapte en fonction du groupe cible, via des formats innovants.

**Centre d'études interculturelles (CEI), ISCAP,
Institut polytechnique de Porto**



L'Institut polytechnique de Porto (P.PORTO) est le plus grand et l'un des plus dynamiques du Portugal. Il comprend huit écoles réparties sur trois campus, où des milliers de personnes étudient, recherchent, enseignent et innovent chaque jour. La mission de l'institut polytechnique de Porto est de former des citoyens socialement responsables, qui utilisent leurs connaissances au profit de la société, contribuant ainsi à créer un monde meilleur. Il assume sa responsabilité sociale envers la communauté et la société, dans un cadre international de référence et d'excellence.

Le Centre d'études interculturelles (CEI) est rattaché à l'école de commerce (ISCAP) de l'Institut polytechnique de Porto. L'ISCAP possède une expertise en matière d'innovation pédagogique, de créativité et d'apprentissage en ligne, améliorant en permanence les méthodes d'enseignement grâce à l'utilisation des nouvelles technologies.

Le CEI mène des recherches appliquées et fondamentales en coopérant avec des institutions nationales et internationales sur des projets

scientifiques, techniques et culturels. Sa mission et ses objectifs englobent l'ensemble du champ interdisciplinaire généré par la recherche, les opportunités d'échange, les événements scientifiques et les projets de publication créés par l'équipe au fil des ans. Ces études se font dans le cadre des principaux axes de recherche du CEI : théories et pratiques, communication et commerce interculturels.

L'équipe du CEI se compose de plus de 50 chercheurs et professeurs de l'ISCAP et d'autres institutions nationales et internationales, et est soutenue par un comité consultatif reconnu. Le CEI accueille et supervise des cours magistraux, des conférences, des séminaires, deux cursus de troisième cycle universitaire et deux programmes de master, avec le soutien d'une bibliothèque spécialisée et de plusieurs bases de données en libre accès.

PantallasAmigas



Les Technologies de l'information et de la communication (TIC) offrent de nouvelles opportunités aux mineurs, mais il est indispensable d'encadrer ces derniers convenablement afin qu'ils évoluent dans un espace sûr et sain. C'est ce besoin qui a motivé la création de PantallasAmigas, en 2004. Son slogan est « Pour une utilisation sûre et saine des technologies de la communication, et pour une citoyenneté numérique responsable ». Il illustre en quelques mots sa volonté d'œuvrer pour la promotion d'un bon usage d'Internet, la participation et la protection des enfants et adolescents qui utilisent les TIC. La création de ressources éducatives et le travail de sensibilisation, de vulgarisation et d'étude sont les activités principales de PantallasAmigas. Cette initiative met l'accent sur les thèmes suivants : le cyberharcèlement, le pédopillage, la textopornographie, la violence numérique contre les femmes, l'esprit critique et la vie privée. Ses actions se définissent en quatre axes : l'usage stratégique de la communication éducative, le développement des compétences

numériques, la promotion de valeurs universelles et l'application de méthodes innovantes.

PantallasAmigas promeut le bien-être numérique et l'éducation aux médias numériques des enfants et des adolescents, travaillant au quotidien en contact direct avec les élèves et les professeurs dans des Centres d'information et d'orientation.

PantallasAmigas a mis en place de nombreux programmes liés au développement de l'esprit critique ainsi qu'à l'utilisation (parfois excessive) des téléphones portables, des jeux vidéo et d'autres appareils connectés. De plus, elle a développé *Cibermanagers*, un programme permanent fondé sur des stratégies d'apprentissage collaboratif et de *service learning* (un type d'enseignement mettant l'accent sur l'apprentissage par l'expérience et qui s'effectue conjointement avec des services rendus à la communauté), qui valorise le vivre-ensemble, la citoyenneté et la santé numérique. Inauguré en janvier 2010 par PantallasAmigas, le programme *Cibermanagers* est une méthode pionnière qui combine deux systèmes ayant largement fait leurs preuves : le service d'apprentissage solidaire et la formation collaborative. Il place ainsi les adolescents au centre de l'action.



1. ANALYSE COMPARATIVE DE DIVERSES LÉGISLATIONS

Police nationale espagnole

Le projet ENDING se développe dans un cadre européen et national. Nous jugeons essentiel d'intégrer en introduction une analyse comparative des législations sur l'âge minimum de responsabilité pénale des mineurs. Cette analyse porte sur les législations allemande, espagnole, portugaise et française.

Allemagne

Selon l'article 19 du Code pénal allemand (*Strafgesetzbuch, vom 15. Mai 1871*), en Allemagne, l'âge de la responsabilité pénale est de 14 ans.

Conformément aux articles 1 et 3 de la loi sur la protection de la jeunesse, si un mineur âgé de 14 à 18¹ ans commet une infraction pénale, sa responsabilité pénale peut être engagée. Il faut toutefois que le mineur ait atteint un discernement suffisant pour comprendre le caractère illégal et illicite de ses actes. Une série de mesures peuvent

¹ La norme pénale des mineurs allemande est également applicable pour les jeunes adultes (Heranwachsende) : une personne qui a entre 18 et 21 ans lorsqu'elle commet l'infraction, selon la section 1 de la Loi de la protection de la jeunesse (Jugendgerichtsgesetz vom 11 décembre 1974).

être imposées au mineur délinquant, telles que : des stages de formation, des travaux d'intérêt général, des interdictions d'entrer en contact avec certaines personnes ou de paraître dans certains lieux, voire le placement dans un établissement pénitentiaire pour mineurs (EPM) pour une durée maximale de dix ans.

Par ailleurs, si une personne de moins de 14 ans commet une infraction pénale, elle ne sera soumise à aucune responsabilité pénale.

Espagne

Selon l'article 19 du Code pénal espagnol (*Ley Orgánica 10/1995, 23 novembre*) : « Les mineurs ne sont pas pénalement responsables conformément à ce code. Quand une personne de moins de 18 ans a commis une infraction pénale, elle peut être responsable conformément aux dispositions de la loi qui régit la responsabilité pénale du mineur ». En application de l'article 1.1 de la loi organique 5/2000 du 12 janvier, qui régit la responsabilité pénale des mineurs : « La présente loi régit la responsabilité des personnes âgées de 14 à 18 ans lorsqu'elles commettent des actes qualifiés de crimes, de délits ou de contraventions dans le Code pénal ou les lois pénales spéciales ».

Par conséquent, l'âge minimum de la responsabilité pénale est de 14 ans. Si une personne âgée de plus de 14 ans et de moins de 18 ans commet un délit, elle sera tenue responsable conformément aux dispositions de la loi pénale sur les mineurs mentionnée ci-dessus. Cette loi prévoit une série de mesures à appliquer en fonction de la gravité de l'acte commis (du travail d'intérêt général à la détention dans un EPM pour une durée maximale de huit ans).

Dans le cas où l'auteur du délit est âgé de moins de 14 ans, les mesures de protection des mineurs prévues par le Code civil (art. 3 de la loi organique 5/2000 du 12 janvier, régissant la responsabilité pénale des mineurs) sont applicables. Les mineurs de moins de 14 ans n'ont pas la

maturité nécessaire pour prendre conscience des règles pénales et en tenir compte. De ce fait, ils ne sont pas en mesure d'en comprendre les conséquences.

Portugal

Selon l'article 19 du Code pénal portugais (*Decreto-Lei n° 48/95, 15 mars*) : « Les mineurs de moins de 16 ans sont déclarés non responsables de leurs actes ». En effet, ils ne possèdent pas le discernement nécessaire pour mesurer la portée de leurs actes.

Conformément à l'article 1 de la loi de tutelle sur l'éducation (*Lei Tutelar Educativa n° 166/99, 14 septembre*) : « La présente loi s'applique aux mineurs âgés de 12 à 16 ans qui ont commis un acte considéré comme une infraction pénale, ce qui donne lieu à l'application d'une mesure de tutelle éducative ». Les tutelles éducatives comprennent notamment la mise en œuvre de programmes de formation, le traitement de l'alcoolisme ou de la toxicomanie, voire le placement dans un centre éducatif fermé, pour une durée maximale de trois ans. Ces mesures favorisent l'assimilation des valeurs qui permettent de gérer sa vie de manière socialement et juridiquement responsable, comme l'indique l'article 17.1 de la loi précitée.

Par ailleurs, les enfants de moins de 12 ans qui commettent une infraction pénale sont considérées comme des victimes, et non comme des auteurs de l'infraction.

France

Selon l'article L11-1 du Code de la justice pénale des mineurs : « Les mineurs de moins de 13 ans sont présumés ne pas être capables de discernement. Les mineurs âgés d'au moins 13 ans sont présumés être

capables de discernement. » Un mineur est donc pénalement responsable à partir de 13 ans.

Si un mineur commet une infraction pénale, il sera jugé selon le Code de la justice pénale des mineurs entré en vigueur le 30 septembre 2021, à la suite d'une réforme visant à rendre le jugement plus réactif et les sanctions éducatives plus efficaces. La procédure se fera en deux temps : un premier procès sur la culpabilité, puis un second procès pour définir la sanction. Différentes sanctions peuvent être appliquées, allant des mesures éducatives judiciaires (modules d'insertion ou réparation des préjudices, rappel des interdictions) aux peines de travaux d'intérêt général, amendes et interdictions (un couvre-feu, par exemple). La prison est également une sanction possible. Pour ce dernier cas, les mineurs peuvent être incarcérés dans des centres éducatifs fermés ou des établissements pénitentiaires pour mineurs (EPM). Les sanctions appliquées varient en fonction de l'âge du mineur et de la gravité des faits.

Par ailleurs, selon l'article L11-4 du Code de la justice pénale des mineurs : « Aucune peine ne peut être prononcée à l'encontre d'un mineur de moins de 13 ans. »



2. MAUVAISE UTILISATION DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES

2.1. Les délits que peuvent commettre nos enfants en utilisant les TIC

Pour aider nos enfants à utiliser Internet de manière sûre et efficace, les responsabiliser dans leurs pratiques est crucial. Afin de guider les pratiques numériques de nos enfants, nous devons comprendre les éléments qui peuvent les inciter à commettre des activités illégales sur Internet, notamment durant leur préadolescence et leur adolescence. Il existe quatre facteurs à prendre en compte pour aider les enfants à adopter un usage responsable des réseaux :

- Nos enfants peuvent ressentir un sentiment d'impunité lorsqu'ils utilisent les réseaux sociaux. Cette fausse impression provient, la plupart du temps, de leur ignorance. Ils ne sont pas conscients de la responsabilité civile ou pénale que leurs actes impliquent. Ils pensent que ce qu'ils font n'est pas illégal, ou bien qu'il sera beaucoup plus difficile pour les autorités de les localiser, puisque tout se passe en ligne.

- Les enfants pensent souvent que tout est permis sur les réseaux sociaux. Ce raisonnement peut provenir de leur exposition quotidienne à différentes situations, notamment à des activités illégales.
- Nos enfants peuvent également avoir le sentiment qu'il est difficile d'identifier et de poursuivre une personne commettant des infractions en ligne, pour des raisons techniques, de disponibilité ou de hiérarchisation des moyens requis.
- De plus, il ne faut pas oublier que nos enfants peuvent commettre, volontairement ou non, des infractions, simplement en disposant d'un appareil connecté à Internet. En effet, ces infractions peuvent se produire facilement et instantanément.

2.1.1. Menaces, pressions, insultes et diffamation

Les termes « chantage », « pression », « extorsion » et « menaces » désignent une variété de méthodes illégales pour limiter la liberté d'un individu, ce qui inclut nos enfants. Ces méthodes présentent des différences plus ou moins subtiles, mais dans tous les cas, elles constituent une infraction puisqu'elles visent délibérément à affecter le libre arbitre d'une tierce personne. Il est de notre devoir d'apprendre à nos enfants que la loi condamne ces infractions, qu'elles aient lieu sur Internet ou en dehors.

D'autre part, il ne faut pas oublier que le langage utilisé sur les réseaux peut relever de l'infraction. L'insulte constitue également une forme d'agression verbale. Elle peut se manifester à travers l'injure et la diffamation. C'est une façon de porter atteinte à l'honneur et à l'image d'un individu, ce qui est illégal.

En définitive, nos enfants peuvent aisément commettre des actes qui constituent une infraction. Gardons aussi à l'esprit que les caractéristiques de la toile facilitent et amplifient ces comportements.

De plus, nous devons également tenir compte de la possibilité de circonstances aggravantes, comme l'exécution de ces actes en public ou par écrit. Le problème devient donc plus complexe et peut affecter plus sérieusement nos enfants, à la fois en tant que victimes et en tant qu'auteurs des faits.

Pour finir, il est conseillé d'aider les enfants à utiliser Internet de manière sécurisée en leur montrant et en leur expliquant cette réalité. Il ne faut cependant pas leur donner des conseils qui pourraient les effrayer. Si nous devons nous montrer prévoyants et prudents sur Internet, l'objectif n'est pas d'en avoir peur. Il s'agit avant tout d'être conscient de l'usage que l'on en fait et de la façon dont une mauvaise utilisation de la part d'autres utilisateurs peut nous affecter.

2.1.2. Piratage informatique

Parfois, dans un but précis ou simplement pour se divertir, nos enfants, notamment à l'adolescence, piratent des pages web, extraient des mots de passe ou introduisent des logiciels malveillants sur des serveurs ou appareils tiers. Nous devons les alerter et leur rappeler que de telles actions peuvent être reconnues, entre autres, comme du piratage informatique.

D'autre part, d'autres infractions sont à mentionner, notamment le fait d'accéder à des informations personnelles et les divulguer. Cette infraction inclut l'accès au compte d'une autre personne ou l'interception de ses communications.

2.1.3. Violations de la propriété intellectuelle

Grâce à Internet, nos enfants ont un accès, direct et indirect, à une source inépuisable de biens ou de services numériques : banques d'images, livres, logiciels, jeux vidéo, musiques, films... Ils doivent comprendre que chaque bien ou service est protégé par des droits de

propriété intellectuelle, souvent associés à des conditions spécifiques d'utilisation et d'exploitation. Dans certains cas, le titulaire de ces droits peut autoriser une utilisation gratuite sous certaines conditions. Cependant, si nos enfants décident d'accéder à un bien ou à un service numérique, ou de le diffuser, sans l'autorisation adéquate, ils commettent alors une infraction à la propriété intellectuelle

2.1.4. Cyberviolence de genre

Durant l'adolescence, nos enfants peuvent avoir une relation amoureuse. Nous devons donc être d'autant plus attentifs au comportement et à l'attitude qu'ils adoptent avec leur partenaire. La violence qu'un adolescent peut infliger à son partenaire ou à son ex-partenaire prend une tout autre dimension avec Internet.

Par exemple, une personne malveillante peut exercer une violence psychologique en interférant dans les communications d'un utilisateur (via les textos, les messageries instantanées comme WhatsApp ou Snapchat, ou sur les réseaux sociaux comme Instagram). Cette manipulation nuit à la vie privée du destinataire à travers ses moyens de communication personnels. Les comportements suivants sont les plus courants :

- Premièrement, le fait d'exiger de son ou sa partenaire l'envoi d'images ou de vidéos intimes (*sexting*).
- Deuxièmement, la sextorsion, qui consiste à utiliser une image intime de son ou sa partenaire comme un élément de chantage afin d'obtenir de l'argent ou un privilège, sous la menace de publier ou de partager cette image.
- Enfin, la violence numérique de genre peut se montrer sous sa forme la plus cruelle lorsque la relation a déjà pris fin, dans le seul but de nuire. Il s'agit de la publication non consentie d'images intimes, une pratique aussi appelée à tort « *revenge porn* », « pornodivulgaration »

ou « vengeance pornographique », car il ne s'agit ni de pornographie ni d'une vengeance justifiée par un quelconque affront. Qui plus est, la republication ou le partage de ces images par d'autres utilisateurs représenterait également un délit.

Parler avec nos enfants des cyberviolences qui peuvent avoir lieu dans une relation amoureuse est nécessaire. Qu'elles soient exercées par un homme envers une femme ou inversement, ces comportements constituent une infraction pénale.

Le *stalking* est aussi un point à aborder avec eux. Ce terme fait référence à des comportements harcelants répétés, insistants et non désirés, qui nuisent gravement à la vie quotidienne de la victime. Parmi ces comportements, on retrouve « la prise de contact ou la tentative de prise de contact avec la victime à travers n'importe quel moyen de communication ».

2.2. Le discours de haine

Pendant la dernière décennie, le discours de haine est devenu l'un des principaux risques auxquels les mineurs se trouvent confrontés. Le Conseil de l'Europe définit le discours de haine comme tout type d'expression qui promeut, diffuse, justifie ou incite à la haine raciale, au sexisme, à la xénophobie, à l'antisémitisme ou à toute autre forme de haine basée sur l'intolérance. Cela inclut l'intolérance exprimée par les nationalismes agressifs et l'ethnocentrisme, l'hostilité contre les minorités, les migrants et les personnes d'origine étrangère. Cette définition inclut tous les modes de communication (SMS, mais aussi images et vidéos) véhiculés sur n'importe quel support, y compris sur Internet.

Nos enfants utilisent de plus en plus Internet. Ils ont accès à des plateformes où de nombreux messages sont transmis de façon simultanée, ce qui complique pour les parents l'identification et la

gestion des discours de haine. Cependant, gardons à l'esprit que ce type de discours est interdit sur la majorité des réseaux sociaux, bien qu'il soit protégé dans une certaine mesure par la liberté d'expression.

Nous devons être clairs avec nos enfants sur le fait que produire des discours de haine sur Internet n'est pas une utilisation acceptable des réseaux. Les discours de haine qui circulent sur Internet représentent un grave problème car ils peuvent très vite s'amplifier et se multiplier. Ils peuvent également faire partie d'une campagne de désinformation, ajoutant à leur portée une apparence inoffensive qui les rend plus dangereux.

Expliquons-leur aussi la différence entre discours et crime de haine. Dans la majorité des cas, les crimes de haine constituent des infractions pénales, pour lesquelles les coupables sont sévèrement sanctionnés. Il peut s'agir d'encourager, de promouvoir ou d'inciter publiquement, directement ou indirectement, à la haine, à l'hostilité, à la discrimination ou à la violence à l'encontre d'un groupe, d'une partie de ce groupe, ou d'une personne spécifique en raison de son appartenance à ce groupe, pour des motifs racistes, antisémites ou liés à l'idéologie, à la religion ou aux croyances, à la situation familiale, à l'appartenance ethnique ou raciale, à la nationalité ou aux origines familiales, au sexe, à l'orientation ou à l'identité sexuelle, au genre, à la maladie ou au handicap.

2.3. Surexposition

Nos enfants, en particulier les adolescents, ont tendance à partager des informations personnelles sans se rendre compte des dangers que cela peut entraîner. Lorsqu'on les interroge sur leur besoin de partager ces informations, ils répondent souvent qu'ils n'ont « rien à cacher » ou « rien à perdre ». C'est donc notre rôle de les inciter à réfléchir à ces actions, dans la mesure où la protection des données renforce la sécurité, pour soi-même comme pour les autres utilisateurs.

Avant d'expliquer à nos enfants les risques qu'entraînent ces comportements, il faut savoir que la surexposition, également appelée *oversharing*, se réfère au fait de publier des données personnelles en permanence et en excès sur les réseaux sociaux ou sur Internet. En résulte une perte immédiate de confidentialité, et par conséquent, une plus grande vulnérabilité. Nos enfants partagent sur Internet des photos et vidéos, des tags et métadonnées, leur géolocalisation, mais ne s'en rendent pas toujours compte. Seulement, une fois publiées sur Internet, ces informations ne leur appartiennent plus. Nous devons également leur apprendre que cette surexposition ne cesse d'augmenter : les réseaux sociaux sont avides de données à communiquer avec des tiers, et les personnes avec qui l'on partage ces informations ne sont pas forcément celles qui les obtiennent au final.

Il est également important de connaître les concepts associés à l'exposition de nos enfants sur Internet pour leur expliquer en détail les conséquences possibles, tant à court terme qu'à long terme :

- **Empreinte numérique** : il s'agit de la trace que nous laissons après avoir visité une page web.
- **Identité numérique** : c'est ce que nous sommes pour les autres sur les réseaux, ou plutôt ce que les réseaux disent que nous sommes. Cette identité se manifeste dans notre usage et notre consommation des outils du web 2.0 et des réseaux sociaux.
- **Réputation en ligne** : la réputation fait référence au rayonnement d'une personne sur Internet. Elle dépend des informations que l'on choisit de partager et que l'on met à disposition, à travers des commentaires et des opinions.

2.4. Défis inappropriés sur Internet

De nos jours, nos enfants participent de plus en plus à des « défis » ou « challenges ». Ces défis ne sont pas nouveaux, en effet, ils existaient

déjà avant Internet. Cependant, ils n'atteignaient pas le même niveau de popularité ni la même portée mondiale qu'aujourd'hui. Or, c'est ce dernier point qui motive nos enfants à relever un défi car dans le pire des cas, ils obtiendront toujours quelques vues, des followers ou des « j'aime ».

De façon générale et pour des raisons évidentes, nous devons veiller à ce que nos enfants participent à des défis de manière responsable, et qu'ils évitent toujours ceux susceptibles :

- D'entrer en infraction avec la loi ou les règles propres au lieu et au moment où le défi est réalisé.
- D'être dangereux pour l'intégrité physique ou psychique des personnes impliquées.
- De mettre autrui en danger.
- De causer des dégâts matériels.
- De déranger, d'offenser ou de mépriser d'autres personnes.
- De provoquer un malentendu ou de conduire à une situation délicate non voulue.
- D'impliquer, sans consentement préalable et formel, une tierce personne ou de porter atteinte à sa vie privée.
- D'affecter le droit à l'honneur, à la vie privée et à l'image des autres, en particulier s'il s'agit de mineurs ou s'ils sont en situation de handicap intellectuel ou physique, par exemple.

En prenant en compte toutes ces considérations, nous devons peut-être interdire à nos enfants de participer à plus d'un défi viral qui circule périodiquement sur les réseaux sociaux. Nous devons aussi nous rappeler que l'âge de nos enfants influence le développement des compétences numériques nécessaires pour faire face aux risques et aux

conséquences qu'impliquent la publication et la diffusion ouverte de contenu sur Internet.

De nombreux défis sont à disposition de nos enfants. Nous pouvons toujours les aider à choisir un défi stimulant, sans les caractéristiques énoncées, et qu'ils trouvent pour autant amusant et attrayant.

2.5. Conseils aux familles quant aux actions possibles

2.5.1. Plan d'action

L'utilisation inappropriée d'Internet par nos enfants mineurs dépend de plusieurs facteurs, qui sont sans aucun doute aggravés par le rythme rapide de notre société. De plus, nous ne devons pas oublier qu'ils ne savent pas tout d'Internet et que nous devons donc les sensibiliser à son utilisation. Nous devons prendre en compte que :

- Leur manque d'expérience ne leur permet pas de faire face à certaines situations en ligne.
- Ils peuvent tomber sur des contenus inappropriés.
- Leur faible perception des risques les empêche de prendre conscience des conséquences réelles que certaines actions en ligne peuvent impliquer, tant pour eux-mêmes que pour les autres.
- Certaines de leurs compétences individuelles ne sont pas encore suffisamment développées, surtout à un âge précoce. En raison de leur âge et de leur maturité intellectuelle et cognitive, ils manquent de compétences numériques.

Les actions concrètes que nous pouvons mettre en place avec nos enfants pour les protéger et les aider à faire bon usage d'Internet sont souvent l'une de nos préoccupations principales. Dans de trop nombreux cas, et pour diverses raisons, nous croyons disposer de moins de

moyens pour les aider que nous n'en avons en réalité. Nous devons toujours nous rappeler que nombre des risques auxquels nos enfants font face en ligne sont très similaires à ceux rencontrés en dehors. De même, il existe des facteurs de risque et de protection qui sont tout aussi présents sur Internet qu'ailleurs.

Pour nous qui sommes médiateurs de leurs actions en ligne, le plus important réside dans le fait de mettre l'accent sur ce qui a changé et ce qui est essentiel aujourd'hui. D'autre part, nous devons garder à l'esprit qu'un mauvais usage d'Internet par nos enfants peut être conditionné tant par l'outil lui-même que par les autres, et qu'intervenir les aidera toujours.

Vous trouverez ici quelques stratégies qui peuvent à la fois être utiles pour protéger nos enfants et stimuler un usage bénéfique d'Internet.

- Un développement de la culture de la confidentialité : la vie privée n'est pas qu'un droit, c'est aussi un moyen de protéger nos enfants. Nous devons les inciter à la préserver. Comme nous sommes responsables de leurs actes, nous savons bien que, sur Internet, plus les autres en savent sur eux, plus ils sont vulnérables.
- Un renforcement de la cybersécurité : le chemin qui nous relie à autrui est également une porte d'entrée pour ceux qui désirent nous nuire. Nous assurer que nos enfants disposent d'une connexion et de dispositifs sécurisés relève de notre responsabilité. Nous pouvons ainsi leur éviter des situations risquées ou nuisibles ainsi qu'un mauvais usage d'Internet.
- Une meilleure perception de l'interdépendance : prendre conscience qu'un réseau est un ensemble d'interconnexions entre les personnes qui interagissent et s'influencent. De fait, la cybersécurité des personnes avec lesquelles nos enfants interagissent et la gestion de leur vie privée les concernent eux aussi, et inversement. Nous devons leur expliquer que c'est un enjeu collectif et non individuel.

- Une promotion du sentiment d'appartenance à une communauté : ce que nous faisons sur les réseaux est un enjeu de coresponsabilité, d'engagement et de citoyenneté numérique.
- Nous devons éduquer nos enfants en tant que citoyens numériques, responsables de leurs propres actes. Ils doivent savoir que leurs décisions peuvent affecter les autres et pas seulement eux-mêmes.
- Des connaissances sur les limites et responsabilités légales : bien connaître les règles indispensables sur Internet peut conduire à une réflexion préalable sur les utilisateurs susceptibles d'affecter les droits d'autrui, ainsi qu'à une meilleure autoprotection pour ceux qui se retrouveraient victimes en ligne.
- Il est de notre devoir d'approfondir les connaissances de nos enfants sur les limites et responsabilités légales qu'impliquent leurs actions sur Internet, pour pouvoir assurer leur protection numérique, aussi bien en tant qu'auteur d'actions malveillantes qu'en tant que victime de celles-ci.
- Un développement des compétences pour la vie numérique : aujourd'hui, la vie de nos enfants est hybride, elle se déroule des deux côtés de l'écran. Bien que ce ne soient pas deux expériences de vie indépendantes, elles suivent cependant des règles totalement différentes.

Pour les aider à mieux vivre la partie numérique de leur vie, nous devons les aider à développer certaines compétences comme l'empathie (pour mieux percevoir les autres personnes derrière l'écran), la pensée critique (pour déchiffrer les informations, les services et les personnes) et la gestion des émotions (pour faire face aux défis permanents qui nous pèsent dans cette vie numérique si intense).

2.5.2. Exemples de stratégies à appliquer avec nos enfants

En tant que parents ou tuteurs légaux, il faut garder à l'esprit que nos enfants peuvent être à l'origine d'un mauvais comportement en ligne, comme ils peuvent en être les victimes. Le mieux est de dialoguer avec eux au sujet des différentes actions qui peuvent impliquer ce type de risques. Il est important d'aller au-delà d'un sermon ou d'une simple interdiction pour que « cela ne se reproduise plus ».

Nous devons donc échanger et partager nos expériences numériques avec eux, mais en leur donnant toujours des libertés en tant qu'individus actifs et responsables de leurs actes. La médiation de leurs activités en ligne est un exercice actif de coresponsabilité concernant leurs droits et leurs devoirs.

Voici un exemple d'activité simple à pratiquer avec nos enfants pour les aider à faire bon usage d'Internet.

DÉFINIR LA « NÉTIQUETTE »

Cette activité consiste à aider les enfants à développer leurs propres règles lorsqu'ils utilisent les réseaux sociaux. De notre côté, il faut toujours garder en tête les stratégies mentionnées dans les passages précédents de cette section afin de les guider vers une utilisation sûre et efficace d'Internet. L'une des activités à laquelle les jeunes consacrent le plus de temps est l'utilisation des réseaux sociaux. C'est précisément là qu'ils peuvent être le plus exposés à des risques (sécurité, vie privée, discours haineux, exposition aux médias sociaux, cyberviolence de genre, etc.) ou être susceptibles d'adopter un comportement contraire à l'éthique, voire illégal, en rapport avec ces risques.

Avant de proposer une activité ou un jeu, il faut tenir compte de l'âge et des préférences de nos enfants en ce qui concerne leur utilisation d'Internet. Il sera plus facile de choisir une action (par exemple le partage d'informations personnelles) que nous considérons comme plus dangereuse pour eux en tant que potentielle victime ou auteur.

Une fois notre activité sélectionnée, ils doivent écrire les règles qu'ils pensent que les jeunes de leur âge devraient suivre sur les réseaux concernant celle-ci. Cela les fera réfléchir et, surtout, prendre conscience et assumer la responsabilité de leurs propres actions. Une fois ces règles mises au point, vérifions chacune des sections avec eux, en les guidant vers une utilisation sûre des réseaux sociaux. Durant cette activité, il est impératif de ne pas juger l'enfant sur son manque de connaissance à propos de certains risques. Notre rôle est de parler avec nos enfants au sujet de leurs préférences et de les guider, en évitant les restrictions qui pourraient les empêcher de profiter des opportunités que leur offre Internet.

more slowly
stand the question
some time to think
find the answer?
but I have an idea
me figure this out?

PROOF
YOU ARE
TRYING



3. CYBERHARCÈLEMENT SCOLAIRE ET SÉCURITÉ

Police nationale espagnole

3.1. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

Pour définir le cyberharcèlement scolaire, commençons par définir le harcèlement scolaire. Il s'agit d'une violence ou d'une persécution répétée dans le temps et exercée par un élève ou un groupe d'élèves sur un camarade. Dans certains cas, l'intention est de blesser la victime ; dans d'autres, le but est seulement de se divertir.

Nous devons garder à l'esprit que pour identifier une situation de harcèlement scolaire, et ainsi la différencier d'un conflit ponctuel entre élèves, trois caractéristiques fondamentales doivent être réunies :

1. Le déséquilibre des forces entre l'harceleur et la victime, qui peut être un déséquilibre réel ou perçu subjectivement par la victime.
2. La répétition méthodique et systématique de l'acte sur une période prolongée dans le temps.
3. La victime est souvent seule face à cette menace diffuse.

En tenant compte de ces caractéristiques, le cyberharcèlement scolaire peut être défini comme une forme de harcèlement qui se produit via les technologies de l'information et de la communication (TIC). En effet, il

se déroule sur Internet, par l'intermédiaire des e-mails, des réseaux sociaux et applications pour smartphones, ordinateurs ou consoles de jeux vidéo.

Selon l'Unesco, « les TIC peuvent compléter, enrichir et transformer l'éducation ». La pandémie de COVID-19 illustre cette déclaration, puisque les TIC se sont révélées indispensables pour la continuité pédagogique. Cependant, les TIC ont instauré une nouvelle manière d'interagir qui n'est pas sans risques, et qu'il convient de connaître pour protéger les enfants.

En plus des caractéristiques qu'il partage avec le harcèlement, le cyberharcèlement scolaire en possède d'autres qui le rendent d'autant plus dangereux. La principale différence, c'est qu'il se déroule dans un espace virtuel où le contact direct n'existe pas entre les différentes parties.

Néanmoins, il convient également de mettre l'accent sur d'autres aspects, concernant :

A) L'AGRESSEUR OU CYBERHARCELEUR

1. Le cyberharceteur peut rester anonyme et créer un faux profil pour harceler la victime sans dévoiler son identité.
2. Le nombre de victimes potentielles est plus important puisque la portée de l'acte et la probabilité qu'il se reproduise augmentent. En effet, en un clic, le même message peut être envoyé à plusieurs personnes.

B) LA VICTIME

Les conséquences psychologiques dont souffre la victime sont plus importantes :

1. La violence dure plus longtemps. Contrôler le contenu qui est publié est difficile et même s'il est possible de l'effacer, la peur qu'il réapparaisse persiste.
2. Le harcèlement ne cesse pas à la sortie de l'établissement scolaire. Il est permanent, à toute heure et tout au long de l'année.
3. Le public est beaucoup plus large et difficile à contrôler. On ne peut savoir quelles seront les conséquences et les limites, puisque l'action dépasse l'environnement immédiat de la victime et risque de devenir virale sur Internet.

3.2. Identification des symptômes du cyberharcèlement

3.2.1. Si mon enfant est cyberharceleur

Lorsque des parents apprennent que leur enfant harcèle un autre mineur, leur première réaction est souvent le déni ou, le cas échéant, la défense et la justification. La plupart du temps, ils commettent l'erreur de penser qu'ils ont moins à s'inquiéter que les parents de la victime, quand, en réalité, la situation est tout aussi grave.

Il est difficile pour les familles de prendre pleinement conscience du fait que leur enfant harcèle quelqu'un de son entourage. Si besoin, elles peuvent être aidées pour corriger la conduite du mineur et lui faire comprendre que son action est inadmissible.

EN GÉNÉRAL, UN MINEUR CYBERHARCELEUR :

- Contribue activement sur les forums et les réseaux sociaux sans respect des normes de netiquette², c'est-à-dire de manière violente et agressive. Les internautes qualifient ces personnes de haters ;

² Ensemble des règles qui facilitent l'usage d'Internet, de façon cordiale, efficace et agréable.

- Est, la plupart du temps, actif sur des forums où les participants apprécient de partager et commenter des publications violentes et inappropriées ;
- Possède un téléphone portable sans que ses parents le sachent ;
- Se montre réticent à l'idée que ses parents surveillent son activité en ligne et réagit de manière excessivement violente lorsque le sujet est abordé ;
- N'accepte pas ses parents en contact sur les réseaux sociaux ;
- Pense que faire des commentaires désagréables à d'autres utilisateurs sur Internet est amusant et ne fait de mal à personne ;
- Poste des commentaires dans le but d'obtenir des mentions « J'aime » de la part de ses amis, et recherche ainsi la popularité pour gagner davantage d'abonnés ;
- Passe beaucoup de temps en ligne et montre peu d'intérêt pour les activités en extérieur ;
- S'éloigne des pièces communes, et va même jusqu'à se cacher pour se connecter, par exemple lorsqu'il joue en ligne ;
- Partage des contenus violents sur les plateformes numériques et les groupes de messagerie instantanée ;
- Aime prendre des photos et vidéos de presque tout ce qu'il fait, surtout quand il trouve cela amusant.

3.2.2. Si mon enfant est victime

EN GÉNÉRAL, LE MINEUR VICTIME DE CYBERHARCÈLEMENT :

- Change d'attitude vis-à-vis de l'utilisation d'Internet ;

- Arrête de publier du contenu et des commentaires sur Internet, alors qu'il y était très actif, ou bien change radicalement le mode ou le thème de ses publications ;
- Supprime subitement ses comptes sur les réseaux sociaux ;
- Est réticent ou réagit mal à l'utilisation de dispositifs connectés à Internet ;
- Est embarrassé ou apeuré lorsqu'il reçoit des notifications sur son téléphone portable ;
- Arrête de participer à des jeux en ligne.

3.2.3. Les témoins

Les témoins sont des acteurs importants du cyberharcèlement et peuvent même être la clé pour mettre fin au problème. En effet, leurs réactions peuvent l'encourager ou aider à l'éradiquer.

Un cyberharceleur a besoin de spectateurs lorsqu'il humilie sa victime. Les mentions « J'aime » et les commentaires favorables sur les publications où des victimes sont dénigrées font perdurer le harcèlement. La passivité ou l'inactivité face au cyberharcèlement et une posture favorable face à celui-ci le nourrissent et l'encouragent. Parfois, les témoins restent passifs ou inactifs par peur de devenir eux-mêmes cibles du cyberharceleur, ou par crainte d'être jugés comme des « balances ». Mais la plupart du temps, ils n'agissent pas car ils considèrent que cela ne les regarde pas.

Au contraire, et selon de nombreuses études, soutenir les victimes se révèle fondamental pour faire cesser les attaques du cyberharceleur. Cependant, il est vrai que montrer son désaccord face à l'attitude du cyberharceleur et épauler la victime sont des interventions qui

requièrent plus d'efforts et nécessitent de se placer dans une situation délicate. L'inaction ne présente pas ces risques.

En définitive, si le cyberharceleur ne se sent pas soutenu et si on l'incite à renoncer à son comportement en dénonçant le harcèlement dès le départ, la maltraitance prend fin dans la majorité des cas. Ainsi, il est nécessaire de travailler avec les mineurs pour qu'ils prennent conscience et se sensibilisent au mal qu'ils peuvent faire aux autres, afin de mettre fin au cyberharcèlement.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TÉMOINS

1. Le témoin actif : il peut soutenir le cyberharcèlement par des commentaires positifs, en publiant des images, des stickers ou des émojis qui représentent le rire ou des applaudissements. Il peut également le soutenir de manière plus subtile, par exemple en faisant usage de la mention « J'aime » sur les publications blessantes.
2. Le témoin agissant : il épaula la victime et condamne le cyberharceleur en manifestant son désaccord ou en dénonçant la situation auprès d'un adulte de confiance.

Ainsi, il est essentiel d'encourager les enfants à s'affirmer et à être empathiques afin d'identifier les situations pouvant porter atteinte à l'un de leurs camarades. De cette façon, s'ils sont témoins de harcèlement, ils auront plusieurs méthodes pour résoudre les conflits :

- 
- Montrer leur désaccord vis-à-vis des commentaires ou publications sur Internet qui peuvent blesser une autre personne ;
 - Soutenir la victime de cyberharcèlement ;
 - Demander de l'aide à un adulte de confiance si la situation continue.

Vous pouvez leur enseigner que pour apporter son soutien à une victime et en finir avec le harcèlement, il ne faut jamais adopter une attitude agressive envers le cyberharceleur, qui deviendrait à son tour une victime. De plus, pour éviter de devenir eux-mêmes victimes de cyberharcèlement la meilleure option est également de ne pas s'en prendre au harceleur.

3.3. Situations de conflit dans le cadre du cyberharcèlement scolaire



- Menacer, insulter ou agresser verbalement un mineur de façon répétée sur Internet, par le biais de commentaires ou de messages privés sur les réseaux sociaux.
- Poster sur les réseaux du contenu audiovisuel (photos, vidéos, memes ou *stickers*) montrant un mineur, sans son consentement, dans le but de l'attaquer et de l'humilier.
- Créer des groupes sur les réseaux sociaux ou des forums dans le seul but d'attaquer et de dire du mal d'un mineur.
- Propager des rumeurs diffamatoires contre un mineur pour l'attaquer et retourner les autres contre lui.
- Exclure un ou une camarade du groupe de discussion de la classe pour l'isoler socialement.
- Filmer un mineur lorsque ses camarades de classe l'humilient (en lui enlevant un vêtement ou en le faisant tomber, par exemple) pour ensuite publier le contenu sur les réseaux sociaux ou dans des groupes de discussion afin de l'humilier davantage.
- Faire en sorte qu'une tierce personne contacte notre enfant de façon répétée et abusive.

- Intimider un camarade en utilisant un numéro de téléphone masqué ou inconnu, ou encore un faux nom d'utilisateur.
- Bloquer les comptes de la victime sur les réseaux sociaux ou changer ses mots de passe afin qu'elle ne puisse pas les utiliser ou que quelqu'un d'autre le fasse en son nom.
- Créer et envoyer des sondages sur des groupes ou réseaux sociaux pour humilier un camarade, comme : « Qui est le plus moche/le plus gros de la classe ? ».
- Inscrire la victime sur des sites web pour juger de son intelligence ou d'autres aspects de sa personne via des sondages.

Conseils de prévention concernant le cyberharcèlement scolaire :

- ✓ Notre enfant doit configurer correctement les paramètres de sécurité et de confidentialité, et supprimer de ses réseaux sociaux les personnes qui le harcèlent.
- Il ou elle ne doit partager ses mots de passe avec personne, à l'exception de ses parents ou tuteurs légaux.
- L'enfant ne doit donner aucun renseignement sur sa vie privée (localisation, photos ou autre) qui pourrait fournir des informations personnelles aux harceleurs.
- Le mineur doit savoir qu'il a la possibilité de signaler des contenus sur les réseaux sociaux, et ainsi dénoncer les harceleurs aux responsables du site web.
- Il vaut mieux ignorer les harceleurs, mais si l'enfant décide de répondre, il ne doit en aucun cas agir comme ces derniers. Il doit respecter les règles de la netiquette et toujours agir de manière respectueuse et polie.

- Dans le cas où le harcèlement persiste, l'enfant peut bloquer le harceleur, tandis qu'un adulte doit se charger de contacter l'établissement scolaire et porter plainte si besoin est.

3.4. Autres situations à risques pour nos enfants

3.4.1. Pédopiéage

Le pédopiéage consiste en l'ensemble des techniques utilisées par un adulte dans le but de gagner la confiance d'un mineur, pour l'exploiter à des fins sexuelles. Il s'agit d'une manipulation à but sexuel, où le véritable objectif de l'individu est :

- D'obtenir du contenu audiovisuel intime dans lequel le mineur apparaît ;
- De se rapprocher suffisamment du mineur pour engager des conversations à caractère sexuel ou avoir des rapports sexuels avec lui.

Le pédopiéage peut donner lieu à des situations de harcèlement scolaire et de cyberharcèlement. En effet, dans le but de se venger, l'individu peut diffuser le contenu à caractère sexuel envoyé par la victime. Ce contenu est souvent diffusé sur un groupe comprenant des camarades de classe du mineur ou un autre groupe auquel il appartient.

Le pédopiéage comporte cinq phases :

- **L'amitié** : l'individu prend contact avec le mineur et tente de gagner sa confiance.
- **La relation** : le mineur commence à s'exprimer librement sur des sujets intimes, car il considère le pédopieur comme son ami. À ce stade, certaines conversations peuvent commencer à aborder des sujets sexuels.

- **Début de l'abus** : début de l'envoi réciproque de contenu sexuel de plus en plus compromettant. Lorsque le mineur refuse, la phase de chantage ou d'extorsion commence.
- **Agressions et abus sexuels** : l'individu a pour but se rapprocher physiquement de l'enfant à des fins sexuelles.
- **Post-pédopiégeage ou diffusion** : les dommages psychologiques infligés au mineur au cours des phases précédentes peuvent être amplifiés par l'utilisation du contenu sexuel envoyé.

Conseils de prévention concernant le pédopiégeage :



- Nos enfants doivent faire attention aux personnes avec lesquelles ils interagissent sur les réseaux sociaux et les jeux en ligne. Ils ne doivent jamais accepter comme contact des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vie réelle.
- Ils ne doivent jamais partager d'informations personnelles avec des inconnus.
 - Ils doivent désactiver leur géolocalisation pour éviter d'être suivis.
 - Il faut couvrir la webcam lorsque celle-ci n'est pas utilisée, même lorsque l'appareil est éteint.
 - Ils doivent être très vigilants sur les discussions en ligne.
 - Ils ne doivent accepter aucune demande inappropriée, ni envoyer de contenu compromettant.
 - Ils ne doivent pas sauvegarder leurs mots de passe et leurs noms d'utilisateur sur les appareils, pour éviter que leurs données n'apparaissent par défaut.
 - Ils ne doivent jamais céder au chantage du pédopiégeur, et doivent immédiatement cesser toute relation avec lui.

- Il est très important de conserver des preuves du harcèlement (photos, vidéos, enregistrements, captures d'écran).
- L'enfant doit tout de suite bloquer la personne qui le harcèle et en parler à un adulte de confiance.
- Il faut porter plainte, que le harcèlement ait cessé ou non.

3.4.2. Textopornographie

La textopornographie consiste à envoyer ou recevoir du contenu à caractère sexuel (images, photos, vidéos), produit à l'aide d'un téléphone ou autre appareil électronique.

Cet acte comporte de multiples risques. Le contenu peut notamment tomber entre les mains de camarades de classe du mineur, ce qui peut engendrer du cyberharcèlement, voire du chantage. Par ailleurs, sans le consentement de la personne concernée, la diffusion de ce contenu peut constituer un délit.

3.4.3. Sextorsion

La sextorsion, ou extorsion sexuelle, est une situation dans laquelle une ou plusieurs personnes menacent le mineur de diffuser du contenu sexuel ou intime si elles n'obtiennent pas satisfaction à leurs demandes, généralement de l'argent ou des faveurs sexuelles.

Conseils préventifs concernant la textopornographie et la sextorsion :



Les mineurs ne doivent prendre aucune photo ou vidéo compromettante : même s'ils ne les envoient pas, ils pourraient les poster par erreur sur les réseaux sociaux, perdre ou se faire voler les appareils où se trouvent ces contenus, ou encore les voir interceptés par une tierce personne.

- Ils doivent prendre soin de leur image et de leur réputation en ligne, et réfléchir avant d'envoyer quoi que ce soit. Une fois le contenu posté, ils en perdent le contrôle.
- Si votre enfant adopte un comportement problématique, faites-lui comprendre l'importance de protéger son image.
- Ils ne doivent jamais partager d'images compromettantes, d'eux-mêmes comme des autres.
- S'ils reçoivent du contenu compromettant de la part d'un mineur, ils ne doivent pas le diffuser mais le supprimer immédiatement. La diffusion d'images pédopornographiques constitue une infraction pénale.
- L'existence de ce genre de contenu doit être signalée à un adulte de confiance (membre de la famille, enseignant, policier ou médecin).

3.4.4. Usurpation d'identité

L'usurpation d'identité consiste à se faire passer pour une autre personne, notamment dans le but de nuire à un mineur. Par exemple, un cyberharceleur peut commettre des actes répréhensibles sur les réseaux sociaux en se faisant passer pour le mineur.

IL EXISTE DEUX FAÇONS D'USURPER L'IDENTITÉ D'UN INDIVIDU :

1. Accéder illégalement aux comptes en ligne de la personne.
2. Créer un nouveau faux profil avec les données de la personne dont on veut usurper l'identité.

Conseils de prévention concernant l'usurpation d'identité :



- Les mineurs doivent créer des mots de passe robustes (incluant des caractères alphanumériques, des symboles, des minuscules et majuscules).
- Ils ne doivent communiquer leurs mots de passe à personne (à l'exception de leurs parents) ni les stocker ou les noter.
- Ils doivent savoir comment créer un compte privé et configurer correctement les paramètres de confidentialité et de sécurité sur les réseaux sociaux.
- Ils doivent maintenir leurs appareils et applications à jour.
- Ils doivent saisir leurs mots de passe à l'abri des regards.
- Ils doivent veiller à ne pas cocher l'option permettant d'enregistrer le mot de passe et le nom d'utilisateur et ainsi éviter que leurs données personnelles n'apparaissent par défaut.
- Ils doivent toujours fermer leur session après utilisation de leur boîte mail ou de leurs réseaux sociaux.
- Ils doivent utiliser un pseudo ou un surnom pour s'identifier sur les réseaux sociaux et les jeux en ligne, en prenant soin d'éviter tout détail sur leur identité.
- Ils doivent protéger leurs appareils en installant des logiciels fiables (antivirus, anti-malware et anti-spam).
- Si leur identité a été usurpée, ils doivent en parler à un adulte de confiance, signaler les incidents sur la plateforme concernée et, le cas échéant, faire appel à la police.

3.4.5. Contenus inappropriés

Les contenus inappropriés désignent les contenus auxquels les mineurs ont accès, mais qui peuvent leur être nuisibles, dans la mesure où ils ne disposent pas de la maturité psychologique nécessaire pour les comprendre.

Souvent, les enfants et les adolescents recherchent délibérément ce type de contenu sur Internet. Néanmoins, ils peuvent aussi y être exposés involontairement via les jeux vidéo, ou la publicité à la télévision comme sur les réseaux sociaux.

Il existe deux types de contenu inapproprié :

1. **Les contenus illicites** : ils sont interdits par la loi, et regroupent notamment la pédopornographie et la pédophilie, mais aussi l'apologie du terrorisme, l'incitation à la haine, à la fabrication d'armes, de munitions et de drogues.
2. **Les contenus nocifs** : ils sont autorisés par la loi, mais sont très néfastes pour le développement des mineurs. Il s'agit par exemple de pornographie, de contenu qui illustre la violence ou promeut les idées suicidaires ou les troubles du comportement alimentaire (des sites Internet pro-ana ou pro-mia, qui encouragent l'anorexie et la boulimie), ou encore des vidéos virales donnant à voir des activités nocives pour la santé.

Conseils de prévention adressés aux parents concernant les contenus inappropriés :

- ✓ Nous avons intérêt à éduquer les mineurs au sujet des contenus inadaptés à leur âge.
- Nos enfants ne devraient télécharger du contenu que sur des sites web officiels (et légaux), de même qu'ils ne devraient effectuer des

achats en ligne que sur des sites sécurisés, et ce sans passer par un wifi public.

- Habitons-les à utiliser leurs appareils dans les parties communes de la maison afin de nous permettre de contrôler leur activité en ligne.
- Nous devons savoir ce que nos enfants font en ligne et prendre part à cette activité pour la rendre collective.
- Faisons attention à l'âge minimum requis pour les jeux vidéo et prenons soin d'acheter des jeux adaptés à l'âge de l'enfant.
- Installons des outils de contrôle parental sur leurs appareils.
- Montrons-leur comment configurer correctement les paramètres de sécurité et de confidentialité de leurs appareils et navigateurs ainsi que des antivirus à jour.

3.5. Lignes directrices à transmettre aux enfants :

1. **En parler** : lorsqu'ils rencontrent un problème en ligne, les enfants doivent faire appel au plus vite à un adulte de confiance (membre de la famille, enseignant, police, médecin) qui pourra les aider et les protéger.
2. **Bloquer** : si le mineur sait qui est la ou les personnes qui le harcèlent, il doit immédiatement les bloquer sur ses réseaux et appareils.
3. **Conserver** : dans ce genre de situation, ils doivent sauvegarder tous les éléments (photos, vidéos, captures d'écran) qui permettent de prouver que le harcèlement a eu lieu. Ce type de conversation ou de contenu audiovisuel ne doit donc pas être supprimé.

4. **Avertir** : les mineurs doivent signaler ces comportements sur les réseaux sociaux et porter plainte auprès des institutions compétentes en fournissant toutes les preuves possibles.

Selon la législation en vigueur dans les différents pays ou régions, les comportements donnant lieu à du cyberharcèlement peuvent constituer des délits. Par conséquent, ils doivent être signalés auprès des organismes publics compétents, tels que les tribunaux ou les parquets, ou encore les forces de l'ordre.

Si votre enfant est victime de cyberharcèlement, il est crucial de garder les preuves du harcèlement (captures d'écran, photos, vidéos) et de déposer plainte le plus tôt possible. Le dépôt de plainte peut se faire auprès de la police, de la gendarmerie ou du procureur de la République³. Nous recommandons également, si possible, de contacter un avocat pour vous conseiller. Une fois la plainte déposée, une enquête sera menée sous le contrôle du procureur. Pour le cyberharceleur, les sanctions peuvent aller jusqu'à l'emprisonnement (deux à trois ans) selon les circonstances aggravantes.

³ Service-Public.fr, Porter plainte <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1435>



4. UTILISATION ABUSIVE DES TIC : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Fondation Mapfre

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) désignent tous les outils et programmes qui traitent, administrent, transmettent et partagent des informations par le biais de supports technologiques. Les TIC incluent toutes les technologies, y compris les plus classiques telles que la radio ou la télévision. Cependant, lorsque nous parlons des TIC, nous faisons référence aux nouvelles technologies qui se concentrent avant tout sur Internet, ainsi qu'aux appareils électroniques connectés.

Les TIC font partie de notre vie, elles facilitent notre quotidien et nos relations interpersonnelles. Bien que les mineurs aient l'habitude d'utiliser Internet, cela ne signifie pas pour autant qu'ils le font de façon sûre et responsable, ni qu'ils sont conscients des conséquences et des risques liés à son utilisation. Ils peuvent alors nuire aux autres ainsi qu'à eux-mêmes.

D'où l'intérêt de savoir se servir des TIC de manière appropriée et de connaître les conséquences d'une mauvaise utilisation sur la santé.

Le projet ENDING se concentre particulièrement sur l'un des risques entraînés par le mauvais emploi des TIC : le décrochage scolaire. Dans de nombreux cas, les jeunes passent leur temps libre sur Internet quand celui-ci devrait être consacré aux études ou à leur sommeil. Ainsi, cela

devient un facteur de risque et dans certains cas, les résultats scolaires baissent.

Diverses pathologies sont apparues avec l'émergence des TIC, affectant la santé physique ou mentale des personnes qui, à cause d'une mauvaise utilisation ou d'une addiction, passent de nombreuses heures face aux écrans (ordinateurs, téléphones, tablettes, consoles, *etc.*). En effet, même si les TIC présentent de nombreux avantages, nous devons garder à l'esprit qu'elles peuvent aussi entraîner des risques pour la santé. Les familles, et surtout les adolescents, qui constituent la tranche d'âge la plus exposée à ces risques, doivent les connaître afin de pouvoir s'en prémunir.

Commençons par les risques les plus évidents pour les personnes qui vivent au quotidien avec des adolescents : les symptômes physiques.

4.1. Identification des symptômes physiques

Les symptômes physiques sont dus à l'utilisation continue et excessive des appareils électroniques, ainsi qu'aux mauvaises habitudes que ces derniers entraînent. Les troubles engendrés sont divers et se distinguent selon l'organe ou la partie du corps touchée :



Troubles ligamentaires

- **Tendinite ou ténosynovite de De Quervain** : « doigt à ressaut », causé par des mouvements répétés du pouce qui provoquent inflammation et douleurs aux tendons qui s'y attachent.
- **Ténosynovite ou doigt à ressaut** : le doigt se bloque dans son mouvement de flexion en raison d'une inflammation chronique des tendons.

- **Épicondylite latérale du coude (« tennis elbow »)** : inflammation douloureuse des tendons reliés à l'épicondyle, petit os situé sur la face externe du coude. Elle est due à une mauvaise utilisation de la souris (poignet qui ne repose pas sur la table et bras éloignés du corps), ou par l'utilisation intensive de manettes et de jeux qui simulent des mouvements sportifs.
- **Tendinite du supra-épineux** : inflammation du tendon de l'épaule lorsque celui-ci frotte entre la tête de l'humérus et la voûte acromiale. Elle apparaît à la suite de mouvements répétitifs et d'une mauvaise posture, et on la ressent en levant le bras.
- **Lésions de la coiffe des rotateurs** : semblables à la précédente, mais impliquant les tendons des muscles rotateurs supra-épineux, infra-épineux, petit rond et sous-scapulaire de l'épaule.



Troubles musculo-squelettiques (TMS)

- **Douleurs cervicales** : douleurs au niveau du cou, généralement causées par des postures forcées, telles que le fait de pencher la tête trop en avant en utilisant son téléphone, sa tablette, ou encore son ordinateur portable sur les genoux, *etc.*
- **Douleurs dorsales et lombaires** : douleurs au milieu et dans le bas du dos, qui s'expliquent par une mauvaise posture de flexion prolongée sans soutien dorso-lombaire adéquat.
- **Arthrose précoce et arthrite des doigts** : les articulations des doigts qui manipulent les appareils peuvent réaliser des centaines de mouvements par minute, ce qui entraîne une inflammation et une usure précoce des articulations. Le pouce est particulièrement touché, et l'articulation à sa base souffre souvent d'une arthrose précoce (« *BlackBerry thumb* »).

- **Traumatismes et accidents** : causés par l'utilisation d'appareils électroniques, généralement des téléphones, lors de déplacements à pied en ville ou de la conduite d'un véhicule.



Recommandations pour les troubles ligamentaires et

TMS :

- éviter les longues périodes de jeu sans pause ;
- étirer les muscles et les tendons liés aux articulations des doigts, du poignet, du coude et de l'épaule et utiliser des équipements confortables et ergonomiques qui permettent des mouvements naturels.
- dans le cas d'une lésion préexistante, interrompre l'activité et consulter un professionnel de santé pour se faire examiner et recevoir un traitement (*Guía de Fisioterapia* ou Guide de physiothérapie, 2020, non traduit en français) ;
- étirer et renforcer les muscles qui entourent la colonne vertébrale ;
- ne pas utiliser son téléphone lors d'actions qui nécessitent notre entière attention, telles que marcher ou traverser la rue.



Troubles du système nerveux

- **Syndrome du canal carpien** : inflammation des tissus et des tendons, due à la compression d'un nerf qui passe dans le canal carpien, au niveau du poignet. Ce syndrome survient lors d'activités manuelles répétitives, de longue durée, et qui s'accompagnent d'une mauvaise posture du poignet. C'est par exemple le cas lors de l'utilisation d'une souris et d'un clavier avec le poignet en extension.

- **Paresthésies** : picotements et engourdissements des doigts, des mains, des coudes, des bras, des cuisses, des jambes ou des pieds à cause d'une pression exercée contre une table, une chaise ou d'autres objets ou lorsque les membres sont pliés de manière constante et forcée.
- **Douleur, perte de sensibilité et de force** : une compression prolongée du nerf peut entraîner des lésions, et risque de l'endommager de façon définitive.
- **Syndrome de vibration inexistante ou « vibration fantôme »** : perturbation sensorielle qui donne l'impression que l'appareil vibre sans que ce ne soit le cas. Ce syndrome est typique de l'utilisation constante du téléphone en mode vibreur (Tusq *et al.*, 2011).
- **Énurésie et encoprésie** : incontinence urinaire et fécale. Ce trouble survient lorsque l'on se retient d'uriner ou de déféquer pour ne pas avoir à se déconnecter d'un jeu vidéo.



Recommandations :

- Eviter toute posture qui implique une compression ou flexion des nerfs des extrémités ;
- changer de position quand les symptômes commencent à se manifester ;
- masser la partie du corps douloureuse ;
- faire des pauses et ne pas ignorer les signaux nerveux que le corps émet pour satisfaire ses besoins biologiques.



Troubles visuels

- **Fatigue oculaire numérique** : apparition de symptômes visuels qui augmentent en fonction du temps d'exposition aux écrans. Ce trouble

se traduit par des yeux qui brûlent ou piquent, ainsi que par une sensation de grains de sable et de sécheresse dans l'œil. Ces symptômes peuvent s'accompagner d'une vision floue, voire double, en raison de la difficulté à faire la mise au point. D'autres signes tels que la photophobie, les vertiges et les maux de tête, en particulier dans la région orbitaire ou pariétale, peuvent se manifester.

- **Myopie** : on constate que les enfants myopes passent plus de temps face aux écrans et moins de temps à l'extérieur que les enfants qui ne sont pas atteints de myopie (Álvarez Peregrina *et al.*, 2020).



Recommandations :

La cause principale étant l'exposition prolongée aux écrans, le meilleur moyen d'éviter les symptômes est de faire des pauses pour reposer ses yeux. L'exercice « 20, 20, 20 » consiste à faire des pauses toutes les 20 minutes lors de l'utilisation d'appareils électroniques ou d'écrans, et à regarder à une distance de plus de 20 mètres pendant 20 secondes. Cela détend les muscles oculaires et permet à l'œil de mieux se reposer avant de continuer. En outre, une distance minimale de 50 cm face à tout type d'écran est recommandée. N'oublions pas de limiter notre temps d'écran à moins de deux heures par jour et de pratiquer des activités en extérieur (Hernández Tiscareño, 2020).



Troubles auditifs

- **Surdité précoce** : causée par l'utilisation d'écouteurs et de casques qui maintiennent un volume excessif et constant ainsi que des pics fréquents d'intensité sonore. Selon l'OMS, les niveaux sonores qui dépassent 85 décibels constituent un risque de perte auditive si l'exposition est continue et récurrente (Gutiérrez Farfán *et al.*, 2018).

- **Acouphènes** : perception de bruits et de sifflements dans un environnement silencieux. L'exposition à des bruits intenses et prolongés en est l'une des causes.



Recommandations :

Ajuster le volume de manière à entendre quelqu'un d'autre parler et ne jamais dépasser 70 décibels. Si possible, éviter d'utiliser les écouteurs et privilégier les enceintes (Dios et al., 2013).



Troubles métaboliques et cardiaques

- **Obésité** : elle a deux causes principales dans le contexte des TIC. D'une part, le fait de passer son temps immobile devant les écrans au lieu de se consacrer à des activités physiques. D'autre part, la tendance à manger plus et moins bien devant les écrans. Les aliments consommés sont souvent industriels, ultra-transformés, très caloriques ou proviennent de la restauration rapide. Ils sont accompagnés en général de boissons gazeuses sucrées ou alcoolisées (Kenney et Gortmaker, 2017).
- **Diabète** : la prédisposition au diabète est favorisée par l'obésité, le manque d'activité physique et une grande consommation de boissons sucrées ainsi que d'aliments à l'indice glycémique très élevé (hydrates de carbone simples).
- **Hypercholestérolémie** : les principales causes de l'augmentation du cholestérol chez les jeunes sont la consommation d'aliments riches en cholestérol et en graisses saturées, d'aliments ultra-transformés, et le manque d'activité physique.
- **Hypertension artérielle** : augmentation de la pression artérielle causée par l'obésité, la sédentarité, la consommation excessive de

sel et de graisses saturées contenus dans les aliments ultra-transformés.

- **Arythmies cardiaques** : des arythmies et des pertes de connaissance ont pu être observées chez des personnes atteintes de cardiopathies congénitales lorsqu'ils jouaient aux jeux vidéo de manière excessive (Swift, 2019).



Recommandations :

- maintenir une activité physique régulière en extérieur ;
- ne pas manger devant les écrans ;
- faire des pauses ;
- respecter les horaires des repas ;
- manger équilibré (régime méditerranéen) et s'hydrater avec de l'eau ou des boissons sans sucre.



Troubles vasculaires

- **Syndrome de Raynaud** : mauvaise circulation du sang et refroidissement des doigts causé par une compression du poignet sur le bord d'une table.
- **Œdèmes des membres** : augmentation anormale du volume de liquide dans les tissus des jambes et des pieds ce qui provoque des gonflements.
- **Varices, phlébites et thrombophlébite des jambes** : différents stades de lésions des veines. Elles se produisent chez les individus qui ont tendance à passer plusieurs heures sans bouger devant les écrans.



Recommandations :

- éviter de s'asseoir les jambes pliées ;
- se lever de son siège toutes les demi-heures ;
- marcher et faire du sport ;
- étirer les membres et se masser ;
- garder les jambes en hauteur et allongées pendant le jeu.



Troubles du sommeil

- La quantité et la qualité du sommeil peuvent être influencées négativement par :
 - la présence d'appareils électroniques dans la chambre (télévision, console de jeux),
 - le fait d'utiliser Internet et de garder le téléphone allumé sous l'oreiller pour répondre à des messages et à des appels à toute heure.

Ces conditions favorisent les troubles spécifiques du sommeil (insomnie d'endormissement, sommeil polyphasique, réveil précoce).



Recommandations :

Expliquer aux adolescents l'importance de garder les appareils électroniques hors de la chambre, puisque leur utilisation avant le coucher rend l'endormissement difficile.

4.2. Identification des symptômes psychologiques dus à l'usage excessif des TIC (utilisation, usage excessif et addiction)

Bien que nous ayons recours aux TIC de plusieurs manières, nous pouvons établir trois grandes catégories en fonction du type de relation que chacun entretient avec les technologies. Cette catégorisation nous permet de différencier une utilisation appropriée d'une utilisation inappropriée, ainsi que leurs éventuelles conséquences négatives :

- **Utilisation** : une activité parmi d'autres. Si elle est interrompue, la personne ne ressent aucune gêne et cela n'affecte pas son quotidien.
- **Usage excessif** : l'usage excessif, ou l'utilisation inappropriée, survient lorsque la relation avec les technologies (au niveau du temps consacré, de la fréquence, ou du type d'utilisation) a des conséquences néfastes pour l'utilisateur et son entourage.
- **Addiction** : l'activité a une place prioritaire dans la vie de la personne. Elle affecte le reste des aspects de sa vie, de sorte que la personne ressent un grand mal-être quand elle n'est pas connectée.

Trois symptômes principaux de l'addiction à Internet :

- **Tolérance** : besoin d'augmenter le temps passé sur Internet ou sur les TIC pour obtenir la même satisfaction que lors de la première utilisation.
- **État de manque** : sensation désagréable lorsque la personne ne peut pas se servir des TIC. De ce fait, elle y consacre de plus en plus de temps pendant des périodes de plus en plus longues.
- **Dépendance** : besoin d'augmenter progressivement le temps d'utilisation, et mal-être lorsque cela s'avère impossible.

Dans les sociétés développées, les nouvelles technologies sont largement disponibles. Cependant, très peu de personnes sont atteintes

d'addiction (entre 3 et 6 %). Certains facteurs influencent ces personnes, notamment :

1. Facteurs psychologiques

- **Variables de personnalité** : impulsivité, recherche d'émotions fortes et transgression des règles, faible estime de soi, faible tolérance aux stimuli désagréables, mauvaise gestion des difficultés, timidité excessive, perception erronée du corps.
- **Vulnérabilité émotionnelle** : humeur dysphorique (anxiété ou dépression), carences affectives, faible cohésion familiale, manque de relations sociales, insatisfaction personnelle face à sa vie.
- **Problèmes psychiatriques préalables** : dépression, TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), phobie sociale, repli sur soi pour éviter le mal-être.

2. Facteurs familiaux

- **Milieux familiaux très stricts et autoritaires** : favorisent la dépendance, l'irresponsabilité ou la rébellion chez les enfants.
- **Milieux familiaux très permissifs et peu structurés, présentant des incohérences** : favorisent l'égoïsme, les caprices et l'impulsivité chez les enfants.

3. Facteurs sociaux

- **Isolement social** : les TIC sont utilisées comme l'un des seuls moyens de communication.
- **Relations avec des personnes qui abusent des nouvelles technologies** : imitation de leurs actes par envie de s'intégrer au groupe.

Une mauvaise utilisation des TIC peut :

- altérer le comportement, l'humeur et les interactions avec le monde extérieur, surtout si elle devient une addiction ;
- provoquer de l'agressivité ou un isolement social et familial ;
- faire baisser les résultats scolaires ou professionnels ;
- inciter à ignorer les besoins biologiques ;
- favoriser des comportements délictueux ou antisociaux ;
- conduire au jeu pathologique ou à la consommation de substances ;
- engendrer désinformation, manipulation, harcèlement ou atteinte à la vie privée (Buiza, 2018).



En résumé, il faut suspecter une dépendance à internet quand :

- On observe une utilisation excessive liée à une perte de contrôle et un état de manque quand la personne ne peut pas se connecter, tout comme pour les addictions chimiques.
- On observe des symptômes de manque (profonde détresse émotionnelle, anxiété, irritabilité, agitation psychomotrice et humeur dysphorique) face à l'impossibilité d'accéder au réseau.
- On observe une tolérance accrue (besoin croissant d'augmenter le temps de connexion à Internet pour aller bien).
- On observe des répercussions négatives au quotidien (isolement, mauvais résultats scolaires ou professionnels, manque d'intérêt pour d'autres sujets et pour des loisirs actifs) (Echeburúa, 2012).

- Engendrer désinformation, manipulation, harcèlement ou atteinte à la vie privée (Buiza, 2018).

4.2.1. Situations de conflit

DÉPENDANCE AU TÉLÉPHONE

- Nomophobie (ou mobidépendance)

La nomophobie se caractérise par un sentiment de peur irrationnelle, de grand malaise ou de forte anxiété lorsqu'une personne ne peut pas utiliser son téléphone. Elle peut survenir lorsqu'elle oublie son téléphone à la maison, quand la batterie ou le forfait mobile sont épuisés, quand il n'y a pas de réseau, ou encore en cas de vol, de perte ou de panne.

Un autre symptôme caractéristique de la nomophobie est l'incapacité à éteindre son téléphone, même dans les endroits où l'utiliser est interdit. La personne ressent le besoin de garder son portable à proximité à tout moment et en toutes circonstances, même la nuit. Cette situation provoque de nombreux cas d'insomnie en raison de la réception continue de messages et du besoin de les consulter et d'y répondre, ce qui perturbe le cycle naturel du sommeil.

La nomophobie est liée au FOMO (*Fear of Missing Out*), ou peur d'être déconnecté, de manquer des messages ou des publications sur les réseaux sociaux.

Pour contrer la nomophobie, nous devons prendre l'habitude d'éteindre notre téléphone plusieurs heures par jour, et en particulier la nuit. Afin d'éviter d'interrompre nos activités quotidiennes (école, réunions, cinéma, théâtre...), nous pouvons planifier les moments d'utilisation de notre téléphone (*Nomofobia*, Ado Hasanović, 2018).

- Addiction au téléphone

Cette addiction empêche de travailler ou de vivre normalement. En effet, de façon générale, et surtout dès qu'une notification apparaît, l'individu ressent le besoin impérieux de consulter son téléphone, ou par exemple de vérifier sa boîte mail, et interrompt toute activité en cours.

DÉPENDANCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX

Grâce aux réseaux sociaux, les jeunes peuvent échanger avec des individus qu'ils ne connaissent pas forcément, mais qui font partie de la même communauté virtuelle. Ils s'intéressent à leurs photos, partagent leurs préférences et croyances ainsi que des expériences communes. Les réseaux sociaux servent aussi d'interface accessible pour partager des biens, des services, des commentaires ou des connaissances avec autrui. Ils sont aussi un moyen de transmettre ses émotions, ses expériences et ses goûts : on pourrait parler de réseaux émotionnels.

Cependant, l'addiction ou la dépendance aux réseaux sociaux représente un risque réel pour les adolescents. Cette addiction se caractérise par une volonté d'être actif en permanence sur les réseaux sociaux et dans leurs communautés virtuelles, ainsi que par la peur de manquer une notification ou un événement ce qui peut devenir une préoccupation constante. De plus, leur humeur peut être influencée par le nombre de « j'aime » et les commentaires reçus sur leurs publications, ce qui peut causer une surexposition dangereuse.

CYBERDÉPENDANCE

- Troubles liés aux jeux vidéo

De nos jours, les jeux vidéo sont vus comme une activité ludique banale pour les adolescents. Ainsi, ils les occupent pendant leur temps libre, et les familles prennent souvent part à ce loisir. De plus, de nombreux jeux vidéo permettent de développer des compétences collaboratives et sociales, apportent des connaissances culturelles, stimulent la créativité

et transmettent des valeurs (envie de se surpasser, esprit d'équipe, tolérance, *fair-play*, solidarité...).

Lorsque nos enfants commencent à jouer aux jeux vidéo, il s'agit normalement d'un loisir qui se déroule à la maison et dans l'endroit que la famille consacre au temps libre. Ainsi, en tant que parents, nous devons comprendre que les jeux vidéo peuvent coexister avec d'autres jeux familiaux et devenir un passe-temps familial, pas seulement une activité individuelle pour nos enfants.

Les jeux vidéo, tout comme les films ou les séries télévisées, sont soumis à un système de classification d'âge. Le *Pan European Game Information* (PEGI) est le système européen de classification, qui indique l'âge recommandé pour jouer à un jeu vidéo (il donne une indication sur la protection des mineurs, et non sur le niveau de difficulté du jeu ou les compétences requises pour y jouer). Il existe cinq catégories d'âge : PEGI 3, 7, 12, 16 et 18, qui s'appuient sur huit critères : violence, langage grossier, peur, drogue, sexe, discrimination, jeux de hasard et achats intégrés.

L'addiction survient lorsqu'un jeu vidéo cesse d'être un loisir, devient l'élément central de la vie d'un jeune et l'isole du cercle familial.



Quelques symptômes liés à l'addiction aux jeux-vidéos auxquels il faut faire attention :

- Envie constante de jouer : à toute heure, en tout lieu, pendant des périodes de plus en plus longues.
- Isolement : le jeune devient irritable et ne communique plus.
- Mensonge : le jeune ment à sa famille et à ses amis sur son temps de jeu.

- Troubles émotionnels : l'impossibilité de jouer peut entraîner chez le jeune des troubles tels que la dépression, l'agressivité, l'anxiété voire des phobies.
- Changement des habitudes alimentaires : le jeune développe une préférence pour la malbouffe et prend ses repas dans sa chambre.
- Problèmes physiques : problèmes de posture, douleurs musculaires et troubles musculo-squelettiques, surtout au dos ou aux mains.
- Perte d'intérêt : le jeune ne pratique pas d'autres loisirs et n'a plus d'autres centres d'intérêt.
- Procrastination : le jeune remet ses devoirs ou ses tâches à plus tard, pour pouvoir jouer.
- Baisse des résultats qui compromet la scolarité.
- Justification : le jeune dit que ses amis jouent tout autant ou qu'ils ont besoin de lui pour jouer.

PARI EN LIGNE

Les paris sportifs et les jeux de hasard (poker, roulette...) sont de plus en plus accessibles, avec le développement d'applications informatiques. Ces applications peuvent être consultées 24 heures sur 24, et on peut y jouer avec de petites mises, ce qui amène les jeunes à penser que le risque est minime.

L'instantanéité, l'accessibilité, l'anonymat et l'environnement intimiste offerts par les TIC rendent l'univers en ligne propice au développement de comportements addictifs. Les jeux d'argent et de hasard en particulier, provoquent cette addiction.

L'addiction aux jeux, qui est un type d'addiction comportementale, est une maladie reconnue par l'OMS. Elle se traduit par « l'impossibilité de

contrôler la pratique » du jeu, ce qui entraîne une grave détresse. Ce trouble peut survenir avec n'importe quel type de jeu (machines à sous, bingo, roulette, poker, paris sportifs, loteries...).



Différents effets addictifs des jeux d'argent et de hasard :

- Facilité de gains : sensation d'obtenir de l'argent facilement.
- Facilité de pratique : tout le monde peut jouer et cela ne nécessite aucune compétence particulière.
- Anonymat : il est facile de cacher son identité.
- Aucune restriction : possibilité de jouer à tout moment et depuis n'importe quel appareil doté d'une connexion Internet.
- Mises minimales : il est possible de parier avec seulement un euro.

Pour éviter une addiction aux jeux chez nos jeunes, il est conseillé de ne pas leur donner trop d'argent de poche et de leur apprendre l'importance de l'argent, pour qu'ils comprennent la valeur de l'effort et du travail. Nos enfants doivent être responsables de leurs dépenses personnelles et conscients des dépenses familiales. Ils doivent savoir que les jeux d'argent et de hasard sont illégaux pour les mineurs : s'ils y jouent, ils commettent une infraction. Informons-les des risques liés aux jeux (au-delà de l'addiction). Ces risques incluent la nervosité, l'anxiété, l'irritabilité, l'insomnie, une mauvaise alimentation, ou encore des problèmes scolaires allant d'une baisse des résultats à de l'absentéisme, ainsi qu'un éloignement des amis qui refusent de jouer. Les jeux d'argent et de hasard peuvent aussi conduire à une augmentation des dépenses et à l'endettement, ce qui peut les amener à mentir, voire à voler, et détériore très souvent les relations familiales.

Ces comportements à risques peuvent aussi traduire les signes d'une addiction comportementale chez un jeune, il faut donc y prendre garde. Dans le cas où la famille détecte ces signes, nous recommandons de faire appel à un professionnel. Les parents doivent par ailleurs adopter une attitude saine vis-à-vis des jeux d'argent pour servir de modèle à leurs enfants.

4.2.2. Recommandations pour une utilisation saine des TIC au sein de la famille

L'information demeure l'une des meilleures façons de prévenir les risques liés aux TIC et de s'en protéger. Lorsque l'on comprend ces risques, on a tendance à se montrer plus prudent. Il est donc essentiel que les familles restent au courant des outils utilisés par leurs enfants pour les orienter au mieux.

Afin de prévenir les problèmes d'addiction, les parents et les éducateurs doivent donner aux adolescents certaines ressources personnelles et familiales.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- *Encourager l'estime de soi*, afin d'améliorer le comportement, le contrôle de soi et l'équilibre émotionnel.
- *Travailler sur ses relations sociales et la communication* pour empêcher la création d'un monde virtuel et imaginaire séparé du monde réel.
- *Stimuler sa capacité à résoudre des problèmes* en encourageant le développement de l'esprit critique, qui permet de prendre les meilleures décisions.

- *Renforcer le contrôle de ses émotions* pour gérer son stress et éviter une souffrance excessive, qui pourrait engendrer des comportements indésirables.
- *Occuper son temps libre* de manière adaptée en proposant plusieurs activités alternatives aux technologies, et ainsi satisfaire son besoin de nouvelles expériences pour se divertir.

RESSOURCES AU SEIN DE LA FAMILLE

- *Limitier le temps consacré aux TIC par nos enfants*, en définissant des lieux, des moments et des durées d'utilisation.
- *Éviter que les TIC ne deviennent une barrière entre les adultes et les jeunes*. S'évertuer à être le plus à jour possible sur les outils dont ils se servent.
- *Réglementer l'emploi des TIC en veillant à ce que tout le monde soit d'accord*. Le plus judicieux est de poser ces règles par écrit. Selon l'âge et la maturité de l'enfant, les parents doivent adapter la surveillance de l'utilisation des TIC. Ce contrôle doit être total et en présence des parents jusqu'à l'âge de 13 ans (âge minimum requis pour s'inscrire sur les réseaux sociaux). Par la suite, le mineur acquiert progressivement plus d'autonomie.
- *Éviter que l'utilisation de l'ordinateur, du téléphone portable, de la tablette ou des jeux vidéo ne devienne une façon de combler l'ennui*. Aider les enfants à planifier leur temps libre et les encourager à le consacrer à des activités hors ligne.
- *Les empêcher de s'isoler dans leur chambre quand ils sont en ligne*. Le soir en particulier, les enfants doivent se servir des TIC dans une pièce commune de la maison. Les appareils doivent être gardés hors de la chambre, afin que le jeune ne soit pas tenté de les allumer pendant ses heures de sommeil.

- *Veiller à ce que nos enfants aient effectué toutes les tâches* dont ils devaient s'occuper avant de s'engager dans une activité qui implique les TIC.
- *Faire des TIC un moyen de passer du temps ensemble.* Parcourir Internet et jouer régulièrement à leurs jeux favoris avec eux. Cela améliorera et facilitera la communication dans l'environnement familial.
- *Expliquer aux enfants le danger d'une prise de contact avec un inconnu.* Ne pas hésiter à donner des exemples concrets pour leur faire prendre conscience des risques de l'exposition sur le web et de leurs conséquences en dehors du monde virtuel.
- *Être un modèle pour son enfant.* Les adultes peuvent également faire une utilisation excessive des TIC et les enfants sont susceptibles de les imiter.

RECOMMANDATIONS ET EXEMPLES À SUIVRE

Une utilisation abusive et/ou inappropriée des TIC est plus facilement repérable au sein de la famille qu'à l'école. En effet, le problème se développe généralement en dehors de la sphère scolaire. Il est essentiel que les familles aident et conseillent leurs enfants sur l'organisation de leur temps libre, en établissant des règles et des limites claires pour une utilisation appropriée des TIC. Une fois le problème détecté, les parents peuvent leur offrir la possibilité de faire appel à un spécialiste.

Dans plusieurs de ses articles et de ses livres, comme *Innovations in Clinical Practice : a Source book* (1999), Dr Kimberley Young, psychologue, affirme que l'objectif principal est de bousculer les habitudes de connexion du mineur.

Conseils pour établir un nouvel emploi du temps :

- *Bousculer les habitudes de l'enfant lors de l'utilisation d'Internet.* Par exemple, s'il se connecte dès qu'il rentre de l'école, commencer par lui faire prendre un goûter. Il s'agit d'apprendre à différer et à s'adapter à d'autres horaires.
- *Intervenir et définir des durées d'utilisation.* Lui rappeler des tâches ou des activités à réaliser pour l'encourager à se déconnecter (créer des rappels ou des alarmes).
- *Limiter le temps passé sur une application en particulier.* Suspendre l'accès à l'application qui pose le plus de problèmes chez l'adolescent (par exemple, certaines applications de discussion ou de jeux en ligne...).
- *Fixer des objectifs.* Pour éviter de replonger, l'adolescent peut établir un programme réaliste qui lui permettrait de gérer son temps et d'avoir une sensation de contrôle.
- *Créer des fiches de rappel.* Lui demander de dresser une liste de cinq conséquences néfastes de l'addiction à Internet et une autre liste des principaux bienfaits d'être déconnecté ou de limiter l'accès à une application.
- *Présenter Internet comme une source d'information et de formation* et non seulement comme un loisir.
- *Établir un inventaire.* Demander à l'adolescent de noter ce qu'il a arrêté de faire à cause de son utilisation abusive d'Internet, en classant ces activités en trois catégories : très importantes, importantes, peu importantes. Ensuite, lui demander de les analyser.
- *S'informer sur les ressources et les outils de prévention.* Avoir recours à des programmes de contrôle parental, des filtres de

contenu et autres logiciels pour limiter le temps de connexion et l'accès aux contenus inappropriés.

- *S'engager dans un groupe de soutien.* Échanger avec des personnes dans des situations similaires peut s'avérer bénéfique.
- *Parler d'Internet avec l'adolescent.* En évoquer les avantages et inconvénients, sans émettre de jugements négatifs sur son utilisation du numérique. Il est essentiel d'être à l'écoute s'il demande de l'aide, quel que soit le problème.
- *Comprendre que l'utilisation excessive des écrans est une forme de réaction à un mal-être psychologique.* Trouver les raisons qui le poussent à passer son temps libre et à développer ses relations en ligne. Adopter une écoute active face à son isolement.
- *Faire une thérapie familiale.* Vérifier si le problème a détérioré l'environnement familial. Ainsi, on sensibilise toute la famille, ce qui amène à analyser l'origine du problème et encourage la collaboration, tout en permettant à l'adolescent de se sentir moins coupable de son comportement.

Références

C. Álvarez-Peregrina, M.A. Sánchez-Tena, C. Martínez-Pérez et C. Villar Collar, « The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children », *Frontiers in Public Health*, n° 8, 2020, p. 295.

Version originale disponible sur :

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.560378> (non traduit en français)

Association américaine de Psychiatrie, *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*, 5e édition, Washington D.C., American Psychiatric Publishing, 2013.

Version originale (non traduit en français). disponible sur :

<https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf>

Traduit en espagnol de l'anglais par Burg Translations, Chicago, États-Unis. Disponible sur :

<https://psicoadolescencia.com.ar/docs/publica/dsm5.pdf>

C. Buiza-Aguado, *Videojuegos. Uso problemático y factores asociados*, Formation continue à distance du Conseil général de la psychologie d'Espagne, édition octobre-décembre, 2018.

Version originale disponible sur :

<https://psicosol.es/wpcontent/uploads/2018/11/FACTORES-ASOCIADOS.pdf> (non traduit en français)

X. Carbonell, « La adicción a los videojuegos en el DSM-5 », *Adicciones*, vol. 26, n° 2, 2014, p. 91-95

Version originale disponible sur :

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/10/11>
(non traduit en français)

X. Carbonell, « El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM- 5 y la CIE-11 : retos y oportunidades para clínicos », *Papeles del Psicólogo*, vol. 41, n° 3, 2020, p. 211-218 *Espagnol, non traduit en français.*

Version originale disponible sur :

<http://www.papeles-delpsicologo.es/pdf/2935.pdf> (non traduit en français)

Version anglaise disponible sur :

<https://www.psychologistpapers.com/English/2935.pdf>

Conseil général de la psychologie d'Espagne, « La OMS ha incluido el 'trastorno por videojuegos' en el CIE-11 », *Infocop Online*, 2018.

Version originale disponible sur :

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241 (non traduit en français)

Dios, A. Galván, C. Ruipérez, E. Barbera, I. Domènech et N. Ragai du groupe hospitalier Quirón, *10 males de las nuevas tecnologías*, 2013.

Version originale disponible sur : <https://efesalud.com/10-males-de-las-nuevas-tecnologias/> (non traduite en français)

E. Echeburúa-Odriozola, « Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes », *Revista Española de Drogodependencias*, 2012, p. 435-447.

Version originale disponible sur :

https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf (non traduit en français)

P.A. Facione, « Lesiones frecuentes de los Gamers », *Guía de Fisioterapia*, 2020

Version originale (non traduit en français) disponible sur :

<https://guiadefisioterapia.com/lesiones-frecuentes-de-losgamers/>

Guía de Fisioterapia, Lesiones frecuentes de los Gamers, 2020.

Version originale disponible sur :

<https://guiadefisioterapia.com/lesiones-frecuentes-de-losgamers/> (non traduit en français)

Farfán-Gutiérrez, E. Arch-Tirado, A.L. Lino González et L.J. Jardines Serralde, « Daño auditivo inducido por ruido recreativo », *Salud Pública de México*, vol. 60, n° 2, mars-avril, 2018.

Version originale (non traduite en français) disponible sur :

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000200011

J. Hernández-Tiscareño : « La educación en dispositivos de pantalla y los riesgos sobre salud visual en niños », *Medscape*, 29 septembre, 2020.

Version originale disponible sur :

https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905995_3 (non traduit en français)

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, *6C51 Gaming disorder*.

Version originale (non traduite en français) disponible sur :

<https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>

E.L. Kenney et S.L. Gortmaker, « United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity », *The Journal of Pediatrics*, vol. 182, 2017.

Version originale (non traduite en français) disponible sur :

[https://www.ipeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476\(16\)31243-4](https://www.ipeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476(16)31243-4)

F. Labrador, A. Requesens et M. Helguera, *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*, 2015.

Version originale disponible sur :

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013902.pdf> (non traduite en français)

Nomophobie (définition), *Ooreka santé*. Disponible sur :

<https://psychotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/537831/nomophobie>

J. Salas, « La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental », *El País*, 21 décembre 2017.

Version originale disponible sur :

https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html (non traduit en français)

B. Swift-Yasgur, « ¿Pueden los videojuegos desencadenar arritmias peligrosas? », *Medscape*, 2019.

Version originale (non traduite en français) disponible sur :

https://espanol.medscape.com/verarticulo/5904565_print

A. Tusq, D. Veigas y et G. Velasquez, « El teléfono celular: 'Un buen aliado del Hombre, pero no tanto...' », *Biografías*, 3 septembre 2019.

Version originale disponible sur :

<https://biografiastop.blogspot.com/2019/09/uso-delcelular.html> (non traduit en français)

K. Young, plusieurs de ses articles et ouvrages dont *Innovations in Clinical Practice : a Source book*, 1999. *Anglais, non traduit en français*.

Code de la justice pénale des mineurs, 30 septembre 2021.



5. DÉSINFORMATION ET ESPRIT CRITIQUE

5.1 Différences entre la désinformation et la mésinformation

L'accès à l'information est l'un des multiples avantages qu'offre Internet à nos enfants. Par le biais de différents canaux comme les sites web, les réseaux sociaux, les e-mails, les forums, etc., les enfants recherchent, reçoivent et partagent chaque jour de grandes quantités d'informations sur Internet. Au fur et à mesure que leur âge augmente, la transmission d'informations gagne en volume et en variété, car les enfants s'intéressent de plus en plus à la recherche de conseils et à l'exploration de différents sujets. De même, leur besoin de communiquer et de partager leurs idées et opinions augmente également.

Les informations sont accessibles sur Internet sous différentes formes : texte, photo, vidéo, etc. Elles peuvent s'avérer très utiles pour les aider dans leurs devoirs et leur permettre de se renseigner sur leurs sujets de prédilection, de partager des opinions avec leurs amis ou leur famille, d'effectuer des recherches sur leurs problèmes de santé, de consulter l'actualité... D'un autre côté, les informations auxquelles nos enfants ont accès, qu'ils créent ou qu'ils partagent ne sont pas toutes véridiques ; trop souvent, elles peuvent être fausses, avec parfois même l'intention de les manipuler afin de leur nuire. C'est pourquoi il faut, dès leur plus jeune âge, les aider à développer des stratégies pour se défendre, s'appuyant sur une attitude critique vis-à-vis des informations qui

circulent sur Internet. En tant que parents, nous nous devons de partager nos expériences sur Internet avec nos enfants, de dialoguer et de communiquer avec eux à propos des avantages et des risques que certaines informations peuvent comporter.

Comment expliquer à nos enfants quels sont les différents types de fausses informations ?

En premier lieu, il faut prendre en compte les éléments permettant de distinguer les différents types de fausses informations existant aujourd'hui, afin de pouvoir les conseiller au plus juste.

En 2017, le rapport du Conseil de l'Europe « *Information Disorder : Toward an Interdisciplinary framework for research and policymaking* » définit et différencie deux concepts :

- *La mésinformation* est une fausse information qui n'a pas été créée avec l'intention de nuire.
- *La désinformation* est une fausse information créée délibérément pour nuire à une personne, à un groupe social, à une organisation ou à un pays.

L'Unesco utilise le concept de désinformation pour désigner les tentatives délibérées, souvent planifiées et coordonnées, ayant pour but de semer la confusion ou de manipuler les gens en leur apportant des informations erronées. Elle est particulièrement dangereuse car elle est généralement organisée et s'appuie sur des ressources techniques importantes et sur des technologies avancées pour améliorer son efficacité et sa portée.

Nous devons faire comprendre à nos enfants que certaines des informations auxquelles ils ont accès sont partiellement basées sur des faits réels, mais sont destinées à nuire. En d'autres termes, sur Internet, on peut trouver des usages malveillants de l'information.

Les exemples suivants peuvent nous aider à expliquer simplement à nos enfants les principales caractéristiques des fausses informations, afin qu'ils puissent adopter un mode de pensée plus critique qui les aidera à développer les outils nécessaires pour faire face à ce risque :

- la désinformation est souvent planifiée et utilise tous les moyens nécessaires pour atteindre l'objectif de son auteur ;
- dans le cas de la mésinformation, ceux qui la diffusent ne la développent pas avec de mauvaises intentions et ignorent généralement qu'il s'agit d'une fausse information ;
- l'utilisation d'informations à des fins malveillantes se caractérise par un usage contraire à l'éthique.

D'autre part, nous savons bien que de nombreux enfants connaissent le concept de « *fake news* ». Cependant, notre devoir est de les avertir qu'au-delà des actualités, on peut également trouver d'autres types de fausses informations.

Comment aider nos enfants à identifier la désinformation ou les informations malhonnêtes ?

Les ressources et stratégies qui permettent de masquer une forme particulière de désinformation sont nombreuses. Voici quelques exemples pouvant nous aider à identifier les fausses informations :

- la satire et la parodie,
- les titres servant de pièges à clics (*clickbait headlines* en anglais),
- l'utilisation trompeuse de légendes, d'images ou de statistiques,
- le partage de contenu authentique hors contexte,

- le faux contenu (lorsque le nom d'un journaliste ou le logo d'un média est utilisé sans permission ni relation avec celui-ci),
- le contenu manipulé et falsifié.

5.2. Risques et conséquences de la désinformation

Les contenus sont produits et rediffusés à grande vitesse. Ils deviennent alors viraux dans une société numérique mondialisée. Par conséquent, les problèmes d'information (désinformation et mésinformation) sont préoccupants car leurs conséquences peuvent s'avérer graves et néfastes ; en particulier chez les enfants qui n'ont pas les compétences informatiques essentielles pour différencier les infos des infos.

C'est à la famille (parents, tuteurs légaux ou autres adultes responsables des enfants) d'éduquer les enfants en tant que citoyens numériques responsables. Nous devons orienter leurs expériences sur Internet vers une participation active et autonome, en utilisant toujours des informations véridiques et en faisant preuve d'une attitude critique face à la diffusion de fausses informations.

Identifier les fausses informations : comment nos enfants peuvent-ils être affectés par un manque d'esprit critique ?

D'un point de vue plus personnel, l'exposition à la désinformation peut avoir les conséquences suivantes sur nos enfants :

- d'une perte de temps et une distraction accrue sans en tirer le moindre avantage,
- une manipulation des opinions, et par conséquent des croyances et des actes influencés ou infondés (manque d'esprit critique face à l'information),

- une participation involontaire à la chaîne de diffusion de la désinformation,
- des conséquences juridiques dues à la participation ou à la diffusion de la désinformation ayant affecté des tiers.

5.3. L'éducation aux médias et à l'information : comment la comprendre et pourquoi est-ce important pour nos enfants ?

L'éducation aux médias et à l'information (EMI) est définie comme un processus d'acquisition de connaissances et de compétences (aptitudes et attitudes) permettant aux individus de comprendre les fonctions des médias et autres fournisseurs d'informations, d'évaluer de manière critique le contenu des médias et de prendre des décisions éclairées en tant qu'utilisateurs et producteurs d'informations et de connaissances.

En tant que parents, nous nous devons d'encourager nos enfants à devenir autonomes à travers l'EMI, car c'est l'un des éléments essentiels qui leur permettra d'accéder aux actualités et à la connaissance.

Nous sommes les premiers responsables de l'utilisation efficace et sûre d'Internet au profit du bien-être de nos enfants. Cela implique que nous sommes aussi garants de leur bien-être numérique. Dès leur plus jeune âge, nous devons donc leur fournir une éducation fondée sur la pensée critique et l'utilisation réfléchie des compétences numériques. Promouvoir la pensée critique leur permettra de devenir des utilisateurs autonomes, libres et compétents.

Nous devons échanger avec nos enfants et instaurer un dialogue à propos des bienfaits d'Internet en tant que source d'information pour de nombreux domaines de la vie quotidienne (source de connaissance, communication avec les pairs et la famille, divertissement, devoirs scolaires, employabilité, actualités, etc.). Cette éducation sur les avantages qu'offre Internet doit toujours s'accompagner de directives

claires sur les risques (ou dommages) potentiels qu'impliquent la désinformation et la mésinformation auxquelles ils peuvent être exposés.

5.4. La pensée critique comme base pour guider nos enfants dans le domaine numérique

La pensée critique est l'une des compétences de vie définies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1993 comme « les capacités d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres et des défis de la vie quotidienne ».

L'aptitude de nos enfants à faire face à la désinformation sans en être victimes dépend de leur réaction devant une fausse information. Il s'agit surtout, pour les parents, de leur apprendre à douter en observant les contenus qu'ils reçoivent, qu'ils génèrent et qu'ils diffusent sur Internet.

Cinq actions à mettre en place pour renforcer leur esprit critique :

- 1.** Interpréter l'information reçue afin d'en clarifier le sens. Souvent, on remarque que les conversations de nos enfants contiennent de fausses informations transmises via WhatsApp ou Snapchat, d'autres réseaux sociaux ou moyens de diffusion. Dans ce cas, il faut les aider à vérifier la source originale de ce message, et ainsi, leur apprendre à interpréter de manière critique les données incorrectes contenues dans le message.
- 2.** Valider, en s'appuyant sur ses propres connaissances, la crédibilité de l'information, son origine, sa cohérence et son intention. Les aider à rechercher des données sur différents sites Internet dans le cadre d'un devoir pour l'école est une excellente occasion de guider nos enfants dans cette

activité. Ainsi, nous pouvons leur indiquer comment valider les informations trouvées sur différents sites web autour d'un même thème, parmi lesquelles peuvent se cacher des données erronées.

3. Remettre en question les messages et les informations, les comparer avec d'autres sources. Nous recommandons d'appliquer cette étape en même temps que celle de validation.

4. S'autoévaluer en procédant à une révision du cheminement mental qu'on a suivi pour analyser l'information, la questionner, puis confirmer ou réexaminer ce raisonnement ainsi que les résultats finaux obtenus.

5. Une fois les étapes précédentes terminées, l'idéal est de les guider afin de nous assurer que nos enfants ont bien compris le processus d'interprétation critique de l'information. Cette vérification peut se faire en répétant de façon claire et concise toutes les étapes réalisées pour arriver à détecter une fausse information.

La pensée critique de nos enfants ne dépend pas seulement de leurs capacités intellectuelles (celles qui peuvent se mesurer avec des tests de QI). Elle dépend aussi d'autres aptitudes cognitives qui ne dépendent pas du QI, et de certains traits de leur personnalité.

Il est indispensable d'encourager l'humilité intellectuelle chez nos enfants, car les amener à penser de façon critique implique qu'ils douteront non seulement des autres, mais surtout d'eux-mêmes. La pensée critique est une attitude qui amène l'enfant à partir du principe qu'il ne sait pas.

Inciter nos enfants à développer leur pensée critique stimule aussi leur capacité de raisonnement complexe, ce qui, selon plusieurs études et

enquêtes, offre des avantages pour d'autres aspects de la vie. La pensée critique va ainsi :

- favoriser la prise de décisions plus judicieuses,
- réduire la fréquence d'événements négatifs,
- améliorer la réussite scolaire,
- augmenter l'efficacité pour les activités qui requièrent des capacités d'analyse.

5.5. Comment les biais cognitifs et les émotions de nos enfants peuvent influencer leur réaction face à la désinformation

Nous devons garder à l'esprit que l'enjeu des dangers de la désinformation et de sa propagation dépend de la réaction de l'utilisateur qui la reçoit. Les biais cognitifs agissent comme des raccourcis développés par chaque cerveau pour simplifier les problèmes et faciliter la prise de décision. Ils peuvent influencer l'attitude d'un utilisateur face à la désinformation. Les biais cognitifs peuvent aussi provoquer des réactions préjudiciables et devenir un obstacle pour nos enfants lorsqu'ils font face à une fausse information.

Pour encourager nos enfants à penser de façon critique, il existe quelques exemples de biais cognitifs à éviter.

- Le biais de *confirmation* conduit à surévaluer les informations qui confirment nos propres croyances (valeurs, idéologies, idées toutes faites) ou, à défaut, les croyances prédominantes, que l'on valide inconsciemment alors qu'elles ne coïncident pas ou s'opposent à nos croyances.

- L'idée toute faite ou *biais* de familiarité implique que, plus nous sommes exposés à une information donnée, indépendamment de son authenticité, plus nous risquons de la considérer comme réelle.
- Ce biais peut surtout toucher nos enfants préadolescents ou adolescents, qui reçoivent et partagent quotidiennement toutes sortes de messages viraux.
- Le *biais de conformité* pousse une personne à agir comme les autres, renforçant ainsi un sentiment d'appartenance au groupe.
- La quête d'identité de l'enfant passe notamment par l'appartenance, surtout durant la préadolescence et l'adolescence. C'est pour cela qu'il est très important de guider nos enfants vers une pensée critique leur permettant de juger de l'authenticité de l'information, étape délicate à cet âge.
- L'effet de *supériorité de l'image* : le cerveau traite une image jusqu'à 60 000 fois plus vite qu'un texte. Par conséquent, les contenus accompagnés d'images sont beaucoup plus consommés et partagés que les autres.
- Nous devons garder à l'esprit que nos enfants reçoivent et partagent un grand nombre de vidéos et de mèmes. L'existence de ces biais peut engendrer un échange d'informations fausses ou erronées.

Les *émotions* n'aident pas non plus de lutter contre la désinformation. En effet, notre pensée, et surtout celle de nos enfants, est rationnelle, mais aussi émotionnelle. Lorsqu'une information suscite chez nous une certaine émotion, celle-ci peut conditionner l'analyse de l'information et le cerveau produit alors une justification rationnelle du résultat.

Certaines émotions sont particulièrement difficiles à gérer, surtout pour les adolescents, provoquant par exemple des réactions comme la colère, la compassion, la curiosité malsaine, la peur ou l'urgence. La

désinformation fait appel à ces émotions car l'aspect émotionnel de la pensée incite à partager cette information.

5.6. Stratégies pour lutter contre la désinformation

Les familles doivent s'appuyer sur différents axes d'intervention afin d'éduquer les enfants de manière responsable, critique et active face à la désinformation.

1. Les inciter à prendre un moment pour réfléchir quant à la réelle nécessité de partager

Nous devons inciter nos enfants à prendre conscience que partager une information sans la vérifier (ou la contredire) n'est pas un acte de générosité, mais en réalité, plutôt égocentré. S'ils répondent « je n'ai pas le temps », l'unique solution responsable est de ne pas la partager.

Nous pouvons lister quatre raisons de ne pas partager sans vérifier.

- Le partage de l'information de manière compulsive ou urgente implique qu'il y a plus de chances qu'elle ne soit pas réelle. Si l'on considère que le partage est crucial, alors prendre le temps nécessaire pour vérifier l'information l'est tout autant.
- La désinformation peut causer un mal-être ou offenser autrui (y compris ses amis ou sa famille). En contribuant à son partage, on se rend également responsable de ses conséquences négatives.
- Participer, s'exprimer, défendre des idées, essayer d'aider autrui sont des droits et des devoirs citoyens, qui incombent à nos enfants. Cependant, partager une information non vérifiée est une imprudence ainsi qu'un manque d'éthique.
- Enfin, il faut leur rappeler qu'indépendamment de l'âge, si on partage une information et que l'on apprend ensuite qu'elle est

fausse, on doit mettre en place des moyens pour la démentir et prendre le temps d'essayer de compenser cette maladresse.

2. Prendre conscience des conséquences et de la responsabilité personnelle

- Nous devons aider nos enfants à anticiper les conséquences négatives de la désinformation et les responsabiliser, pour ainsi leur éviter de participer (consciemment ou non) aux chaînes de désinformation.
- Trop souvent, on se focalise sur l'identification et la lutte contre les canulars et la désinformation, en apprenant très tôt aux enfants ces compétences. Cependant, il est encore plus important de motiver, de sensibiliser et de raisonner nos enfants pour qu'ils adoptent une attitude critique et responsable. Il ne suffit pas de savoir comment faire, mais bien de le vouloir et de s'y efforcer.

3. Encourager la pensée critique chez nos enfants, au sens très large

- En plus de développer les capacités d'analyse et de jugement de l'information, pour évaluer sa pertinence, il est conseillé de leur proposer des activités adaptées à leur âge, qui leur apprennent à douter d'eux-mêmes et de leur propre approche. Ainsi, ils sauront limiter la diffusion précipitée et impulsive de leurs opinions ou jugements de valeur.

4. Connaître l'influence des biais cognitifs et des émotions

- Nous devons tout faire pour que nos enfants se connaissent le mieux possible. Cela implique de détecter leurs biais cognitifs et d'évaluer la façon dont ceux-ci peuvent les influencer lorsqu'ils analysent une information précise, ainsi que les émotions qu'ils ressentent face à celle-ci.

- Par exemple, on lutte contre le biais de *confirmation* de nos enfants en remettant davantage en question l'information qui coïncide le plus avec ce qu'ils pensent. En effet, même s'il est intelligent, l'être humain a une prédisposition à ne pas changer d'avis.

5. Identifier les stratégies et les motivations de la désinformation susceptibles de toucher nos enfants

- Nous devons identifier la nature et les caractéristiques des risques afin de les aborder et de les surmonter de façon adéquate. Par exemple, nous devons savoir que la désinformation exploite les biais cognitifs et les émotions de nos enfants et que nous avons encore des progrès à faire pour comprendre comment elle y parvient.
- Nous devons également connaître les motivations pouvant conduire à la création de cette désinformation susceptible d'affecter nos enfants. Parfois, le but du créateur est de se divertir, d'autres fois il tente de relever un défi ou de générer un certain chaos. La plupart du temps, la désinformation est employée à des fins économiques ou idéologiques.

6. Connaître et utiliser les outils afin de vérifier les informations

Nous devons garder à l'esprit que pour valider une information, il y a toujours des données concrètes qu'ils doivent apprendre à vérifier, par exemple sous forme de textes, d'images, d'audios ou de vidéos. La vérification doit s'appuyer sur un ou plusieurs de ces points :

- rechercher efficacement les renseignements sur les différents sites web ou réseaux sociaux auxquels ils ont accès,
- accéder à des sources d'information fiables et pertinentes,
- connaître et utiliser des applications et des services pour la vérification rapide d'images et de vidéos,

- observer attentivement les actualités, sans oublier le recours à la logique et à la déduction.

L'âge de nos enfants peut être un facteur déterminant pour définir la stratégie à utiliser afin d'identifier et surmonter la désinformation (esprit critique). Par exemple, nous pouvons montrer aux plus jeunes des exemples simples d'infox, alors que nous pouvons expliquer aux adolescents qu'il existe des établissements chargés d'identifier la désinformation et qu'il est possible d'accéder à leurs systèmes d'information (bases de données ou sites web) afin de vérifier si un renseignement est une infox ou non.

7. Ressources utiles et pratiques

Nous devons nous rappeler que nous ne sommes pas seuls lorsque nous essayons d'éduquer, de guider et de conseiller nos enfants sur les risques liés aux infox et aux informations erronées. Nous présentons ci-dessous des établissements et des organisations au sein desquelles des professionnels travaillent au quotidien pour lutter contre la désinformation.

Entre les lignes

<https://entreleslignes.media>

Créée en 2010, l'association Entre les lignes vise à transmettre aux jeunes, ainsi qu'aux professionnels de l'éducation, les outils pour déjouer les pièges tendus par la désinformation et les *fake news*. En suscitant l'esprit critique, l'association cherche à rétablir le lien de confiance entre les médias et le grand public, ainsi qu'à traiter de la liberté d'expression de manière apaisée.

AFP Factuel

<https://factuel.afp.com>

Le service AFP Factuel est le service de vérification des faits de l'Agence France-Presse. Il porte une voix indépendante, libre de toute influence politique, commerciale ou idéologique. Créé en 2017, ce service est dédié à la vérification de l'information : les journalistes de l'AFP Factuel se concentrent sur les affirmations douteuses et nuisibles qui circulent sur Internet. En outre, l'équipe produit régulièrement des vidéos ressources pour montrer comment faire ses recherches sur Internet, et se tient à disposition de toute question ou demande de vérification du public sur la ligne WhatsApp +33 6 47 08 70 46.

Références

Organisation mondiale de la santé (OMS). Division de la Santé Mentale (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, 2nd rev.

Disponible sur : <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>>

Wardle, C. et Derakhshan, H. (2017). *Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making*. Conseil de l'Europe, 27. Disponible sur <<https://bit.ly/3u7PdtT>>

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K y Cheung, C. K. (2011). *Éducation aux médias et à l'information : programme de formation pour les enseignants*.

Disponible sur : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216531>

Ireton, C. y Posetti, J. (2018). Paris : Publication de l'Unesco. *Journalisme, fake news & désinformation : manuel pour l'enseignement et la formation en matière de journalisme*.

Disponible sur : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372695>



6. CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT (CIDE)

Stiftung Digitale Chancen

Pourquoi les enfants ont-ils besoin de droits spécifiques ?

Pendant des siècles, on a considéré les enfants comme la propriété de leurs parents et ils ne disposaient d'aucun droit. Les décisions concernant leur éducation, leur métier et même leurs relations étaient prises par les parents et les tuteurs. Ce n'est qu'au XX^e siècle que ce modèle d'éducation a commencé à changer. Des pionniers tels que Janusz Korczak, un pédiatre polonais, et Eglantyne Jebb, fondatrice de l'initiative « Save the Children » ont continuellement attiré l'attention sur le respect de la personne des enfants. À la demande de la Pologne, la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) a été adoptée à New York en 1989 et ratifiée par tous les États membres, à l'exception des États-Unis.

Les mineurs ont besoin de droits spécifiques car ils font partie des plus vulnérables de notre société, et ce, pour plusieurs raisons :

- ils ne sont souvent pas considérés comme détenteurs de leurs propres droits,

- ils ont généralement peu d'occasions de faire valoir leurs droits,
- leur bien-être et leurs droits sont piétinés, comme le montrent les exemples de la pauvreté, du travail et de la maltraitance des enfants.

Par conséquent, la Convention internationale des droits de l'enfant a pris beaucoup d'importance. Pour être honnête, trop de mineurs dans le monde ne bénéficient ni de l'attention ni des efforts qui doivent être mis en œuvre pour les protéger, les encourager et les impliquer dans tout ce qui les concerne.

Les paragraphes suivants visent à renforcer la compréhension des droits de l'enfant et à aider les familles à engager le dialogue avec les leurs.

À propos de la Convention internationale des droits de l'enfant

La CIDE est l'un des instruments internationaux juridiquement contraignants visant à garantir et à protéger les droits de l'Homme. Conformément à cette Convention de l'ONU, un enfant désigne toute personne âgée de moins de 18 ans. Elle contient des recommandations pour les gouvernements afin de garantir le bien-être des enfants et les protéger de l'injustice et de l'exploitation, mais sa mise en œuvre est laissée à l'appréciation de chaque État partie. L'article 42 de la Convention internationale des droits de l'enfant déclare : « Les États parties s'engagent à faire largement connaître les principes et les dispositions de la présente Convention, par des moyens actifs et appropriés, aux adultes comme aux enfants. »

www.ohchr.org/fr/instrumentsmechanisms/instruments/convention-rights-child

Structure de la Convention internationale des droits de l'enfant

La CIDE est un accord de droit international. Le contenu se présente sous formes de paragraphes individuels, nommés « articles ». Le document est divisé en trois parties qui succèdent au préambule :

- la première partie contient des articles concernant les conditions de vie des mineurs,
- les deuxième et troisième parties sont composées des règles relatives au suivi des droits de l'enfant par un **comité des Nations Unies**, ainsi que des formalités de signature et d'entrée en vigueur de la convention.

Les droits des mineurs font l'objet de 41 articles. Quatorze autres articles décrivent les dispositions légales mises en place pour le respect de la CIDE.

Les droits individuels de cette Convention de l'ONU peuvent être divisés en trois groupes : *droits à la protection, droits à des prestations et droits à la participation.*

- **Droits à la protection** : ces articles décrivent les besoins spécifiques de protection des mineurs. Il s'agit de la protection contre la violence physique et psychologique, les mauvais traitements, l'abandon, l'exploitation économique et les drogues. De plus, les États s'engagent à fournir une protection spéciale aux mineurs en temps de guerre, par exemple, contre l'enlèvement et le trafic d'enfants.

- **Articles** : 19-22, 30, 32-38

- **Droits à des prestations** : cela inclut le droit à la santé, à l'éducation et à des conditions de vie adéquates, et le droit à une identité personnelle ainsi qu'à une nationalité.

- **Articles** : 23-29, 7, 8

- *Droits à la participation* : ces droits incluent, par exemple, la liberté d'expression et le droit de faire entendre l'opinion de l'enfant, le droit au libre accès à l'information et aux médias. La Convention va même plus loin : les mineurs ont le droit de recevoir des informations adaptées à leur âge. Le droit à disposer de temps libre et à participer à des événements et activités culturelles et artistiques fait aussi partie de cette catégorie.

- *Articles* : 12-17, 31

Les droits de l'enfant dans le monde numérique

« Les droits de chaque enfant doivent être respectés, protégés et mis en œuvre dans l'environnement numérique » (Observation générale n° 25, article I.4).

Lorsque les droits de l'enfant ont été rédigés et ratifiés en 1989, on ne pouvait pas encore prévoir l'évolution de la société. En effet, l'accès au monde numérique, avec toutes ses opportunités et tous ses risques, ne faisait pas encore partie de notre vie quotidienne. Il est indéniable que le développement de ces outils exerce une forte influence sur la façon dont les enfants grandissent. La transformation numérique de notre société offre des possibilités d'apprentissage, de jeu, d'amélioration de la santé, de communication et de participation. Cependant, il existe également des risques émergents pour la sécurité, la vie privée, la santé mentale et le bien-être des enfants (Livingstone et al., 2018 : p. 5), ce qui signifie qu'il faut protéger les enfants dans le monde numérique et sensibiliser les familles, les adultes, les institutions sociales, les gouvernements et les économies aux droits de l'enfant dans le monde numérique. C'est notre mission à tous de garantir à la fois ces droits et un espace sûr pour grandir, mais cette mission est encore plus importante pour les familles des enfants et les personnes qui s'occupent d'eux.

Le 2 mars 2021, le Comité des droits de l'enfant des Nations Unies a adopté l'Observation générale n° 25 (2021). Ce texte traite des droits de l'enfant dans le monde numérique.

La section suivante donne un aperçu de ces droits et quelques recommandations sur la façon de les mettre en œuvre dans un environnement familial. Le projet ENDING contribuera à remplir la mission de l'Observation générale n° 25 :

- créer des opportunités pour les familles et les personnes qui prennent en charge d'enfants,
- comprendre la culture numérique,
- prendre conscience de ce que la technologie peut apporter à la protection des droits de l'enfant,
- détecter les signes éventuels qu'un enfant est victime de harcèlement en ligne,
- réagir de manière appropriée.

Les sections de l'Observation générale sont étayées par des déclarations d'enfants. Au total, 709 enfants, âgés de 9 à 22 ans, ont été invités à donner leur avis. Ces témoignages ont été recueillis par la Fondation 5Rights dans 70 pays afin d'obtenir des informations sur les effets de l'environnement numérique dans leur vie.

1. Pas de discrimination

Les applications que nous utilisons nous communiquent des informations biaisées en fonction des recherches que nous effectuons sur Internet, et peuvent donc être discriminatoires. Chaque mouvement dans le monde numérique génère un petit « paquet de données » appelé « cookies » qui est stocké par les serveurs des sites web. À partir de là, un profil numérique des parents comme des enfants est créé et modifié constamment. Cela affecte le contenu qui nous est proposé.

Dans une certaine mesure, la question de la discrimination va de pair avec l'accès au monde numérique, la possibilité de posséder un appareil ou d'accéder à des lieux où les enfants peuvent utiliser un ordinateur ou un téléphone portable.

La CIDE stipule que l'accès des enfants à l'information et aux innovations numériques ne doit être soumis à aucune forme de discrimination.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les réponses des enfants dans l'Observation générale n° 25 indiquent que la plupart des enfants accèdent d'abord à Internet via un téléphone portable (Nos droits dans le monde numérique, p. 17), mais cela s'accompagne d'obstacles :

- Kenya, garçon, 13 ans : « Si je demande à ma mère de m'acheter un téléphone, elle me dit toujours que je suis trop jeune pour utiliser un téléphone. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 18)
- Malaisie, fille, 13 ans : « J'espère sincèrement que le réseau dans les zones rurales sera plus fort et que les problèmes financiers seront résolus. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 22)
- Éthiopie, garçon, 18 ans : « La barrière de la langue nous empêche de mieux utiliser Internet pour nous exprimer. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 33)



Conseils pour la famille

- Discuter avec vos enfants et décider ensemble du moment opportun pour leur donner accès à Internet.
- Utiliser les paramètres de confidentialité pendant que vous surfez sur Internet pour que de faux profils utilisant vos informations ne soient créés.
- Nettoyer périodiquement votre navigateur Internet : effacer les anciennes versions, l'historique de navigation ainsi que les « cookies ».
- Avant de télécharger une application sur votre appareil mobile, vérifier les autorisations requises par celle-ci et désactiver toutes celles qui ne sont pas nécessaires à son usage.

2. Le droit à la vie, à la survie et au développement

Tout enfant possède le droit inhérent à la vie, et l'État est obligé de garantir la survie et le développement de l'enfant. Or, certains phénomènes numériques représentent un risque pour les mineurs : les défis sur les réseaux sociaux, comme croquer dans des dosettes de lessive ou effectuer une liste de tâches dont la dernière consiste à se suicider (celui-ci se nomme « Blue Whale Challenge ») ; ou encore des communautés qui encouragent ou banalisent les troubles de l'alimentation, entre autres.

Avec les autorités et les fournisseurs de services numériques, les familles ont la responsabilité de s'occuper de leurs enfants et de leur permettre de grandir. Pour ce faire, l'Observation générale de la Convention de l'ONU stipule : « une formation et des conseils sur l'utilisation appropriée des appareils numériques devraient être dispensés aux parents, aux

personnes qui s'occupent des enfants, aux éducateurs et aux autres acteurs concernés [...] » (Observation générale n° 25, C.15).

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Ils sont conscients de l'existence de défis suspects sur Internet et en sont attristés.

- Chili, genre et âge inconnus : « (J'ai peur) du Blue Whale Challenge... j'avais une camarade de classe qui... a commencé à parler avec une personne qui lui demandait de se faire du mal, et cette personne la menaçait. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 68)
- Philippines, genre et âge inconnus : « On peut utiliser les réseaux sociaux pour intimider d'autres personnes et, parfois, leur donner... des pensées suicidaires (et) de la dépression, (ce qui) est contraire aux droits de l'enfant. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 65)



Conseils pour la famille

- Prêter attention à ce que votre enfant fait sur Internet. Le laisser vous montrer les sites web qu'il aime et les jeux auxquels il joue.
- Être sincère si vous n'êtes pas d'accord avec les contenus qu'il aime ou utilise.
- Si votre enfant a un problème avec l'environnement numérique, l'écouter et l'aider sans lui reprocher sa conduite.
- Chercher du contenu numérique approprié pour votre enfant.
- Vous pouvez trouver plus d'informations sur les manières de faire face au cyberharcèlement dans le Module 3.

3. Respecter les opinions de l'enfant

Le développement numérique et technologique a permis aux enfants de faire entendre leur voix et d'être écoutés. Mais cela fonctionne seulement si on répond à leurs questions, et si on prend en compte leur manque d'expérience et d'habilité numérique dans ces processus de participation.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Ils ont une vision claire du monde numérique dans lequel ils veulent vivre. « Ils désirent un monde numérique plus respectueux de leur vie privée, protecteur et transparent : un monde qui soit approprié à leur âge et qui corresponde à leurs intérêts, relations et opportunités. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 106) Par ailleurs, ils veulent être écoutés et consultés dans les décisions qui impactent leur vie.

- Népal, garçon, 14 ans : « Les gouvernements doivent inclure les enfants dans la prise de décisions sur l'usage des médias numériques, à travers la création de groupes qui prennent en compte leurs suggestions. Le gouvernement doit informer les enfants avant d'interdire un quelconque média numérique. Il ne doit pas prendre de décisions sans en informer les enfants. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 107)



Conseils pour la famille

- Encourager votre enfant à exprimer son opinion. Quand les jeunes enfants s'aperçoivent que leurs idées et leurs points de vue sont pris en compte, leur estime de soi s'améliore. Respecter les opinions de vos enfants ne signifie pas être toujours d'accord avec eux ou mettre en pratique toutes leurs idées, mais au moins les écouter et les prendre au sérieux.
- Commencer à les écouter

- Discuter des différents points de vue.
- Être patient.
- Créer et accepter des règles au sein d'un environnement familial.

Dans le but de respecter les opinions des enfants, trouvez une manière de protéger vos enfants tout en les laissant commettre leurs propres erreurs. Il est important de se faire confiance et d'essayer de s'entendre. Par ailleurs, c'est une bonne idée de leur parler, de partager vos préoccupations, mais aussi de comprendre leurs sentiments. Parlez avec d'autres familles et partagez vos expériences et vos idées sur les façons de faire face à ce problème.

4. Des capacités en évolution

En fonction de leur âge et de leur phase de développement, les enfants ont besoin d'aide et de méthodes pour utiliser les ressources numériques en toute sécurité. C'est pourquoi il est nécessaire d'appliquer et de faire évoluer des méthodes de protection adaptées à l'âge et à la maturité de l'enfant.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Ils affirment que les outils numériques sont importants dans leur vie. Ils les utilisent pour s'informer, s'exprimer, rencontrer des amis qui partagent leurs idées, etc. Ils veulent que leurs parents acceptent qu'ils utilisent les nouvelles technologies, mais veulent également se sentir protégés. Ainsi, les enfants comptent sur leur famille pour les guider dans le monde numérique et écarter les menaces qui surgissent. Par ailleurs, ils sont d'accord pour que leurs parents mettent en place des règles afin de les protéger.

- Croatie, garçon, 12 ans : « Je ne peux pas utiliser mon téléphone portable pendant la nuit, et pas plus de deux heures par jour ». (Nos droits dans le monde numérique, p. 81)
- Canada, fille, 11 ans : « Nos parents nous ont dit de ne pas rendre publiques des informations personnelles ». (Nos droits dans le monde numérique, p. 82)
- Croatie, garçon, 11 ans : « Il y a cinq ans, j'utilisais rarement la technologie, mais je devais toujours demander l'autorisation à mes parents. Aujourd'hui, ils ne restreignent plus mon usage. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 82)



Conseils pour la famille

Les Etats membres se voient dans l'obligation de soutenir les familles et les tuteurs légaux quant à l'apprentissage des compétences numériques, afin de garantir une vie saine avec les outils numériques. Il existe différentes initiatives européennes et nationales qui soutiennent les familles, parents et tuteurs légaux dans l'accomplissement de leur mission.

- Le PEGI fournit des classifications par âge pour les jeux vidéo dans trente-huit pays européens. Cette classification permet de savoir si le jeu est adopté au joueur. Le PEGI ne prend pas en compte le niveau de difficulté du jeu pour évaluer ce dernier, mais seulement son contenu : https://pegi.info/https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/2018-05-28_definitivo_aep.pdf
- Campagne de prévention contre l'addiction aux jeux vidéo : <https://www.pxl-lan.com/?page=addictioniut>
- Le Cap intervient dans les domaines de la prévention contre l'addiction, et notamment contre l'addiction aux jeux vidéo : <https://www.le-cap.org/comprendre-laddiction/jeux/video/>

- La MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) propose une plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>
- UNICEF : livret et vidéos de prévention pour les enfants, visant à alerter ces derniers face aux violences sexuelles. L'un des scénarios du livret montre notamment une situation de pédopillage : <https://my.unicef.fr/article/stop-aux-violences-sexuelles-faites-aux-enfants/>
- Jeunes et média, plateforme nationale de promotion des compétences numériques : articles et vidéos de sensibilisation sur le cyberharcèlement, la protection des mineurs face aux écrans, la violence sur Internet, *etc.* <https://www.jeunesetmedias.ch/platforme/actualite>
- Le ministère des solidarités, de l'autonomie et de l'égalité entre les hommes et les femmes : <https://solidarites.gouv.fr/Internet>
- Fondation pour l'enfance : <https://www.fondationenfance.org/>
- Stratégie nationale pour la cybersécurité : <https://www.economie.gouv.fr/cybersecurite-renforcement-gouvernement-protection-citoyens-administrations-entreprises>
- CNIL: <https://www.cnil.fr/fr>
- Association Caméléon : Campagne « MERCI » : <https://www.cameleon-association.org/campagne-merci/>

5. Accès à l'information et à la liberté d'expression

« L'environnement numérique offre aux enfants une occasion unique de réaliser leur droit d'avoir accès à l'information. » (Observation générale n° 25, VI. A.50). Mais Internet n'a pas été conçu pour les enfants. On a donc cruellement besoin de contenus adaptés aux enfants avec un

langage approprié. Les États membres sont invités à garantir aux enfants une information adéquate et diversifiée, ainsi que l'accès à cette information.

En plus de l'accès à l'information, les mineurs ont droit à la liberté d'expression, c'est-à-dire d'exprimer leurs idées, opinions et points de vue. L'environnement numérique leur permet aussi de rencontrer des enfants qui partagent leurs centres d'intérêt. Internet représente donc une bonne occasion pour eux de se lier avec d'autres jeunes et de se soutenir mutuellement.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les enfants apprécient la possibilité d'obtenir des informations facilement et rapidement grâce à Internet, malgré certaines limites telles que les problèmes d'accès mentionnés dans le point 1, ci-dessus. Les enfants connaissent et redoutent aussi la désinformation. Cependant, ils n'ont pas les compétences nécessaires pour l'identifier et demandent donc de l'aide aux adultes.

- Brésil, fille, 13 ans : « L'accès à l'information est devenu plus facile parce que, avant, il fallait acheter un journal ou attendre que ça passe à la télévision, aujourd'hui il suffit de rechercher ce que l'on veut savoir sur Internet. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 24)
- Roumanie, fille, 16 ans : « Les adultes (institutions, entreprises, parents et professeurs, etc.) devraient apprendre aux enfants à faire la différence entre les "*fake news*" et les vraies informations. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 27)

Au-delà de l'accès à l'information, les enfants veulent s'exprimer dans des espaces numériques sûrs. Ils se sentent plus courageux en ligne que hors ligne. Ici, le rôle des parents peut être perçu de manière très différente.

- Norvège, fille, 16 ans : « Mes parents s'intéressent à ce que je publie en ligne et pensent que c'est génial que les plus jeunes participent. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 32)
- Liban, fille, 17 ans : « Ils ne soutiennent pas ma liberté d'expression parce qu'ils ont peur qu'on me fasse du mal. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 32)



Conseils pour la famille

- Des programmes et des initiatives existent déjà pour favoriser un accès à l'information adapté aux enfants, par exemple des journaux télévisés, des sites web et des moteurs de recherche adaptés aux enfants. Ces dernières années, le phénomène des infox et la désinformation ont pris de l'ampleur. Il existe un certain nombre de sites web sur lesquels les familles et les enfants peuvent apprendre à identifier les fausses informations.
- <https://jeu.escape-fake.fr/> Escape Fake propose aux joueuses et joueurs de créer leur avatar, afin d'intégrer, en tant que stagiaire, l'équipe du Vrai Journal, un média en ligne. Lors de son stage le/la journaliste stagiaire se voit confier un rôle fondamental : la vérification des réseaux sociaux, de la boîte mail ou des messageries instantanées...
- Youtube Kids – <https://www.youtubekids.com>
- <https://e-enfance.org/> Association d'utilité publique. Lutte contre le cyber harcèlement chez les enfants/mineurs.
- <https://factuel.afp.com/> AFP Factuel.
- <https://onpe.france-enfance-protgee.fr/> Observatoire national de la protection des enfants.
- <https://www.cnil.fr/fr/particulier> CNIL.

6. Le droit à la vie privée

Internet stocke un grand nombre de données sur les personnes qui y naviguent, ce qui peut constituer une menace pour les individus et en particulier pour les enfants. De plus, les activités sur Internet comportent des risques. L'utilisation d'images privées ou la saisie de données personnelles lors de la création d'un compte posent des problèmes graves en matière de respect de la vie privée. Comme les enfants ne peuvent pas connaître les conséquences de l'utilisation de leurs images, les parents doivent prendre de bonnes décisions pour le bien-être et la sécurité de leurs enfants.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les enfants annoncent que le droit à la vie privée est l'un des droits les plus importants. Ils sont conscients des profils numériques générés par les fournisseurs et des intentions commerciales sous-jacentes.

- Nouvelle-Zélande, garçon, 16 ans : « L'ère numérique a ouvert de nombreuses portes pour atteindre à la vie privée... il y a donc un grand besoin de ce droit. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 41)
- Royaume-Uni, fille, 15 ans : « Je veux en savoir plus sur les entreprises qui utilisent mes données ; je veux savoir combien d'argent les entreprises gagnent grâce à mes données ; je veux savoir quelles données me concernant sont stockées et y avoir accès. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 46)
- Norvège, fille, 14 ans : « Même si peu de gens utilisent vos photos, il y en aura toujours qui le feront. Réfléchissez bien à ce que vous partagez. » (Nos droits dans le monde numérique p. 49)



Conseils pour la famille

- Faire des recherches en famille : que faut-il prendre en compte quand on utilise des images sur Internet ? Discuter avec les membres de votre famille de leurs conclusions et éventuellement vous mettre d'accord sur la manière de traiter les images privées sur Internet.
- Accompagner vos enfants lorsqu'ils s'inscrivent sur un réseau social. Naviguer ensemble. Ne pas partir du principe que les enfants comprennent le problème. Déterminer ensemble quelles informations sont obligatoires et lesquelles ne le sont pas. Discuter avec eux de leur avis et de leurs inquiétudes concernant la publication d'informations privées. Ne pas prétendre que vous comprenez tout ou que vous pouvez tout expliquer : il s'agit d'une thématique très complexe.

7. Violence à l'encontre des enfants

Lorsqu'ils passent du temps sur Internet, les enfants sont exposés à différentes menaces telles que les discours de haine, le cyberharcèlement, les abus sexuels et les contenus inappropriés. « Les crises, telles que les pandémies, peuvent entraîner un risque accru de violence en ligne, étant donné que les enfants passent davantage de temps sur les plateformes virtuelles dans de telles circonstances. » (Observation générale n° 25, VII.80).

Par ailleurs, Internet offre un soutien aux enfants et aux jeunes qui sont exposés à la violence et cherchent de l'aide « [...] en fournissant une plateforme pour partager des informations importantes, discuter des problèmes de violence et mettre les personnes en contact avec des services d'urgence. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 62)

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Ils sont conscients des menaces auxquelles ils peuvent être confrontés sur Internet et demandent clairement à être protégés contre celles-ci. Les plus grandes préoccupations des enfants sont : « [...] la découverte de contenus en ligne inappropriés pour leur âge, violents et/ou sexuellement explicites [...] le cyberharcèlement [...] la discrimination en ligne [...] le sexting [...] l'exploitation sexuelle [...] l'enlèvement, le meurtre et d'autres risques extrêmes de préjudice. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 64-67)

- Philippines, garçon, âge inconnu : « La technologie [peut être] utilisée pour commettre n'importe quel acte de violence, en particulier contre les enfants. Il est important que les enfants soient protégés de... la violence parce qu'ils sont très vulnérables aux... risques liés à l'utilisation des technologies. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 63)
- Pakistan, genre et âge inconnus : « Les parents et les éducateurs devraient essayer de comprendre les problèmes de leurs enfants et de leurs élèves et ne devraient pas [trop] mettre l'accent sur ces problèmes. Les adultes devraient aider [les enfants] et ne pas les rejeter. » (Nos droits dans le monde numérique, p. 70)



Conseils pour la famille

- Essayer de faire en sorte que vos enfants vous fassent confiance, écouter leurs préoccupations et leurs besoins sans préjugés et essayer de trouver une solution ensemble.
- Apprendre à vos enfants à être suffisamment forts pour se défendre, et à dire « non ».
- Si vous remarquez des changements inquiétants dans le comportement de vos enfants, essayez de leur demander ce qui

se passe. Si vous soupçonnez un abus sexuel, consultez Enfantbleu.org ou appelez le 01 56 56 62 62 / 119/

- <https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/>
- <https://www.16000enfantsdisparus.fr/contact/>

8. Enfants handicapés

« L’environnement numérique offre aux enfants handicapés de nouvelles possibilités d’établir des relations sociales avec leurs pairs, d’accéder à l’information et de participer aux processus de décision publics. » (Observation générale n° 25, article IX.89) Dans ce contexte, les handicaps désignent différents types de handicaps physiques, intellectuels, psychosociaux, auditifs et visuels qui constituent des obstacles dans l’environnement numérique. Ces enfants sont fortement touchés par les cybermenaces. Il est souvent difficile pour eux de tirer parti des possibilités offertes par les technologies numériques, et ils ont également besoin d’un soutien particulier pour faire face de manière adéquate aux risques qu’ils peuvent rencontrer en les utilisant. Parallèlement, des applications se développent pour les aider à s’adapter. Il existe également de plus en plus de ressources et d’applications commerciales, telles que la possibilité d’augmenter la taille de la police ou de modifier le contraste, les lecteurs d’écran, etc.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

Les enfants demandent aux grandes entreprises du numérique de leur faciliter l’accès en leur offrant, par exemple, des possibilités de traduction ou en facilitant l’utilisation des outils numériques.

- Portugal, garçon malentendant, 13 ans : « On ne trouve jamais le créole sur Internet... C’est la même chose pour la langue des signes portugaise, elle est même encore moins présente. » (Nos droits dans le monde numérique, page 20)



Conseils pour la famille

- Vérifier la configuration des téléphones portables, des ordinateurs ou des tablettes en termes d'accessibilité.
- Aider les enfants à utiliser la technologie de manière responsable.
- Essayer de trouver des sites web ou des profils de réseaux sociaux de personne handicapées afin de les rendre plus visibles pour les enfants. Cela contribue à renforcer leur sentiment d'appartenance.

9. Santé et bien-être

Chaque enfant a le droit de grandir en bonne santé. Internet offre de nombreuses possibilités d'accéder à des informations sur la santé, le bien-être, la puberté et la sexualité. Néanmoins, il n'y a qu'un pas pour qu'ils obtiennent des informations qui ne sont pas adaptées pour eux, telles que des informations qu'ils ne comprennent pas, qui sont fausses (comme par exemple la glorification des troubles des conduites alimentaires), etc. D'autre part, de nouveaux problèmes de santé apparaissent avec l'utilisation des médias numériques, tels que le risque d'addiction, les mauvaises postures, ou les troubles oculaires.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

D'une part, ils voient les avantages d'Internet : leur permettre d'obtenir plus d'informations ou de conseils sur des questions de santé et de développement personnel, en particulier sur des sujets qui sont « [...] difficiles à aborder avec les parents ou d'autres adultes » (Nos droits dans le monde numérique, page 85). En revanche, ils sont conscients des problèmes liés à l'utilisation des TICS.

- Indonésie, fille, âge inconnu : « J’ai appris à nettoyer mon corps après les règles, selon ma religion. » (Nos droits dans le monde numérique, page 85)
- Brésil, garçon, 13 ans : « Passer trop de temps au téléphone... peut affecter la vue et provoquer des maux de tête, mais cela peut aussi... faire mal au cou ou au dos. » (Nos droits dans le monde numérique, page 90)
- Royaume-Uni, fille, 17 ans : « On peut développer des attentes irréalistes à force de regarder des photos, ce qui a un impact négatif sur notre santé mentale et notre propre perspective de nous-même. » (Nos droits dans le monde numérique, page 92)



Conseils pour la famille

- Ne pas faire de reproches aux enfants si l’on remarque qu’ils cherchent de l’assistance et des informations sur Internet ? leur apprendre à demander de l’aide s’ils en ont besoin et proposer de les accompagner.
- Être un modèle pour les enfants. Si l’on utilise le téléphone portable ou regarde la télévision pendant les repas de famille, les enfants feront de même. Essayer de promouvoir un mode de vie sain.
- Se mettre d’accord avec les enfants sur le temps d’utilisation des appareils mobiles.
- Retrouver d’autres conseils dans la rubrique 4 de ce guide : « Santé et bien-être ».

10. Éducation, loisir et activités culturelles

L’environnement numérique favorise le droit pour les enfants d’accéder à la culture, aux loisirs, et au jeu, ce qui est fondamental pour leur bien-être et leur développement. Les enfants éprouvent de l’intérêt et se

détendent en interagissant en ligne lorsqu'ils font des activités qu'ils apprécient. Grâce à Internet, ils peuvent découvrir des œuvres littéraires, à des musées ou à des concerts qu'ils ne pourraient pas connaître hors ligne, ce qui renforce leur créativité et leur productivité.

CE QUE DISENT LES ENFANTS

- Philippines, sexe et âge inconnu : « Je suis un joueur en ligne. Je passe environ 1 à 2 heures par jour à jouer à Mobile Legends. Cela me rend heureux et j'oublie temporairement mes problèmes. » (Nos droits dans le monde numérique, page 39)
- Corée du Sud, fille, 12 ans : « J'aime bien que les artistes postent leurs vidéos sur YouTube. Une personne qui aime l'art peut obtenir de l'aide grâce à des tutoriels. » (Nos droits dans le monde numérique, page 39)
- Ghana, fille, 17 ans : « Le jeu en ligne est vraiment positif car il évite l'ennui... Internet rend les enfants heureux grâce à des vidéos amusantes. » (Nos droits dans le monde numérique, page 39)



Conseils pour la famille

- S'ouvrir aux activités numériques d'éducation, de loisirs et de culture.
- Profiter de ces activités avec les enfants, par exemple en regardant pendant le weekend une vidéo sur un voyage en famille, en guise de souvenir.
- Laisser les enfants expérimenter et ne pas attendre d'eux qu'ils soient parfaits.
- Essayer de garder le sens des proportions : le temps passé dans le monde numérique est aussi un temps d'apprentissage, à condition qu'il soit utilisé de manière saine. Il est important de

parler des expériences vécues par vos enfants et de trouver en juste équilibre entre les activités en ligne et hors ligne.

Résumé

Les droits des enfants constituent des droits humains adaptés à leur situation. Le texte ci-dessus a pour but de faire prendre conscience aux parents ou aux tuteurs que ces derniers comptent autant qu'eux-mêmes. Si nous devons retenir une seule chose concernant les droits de l'enfant, c'est qu'il s'agit d'un sujet sérieux. Les parents ou tuteurs décident souvent eux-mêmes, y compris lorsque cela affecte le droit à la participation. De fait, il y a bien des situations où ces adultes doivent trancher sans l'avis des mineurs concernés, surtout si ces derniers ne peuvent pas évaluer les conséquences potentielles de leurs choix. Ceci dit, les inclure dans la vie quotidienne reste tout de même primordial. Certes, cela peut parfois être gênant, car il faut alors peser et soupeser leurs commentaires. Mais en fin de compte, voir le monde de leur point de vue en vaut la peine : cela permet d'élargir la vision des adultes sur la primordialité de leurs droits.

Le développement du numérique est un défi pour les familles. D'une part, il peut les rapprocher et créer de nouvelles occasions de passer du temps ensemble, mais d'autre part, il crée des tensions et confronte les parents et leurs enfants à de nouvelles situations pour lesquelles ils ne sont pas préparés. Ce qui leur manque le plus, ce sont les compétences numériques. L'éducation et la sensibilisation au numérique ne doit pas être la responsabilité exclusive des individus. Les gouvernements de chaque pays doivent également fournir des services d'éducation, de sensibilisation et de soutien. Ce que l'on peut faire dans nos foyers, c'est établir un dialogue, partager les expériences, les préoccupations et les opinions. Nous devons garder l'esprit ouvert sur tous les avantages qu'apporte la technologie, mais aussi être conscients des risques qui peuvent en découler.

En résumé, il existe trois stratégies pour garantir les droits de l'enfant :

1. **Protéger** les enfants en appliquant des règles et des lignes de conduite appropriées.
2. **Éduquer** les enfants pour qu'ils prennent les bonnes décisions concernant leurs besoins.
3. **Faire participer** les enfants pour en faire des citoyens responsables.

Références

5Rights Foundation y Western Sydney University : « *Nos droits dans le monde numérique* ». Disponible sur :

<<https://5rightsfoundation.com/uploads/OurRightsinaDigitalWorld-FullReport.pdf>>

Convention internationale des droits de l'enfant :

<https://www.unicef.fr/wp-content/uploads/2022/07/convention-des-droits-de-lenfant.pdf>

Observation générale sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique :

https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC/C/GC/25&Lang=en

Lignes directrices relatives au respect, à la protection et à la réalisation des droits de l'enfant dans l'environnement numérique :

<https://rm.coe.int/it-guidelines-background-document-policy-guidance-on-empowering-protoc/168093b644>

Site web sur les droits des enfants dans l'environnement numérique (disponible en anglais uniquement) :

<https://childrens-rights.digital/index.cfm>

ENDING

www.endingproject.eu

