

Grandir dans un monde connecté,

ça s'apprend !

La famille Tout-Écran



GUIDE PRATIQUE

Grandir
dans un monde
connecté,

ça s'apprend !

La famille Tout-Écran



UNESCO

Secteur de la communication et de l'information

Adeline Hulin, cheffe de l'unité pour l'éducation aux médias et à l'information et les compétences numériques ;

Samrita Menon, spécialiste adjointe de programme, unité pour l'éducation aux médias et à l'information et les compétences numériques.

Réseau Canopé/CLEMI

Directeur de publication :
Samuel Vitel

Directeur du CLEMI :
Serge Barbet

Directrice des produits de formation :
Tatiana Joly

Directrice éditoriale :
Virginie Sassoon

Chef des projets internationaux CLEMI :
Lucas Chevalier

Chefs de projet :
Stéphanie Valade (CLEMI),
Jean-Noël Vogrig (Réseau Canopé)

Coordinatrice éditoriale :
Laure Delmoly

Expertes scientifiques et éditoriales du CLEMI :
Isabelle Féroc-Dumez,
Séverine Poncet-Ollivier



Traducteurs :
Claude Desmoulins,
Christophe Guérard,
Léonie Guillot-Alissant

Secrétaires d'édition :
Aurélien Chauvet,
Geneviève Tardière

Graphiste :
Sybille Paumier

Maquettiste :
Patrice Raynaud

Illustratrice :
Kim Consigny

Communication :
Sophie Schemoul,
Camille Bouchet,
Aude Mouyanaga



ISBN : 978-2-240-05801-0
© UNESCO et Réseau Canopé/
CLEMI, 2026

Publié en 2026 par l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture
7, place de Fontenoy,
75352 Paris 07 SP, France
et
Réseau Canopé/CLEMI (Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information)
Téléport 1 – Bât. @ 4
1, avenue du Futuroscope
CS 80158
86961 Futuroscope Cedex

Œuvre publiée en libre accès sous la licence Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 IGO (CC-BY-NC-ND 3.0 IGO) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/>). Les utilisateurs du contenu de la présente publication acceptent les termes d'utilisation de l'archive ouverte de libre accès UNESCO (www.unesco.org/fr/open-access/cc-nc-nd). Les désignations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'UNESCO et Réseau Canopé/CLEMI aucune

prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les idées et les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'UNESCO et Réseau Canopé/CLEMI et n'engagent en aucune façon l'Organisation ou Réseau Canopé/CLEMI.



Parents, vous n'êtes pas seuls !

L'ensemble de la société, les parents et les familles sont confrontés aux transformations rapides des technologies numériques. Les données probantes s'accumulent concernant la privation de sommeil liée à l'utilisation excessive des smartphones, ainsi que les risques mentaux et cognitifs associés à une exposition précoce aux réseaux sociaux.

Dans ce contexte, parents et éducateurs se sentent souvent mal outillés pour accompagner les enfants et les jeunes dans l'usage des technologies numériques, d'une manière qui favorise leurs droits tout en les protégeant des risques.

Pour la première fois, ce guide mondial vise à doter les parents de compétences en éducation aux médias et à l'information afin de les aider à accompagner efficacement les enfants dans leur navigation de l'écosystème numérique.

Alliant recherche scientifique, expertise éducative et expériences vécues de parents et d'enfants, le guide aborde les principaux défis auxquels les familles sont confrontées à l'ère numérique.

Il traite notamment de la recherche d'un équilibre sain dans l'usage des écrans, de la gestion des contenus préjudiciables en ligne, de l'accompagnement des enfants dans leur relation aux réseaux sociaux et aux systèmes d'intelligence artificielle et, plus largement, du développement de la pensée critique, afin de leur permettre de contribuer à des environnements numériques plus sûrs et plus inclusifs.

Les parents, les familles et les éducateurs du monde entier sont invités à consulter ce guide, à réfléchir à leur propre situation et à appliquer des recommandations adaptées à leur contexte. Si nous ne pouvons pas anticiper toutes les évolutions technologiques, nous pouvons en revanche établir une base de confiance, montrer l'exemple de pratiques numériques saines, et communiquer ouvertement sur ces sujets afin de grandir ensemble avec les générations futures.

Avec
les contributions de
**37 experts
et praticiens**
du monde entier



unesco

« Les guerres prenant naissance dans l'esprit des hommes et des femmes, c'est dans l'esprit des hommes et des femmes que doivent être élevées les défenses de la paix »

Sommaire



- 6** **Éditorial**
Khaled El-Enany, directeur général de l'UNESCO
- 8** **Préface**
Édouard Geffray, ministre de l'Éducation nationale
- 10** **Préambule**
Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI
- Chapitre 1 – Temps d'écran : faut-il limiter, interdire ou négocier ?**
- 14** **Écrans et jeunes enfants : trouver le bon équilibre**
Nevena Dimitrova, Haute école de travail social et de la santé de Lausanne ; Fabio Sticca, Haute école pédagogique de Zurich, et Eva Unternaehrer, Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle
- 18** **Reconnectons nos enfants... au mouvement!**
Mansour Nasri et Mallory Robert, mlfmonde
- 19** **Bonnes pratiques recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)**
Le coup de pouce du CLEMI
- 20** **Quand le jeu vidéo devient bien plus qu'un jeu**
Mariela Muñoz Díaz, Carlos Libisch Recalde et Marina Porcel de Peralta, Fondation Ceibal
- 25** **Qu'est-ce que la technoférence ?**
Virginie Sassoon, CLEMI
- Chapitre 2 – Apprendre à s'informer et à développer son esprit critique**
- 28** **Où les enfants et les adolescents s'informent-ils aujourd'hui ?**
Adeline Hulin et Samrita Menon, UNESCO
- 33** **Lutter contre la désinformation : en finir avec les bulles de filtre et les chambres d'écho**
Sabariah Mohamed Salleh, Centre de recherche en médias et communication à l'université Kebangsaan ; Xue Dou, College of Comprehensive Psychology à l'université Ritsumeikan ; Santi Indra Astuti, faculté des sciences de la communication de l'université islamique de Bandung
- 37** **Aider son enfant à faire face aux images de guerre et à la manipulation émotionnelle en ligne**
Lusine Grigoryan, Media Initiatives Center
- 43** **Lutter contre les manipulations de l'information en famille**
Yanis Naceur et Victoria Blin, Service de vigilance et de protection contre les ingérences numériques étrangères (Viginum)
- 47** **Comment s'informer à l'ère des intelligences artificielles génératives ?**
Manon Conan, Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom)
- 49** **S'informer en ligne : adoptons 4 bons réflexes!**
Le coup de pouce du CLEMI
- 50** **Les clubs d'éducation aux médias et à l'information : une expérience africaine innovante**
Paul Alain Zibi Fama, Éduk-Média



Chapitre 3 – Grandir en sécurité avec les réseaux sociaux et l'IA

- 54 **Comprendre les algorithmes : l'univers numérique des enfants expliqué aux parents**
Jill Murphy, Common Sense Media
 - 57 **Grandir à l'ombre des likes**
Virginie Sassoon, CLEMI
 - 58 **L'utilisation des réseaux sociaux a-t-elle un impact sur la santé mentale des adolescents ?**
Séverine Poncet-Ollivier, CLEMI
 - 60 **Réguler pour protéger : comment les États renforcent-ils la sécurité des mineurs en ligne ?**
Laure Delmoly, CLEMI
 - 61 **Les compagnons IA et la vie relationnelle des adolescents : ce que les parents doivent savoir**
Jill Murphy, Common Sense Media
 - 65 **L'intelligence artificielle générative (IAG) : oui, mais intelligemment !**
Mathieu Bartozzi, mlfmonde
 - 66 **Trois conseils pour un usage éclairé des IA génératives**
Jill Murphy, Common Sense Media
- ### Chapitre 4 – Cyberviolences : comment protéger son enfant ?
- 70 **Trousse d'urgence en cas d'accident d'images**
Isabelle Féroc Dumez, université de Poitiers/ CLEMI, et Serge Tisseron, psychiatre
 - 73 **Quand le nouveau visage du cyberharcèlement impose un sursaut collectif**
Véronique Béchu et Samuel Comblez, association e-Enfance/3018

- 78 **Des parents avertis pour protéger les enfants de la pédophilie en ligne**
Safira Ryanatami et Oviani Fathul Janah, Ecpat Indonésie
 - 82 **Ce que les parents doivent savoir sur le contrôle parental**
Laure Delmoly, CLEMI
 - 84 **Faire face aux cyberviolences : et si l'humour devenait une arme ?**
Naira Davlashyan et Marta Rodriguez Martinez, Istorias Media
- ### Chapitre 5 – Parents, à vous de jouer !
- 90 **Dix choses à savoir avant d'offrir à votre enfant son premier smartphone**
Ana Homayoun, Green Ivy Educational Consulting
 - 94 **Écrans en famille : comment dépasser les conflits pour recréer du lien ?**
Marie Noëlle Oli Bilias, Digital Parenting School
 - 96 **Faire face aux inégalités sociales dans l'accompagnement numérique des enfants**
Julio César Mateus Borea, université de Lima
 - 100 **De la surveillance à la confiance. Comment accompagner l'autonomie numérique des adolescents ?**
Mehdi Arfaoui et Jennifer Elbaz, Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL)
 - 105 **Accompagner les parents à l'ère du numérique : situations réelles et conseils pratiques**
Elizabeth Milovidov, Digital Parenting Coach
 - 109 **Les enfants ont des droits !**
Le coup de pouce du CLEMI
 - 110 **Ressources complémentaires**

Éditorial



Les écrans imprègnent désormais les gestes les plus simples du quotidien familial. Les devoirs se font sur ordinateur, tandis que les repas sont ponctués de notifications professionnelles auxquelles les parents répondent sur leur téléphone. Les technologies numériques offrent des possibilités inédites pour communiquer, apprendre et accéder au savoir. Mais elles exposent aussi les plus vulnérables – en particulier les enfants – à des risques mentaux, physiques et cognitifs qui appellent une réponse urgente et collective. Par ailleurs, de nombreuses familles ne disposent toujours pas d'un accès fiable aux équipements numériques et à internet¹, ce qui complique l'acquisition, par les parents, des compétences nécessaires pour accompagner leurs enfants en ligne en toute sécurité. Cette fracture numérique persistante creuse encore les inégalités existantes.

Partout dans le monde, au-delà des cultures et des contextes, les parents expriment des inquiétudes croissantes, souvent mêlées de frustration. Un constat commun se dessine : ils se sentent partagés entre leur devoir de protection et la place incontournable qu'occupent les outils numériques dans la vie quotidienne. Beaucoup estiment que leurs enfants passent trop de temps devant les écrans. Pourtant, cette préoccupation reflète aussi un questionnement plus intime

sur leurs propres usages, nombre d'entre eux reconnaissant dépasser eux-mêmes ce qu'ils jugent raisonnable. Le défi est donc profondément intergénérationnel².

Les données récentes confirment ce que beaucoup pressentent : les parents se sentent insuffisamment armés pour guider leurs enfants dans un environnement numérique toujours plus complexe. Ils manquent souvent des repères nécessaires pour développer l'esprit critique, identifier les contenus nuisibles ou trompeurs, et appréhender les enjeux éthiques, sociaux et environnementaux liés aux systèmes d'intelligence artificielle³. Pour les familles privées d'une connexion stable ou d'outils numériques adaptés, ces difficultés sont encore accrues, renforçant les écarts en matière d'éducation aux médias et à l'information.

¹ Selon les *Facts and Figures* publiés en novembre 2025 par l'Union internationale des télécommunications (UIT), 2,2 milliards de personnes dans le monde – soit un quart de la population mondiale – demeurent hors ligne. <https://social.desa.un.org/world-summit-2025/blog/progress-and-gaps-key-findings-from-itus-facts-and-figures-2025>.

² Une étude menée dans plusieurs pays révèle que 83% des parents estiment que leurs enfants passent trop de temps devant les écrans ; 66% reconnaissent toutefois passer eux-mêmes plus de temps sur des appareils numériques qu'ils ne le jugent sain. Qustodio. 2024. *The Digital Dilemma: Childhood at a Crossroads*.

³ Les données montrent que seuls 5 parents sur 10 savent utiliser les outils de médiation parentale assistés par la technologie. Alana Institute, @protecao-criancas-digital | Instagram | Linktree.



Face à ces enjeux, et fidèle à sa mission de promouvoir la libre circulation des idées, l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) s'est associée à Réseau Canopé et au CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information) pour concevoir ce guide. Nourri par les réalités vécues des familles et enrichi des contributions de plus de trente-cinq experts issus de différentes régions du monde, il propose des recommandations fondées sur des données probantes, une expertise pédagogique solide et des outils concrets pour renforcer l'éducation aux médias et à l'information à tous les âges de la vie – au service des enseignants, des décideurs publics et, avant tout, des parents.

Si de nombreuses initiatives ont ciblé les enseignants, les professionnels des médias, les enfants et les jeunes, les parents



– pourtant au cœur des pratiques numériques quotidiennes – ont trop souvent manqué d'un accompagnement adapté. S'inscrivant dans la continuité des deux éditions du *Guide de la famille Tout-Écran* (publiées par le CLEMI/Réseau Canopé en 2017 et 2019), ce nouveau *Guide* vient combler cette lacune en plaçant les familles au centre des efforts d'éducation aux médias et à l'information.

En renforçant les capacités des parents à accompagner leurs enfants dans un environnement numérique en constante évolution, nous pouvons bâtir des familles plus fortes et plus résilientes face aux défis du numérique et, ce faisant, consolider les libertés qui constituent le socle de nos sociétés.

Khaled El-Enany,
directeur général de l'UNESCO



Préface



Éduquer, c'est transmettre, faire grandir, former, rendre autonome. C'est éveiller la conscience et l'esprit critique. C'est permettre à l'enfant et au jeune en devenir de rester maître de sa destinée individuelle et de partager la destinée collective. Chaque génération de parents a dû apprendre à accompagner ses enfants dans un monde différent de celui qu'elle avait connu.

Mais la génération actuelle fait face à une transformation profonde et universelle des modes de vie, d'apprentissage et de communication. Ce bouleversement est si rapide qu'il semble parfois devancer notre capacité collective à le comprendre – et plus encore à l'accompagner. En l'espace d'une décennie, le numérique a reconfiguré en profondeur la façon dont nos enfants jouent, apprennent, s'informent, nouent des relations sociales et construisent leur rapport au monde. L'intelligence artificielle générative marque une évolution majeure dans les technologies de la connaissance et transforme en profondeur nos façons de créer et de penser.

L'enjeu est donc, au-delà de l'enchaînement des évolutions technologiques, de permettre à nos enfants d'utiliser les outils numériques sans en être captifs, de savoir faire preuve de discernement, de comprendre les mécanismes qui les influencent, de distinguer l'information de la manipulation. En un mot, de les émanciper. Les parents sont les premiers concernés par ce défi, face auquel

ils se sentent parfois démunis. L'École a également un rôle majeur à jouer, à la fois comme lieu d'instruction et de socialisation.

Les chiffres nous obligent à prendre la mesure du défi. Près d'un parent sur deux se sent insuffisamment accompagné pour encadrer les pratiques numériques de ses enfants. 44% des adolescents accèdent aux réseaux sociaux avant l'âge légal de treize ans. Plus de quatre jeunes sur cinq les fréquentent chaque jour et 83% d'entre eux déclarent être régulièrement exposés à au moins un risque en ligne. Mais ces mêmes jeunes appellent massivement à davantage de protection et de dialogue de la part des plateformes, des institutions, de l'École et de leurs parents. Ce n'est pas un paradoxe : c'est un appel auquel nous devons répondre ensemble.

Ce guide est une réponse à cet appel. Fruit d'une collaboration inédite entre l'UNESCO et le CLEMI, service de Réseau Canopé, il rassemble les travaux de trente-sept chercheurs, experts et praticiens venus de tous les continents. Du temps d'écran au cyberharcèlement, des réseaux sociaux à l'intelligence artificielle, des bulles de filtre à la désinformation, chaque article aborde un enjeu concret, que chaque parent a déjà probablement rencontré. Les analyses y sont traduites en repères clairs et en pistes d'action qui peuvent être facilement mises en œuvre.



L'École, de son côté, progresse également. L'éducation aux médias et à l'information est au cœur du parcours citoyen des élèves. La stratégie nationale du numérique pour l'éducation 2023-2027, la certification Pix, le renforcement de la Semaine de la presse et des médias, l'interdiction du téléphone portable dans les collèges et les lycées, mais aussi l'interdiction des réseaux sociaux aux mineurs de moins de 15 ans actuellement en débat : ces mesures forment un cadre cohérent pour protéger les élèves et les armer face aux défis du monde connecté. Mais l'École seule ne suffit pas. Ce qui se construit en classe doit pouvoir se prolonger à la maison, et vice versa, dans le dialogue entre parents et enfants.

C'est précisément cette continuité que ce guide cherche à soutenir. Il ne prétend pas répondre à toutes les questions, le numérique évolue trop vite pour cela. Mais il pose ce qui, justement, ne change



pas : la qualité de la relation entre parents et enfants, la capacité à instaurer un dialogue franc et régulier, et cette exigence bienveillante qui permet à chaque génération de grandir mieux que la précédente. Les enfants apprennent d'abord par l'exemple. Notre propre rapport aux écrans, notre curiosité, notre esprit critique sont les premiers enseignements que nous leur dispensons, bien avant toute leçon formelle.

Que soient remerciées l'ensemble des équipes qui ont contribué à cet ouvrage. Emparons-nous de leur travail, cultivons cette relation si singulière, toujours en construction, entre parents et enfants, pour que ceux-ci puissent, à leur tour et de manière éclairée, prendre la relève !

Édouard Geffray,
ministre de l'Éducation nationale



Préambule



Le succès mondial de la série *Adolescence* a mis en lumière ce que des millions de parents vivent déjà : des enfants hyperconnectés, exposés très tôt à des contenus et des violences qui échappent souvent au regard des adultes. Cette fiction explore un basculement profond : nous sommes la première génération de parents à élever des enfants et des adolescents dont la vie se construit aussi en ligne. Nous passons désormais près de la moitié de notre vie éveillée connectés¹, immergés dans un monde où les innovations technologiques bousculent sans cesse nos repères, redessinent les frontières de nos intimités, captent notre attention et posent de nouveaux défis dans le quotidien des familles.

Neuf parents sur dix déclarent se disputer avec leurs enfants à propos de l'usage des écrans, et, pour un parent sur deux, ces conflits surviennent au moins une fois par semaine². Comment ne pas se laisser absorber par ces écrans omniprésents ? Comment préserver nos relations et éviter la surexposition des plus jeunes ? Comment recréer de la confiance dans l'information à l'ère de la désinformation massive ? Comment développer des usages qui soient des leviers de création, d'éducation, de partage et de lien social, plutôt que des facteurs d'isolement, de dépendance, de cyberharcèlement ou de radicalisation ?

Apprendre à vivre avec les technologies numériques constitue un enjeu démocratique, sanitaire, social et culturel majeur pour les générations présentes et futures. Entre la diabolisation et le laisser-faire, une autre voie est possible : celle du technodiscernement.

Le dernier rapport mondial de suivi sur l'éducation de l'UNESCO indique que plus de la moitié des pays interdisent les téléphones à l'école³. Ces mesures ont pour objectif d'encadrer l'usage personnel des appareils pendant le temps scolaire. Elles doivent s'articuler à une politique ambitieuse d'éducation citoyenne au numérique pour développer chez les enfants et les adolescents des compétences (analyser et évaluer l'information, produire et publier de manière responsable, comprendre les médias et leur fonctionnement) et leur esprit critique. Cette éducation s'impose comme un défi collectif et transnational, qui implique aussi les familles. Les parents ont besoin de repères clairs, de ressources fiables et d'un accompagnement adapté. S'il n'existe pas de solution universelle, il est possible de définir des cadres cohérents, d'encourager des pratiques éclairées et de faire des choix conscients.

¹ Data reportal, 2025, <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>

² D'après un sondage de Talker, mené auprès de 2000 parents américains d'enfants de 8 à 17 ans, 2025.

³ Pourcentage de pays par région disposant de réglementations sur les smartphones à l'école, août 2025. Global Education Monitoring (GEM) Report by UNESCO 2025. <https://world-education-blog.org/2025/12/11/the-quiet-revolution-in-schools-more-and-more-countries-are-locking-up-phones-part-1/>



Être parent à l'ère du numérique, c'est apprendre à naviguer sur une mer agitée, entre incertitudes et équilibres fragiles. Cette traversée suppose des alliances vertueuses entre l'École et les acteurs publics, institutionnels et associatifs.

Dans le sillage de la déclaration de Grünwald de l'UNESCO (1982), qui affirme la nécessité d'une éducation aux médias pour développer l'esprit critique et la participation citoyenne, le CLEMI inscrit son action dans une perspective d'ouverture au monde depuis plus de quarante ans. Il est particulièrement honoré d'avoir été sollicité par l'UNESCO pour coordonner ce guide, appelé à faire référence sur les cinq continents. Ce travail collectif repose sur une conviction forte et partagée : le dialogue, l'exemplarité et la confiance constituent les fondements essentiels pour apprendre à grandir ensemble dans un monde connecté.

Virginie Sassoon,
directrice adjointe du CLEMI,
service de Réseau Canopé

Approche méthodologique

Ce guide s'adresse à tous les parents et les éducateurs, dans leur diversité sociale, culturelle et géographique. Son ambition est simple : leur permettre d'aider les enfants et les adolescents à devenir des citoyens numériques éclairés et non de simples consommateurs captifs. Sur tous les continents, des chercheurs, acteurs de terrain, institutions et enseignants travaillent pour relever ce défi qui nous rassemble.

Un appel à contributions international, lancé avec l'UNESCO en juillet 2025, a permis de sélectionner des contributions de trente-sept expertes et experts du monde entier. Notre démarche a été de rendre ces savoirs accessibles, avec des clés et conseils concrets sur des sujets fondamentaux pour les parents à l'ère du numérique : temps d'écran, intelligence artificielle générative, information et désinformation, violences en ligne, réseaux sociaux et modèles parentaux.

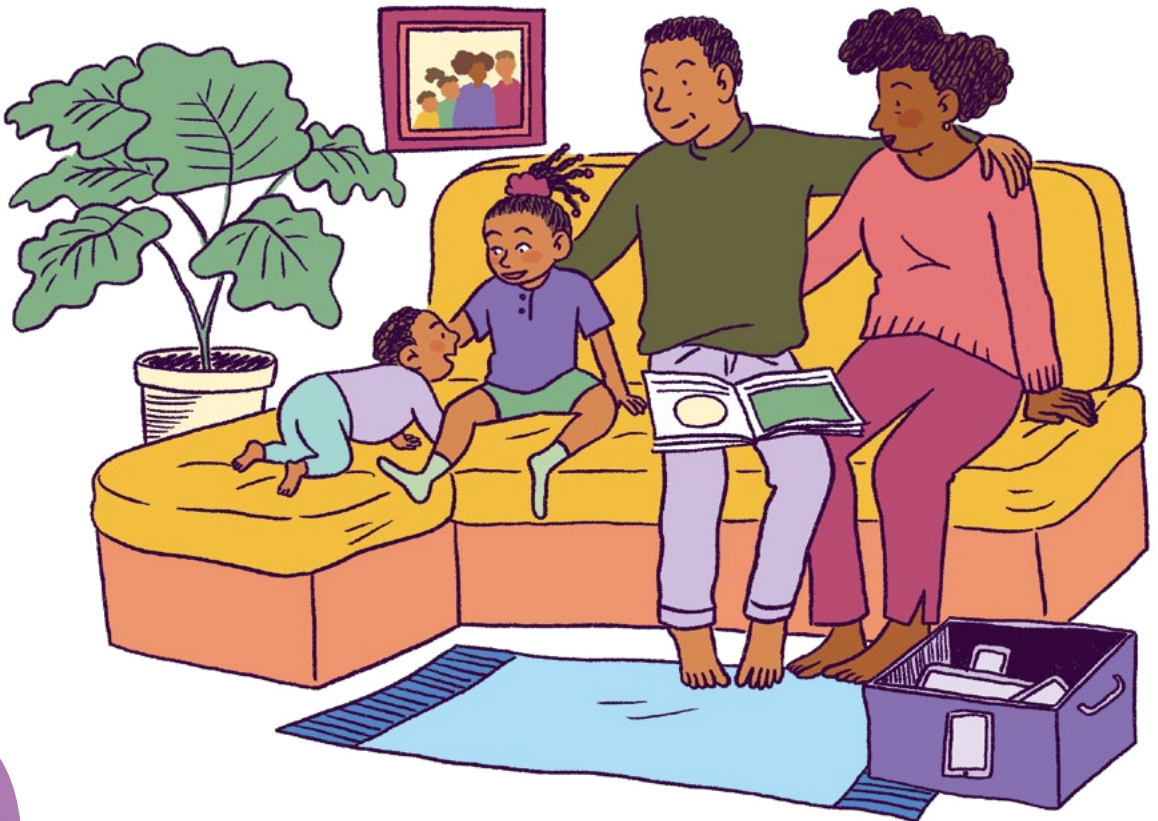
Notre objectif est de vous fournir une boussole, conjuguant analyses, retours d'expérience, propositions d'activités et de conversations. Ce guide a été conçu en gardant à l'esprit que chaque famille évolue dans un contexte qui lui est propre. Les orientations présentées ici ne peuvent donc pas s'appliquer de manière identique à toutes les situations, mais elles offrent un cadre commun destiné à soutenir la réflexion et les pratiques parentales.

Les technologies numériques évoluent rapidement, tout comme les pratiques des enfants et des adolescents. Les recommandations sont amenées à évoluer elles aussi. Il est donc essentiel de rester informé afin d'accompagner les plus jeunes d'une manière éclairée, bienveillante et adaptée à leur quotidien.

Laure Delmoly,
cheffe des projets européens,
et **Stéphanie Valade,**
chargée de parentalité numérique
au CLEMI, service de Réseau Canopé

1


« Quand les adultes donnent l'exemple, c'est plus facile pour nous de comprendre ce qu'on nous demande¹. »



¹ Les témoignages proviennent d'une consultation publique menée par le gouvernement brésilien en 2024 auprès d'enfants et d'adolescents dans 43 municipalités, au cours de laquelle ils ont formulé des conseils à destination des adultes.





Temps d'écran : faut-il limiter, interdire ou négocier ?



Tablettes, smartphones, jeux vidéo, télévision : les écrans s'invitent très tôt dans la vie des enfants et sont omniprésents dans celle des parents.

Faut-il limiter, interdire, négocier ?
Ce chapitre propose des repères scientifiques et des solutions concrètes pour aider les familles à trouver un équilibre réaliste.



Écrans et jeunes enfants : trouver le bon équilibre

Nevena Dimitrova, docteure en psychologie de l'enfance et enseignante à la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne (HETSL), s'intéresse à l'influence des écrans sur le développement de la communication et du langage chez les jeunes enfants.

Fabio Sticca, docteur en diagnostic et suivi du développement socioémotionnel et psychomoteur, est enseignant à la Haute école pédagogique de Zurich en Suisse. Ses recherches portent sur les effets des activités avec ou sans écran sur le développement des enfants.

Eva Unternaehrer est docteure et chercheuse auprès du département de recherche sur la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle en Suisse. Elle s'intéresse particulièrement aux effets de l'utilisation des technologies numériques sur les familles et sur le bien-être socioémotionnel des jeunes enfants et de leurs parents.

Les écrans sont partout et les parents sont submergés d'informations contradictoires.

Dans un univers numérique toujours plus complexe, que faut-il vraiment garder en tête lorsqu'il s'agit des moins de 5 ans ?

● Quand les écrans font mal

Depuis des milliers d'années, les enfants grandissent et se développent sans écran¹. Aujourd'hui, la recherche démontre une chose importante : lorsque de jeunes

¹ Ici, nous nous référons à des activités qui incluent, au moins partiellement, le visionnage sur un écran digital. Nous excluons de ce fait les activités qui reposent uniquement sur des outils numériques audio.

enfants passent trop de temps devant un écran, leur développement peut en être affecté. Sur le plan physiologique, on associe une exposition prolongée aux écrans à des troubles du sommeil, une augmentation des risques d'obésité et des retards dans l'acquisition d'aptitudes motrices fondamentales. Sur le plan psychologique, une longue exposition aux écrans entraîne quant à elle des retards dans l'attention et le langage, mais aussi des difficultés émotionnelles et sociales².

Les organismes de santé publique donnent des recommandations claires : pas d'écran avant 2 ans et pas d'écran plus d'une heure par jour entre 2 et 5 ans. Le contenu regardé, toujours sous la supervision d'un adulte, doit être de grande qualité³. Malheureusement, dans la pratique, c'est une tout autre histoire. Beaucoup de familles ont du mal à suivre ces directives : seulement un enfant sur quatre âgé de 2 ans et un enfant sur trois âgé de 2 à 5 ans les respectent⁴.

² Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans (2024). Enfants et écrans - A la recherche du temps perdu, disponible sur www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf

³ Hill, D. et al. (2016). « American Academy of Pediatrics. Media and young minds ». *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

WHO (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

⁴ McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., Madigan, S. (2022). « Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: a systematic review and meta-analysis ». *Jama pediatrics*, 176 (4), 373-383. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386

● Ce dont les jeunes enfants ont besoin pour s'épanouir

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les enfants de 2 à 5 ans ne devraient pas passer plus d'une heure par jour devant un écran. L'OMS insiste également sur la nécessité de faire trois heures d'activité physique par jour et de dormir environ douze heures par nuit. Ces recommandations mettent en évidence les besoins des jeunes corps et des jeunes cerveaux pour un développement optimal : une alimentation saine, un bon sommeil et beaucoup d'activité physique.

Depuis des décennies, les études démontrent que les bébés et les jeunes enfants apprennent mieux grâce au toucher, à la manipulation, à l'exploration, au mouvement, à l'imagination et à l'interaction. Ils ont besoin de tourner les pages d'un livre, d'empiler des cubes, de ramper, de jouer à faire semblant, d'observer les autres et d'exprimer leurs émotions. Ils apprennent la langue en écoutant les adultes parler et ils développent leurs capacités cognitives en interagissant avec le monde réel. L'utilisation prolongée des écrans a tendance à reléguer certaines de ces activités au second plan : l'exploration est souvent remplacée par la contemplation passive, et les interactions sociales par du temps d'écran solitaire.

En réalité, beaucoup d'obstacles se dressent entre les enfants et ces activités bonnes pour la santé. Certaines familles vivent dans des quartiers dépourvus d'aires de jeux sûres ou accessibles. D'autres n'ont pas accès à des aires de jeux en intérieur, à des maisons de quartier ou à des bibliothèques qui proposent des activités gratuites, comme des lectures de contes, des spectacles de marionnettes, des séances d'éveil musical ou des ateliers créatifs. De nombreux enfants n'ont pas souvent l'occasion de jouer avec leurs camarades. Pour aider à réduire ces inégalités, il est essentiel d'offrir aux familles des solutions abordables pour remplacer

les écrans. Ces solutions peuvent être simples, par exemple transformer des activités quotidiennes, comme cuisiner, se promener, lire, en moments d'apprentissage constructifs pour toute la famille.

Des solutions pour remplacer les écrans

De nombreux programmes proposent des solutions ludiques, gratuites et faciles pour remplacer les écrans :

- le *National Health Service*, le service de santé public au Royaume-Uni, présente des « activités en intérieur pour les enfants » afin qu'ils puissent effectuer les activités physiques quotidiennes dont ils ont besoin (ressources en anglais) : www.nhs.uk/healthier-families/activities/indoor-activities-for-kids/
- l'*American Academy of Pediatrics* donne des clés pour « réorganiser la vie technologique de votre famille » (ressources en anglais) : COE_Reboot-Your-Familys-Tech-Life.pdf
- l'Unicef Amérique latine et Caraïbes fournit des vidéos, des guides et des livrets d'activités venus de Bolivie sur le thème « Jouez, riez et apprenez ensemble chez vous » (ressources en espagnol) : www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/early-learning/play-laugh-learn-together-home
- l'Unicef Moyen-Orient et Afrique du Nord propose une série vidéo avec des activités interactives destinées aux parents d'enfants jusqu'à 5 ans sur sa page « Activités pour le développement de la petite enfance » (ressources en arabe) : www.unicef.org/mena/stories/activities-early-childhood-development



● **Conseils** pour un temps d'écran équilibré

Pour un parent, les écrans présentent des avantages évidents. Ils occupent les enfants, les calment et les tiennent tranquilles. Ils contribuent à réduire les risques de danger lorsque la surveillance des enfants est plus relâchée et ils donnent aux adultes le temps de cuisiner, de répondre au téléphone ou simplement de se reposer.

Pour beaucoup de familles, renoncer aux écrans n'est pas un objectif réaliste. Au lieu de demander aux parents de les éliminer entièrement, une approche plus raisonnable vise à les aider à gérer l'utilisation des écrans en instaurant des règles et des limites claires, tout en admettant qu'il s'agit d'un défi au quotidien.

Encadrer le temps d'écran

La première chose importante à faire est de considérer le temps d'écran comme l'une des activités dans la journée d'un enfant, plutôt que comme l'activité principale ou par défaut. Les parents peuvent se poser cette simple question : « Est-ce que mon enfant a eu l'occasion d'avoir une activité physique, de discuter et d'être créatif en dehors des écrans ? ». Si la réponse est oui, alors un contenu de haute qualité, visionné en présence d'un adulte, ne fait généralement pas de mal. L'objectif est d'empêcher que les écrans remplacent d'autres activités précieuses, comme les conversations, le mouvement et les jeux.

Des routines bien établies sont également bénéfiques. Les jeunes enfants ont besoin d'un cadre et des règles bien définies aident à rendre le temps d'écran plus compréhensible. Ces règles peuvent inclure :

- pas d'écran pendant les repas ;
- pas d'écran pendant l'heure qui précède le coucher ;
- pas d'écran le matin avant d'aller à la garderie ou à l'école.

Ces règles permettent aux enfants de comprendre que l'on utilise les écrans à des moments et à des endroits précis. Les minuteurs, les sabliers ou les alarmes aident les plus jeunes à comprendre la durée d'une session.

Les transitions sont aussi très importantes. Lorsque le temps d'écran touche à sa fin, proposer une activité attrayante (comme un jeu, du dessin ou une sortie) aide à éviter le conflit. Une transition fluide rend la limitation de temps d'écran plus facile à accepter pour tout le monde.

Choisir le contenu : priorité à la qualité

L'autre aspect important est la qualité du contenu que les enfants regardent. Tous les contenus n'ont pas le même impact. Les parents sont en mesure de sélectionner des contenus adaptés à l'âge, avec un rythme lent et bien pensé, qui éveillent la curiosité des enfants, encouragent l'interaction et favorisent la conversation. Les plateformes conçues pour les enfants, proposant des contenus éducatifs et répondant à des normes strictes de sécurité et de confidentialité, sont généralement à privilégier. Désactiver la lecture automatique et éviter les contenus générés par l'IA ou les applications avec des achats intégrés, des récompenses ou des liens publicitaires aident votre enfant à rester concentré et à regarder des vidéos en toute sécurité. Ces précautions permettent aux parents de garder le contrôle et empêchent l'enfant de cliquer sur des vidéos au hasard.

Guider les enfants dans l'apprentissage des émotions et des interactions sociales

Le temps d'écran avec un adulte est le plus bénéfique. Les parents peuvent commenter, expliquer, poser des questions et faire le lien entre une histoire et la réalité. Il doit être un support de partage et de conversation.



Les parents peuvent utiliser les expériences des personnages dans une vidéo pour aborder le sujet des émotions : « Pourquoi est-il en colère ? », « Que pourrait-elle faire pour résoudre ce problème ? ». Ces petites conversations aident les enfants à mettre des mots sur leurs propres sentiments, à comprendre le point de vue des autres et à exercer leur empathie.

Il est aussi nécessaire d'offrir aux enfants une autre façon de se calmer et de gérer leurs émotions. Un coin « temps calme » avec des livres, des peluches ou des objets sensoriels offre une solution apaisante pour remplacer la tablette. Bien que les écrans puissent parfois s'avérer utiles, notamment lors de voyages ou de moments difficiles, ils ne devraient jamais devenir le seul moyen de calmer les enfants.

L'importance de montrer l'exemple

Les enfants apprennent en observant les adultes qui les entourent. Lorsque les parents consultent sans cesse leur téléphone (pen-

dant les repas, les jeux ou les conversations), ces interruptions constantes, appelées « technoférences », peuvent avoir un impact sur la communication et les liens affectifs.

En créant des moments en famille sans écran, on permet aux enfants de comprendre qu'il est possible de lâcher son téléphone et de se concentrer entièrement sur l'instant présent. Les règles n'ont de sens que lorsque les adultes les respectent aussi. Les parents sont des modèles, leurs habitudes technologiques forment donc celles de leurs enfants.

● Conclusion

Les écrans sont partout, mais les enfants n'en ont pas besoin pour grandir.

Même s'il est difficile de les éliminer totalement, les familles peuvent instaurer des rituels réfléchis qui intègrent les écrans de façon consciente et progressive, afin de soutenir le développement des tout-petits et nourrir leur épanouissement plutôt que de le freiner.

Reconnectons nos enfants... au mouvement !

Mallory Robert, du lycée international Jean-Mermoz (Abidjan, Côte d'Ivoire), et **Mansour Nasri**, du lycée français international Louis-Massignon (Casablanca, Maroc), sont enseignants et conseillers pédagogiques du réseau mlfmonde (Mission laïque française), une association née en 1902 et reconnue d'utilité publique, qui rassemble 106 établissements scolaires français internationaux dans le monde.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 80 % des adolescents à l'échelle mondiale n'atteignent pas les niveaux d'activité physique recommandés. Des travaux conduits en Amérique du Nord, en Europe et en Asie mettent en évidence une augmentation marquée du temps passé devant les écrans chez les enfants, phénomène associé à une progression de la sédentarité ainsi qu'à des impacts défavorables sur le sommeil et la santé mentale. Dans ce contexte, le professeur Mark Tremblay, président de l'Active Healthy Kids Global Alliance et chercheur à l'Institut de recherche du CHEO¹ (Canada), alerte : « Les tendances mondiales, y compris le temps d'écran excessif, contribuent à une génération d'enfants inactifs et les mettent sur une voie dangereuse² ».

Bouger, c'est bien plus qu'un jeu : c'est une condition essentielle pour grandir en bonne

santé. L'activité physique nourrit le corps, le cœur et le cerveau. Elle renforce les muscles et les os, stimule la mémoire, améliore la concentration, réduit le stress et favorise la confiance en soi.

Dès les premières années, chaque saut, course ou escalade participe au développement moteur et cérébral. À l'école, les jeux de cour et l'éducation physique et sportive favorisent l'autonomie, la coopération et le bien-être social.

La sédentarité, c'est-à-dire le temps passé assis, allongé ou immobile, est aujourd'hui considérée comme une véritable bombe sanitaire. Elle augmente les risques de surpoids, de troubles anxieux et de diminution de la capacité physique.

Chaque discipline sportive offre des bénéfices spécifiques aux enfants selon leur âge et leurs besoins. Les sports dits symétriques (comme la natation ou l'athlétisme) aident au développement harmonieux du corps et conviennent particulièrement aux plus jeunes. Les sports asymétriques (comme le tennis ou le football) renforcent la coordination et la dissociation des mouvements. Les sports collectifs favorisent la coopération, la communication et le sens du groupe, tandis que les sports individuels encouragent l'autonomie, la gestion de l'effort et la confiance en soi. L'essentiel est

¹ Children's Hospital of Eastern Ontario (Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario).

² Rapport de l'Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA), 27 novembre 2018.



TOUS ACTIFS !

Selon un rapport de l'UNESCO¹, faire plus de 30 minutes d'activité physique par jour peut réduire de 48% la probabilité de souffrir de dépression tout au long de la vie.

L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer au moins 2h30 d'activité à intensité modérée ou au moins 1h15 d'activité intense par semaine. Pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans, la recommandation est d'au moins 60 minutes d'activité modérée par jour.

¹ *The social impact of sport, unlocking the potential of sport to drive social transformations*, rapport UNESCO, 2024

de varier les expériences pour stimuler l'ensemble des compétences motrices, sociales et émotionnelles.

Pour les parents, il existe de nombreuses façons simples et gratuites de faire bouger leurs enfants. Donner l'envie d'aller dehors pour jouer, marcher ensemble, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur ou encore proposer une série de petits défis actifs (10 sauts, 1 minute de marche rapide, danser le temps d'une chanson rythmée, courir 30 secondes sur place...).

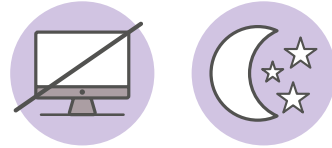
Ces gestes, répétés au quotidien, contribuent à bâtir des habitudes de vie active.

Encourager les enfants à bouger chaque jour – à la maison, dans la rue ou à l'école –, c'est leur offrir un avenir plus équilibré et plus heureux.

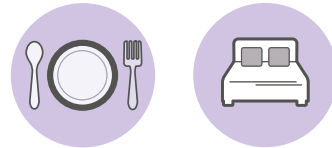


Le coup de pouce du CLEMI

Bonnes pratiques recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)



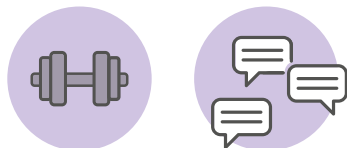
Pas d'écran avant le coucher



Pas d'écran pendant les repas ou dans la chambre



Covisionnage et dialogue avec les enfants



Favoriser les activités physiques et les interactions sociales

Quand le jeu vidéo devient bien plus qu'un jeu

Mariela Muñoz Díaz est responsable de la recherche à la Fondation Ceibal (Uruguay). Elle dirige des projets sur l'éducation et la technologie, qui portent particulièrement sur l'inclusion numérique et l'innovation fondée sur des recherches scientifiques dans les systèmes éducatifs.

Marina Porcel de Peralta est conseillère principale à la Fondation Ceibal. Elle travaille sur la transformation numérique, l'IA dans l'éducation et la coopération internationale.

Carlos Libisch Recalde est responsable des initiatives éducatives pour le bien-être à la Fondation Ceibal. Il est titulaire d'un doctorat en neurosciences et en psychologie clinique de l'université de Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne).

des objets virtuels avec de l'argent réel, ou de créer ses propres jeux pour que d'autres y jouent. Aujourd'hui, jouer signifie souvent être en ligne.

Chercher à comprendre ce monde n'est pas accessoire, c'est une condition essentielle pour rester connecté aux enfants et aux adolescents. Quand les adultes balaient d'un revers de main ce qu'ils ne comprennent pas – « C'est n'importe quoi ! » ; « Tu perds ton temps » ; « Ce n'est qu'un jeu » – les enfants apprennent, en retour, à ne plus nous écouter. Et c'est ainsi que nous perdons notre légitimité de guides et de modèles.

Tous les jeux ne se ressemblent pas : chacun fonctionne avec son propre écosystème, avec sa propre économie, ses normes sociales et ses risques. Free Fire n'est pas Minecraft, Roblox ne fonctionne pas comme Fortnite. Comprendre ces différences est essentiel pour aider les enfants et les adolescents à y évoluer en toute sécurité.

« Qu'est-ce que tu fais sur ton téléphone ? »

« Rien, comme d'habitude... je joue.

Hé! tu peux m'acheter des diamants pour le jeu ? Nicolas en a eu et maintenant il a un bazooka géant ! »

Hors contexte, cet échange peut paraître improbable, comme une réplique d'un film d'action. Et pourtant, il reflète un changement culturel mondial. Jouer, ce n'est plus seulement jouer : c'est une façon de se socialiser, de construire son identité, de passer le temps et de dépenser de l'argent. Le jeu vidéo est présent dans de très nombreux foyers et s'est imposé comme une activité quotidienne. Pourtant, les adultes ont tendance à penser que « jouer » signifie s'amuser, se divertir ou se détendre, un peu comme dans leur jeunesse.

Mais quand votre enfant dit « je joue », il est peut-être aussi en train de discuter avec des amis ou des inconnus en ligne, d'acheter

● Le jeu en ligne en chiffres

Le jeu en ligne fait partie du quotidien de la grande majorité des enfants et des adolescents, et ce sur de multiples plateformes. En Uruguay, selon Lupa Digital 2025¹, une enquête a été réalisée auprès de 6 513 élèves, du CM2 au collège, d'un âge moyen de 13 ans. Dans ce groupe, 90% jouent aux jeux vidéo sur leur téléphone et entre 60 et 70% jouent sur ordinateur ou sur console.

¹ <https://ceibal.edu.uy/plataformas-y-programas/la-red/la-lupa/>

1. Le jeu comme réseau social

À l'échelle mondiale, le rapport *Power of Play* de l'Entertainment Software Association² indique que les filles et adolescentes représentent environ 48 % de la population de joueurs. Cependant, elles sont confrontées à d'importantes difficultés dans les environnements de jeu en ligne, où l'hostilité et le harcèlement peuvent être fréquents. Des études montrent que 59% des joueuses ont subi une forme de comportement toxique de la part des joueurs. Cela peut comprendre des menaces de viol (14%), du harcèlement sexuel (30%) et des insultes (42%)³. Ces expériences négatives conduisent de nombreuses joueuses à cacher leur genre ou à éviter certains jeux pour ne pas être confrontées au harcèlement.

L'étude nationale *Kids Online Uruguay*⁴ sur les enfants et adolescents de 9 à 17 ans signalait déjà en 2022 un fort engagement dans le jeu en ligne et de nettes différences selon le genre (choix des plateformes et des jeux).

Dans un monde qui évolue vite, cet article ne constitue pas un guide définitif. Il rassemble un ensemble de clés pour comprendre l'univers des jeux en ligne et pour dialoguer avec votre enfant.

● Trois mondes en un

Chaque fois que l'on parle de « jeux vidéo », il faudrait penser à trois dimensions qui s'entremêlent :

- le jeu comme réseau social ;
- le jeu comme commerce en ligne ;
- le jeu comme espace de créativité.

Si le jeu se limitait autrefois à la sphère privée du foyer ou aux salles d'arcades, l'essor du jeu en ligne, des réseaux et d'outils toujours disponibles a ajouté une nouvelle dimension. Pour les adolescents d'aujourd'hui, jouer aux jeux vidéo, c'est un acte de socialisation structuré par des systèmes de récompenses et d'interactions qui influencent leur vie sociale.

C'est en ligne que l'on rencontre des amis, que l'on discute, que l'on développe ses relations. Selon Lupa Digital, environ 40% des élèves jouent avec des camarades de classe, 30% avec des amis du quartier et 20% avec des amis virtuels qu'ils n'ont jamais rencontrés en personne. Les conversations se déroulent via les messageries intégrées aux jeux et les messages vocaux, ou sur des plateformes comme Discord, puis se poursuivent sur WhatsApp et dans la cour de l'école. Le jeu n'est parfois qu'un prétexte ; le véritable moteur, c'est le lien.

De même, chaque jeu classe et récompense les joueurs. Cela leur donne de la visibilité et un statut auprès de leurs pairs, ce qui est une puissante incitation sociale.

Cependant, le jeu en ligne peut également exposer les enfants à des risques, notamment des contacts non désirés ou du harcèlement, de la part d'adultes comme de pairs. C'est pourquoi la supervision est importante.

Lupa Digital a mis en évidence une forte corrélation entre les challenges viraux et l'écosystème du jeu vidéo. En 2024, le jeu vidéo était la catégorie la plus fréquemment citée parmi les élèves qui avaient participé à des défis. Beaucoup de ces challenges découlent directement des dynamiques du jeu vidéo : on reproduit des défis ou on enchaîne les modes compétitifs pendant des heures. Dans ces communautés de pairs, tout ceci peut conduire à des comportements à risque, notamment lorsque le temps de jeu devient excessif ou que la pression de la compétition est trop intense.

² ESA, 2025. www.theesa.com/resources/the-global-power-of-play-report/

³ Bryter, 2023. *Women Gamers Report 2023*.

⁴ Pardo, V. et al., 2022. *Niños, niñas y adolescentes conectados: Informe Kids Online Uruguay*, Unicef Uruguay.

Cet écosystème inclut également des influenceurs qui incitent à participer à ces challenges et font souvent figure de modèles pour les jeunes joueurs. En produisant du contenu sur les jeux vidéo, ils acquièrent une immense popularité et bénéficient de partenariats avec des entreprises et des marques qui tirent profit de leur audience.

Il est important de rendre visibles les mécanismes d'influence entre pairs sans juger ni critiquer et de comprendre qu'à l'adolescence, on est plus vulnérable face à ces influences. Nous devons renforcer la capacité des adolescents à résister, en posant des limites pour éviter des situations à risque, en ligne comme dans la vraie vie.

2. Le jeu comme commerce en ligne

Selon le *Global Games Market Report 2024*⁵, l'industrie du jeu a généré environ 187,7 milliards de dollars en 2024 à l'échelle mondiale et a touché 3,4 milliards de personnes. D'ici 2027, elle devrait dépasser 213,3 milliards de dollars. Cette croissance est alimentée par l'augmentation du nombre d'utilisateurs de smartphones dans le monde entier. La plupart des jeux fonctionnent aujourd'hui selon un modèle « freemium » gratuit à l'accès, mais avec des options payantes pour améliorer l'expérience de jeu.

⁵ <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoos-global-games-market-report-2024-free-version>

Coût des monnaies virtuelles

(Le coût approximatif peut varier en fonction de la région concernée.)

Monnaies virtuelles	Coût pour 100 unités		Source*
	Prix en euros	Prix en dollars américains	
Fortnite – V-Bucks	0,90€	0,90 \$	Fortnite/PlayStation Espagne
Roblox – Robux	1,50€	1,25 \$	Microsoft/Xbox Store – pack de 400 Robux
EA Sports FC (FIFA) – FC Points	0,95€	0,95 \$	PlayStation Store – pack de 1050 FC points
Minecraft – Minecoins	0,62€	0,62 \$	Minecraft.net/PlayStation Store – pack de 320 Minecoins
Free Fire – Diamants	0,97€	0,99 \$	En euros : Codashop Espagne (110 diamants bonus incl.) En dollars américains : Apple App Store US (pack de 100 diamants)

* Ces données correspondent aux prix officiels du 27 février 2026. Lorsqu'une conversion a été nécessaire, le taux de change retenu a été celui de la Banque centrale européenne (BCE) datant du 26 février 2026 : 1€ = 1,1814 \$/1 \$ ≈ 0,8465€.

« Maman, je peux avoir des Robux pour mon anniversaire ? » est une demande courante qui ouvre une discussion complexe.

Les monnaies virtuelles (diamants, V-Bucks, Robux) s'achètent avec de l'argent réel et servent à débloquer des contenus supplémentaires : améliorations de personnages, tenues personnalisées, accessoires ou pouvoirs spéciaux.

Sur certaines plateformes (comme Steam), les joueurs peuvent acheter ou vendre des objets virtuels contre de l'argent réel. Les adolescents peuvent ainsi gagner de l'argent, notamment dans des jeux comme Counter-Strike, où certaines skins⁶ rares se vendent à des prix élevés. Bien que la plupart de ces marchés soient réservés aux adultes, les mineurs savent souvent contourner les restrictions.

Mais combien coûte réellement un diamant ? Combien vaut une skin légendaire en euros ? Beaucoup de parents ne savent pas répondre et, sans cette connaissance, il est difficile de conseiller les enfants dans leurs dépenses, surtout s'ils ne saisissent pas la valeur réelle des objets virtuels.

Selon Lupa Digital (2025), 31 % des élèves déclarent avoir acheté du contenu numérique dans les jeux en ligne. Parmi eux, 72 % sont des garçons et 27 % des filles. Les garçons sont nettement plus enclins à dépenser de l'argent dans les jeux, ce qui correspond aux tendances générales de fréquence de jeu et d'usage des appareils numériques.

De nombreux jeux intègrent des mécaniques de jeu incitant à la dépense. C'est le cas des *loot boxes*, ces coffres mystères ou roues magiques pour lesquelles on paie afin d'obtenir une récompense aléatoire. On peut gagner une skin rare... ou absolument rien de précieux. Le mécanisme

psychologique est proche du jeu d'argent : dépenser, être tout près de gagner, réessayer.

Certains pays, comme la Belgique et les Pays-Bas, ont interdit les jeux qui intègrent ces systèmes. D'autres exigent désormais de la transparence sur les probabilités de gain. L'inquiétude est réelle : ces dispositifs entraînent le cerveau à des habitudes de dépense risquées.

3. Le jeu comme espace de créativité

De nombreux jeux invitent désormais les joueurs à devenir des créateurs. Roblox Studio en est un exemple emblématique. C'est un outil gratuit qui permet à n'importe quel individu, même très jeune, de concevoir et de publier ses propres jeux sur la plateforme. Des milliers d'adolescents construisent ainsi des mondes, programment des mécaniques de jeu et conçoivent des univers pour les autres. Certains monétisent même leurs créations.

Cependant, les recherches montrent que les plateformes de jeux générés par les utilisateurs soulèvent des questions spécifiques en matière de sécurité, précisément parce que le contenu est créé par des jeunes ou des créateurs inexpérimentés, et non par des équipes professionnelles. Quand des millions d'utilisateurs produisent du contenu à grande vitesse, aucune plateforme ne peut tout filtrer à l'avance. Les algorithmes automatisés ne parviennent pas toujours à détecter les contenus problématiques. Les enfants s'exposent ainsi à des environnements qui échappent au contrôle et aux règlements prévus par les éditeurs.

● Des outils pour les parents et les éducateurs

Il n'est pas nécessaire d'interdire les jeux ni de devenir un expert. L'essentiel est d'être suffisamment informé pour accompagner les enfants et les adolescents.

⁶ Counter Strike: Global Offensive (CS:GO) a introduit les skins. Les skins sont purement cosmétiques. Ce sont des éléments graphiques uniques qui sont ajoutés aux armes mais ne changent pas la fonctionnalité ou les performances de l'arme. Il y a différents niveaux de skins, basés sur la rareté. D'autres caractéristiques impactent leur valeur, comme le fait d'avoir été plus ou moins « portées ».

Quelques fondamentaux

– Jouez ensemble, ne serait-ce qu'une fois. Demandez aux enfants de vous montrer comment ça marche et ce qu'ils aiment. La curiosité crée la confiance.

– Vérifiez les classifications relatives à l'âge. Tous les jeux ne conviennent pas à tous les âges. Consultez les systèmes officiels (Google Play, ESRB⁷, PEGI). Certains éléments peuvent présenter des risques physiologiques (par ex. : des crises d'épilepsie photosensible induites par des stimuli visuels très rapides) ou psychologiques (par ex. : l'exposition à des images violentes ou inadaptées à l'âge de l'utilisateur).

– Veillez à configurer l'âge réel de votre enfant dans les paramètres du jeu. Ce réglage détermine l'accès aux messageries instantanées et aux différentes options de la plateforme.

– Traitez les jeux comme des réseaux sociaux. Apprenez à activer, restreindre ou désactiver les communications. Paramétrez ces options en fonction de l'âge de l'enfant, de son degré de maturité et de son aisance avec les interactions en ligne.

– Parlez des influenceurs. Précisent-ils ce qu'ils achètent réellement ou font-ils la promotion des produits ? Apprenez aux enfants à décoder leurs intentions. Abordez le sujet des « challenges » viraux. Intéressez-vous aux défis auxquels ils participent pour identifier, ensemble, d'éventuels risques.

– Utilisez le sujet des monnaies virtuelles pour leur apprendre à gérer un budget. Avant d'acheter des Robux, discutez de leur valeur réelle (en euros ou en dollars) et prenez la décision ensemble.

– Guidez-les dans leurs achats intégrés. Expliquez-leur le système des *loot boxes*, conçues pour inciter à dépenser toujours plus en jouant sur l'envie d'essayer « encore une dernière fois ». Fixez des limites de temps de jeu. Utilisez des applications pour

réguler le temps de jeu et éviter que le jeu se poursuive tard le soir ou la nuit.

– Continuez à apprendre. Ce qui est vrai aujourd'hui peut changer dans six mois. Restez informé et gardez le dialogue ouvert.

Pour pouvoir accompagner ses enfants, il s'agit surtout d'être présent à leurs côtés pour garantir leur sécurité lorsqu'ils explorent ces trois mondes qui n'en forment qu'un à leurs yeux.



Le coup de pouce du CLEMI

Le système PEGI



Le système PEGI (*Pan European Game Information*) de classification par âge des jeux vidéo est utilisé dans 38 pays européens. La classification par âge confirme que le jeu est approprié à l'âge du joueur. La classification PEGI se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge, et non sur le niveau de difficulté.

La signalétique PEGI distingue 5 classes d'âge : les contenus visés sont autorisés à partir de 3, 7, 12, 16 et 18 ans. Le classement se fait en fonction de critères comme la présence ou non de violence, son contexte et sa nature (modérée, présente mais réaliste, crue et/ou sans motivation...), la présence ou non de drogues, de jeux d'argent, de contacts sexuels (insinués, réalistes ou explicites...). Le langage grossier fait également partie des éléments pris en compte.

La mention de l'âge est complétée par des pictogrammes qui indiquent ces contenus problématiques (drogue, discrimination, langage grossier, sexe, etc.).

Retrouvez toute la signalétique sur | PEGI

⁷ En ligne : www.esrb.org/

Qu'est-ce que la technoférence ?

Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI

La technoférence, c'est quand les écrans viennent interrompre des moments partagés : un téléphone que l'on consulte pendant un repas, un jeu ou une discussion. Notre attention se fragmente, la conversation s'éteint.

Nous savons que manger devant un écran tend à appauvrir le vocabulaire, conséquence directe du manque d'interactions. Une étude australienne va jusqu'à quantifier cette perte en utilisant des enregistrements audio pour mesurer l'interaction verbale entre jeunes enfants et parents.

Chaque heure passée devant un écran, c'est

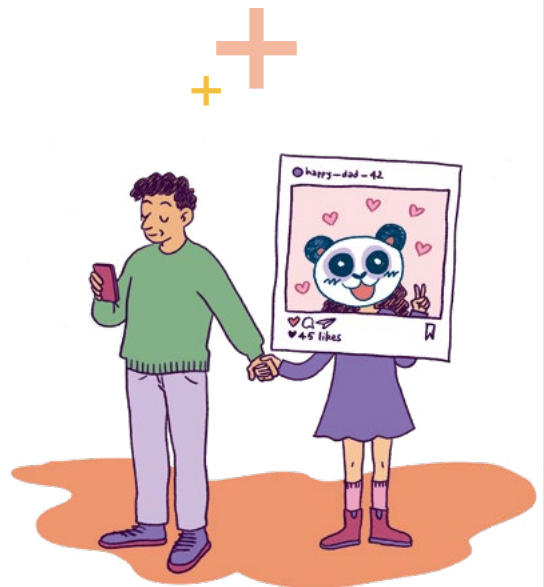
397
mots d'adultes

294
vocalisations

68
conversations quotidiennes qui s'évaporent¹.

Plus largement, l'accumulation de ces petites coupures répétées rend les parents moins disponibles émotionnellement, moins attentifs à ce que vit leur enfant et à ce qui se passe autour d'eux. Pour l'enfant, cette présence en pointillé complique l'apprentissage des relations sociales, par exemple : apprendre à écouter l'autre, attendre son tour pour prendre la parole, coopérer, partager et créer du lien.

Bonne nouvelle : la technoférence n'est pas une fatalité ! Nous pouvons préserver les échanges qui comptent et la valeur de notre présence en choisissant quand et comment utiliser nos écrans.



¹ Brushe ME et al. (2024). « Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months », *JAMA Pediatrics*, vol.178, n°4, p. 369-375.

« Avant de dire que je suis trop
sur les écrans, il faut
comprendre pourquoi
et comment je les utilise¹. »



¹ Les témoignages proviennent d'une consultation publique menée par le gouvernement brésilien en 2024 auprès d'enfants et d'adolescents dans 43 municipalités, au cours de laquelle ils ont formulé des conseils à destination des adultes.



Apprendre à s'informer et à développer son esprit critique



Créateurs de contenu, champions de la viralité, images chocs et manipulées, actualité anxiogène : l'information nous arrive en flux continu, sans mode d'emploi.

Ce chapitre aide les parents à comprendre comment les adolescents accèdent à l'actualité, comment circulent les images et la désinformation, et pourquoi la manipulation émotionnelle peut si bien fonctionner. L'enjeu ? Donner des clés pour apprendre, ensemble, à s'informer.



Où les enfants et les adolescents s'informent-ils aujourd'hui ?

Adeline Hulin, cheffe d'unité pour l'éducation aux médias et à l'information et les compétences numériques, UNESCO.

Samrita Menon, spécialiste adjointe de programme, unité pour l'éducation aux médias et à l'information et les compétences numériques, UNESCO.

Si vous vous êtes déjà demandé comment vos enfants s'informent sur l'actualité, vous n'êtes pas le seul. En quelques années, l'accès à l'information a profondément changé. Selon les deux dernières éditions du *Digital News Report* du Reuters Institute (2024 et 2025), la plupart des jeunes s'informent principalement via les réseaux sociaux. Sur ces plateformes, l'actualité est souvent relayée par des créateurs de contenu plutôt que par les médias traditionnels.

Parents, ne pensez pas que si vos enfants ne s'informent pas sur les mêmes supports ou à partir des mêmes sources que vous, c'est qu'ils ne s'intéressent pas à l'actualité ! Les enquêtes montrent au contraire qu'ils restent très curieux des événements mondiaux et des enjeux de société¹. Néanmoins, les usages et les formats qu'ils consomment sont radicalement différents. Les jeunes privilégient les contenus vidéo et apprécient les informations faciles à partager. Ils ne vont plus chercher l'actualité : elle se présente à eux dans leurs flux, souvent mêlée à toutes sortes de contenus de divertissement. Ce mélange des genres brouille les frontières entre information fiable et simple divertissement.

¹ *How young people are quietly rewriting global cooperation*/ British Council, 2025, en ligne : www.britishcouncil.org/voices-magazine/how-young-people-are-quietly-rewriting-global-cooperation

De plus en plus de jeunes se tournent également vers les outils d'IA générative, tels que les chatbots et les moteurs de recherche alimentés par l'IA, pour obtenir rapidement des explications ou des réponses. Dans ces situations, ils ne se contentent plus de consommer passivement des contenus via les réseaux sociaux, mais ils génèrent des résumés ou demandent à l'IA d'interpréter les événements. Cette nouvelle pratique comporte un risque : celui d'accéder à une information simplifiée, décontextualisée ou insuffisamment vérifiée.

Statistiques clés sur l'information et les jeunes²

1. Les réseaux sociaux sont devenus la principale porte d'accès à l'information

44 % des 18-24 ans déclarent que les réseaux sociaux sont leur principale source d'information.

TikTok est désormais la principale source d'actualité pour les 12-25 ans.

2. La vidéo est le format préféré pour s'informer

La consommation de vidéos d'information sur les réseaux sociaux est passée de 52% en 2020 à 65% en 2025 ; tous formats vidéo confondus, elle est passée de 67% à 75%.

² Reuters Institute :

– *Digital News Report 2024*/Reuters Institute for the Study of Journalism ;
– *Digital News Report 2025*/Reuters Institute for the Study of Journalism.

3. Les influenceurs sont considérés comme des sources fiables

Sur TikTok, Instagram et YouTube, les influenceurs deviennent les principales sources d'information des jeunes publics.

4. Les chatbots IA deviennent de nouvelles sources d'information

7% des personnes interrogées utilisent chaque semaine des chatbots IA pour s'informer. Chez les moins de 25 ans, cette proportion atteint 15%.

5. Les podcasts gagnent du terrain

Les podcasts sont de plus en plus populaires auprès d'un public jeune et instruit.

Ces nouvelles manières de consommer l'information soulèvent plusieurs défis. L'instantanéité et la facilité de partage priment souvent sur la profondeur d'analyse et la vérification des faits. L'accès à un journalisme de haute qualité peut être coûteux (abonnement payant) et la majorité des jeunes ne dépensent pas d'argent pour s'informer. La tradition familiale consistant à regarder ensemble le journal télévisé du soir laisse progressivement la place à des usages individualisés, centrés sur le smartphone.

Les plateformes numériques ont encouragé l'expression personnelle, la créativité et les connexions à l'échelle mondiale, mais elles sont également devenues des espaces où circulent facilement la désinformation, la désinformation, les discours polarisants ainsi que des contenus incitant à la violence, à la discrimination ou à la haine.

Un autre défi tient au fait que les jeunes ne passent plus par l'intermédiaire des « gardiens » traditionnels de l'information, à savoir les rédacteurs en chef et les journalistes. La presse écrite, la télévision et la radio s'appuient sur des principes déontologiques pour produire et vérifier l'information³.

³ Par exemple www.ifj.org/fr/qui/regles-et-politique/charte-mondiale-de-ethique-des-journalistes

En revanche, la plupart des créateurs de contenu ne sont pas soumis à ces exigences. Beaucoup partagent des opinions, des rumeurs ou des affirmations non vérifiées, qui peuvent se diffuser très rapidement. Les jeunes manquent souvent des repères nécessaires pour distinguer un journalisme professionnel de contenus pensés avant tout pour divertir ou influencer.

Focus sur l'enquête de l'UNESCO « Derrière les écrans »

« Derrière les écrans » est la première enquête mondiale consacrée aux créateurs de contenu. Elle se distingue par son ampleur mondiale et offre un aperçu de leurs motivations, de leurs pratiques et des défis auxquels ils sont confrontés. L'UNESCO a mené cette étude auprès de 500 créateurs de contenu⁴ dans plus de 50 pays, répartis sur 6 continents, et dans 8 langues : anglais, français, espagnol, portugais, arabe, allemand, russe et chinois.

Selon les résultats, 42% des créateurs considèrent la popularité – mesurée par le nombre de likes et de vues – comme le principal indicateur de crédibilité des sources d'information en ligne.

L'absence généralisée de vérification rigoureuse des faits – 62% des créateurs ne vérifient pas les faits – souligne le besoin crucial de sensibiliser les utilisateurs afin d'en faire des alliés dans la lutte contre la désinformation.

⁴ Les répondants sont des créateurs de contenu définis comme « des individus qui publient régulièrement du contenu en ligne pour le grand public et qui ont plus de 1000 abonnés, ce qui constitue le seuil pour être qualifiés de nano-influenceurs ». *Derrière les écrans : témoignages des créateurs de contenu numérique ; comprendre leurs intentions, leurs pratiques et leurs défis*, UNESCO, 2024.

Le besoin de sensibilisation est confirmé dans l'enquête, qui révèle que seuls 14% des créateurs de contenu ont participé à des programmes visant à leur donner les compétences nécessaires en matière d'éducation aux médias et à l'information.

En dépit de l'absence généralisée de vérification des faits, 73% des créateurs de contenu interrogés ont exprimé un fort désir de suivre des formations en éducation aux médias et à l'information.

● Le journalisme peut-il accompagner les parents à l'ère du numérique ?

Être journaliste n'est pas seulement un métier, c'est une fonction sociale. Selon les normes internationales, le journalisme consiste à fournir des informations vérifiées qui servent l'intérêt public. Ce travail peut être réalisé par des professionnels dans les salles de rédaction, mais aussi par des journalistes citoyens ou même des créateurs de contenu lorsqu'ils respectent les principes déontologiques des journalistes. À travers cette définition fonctionnelle du journalisme, l'accent n'est pas mis sur la question de savoir qui peut être journaliste, mais sur le droit à la liberté d'expression pour tous (y compris le droit de rechercher, de recevoir et de diffuser des informations et des idées).

Avant l'ère numérique, la majorité des informations provenaient des médias traditionnels (télévision, radio et presse écrite). Aujourd'hui, les réseaux sociaux ont ouvert l'espace public à de nombreuses autres voix. Ces nouvelles sources d'information peuvent concurrencer les médias traditionnels, mais ce qui distingue le journalisme, c'est la manière dont le travail est effectué.

– Les journalistes suivent des lignes directrices et des normes professionnelles (transparence, responsabilité éditoriale),

notamment pour vérifier l'exactitude des informations.

– Ils corrigent leurs erreurs et séparent clairement les faits des opinions.

– Il est permis d'avoir une opinion, mais les faits doivent rester des faits.

Parmi ces nouvelles voix figurent désormais les créateurs de contenu d'information, souvent appelés « créateurs de contenu info ». Qu'est-ce qui les différencie ?

– Certains créateurs de contenu d'information s'efforcent de respecter des principes d'exactitude, d'intégrité et de transparence, même s'ils ne font pas partie d'une rédaction. Cependant, il n'existe à ce jour aucun système officiel d'autorégulation ni de charte éthique commune pour encadrer leurs pratiques.

– Les influenceurs, quant à eux, se concentrent généralement sur leur image de marque personnelle, leur mode de vie ou le divertissement. Ils peuvent relayer des informations, mais ils le font souvent sans le même niveau d'exigence en matière de vérification ou d'intérêt public.

Cette évolution impose aux utilisateurs la responsabilité d'exercer leurs compétences en matière d'éducation aux médias et à l'information, afin d'évaluer la fiabilité et la crédibilité des contenus qu'ils consomment. Dans le cas d'utilisateurs tels que les enfants et les mineurs, des études menées dans le monde entier montrent que leur résilience face à la désinformation et à la mésinformation reste faible et que les espaces en ligne peuvent avoir des effets négatifs sur leur bien-être psychologique et mental ainsi que sur leur sécurité physique.

La bonne nouvelle ? Les parents peuvent jouer un rôle essentiel en aidant leurs enfants à acquérir des habitudes saines en matière d'information. Voici quelques conseils pratiques.

1. Expliquez ce qu'est le journalisme

Les enfants et les jeunes consomment souvent de l'information sans comprendre comment elle est produite. Essayez de leur expliquer en termes simples :

- journalisme = informations vérifiées ;
- les journalistes interrogent plusieurs sources, vérifient les faits et publient des rectificatifs en cas d'erreur ;
- leur mission est d'informer et non de faire le buzz ou de vendre des produits.

Vous pouvez même comparer une information journalistique à une publication d'influenceur : qui citent-ils ? Quelles sont leurs preuves ? Cherchent-ils à vous informer, à vous divertir, à vous vendre un produit ou une idée, à vous persuader ?

2. Consultez des journaux ou des médias de confiance à la maison

Encouragez vos enfants à découvrir :

- un journal du week-end ;
- un média en ligne de confiance ;
- le journal télévisé, à regarder ensemble.

Cela peut les aider à normaliser l'idée que les informations peuvent provenir de sources fiables et sélectionnées, et pas seulement d'algorithmes ou d'influenceurs.

Lire quelques articles ensemble et demander « Qu'en penses-tu ? » transforme la consommation d'informations en une activité partagée plutôt qu'en une corvée.



3. Montrez de l'intérêt pour leurs sources d'information

Au lieu de critiquer et de rejeter les influenceurs ou les plateformes, posez des questions ouvertes :

- Quelles personnes suis-tu pour t'informer ?
- Qu'est-ce qui te plaît dans leur contenu ?
- Comment sais-tu si ce qu'elles disent est vrai ?

Ces questions invitent à une discussion sur la crédibilité des faits énoncés et les préjugés des auteurs sans porter de jugement sur les pratiques informationnelles de vos enfants. Cela vous aide également à comprendre le fonctionnement de leurs espaces numériques, lieux où ils peuvent naviguer seuls et être confrontés à des sujets complexes et sensibles.

4. Orientez-les vers des médias et des comptes ou profils adaptés aux jeunes

Les médias traditionnels investissent de plus en plus dans des contenus adaptés aux jeunes publics. Il existe aujourd'hui de nombreux formats journalistiques conçus pour expliquer des sujets complexes dans un langage simple et attrayant, sans sensationnalisme ni peur inutile. Ces sources utilisent souvent des visuels, des vidéos et des éléments interactifs pour rendre l'apprentissage accessible et agréable. Si votre enfant utilise des outils d'IA ou les réseaux sociaux pour s'informer, encouragez-le à recouper les informations qu'il trouve avec celles provenant de ces médias destinés aux enfants et aux adolescents. Cela l'aidera non seulement à vérifier les informations, mais lui apprendra également l'importance de développer son esprit critique et de mieux connaître le fonctionnement des médias et de l'information.



5. Donnez l'exemple en tant que parent

Le sociologue William Edward Burghardt Du Bois (1868-1963) a dit cette phrase célèbre : « **Les enfants apprennent davantage de ce que vous êtes que de ce que vous leur enseignez.** » Cela s'applique tout particulièrement à l'éducation aux médias et à l'information. Les parents doivent adopter des habitudes saines en matière de pratiques informationnelles afin d'encourager leurs enfants à faire preuve d'esprit critique face à la diversité des médias et des sources d'information.

Les parents sont eux-mêmes sujets à des préjugés et des opinions. Si vous souhaitez instaurer une règle (par exemple, ne pas partager d'informations sur un groupe de discussion à moins qu'elles n'aient été vérifiées à l'aide de deux ou trois sources fiables), vous devez tout d'abord vous l'appliquer à vous-même.



Lutter contre la désinformation : en finir avec les bulles de filtre et les chambres d'écho

Sabariah Mohamed Salleh, docteure en sciences du journalisme et de l'information et experte en éducation aux médias et à l'information, est professeure associée au Centre de recherche en médias et communication à l'université Kebangsaan en Malaisie.

Xue Dou, docteure en sciences de l'information et de la communication, est professeure associée au College of Comprehensive Psychology à l'université Ritsumeikan au Japon. Elle travaille sur la psychologie des médias, la communication numérique et les influences des médias.

Santi Indra Astuti est enseignante-chercheuse à la faculté des sciences de la communication de l'université islamique de Bandung (Unisba) en Indonésie. Elle est la fondatrice de Japelidi (réseau indonésien des acteurs de l'éducation aux médias et au numérique).

Une partie du problème provient de la conception même de ces plateformes. Des sites comme YouTube, TikTok ou Instagram utilisent des algorithmes, c'est-à-dire des systèmes informatiques qui recommandent des contenus en fonction de ce que les utilisateurs ont déjà regardé ou aimé. Si cela rend l'expérience plus personnalisée et attrayante, cela conduit aussi à voir toujours les mêmes types de contenus et rarement ceux qui remettent en question nos points de vue. C'est ainsi que se forment les bulles de filtre et les chambres d'écho.

Les bulles de filtre

Définition : ce sont des espaces informationnels personnalisés créés par des algorithmes qui proposent aux utilisateurs des contenus proches de ceux qu'ils ont déjà consultés, aimés ou recherchés¹.

Problèmes engendrés : les bulles de filtre limitent la compréhension en présentant principalement un seul point de vue. Cela signifie être privé de perspectives variées, ce qui rend plus difficile le développement d'opinions équilibrées et critiques. Cela augmente aussi le risque que des informations fausses ou trompeuses, conformes à nos croyances, ne soient pas remises en question².

De TikTok et Instagram à YouTube et Discord, les adolescents passent une grande partie de leur temps à consommer, créer et partager des contenus. Ces plateformes ne servent pas seulement à les divertir : ce sont aussi des espaces où ils apprennent à connaître le monde, forgent leurs opinions et se connectent les uns avec les autres.

Cette vie connectée présente de belles occasions d'apprendre, de créer et de s'exprimer, mais elle comporte aussi des points négatifs. Face à la profusion d'informations et de désinformation, il peut être difficile pour les jeunes de distinguer ce qui est fiable. Même s'ils sont souvent à l'aise avec la technologie, ils ont encore besoin d'accompagnement pour naviguer de manière réfléchie et sécurisée dans cet environnement.

1 Pariser E., *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*, New York, Penguin Press, 2012.

2 Rhodes S. C., « Filter Bubbles, Echo Chambers, and Fake News: How Social Media Conditions Individuals to Be Less Critical of Political Misinformation », *Political Communication*, 39 (1), 2021, 1-22. <https://doi.org/10.1080/10584609.2021.1910887>

Les chambres d'écho

Définition : ce sont des environnements en ligne dans lesquels les individus interagissent principalement avec des personnes qui partagent les mêmes croyances¹.

Problèmes engendrés : les chambres d'écho renforcent les convictions existantes par la répétition et peuvent accroître la polarisation². Les points de vue opposés sont rarement rencontrés et donc pris en compte. Dans ce contexte, la désinformation se diffuse plus facilement et paraît plus légitime.

Par ailleurs, le paysage numérique actuel connaît l'émergence des créateurs de contenu qui s'imposent désormais comme de nouveaux leaders d'opinion. Les réseaux sociaux offrent de nombreuses fonctionnalités qui permettent à chacun de produire du contenu. Ainsi, lorsqu'un sujet devient viral, des « experts » se précipitent pour donner leurs conseils et analyses, qui peuvent être trompeurs. Souvent, ces « experts » n'ont d'expert que le nom et ne disposent pas de légitimité professionnelle dans les domaines sur lesquels ils s'expriment. Pourtant, nombreux sont ceux qui adhèrent à ces interprétations spontanées par besoin d'information sur ces sujets.

Les motivations pour partager du contenu sans en vérifier la véracité sont diverses : être le premier à publier, gagner en notoriété ou s'entraider en alertant sur les événements d'actualité (voir infographie p. 35).

1 Cinelli M., Morales G. D. F., Galeazzi A., Quattrociocchi W., & Starnini, M., « The echo chamber effect on social media », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118 (9), 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>

2 Sunstein C., *# Republic: Divided democracy in the age of social media*, Princeton University Press, 2018.

Conseils et bonnes pratiques pour s'y retrouver

Deux aspects essentiels doivent être pris en compte lorsqu'on aborde la lutte contre la propagation de la désinformation chez les jeunes. Tout d'abord, il est important de comprendre comment ils interprètent les informations qu'ils reçoivent. Ensuite, il faut encourager la création de contenus éthiques. Les parents et les enseignants jouent un rôle central, non pas pour surveiller strictement l'usage des réseaux sociaux, mais pour renforcer la pensée critique des enfants.

Voici ci-dessous une série de conseils spécifiques à destination des parents et des enseignants, fondée sur les bonnes pratiques recueillies par les auteurs.

1. Parlez de l'impact des bulles de filtre et des algorithmes.

2. Transmettez des valeurs fondamentales : valorisez la recherche de la vérité, de l'impartialité et de l'objectivité. Ces attitudes sont le premier rempart pour se préserver des pièges de la désinformation.

3. Encouragez l'esprit critique : apprenez à vos enfants à se questionner. Tout ce qui est en ligne n'est pas forcément vrai ou pertinent. Encouragez-les à recourir au principe du THINK avant de repartager : *True* (Vrai ?) – *Helpful* (Utile ?) – *Inspiring* (Inspirant ?) – *Necessary* (Nécessaire ?) – *Kind* (Bienveillant ?).

4. Aérez les « chambres » : lutez contre les chambres d'écho en incitant à diversifier les sources et à adopter une démarche active de recherche d'information.

5. Instaurez un dialogue constructif : évitez le jugement et les leçons de morale ponctuées d'interdits.

LES DÉFIS



LES CHAMBRES D'ÉCHO

- renforcent les croyances préexistantes
- limitent la diversité de l'information
- amplifient les informations exclusivement au sein du groupe



LES BULLES DE FILTRE

- réduisent l'exposition à de nouvelles idées
- isolent des perspectives concurrentes
- mettent en œuvre une curation algorithmique



LES CRÉATEURS DE CONTENU NON EXPERTS

- accordent la priorité à l'engagement
- manquent de qualifications
- répandent des narratifs trop simplifiés
- ne s'appuient pas suffisamment sur des faits

Diffusion accélérée de la

DÉSINFORMATION

- fausses informations
- théories du complot
- narratifs nocifs

IMPACTS SUR LA JEUNESSE



SENSIBILITÉ EXACERBÉE

- visions du monde rigides
- amplification du biais de confirmation
- points de vue et opinions extrêmes



POLARISATION DE GROUPE

- radicalisation des auteurs violents
- manque d'exercice de l'esprit critique dû à un faible niveau en éducation aux médias et à l'information
- résistance face aux faits



DES PRÉJUDICES DANS LE MONDE « RÉEL »

- problèmes de santé graves
- comportements dangereux

© Sabariah Mohamed Salleh, Xue Dou et Santi Indra Astuti

6. Utilisez des exemples concrets :

partagez des expériences personnelles dans des débats en famille pour identifier les points de vue déséquilibrés et l'importance des décisions éclairées.

7. Cultivez des habitudes responsables :

interrogez régulièrement vos enfants. Par exemple : « Qu'as-tu trouvé d'agréable/de désagréable en ligne aujourd'hui ? ». Cela transforme la navigation en une pratique partagée.

8. Explorez d'autres médias :

encouragez vos enfants à ne pas se fier uniquement aux plateformes digitales pour s'informer. Proposez-leur de consulter également des médias traditionnels (presse écrite, radio, télévision) avec des formats longs et approfondis qui expliquent les événements en détail. Orientez-les vers des articles d'analyse avec des sources vérifiées et identifiées.

Conclusion

Il est essentiel que les jeunes se libèrent des bulles de filtre et des chambres d'écho afin de pouvoir être exposés à des opinions diverses, et qu'ils soient ainsi capables d'élargir leur vision du monde, de favoriser la

compréhension et de célébrer les différences. Cela leur permettra de naviguer en ligne de manière réfléchie, éthique et sécurisée. En tant que parents, vous pouvez y contribuer.

Initiatives d'éducation aux médias et à l'information en Asie

Nom de l'organisation/initiative	Description
Annie – Asian Network of News & Information Educators	Animation d'un réseau d'enseignants, de journalistes, de professionnels des médias, de décideurs publics et d'autres acteurs dans le domaine de l'éducation aux médias et à l'information. www.annieasia.org
Out of the Box (Philippines)	Promotion d'une éducation aux médias et à l'information critique et citoyenne au sein de la société philippine à travers des innovations en matière de formation et des campagnes de sensibilisation. www.ootbmedialiteracy.org
Break The Fake Movement	Encourager la pensée critique et la participation citoyenne afin de renforcer les institutions démocratiques par les connaissances et compétences essentielles en éducation aux médias et à l'information. https://breakthefakemovement.com
FactShala (Inde)	Programme d'éducation aux médias et à l'information porté par DataLEADS, qui aide les habitants de petites villes et de zones rurales en Inde à évaluer de manière critique l'information en ligne et à distinguer les faits de la désinformation. https://factshala.com



Aider son enfant à faire face aux images de guerre et à la manipulation émotionnelle en ligne

Lusine Grigoryan travaille depuis plus de vingt ans à la croisée du journalisme, de l'éducation et de la culture numérique pour aider à décrypter l'information dans un monde complexe. Elle exerce au Media Initiatives Center en Arménie, où elle associe recherche et élaboration de politiques et de programmes pour soutenir les éducateurs, des communautés et des médias indépendants. En 2017, son équipe a reçu le prix UNESCO Gapmil pour la promotion de l'éducation aux médias et à l'information (EMI) en Arménie et dans la région.

La guerre, la violence et les catastrophes ne semblent plus si lointaines. Elles pénètrent dans nos foyers via les écrans : instantanément, sur tous les appareils, et souvent les enfants n'y sont pas préparés. Les plateformes regorgent de désinformation et de fake news, souvent accompagnées de contenus dérangeants et violents. Même s'ils ne sont pas directement affectés par un conflit, les enfants et les adolescents ressentent quand même de la peur, du désarroi et de la tristesse lorsqu'ils sont exposés à des images violentes ou à des histoires bouleversantes sur internet.

Un rapport de l'Unicef de 2021¹ démontre que la désinformation et la mésinformation² font partie de la vie numérique des enfants. Elles se propagent plus loin, plus vite, et atteignent même les enfants qui n'utilisent pas directement les réseaux sociaux.

Les mensonges se transmettent hors de l'espace numérique via les camarades, les parents, les proches et les enseignants. Les algorithmes qui personnalisent les fils d'actualité et les résultats de recherche privilégient les contenus trompeurs ou sensationnels au détriment d'informations factuelles, ce qui amplifie leur visibilité. Cela rend les enfants, dont les capacités cognitives et émotionnelles sont encore en développement, particulièrement vulnérables et enclins à croire ces récits mensongers. Les études de l'Unicef dans de nombreux pays montrent que beaucoup d'enfants ont du mal à juger de la véracité de ce qu'ils voient en ligne : la désinformation peut leur nuire, mais ils peuvent aussi la propager involontairement auprès de leurs camarades. De nos jours, beaucoup d'enfants se tournent vers Siri, Google ou ChatGPT pour vérifier ce qu'ils ont vu, avant d'interroger leurs parents ou professeurs.

Par ailleurs, les images et les vidéos ont un impact émotionnel énorme et sont souvent sorties de leur contexte ou délibérément instrumentalisées pour susciter la peur, l'indignation ou l'empathie. Dans un monde rempli d'écrans, les parents ne sont pas en mesure de protéger complètement leurs enfants de ces contenus choquants, mais ils ont cependant un rôle essentiel à jouer en les aidant à comprendre ce qu'ils voient, à maîtriser leurs émotions et à développer un esprit critique dont ils auront besoin pour se sentir plus en sécurité et plus confiants en ligne.

¹ En ligne : www.unicef.org/innocenti/reports/digital-misinformation-disinformation-and-children

² La mésinformation est une information fautive partagée sans intention de tromper, tandis que la désinformation est une information fautive diffusée volontairement pour induire en erreur et dans l'intention de nuire.



● Le fonctionnement de la manipulation visuelle

Les images retouchées, les images générées par l'IA

Les photos retouchées font partie du quotidien et il devient de plus en plus difficile de distinguer le vrai du faux. Les IA peuvent générer des situations totalement fausses (explosions, personnes blessées, rues détruites), qui pourtant semblent réelles et qui se diffusent rapidement.

Message à l'attention des enfants : voir n'est pas toujours croire. Il est aussi facile de trafiquer une image que d'y ajouter un filtre sur son portable.

Encouragez-les à se poser des questions : **Qui a fait ça ? Comment a été réalisée cette image ? Et pourquoi ?**

Contexte confus : image vraie, mais histoire fausse

Il arrive que l'image soit vraie, mais pas l'histoire.

En temps de crise, il est courant que de vieilles photos, des images provenant d'autres pays ou des événements sans lien avec la situation actuelle soient partagés avec une nouvelle légende, comme dans ces exemples : une photo de marathon reposée avec « des gens qui fuient le danger » ; un bâtiment détruit il y a plusieurs années utilisé pour dénoncer une « nouvelle attaque ».

Les enfants qui voient ces images peuvent penser que le danger est imminent ou près de chez eux. Il est crucial de les encourager à prendre du recul et à se demander : « Est-ce vraiment ce que cela prétend ? ». C'est une première étape essentielle.

Le cadrage émotionnel : angles, symboles, musique et filtres

L'angle de prise de vue, l'éclairage, la musique et le cadrage peuvent radicalement changer ce que l'on éprouve.

– **Le plan en contre-plongée :** les personnes ont l'air puissantes ou menaçantes ;

– **le plan en plongée :** les personnes ont l'air petites, faibles et sans défense ;

– **les gros plans :** ils amplifient les émotions au-delà du ressenti réel ;

– **les symboles :** les drapeaux, les enfants, les jouets, la fumée ou les ruines intensifient l'impact émotionnel.

Les histoires avec des enfants (qu'elles soient réelles ou générées par l'IA) se répandent plus rapidement et sont souvent utilisées pour susciter la colère ou l'empathie. Au cours des dernières années, des dizaines d'images d'enfants dans un pays en guerre ont été partagées à travers le globe, accompagnées de légendes telles que « Regardez ce qu'ils ont fait à nos enfants ». Des vérificateurs d'information ont découvert que bon nombre d'entre elles avaient été générées par l'IA, ce qui n'empêche pas qu'elles aient été vues des millions de fois³.

Les enfants ont tendance à devenir « la voix du front », mais même les témoignages sincères d'enfants et d'adolescents qui vivent dans une zone de conflit peuvent contenir des erreurs, des inexactitudes ou des interprétations émotionnelles exacerbées. La sincérité et la vérité sont deux choses différentes, et c'est une leçon importante pour les jeunes.



³ LA Times, 2023, DW 2023.

● Des activités

et une communication

adaptées à l'âge

Vous trouverez ci-dessous des idées pour initier le dialogue ainsi que des activités pour aider les enfants et les adolescents à faire face à des contenus sensibles en ligne, et à développer leur résilience et leur esprit critique sur le long terme.

De 3 à 6 ans : comprendre ses émotions avant de comprendre les médias

Les jeunes enfants comprennent les images au premier degré. Ils ont avant tout besoin de stabilité et de sécurité émotionnelle, et il est important de leur expliquer les choses simplement. Une télévision laissée allumée ou un regard en coin sur le téléphone de quelqu'un peut les exposer à des images qu'ils ne comprendront pas et qui pourront provoquer choc, colère, tristesse, anxiété ou désarroi.

Initier le dialogue

S'ils ont l'air d'avoir peur...

- Comment te sens-tu ?
- Où ressens-tu cette émotion ? Dans ton ventre ? Dans ta poitrine ? Dans ta tête ?
- Qu'est-ce que tu peux toucher ici, là maintenant, que tu ne peux pas toucher à l'écran ?
- Tu sais que tu es en sécurité avec moi ?

S'ils sont curieux ou posent des questions...

- Que se passe-t-il sur cette image, selon toi ?
- Est-ce qu'il y avait quelque chose que tu as trouvé étrange ou que tu ne comprends pas ?
- Est-ce que tu as besoin que je t'explique quelque chose ?

Idées d'activités

1. Reconnaître ses émotions

Utilisez des dessins, des couleurs ou des cartes représentant les émotions. Aidez les enfants à mettre un nom sur leurs émotions et rassurez-les sur le fait qu'ils peuvent toujours vous parler de ce qui les contrarie.

2. Apprendre grâce aux histoires

Les enfants apprennent à reconnaître les supercheries et la manipulation grâce aux contes. En grandissant, ils peuvent appliquer ces histoires à la « vraie » vie et aux médias. Lisez ou jouez des contes comme *Le Petit Chaperon rouge* et demandez-leur :

- Pourquoi le loup s'est-il habillé en grand-mère ?
- Pourquoi le Petit Chaperon rouge l'a-t-il cru ?
- Qu'est-ce que tu ferais à sa place ?

3. Créer de « l'information positive »

Créez des « reportages » simples sur votre journée avec des photos. Cela leur montre comment on choisit et construit un narratif.

4. Regarder à deux

Regardez des dessins animés ou des vidéos avec votre enfant. Posez des questions simples qui introduisent l'idée que ce qu'il voit a été imaginé, écrit et fabriqué par des adultes (auteurs, réalisateurs, entreprises médiatiques) pour raconter une histoire ou vendre quelque chose, et que cela ne représente pas toujours la réalité.

- Qui a fait cela ?
- Ces personnages existent-ils dans la vraie vie ?
- Pourquoi la musique a-t-elle changé ?
- Comment te sens-tu en voyant cela ?



De 7 à 12 ans : commencer à sensibiliser les enfants aux médias

À cet âge, les enfants remarquent les détails, comparent des images et comprennent que le contenu en ligne n'est pas toujours ce qu'il prétend être. Ils passent de spectateurs passifs à observateurs actifs.

Initier le dialogue

Pour une réaction immédiate :

- Qu'as-tu ressenti en voyant cela ?
- Pourquoi penses-tu que cela t'a fait peur ou mis en colère ?
- Est-ce que tu peux partir si tu as peur ou si tu es en colère ?

Pour l'esprit critique :

- Comment penses-tu que cette image a été créée ?
- Est-ce que quelque chose te paraît étrange ? Les ombres, la météo, les angles ?
- Qui a posté cela ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'on cherche à informer ou à faire peur ?
- Comment pouvons-nous vérifier si c'est vrai ?

Idées d'activités

1. Jouer au détective (apprendre à vérifier)

Chasse au détail dans le quartier : photographiez un détail près de chez vous (un panneau, un coin de rue, un arbre) et trouvez-le avec votre enfant en allant à l'école. Cela lui apprend à observer et à vérifier la localisation.

Détective numérique : choisissez une photo virale et vérifiez-la. Utilisez une recherche d'image inversée (Google ou TinEye) pour savoir d'où provient l'image et si elle a été utilisée auparavant.

Chercher l'erreur : utilisez des images retouchées ou générées par l'IA et laissez les enfants trouver les incohérences.

Trouver l'histoire vraie : prenez une anecdote surprenante (« Les pieuvres ont trois cœurs ! ») et vérifiez-la en utilisant plusieurs sources : un livre, Wikipédia, une IAG, une vidéo YouTube et un site internet. Discutez des différences entre ces contenus et des sources qui vous paraissent les plus fiables.

2. Créer ensemble

Expérimenter la photographie sous des angles différents : prenez plusieurs photos de la même personne ou du même objet sous des angles différents : de dessus, de dessous, de près, de loin. Montrez que chaque angle change l'effet.

La chambre en bazar : dans une chambre en bazar, zoomez pour cadrer un coin rangé et prenez une photo. Montrez-la à l'enfant : « La photo dit que la chambre est rangée, mais la réalité est différente. »

3. Savoir s'arrêter

Apprenez à votre enfant à reconnaître les symptômes physiques du stress (estomac noué, difficulté à respirer). La règle : « Lorsque tu ressens ce stress, arrête de regarder, respire, et viens me raconter ce qui ne va pas. »

De 13 à 17 ans : exercer son esprit critique, gérer ses émotions et se responsabiliser

Dans le monde entier, la plupart des adolescents sont très actifs sur les réseaux sociaux, ce qui les expose davantage que les plus jeunes aux algorithmes qui privilégient du contenu émotionnel et sensationnel. Cela accroît le risque de tomber sur des informations mensongères et, comme ils partagent et créent eux aussi du contenu, les adolescents peuvent accidentellement devenir des propagateurs de ces informations erronées.⁴

⁴ En ligne : www.pewresearch.org/internet/2025/12/09/teens-social-media-and-ai-chatbots-2025/

Initier le dialogue

Pour gérer les émotions

- Est-ce que tu as récemment vu quelque chose sur ton portable qui t’a contrarié ?
- Est-ce que tu ressens une pression à poster un contenu lorsque tout le monde réagit à une tragédie ?
- Comment sais-tu qu’il est temps d’arrêter de scroller ?

Pour l’esprit critique

- Cette vidéo est partout. Est-ce que tu penses que cela montre toute l’histoire ou seulement une partie ?
- Quelles émotions penses-tu que l’algorithme cherche à provoquer ?
- De quoi cela aurait-il l’air si c’était sur un site d’information plutôt que sur des réseaux sociaux ?

Idées d’activités

1. Comparer les sources (test du « matraquage médiatique »)

Choisissez un événement en vogue puis analysez la manière dont il est traité sur TikTok et dans les grands médias nationaux ou internationaux. Demandez :

- Quelle couverture est la plus émotionnelle ?
- Laquelle fournit le plus de faits et de sources ?
- À qui s’adresse chacune de ces versions ?

2. Détective du deepfake

Les vidéos générées ou éditées par l’IA sont de plus en plus difficiles à identifier. Consultez des sites de vérification d’informations, et voyez comment ils ont démasqué des deepfakes. Réfléchissez ensemble aux indices qui ont permis de les détecter.

3. Les influenceurs et la réalité

Choisissez un influenceur que votre enfant suit. Demandez :

- Où a-t-il eu cette information ?

- Ce qu’il dit, est-ce du ressenti ou des faits ?
- Quel intérêt a-t-il à poster des contenus tragiques ?

4. Reconnaître ses partis pris

Choisissez une publication qui a mis votre adolescent en colère.

Commencez par analyser les facteurs émotionnels : angles, musique, symboles, couleurs.

Demandez-lui ensuite :

- Pourquoi cela t’a-t-il touché ?
- Qu’est-ce qui t’a laissé penser que c’était vrai ?
- Est-ce que quelqu’un qui pense différemment réagirait comme toi ?
- Quels sont les faits et quel est l’angle choisi ?

Expliquez que les algorithmes **cernent nos centres d’intérêt** afin de nous proposer du contenu qui valide nos opinions ou nous indignent.

5. Kit de premiers secours numérique

Partagez un moment pour scroller avec les adolescents sur leur compte d’un réseau social. Si les contenus vous semblent trop angoissants, modifiez les paramètres :

- **censurez les mots** « guerre », « attaque », « sang » ;
- **faites le ménage** : se désabonner des comptes qui partagent du contenu anxiogène ;
- **coupez la lecture automatique** pour éviter les vidéos inattendues.

Apprenez aux adolescents qu’ils peuvent façonner leur environnement numérique.

6. Le défi du créateur responsable

Les adolescents repartagent souvent du contenu choquant pour montrer qu’ils se sentent concernés. Apprenez-leur à réfléchir avant de publier. Demandez :

- Si cette vidéo montrait l’un de tes proches, est-ce que tu voudrais qu’elle circule ?





- Pourquoi postes-tu cela ?
- Comment sais-tu si c'est vrai ?
- Est-ce que cela pourrait faire du mal à quelqu'un ?

Encouragez-les à créer du contenu éthique, qui « aide », plutôt que du contenu qui intensifie la peur ou participe à la désinformation.

● Parents, prenez soin de vous : votre calme est leur sécurité

Les enfants, surtout les plus jeunes, s'imprègnent des émotions de leurs parents. Si les adultes sont bouleversés par les informations ou le scrolling intensif, les enfants le ressentent immédiatement. Faites une pause, respirez, éloignez-vous des écrans et sélectionnez des sources fiables. Ainsi, vous montrez l'exemple d'une bonne maîtrise émotionnelle et d'une utilisation équilibrée et responsable des médias. Votre tendance à vérifier les informations, à questionner les sources et à éviter de réagir impulsivement apprend à vos enfants à avoir un esprit critique. Votre calme ainsi que votre disposition à vous montrer curieux plutôt qu'impulsif constituent la meilleure protection que votre enfant puisse avoir.

● Vous n'êtes pas seul

Si les actualités mondiales vous paraissent accablantes ou que vous vous sentez submergé par la désinformation, cherchez de l'aide. Tournez-vous vers les professeurs de votre enfant, votre bibliothèque ou des organismes spécialisés dans l'éducation aux médias. Il existe des manières de découvrir et d'apprendre à maîtriser la vérification d'informations, la résilience émotionnelle et la sécurité numérique.

Élever une nouvelle génération dotée d'un esprit critique est un effort collectif. Demander de l'aide est une preuve de force, pas de faiblesse.



Lutter contre les manipulations de l'information en famille

Victoria Blin est chargée de mission Partenariats au sein de Viginum¹. Au-delà des projets académiques menés contre les manipulations de l'information, elle est activement engagée dans la sensibilisation du grand public et des publics spécialisés.

Yanis Naceur a rejoint Viginum en 2022 comme analyste, avant d'intégrer la division de la stratégie où il anime et assure le suivi de la coopération entre Viginum et ses homologues étrangers.

De l'essor des réseaux sociaux en passant par la place croissante de l'intelligence artificielle (IA), rarement les évolutions dans la manière de produire et de consommer l'information n'ont été aussi nombreuses. Détournant ces évolutions de leur finalité première, des acteurs étatiques ou économiques malveillants cherchent à orienter les débats dans l'espace public dans un sens qui leur est favorable en manipulant l'information disponible en ligne.

Parce que ce phénomène est l'affaire de tous, il doit pouvoir être compris et discuté, particulièrement au sein des familles. Cet apprentissage est indispensable, en particulier parce que l'accès à l'information et les échanges d'opinions se déroulent aujourd'hui notamment en ligne sans régulation stricte. Offrir aux adolescents les clés pour comprendre cet environnement informationnel numérique leur permet de parti-

ciper activement à la préservation du débat public numérique en repérant et en déjouant les manœuvres qui viseraient à les manipuler. Ainsi, l'adoption d'une « hygiène informationnelle » rend les adolescents à la fois acteurs et garants de l'authenticité du débat en ligne, et contribue à rendre toute la société plus résiliente face aux tentatives de manipulation de l'information.

Découvrir les techniques de manipulation de l'information

À distinguer de la désinformation (la diffusion volontaire de contenus faux) et de la mésinformation (la diffusion involontaire), les manipulations de l'information désignent l'action d'exploiter une information, qu'elle soit vraie ou fausse, à des fins trompeuses, notamment à l'aide de moyens inauthentiques (image générée par IA, création de faux comptes sur les réseaux sociaux, etc.).

Derrière les manipulations de l'information se cachent en réalité de nombreuses techniques pour essayer de tromper les internautes. Voici une liste (non exhaustive) des plus répandues, pour vous aider à mieux les reconnaître.

¹ Viginum est le service technique et opérationnel chargé de la vigilance et de la protection contre les ingérences numériques étrangères (INE), rattaché au secrétariat général de la Défense et de la Sécurité nationale en France. Il a pour mission principale de détecter et de caractériser les INE.

– *L’astroturfing* : technique consistant à augmenter artificiellement la visibilité d’un sujet par l’action coordonnée d’un groupe restreint de comptes qui vont produire un volume important de publications. Cette technique sert à faire croire qu’un sujet est un phénomène de masse.

– Les *bots* : technique consistant en l’utilisation d’avatars sur les réseaux sociaux dont les actions ou la création ont été automatisées par un programme informatique pour simuler le comportement d’un être humain. Un *bot* peut être capable de faire des publications, de laisser des commentaires, de suivre des comptes, de partager ou d’aimer d’autres publications.

– Les *trolls* : ce sont des comptes ou des groupes de comptes derrière lesquels se cachent des personnes réelles qui, par jeu, moquerie, activisme politique ou encore par stratégie, insultent, offensent ou provoquent la polémique sur un sujet afin de déstabiliser le débat public numérique. À la différence des *bots*, les *trolls* ne sont pas des comptes automatisés.

– Le *copy pasta* : technique consistant à publier sur une ou plusieurs plateformes web un même bloc de texte ou de visuels selon la technique du copier-coller, en y ajoutant de légères modifications (émoticônes, ponctuation, etc.) dans le but d’amplifier la visibilité d’un message sans se faire censurer par les plateformes.

– Le *typosquatting* : technique consistant à usurper l’identité de sites web connus en enregistrant un nom de domaine très proche du nom de domaine officiel (ex. : [diplomatie.gouv\[.\]fm](http://diplomatie.gouv[.]fm) au lieu de diplomatie.gouv.fr). Cette technique sert à tromper les internautes peu avertis.

● Mener l’enquête en famille pour lutter contre les manipulations de l’information

Contrairement aux idées reçues, il n’est pas nécessaire d’avoir une expertise poussée ou des compétences techniques approfondies pour s’approprier l’espace numérique et lutter efficacement contre les manipulations de l’information sur internet. Avec quelques conseils simples, il est possible d’appliquer une méthode d’investigation pour mener l’enquête en famille et retrouver la maîtrise de son espace informationnel numérique.

Étape 1 – Posez-vous des questions !

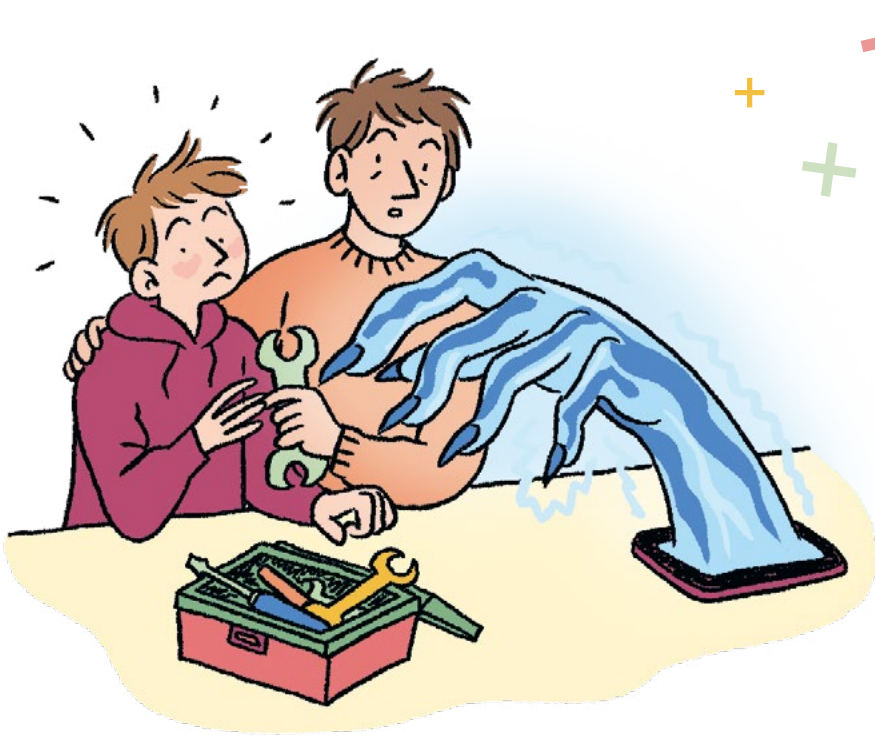
Que faire en cas de doute face à un contenu (un titre sensationnaliste, une image qui produit une forte impression...) sur un site internet ou un réseau social ?

En fonction des individus, une information peut être perçue de manière différente. Le contexte d’exposition tout comme la personnalité peuvent influencer la réception du contenu manipulé : ouvrez la discussion pour connaître le point de vue de l’ensemble des membres de votre famille. Interrogez-vous sur la tonalité du message, son approche éditoriale, la qualité globale du contenu ou encore le contexte de publication et l’intention de son auteur.

Si le doute persiste, place à l’investigation !

Étape 2 – Analysez les sources

Une fois les premiers éléments de contexte observés, d’autres indices peuvent aider à savoir si le contenu et la source analysés sont potentiellement trompeurs.



Par exemple, sur les réseaux sociaux, les éléments ci-dessous sont souvent caractéristiques de faux comptes :

- une date de création du compte très récente ;
- un rapport abonnés/abonnements inégal (ex. : 1 abonné pour 238 abonnements) ;
- un horaire de publication similaire pour chaque publication (ex. : chaque publication est effectuée à 18 h 48) ;
- une photo de profil qui semble avoir été générée par intelligence artificielle ;
- un nom de compte qui paraît trop générique ;
- le manque de personnalisation du compte dans son ensemble.

Vous pensez avoir identifié un faux compte ou une information manipulée ? Il est encore possible d'aller plus loin !

Étape 3 – Enquêtez avec l'OSINT

L'OSINT, le renseignement en sources ouvertes (*Open Source Intelligence*), est un ensemble de pratiques d'investigation et d'analyse de données numériques publiquement accessibles. En suivant quelques conseils simples, vous serez en mesure de conduire vos propres investigations.

Dans le cas des contenus manipulés, il arrive souvent que l'image soit antérieure à l'information qu'elle présente et qu'elle soit sortie de son contexte initial. L'objectif est de tromper l'audience en proposant un récit alternatif à un fait.



Rechercher l'origine d'une image ou d'une vidéo

– Réaliser une capture d'écran ou enregistrer l'image.

– Placer l'image dans un moteur de recherche d'image (ex. : Google Image, TinEye, etc.) et lancer la recherche inversée. L'utilisation de Google Lens est également efficace pour retrouver l'origine d'une image. Cette application permet d'isoler des éléments spécifiques d'une image avec l'outil de cadrage.

– Le moteur de recherche présente les résultats et les occurrences où l'image a précédemment été utilisée. Attention, n'hésitez pas à utiliser plusieurs moteurs de recherche afin de confronter les résultats.

Vous pourriez également tomber sur de faux sites d'actualité : des sites internet qui usurpent l'identité de médias et d'institutions gouvernementales dans le but de diffuser de fausses informations et tromper l'internaute (*typosquatting*).

Adopter quelques réflexes

– Vérifier l'adresse URL du site web, il se peut qu'un piège s'y cache : Viginum a détecté en 2023 la création du site « 20minuts[.]com », usurpant l'identité et la charte graphique du site internet du média 20 minutes.

– Consulter les mentions légales du site.

– Vérifier si cette information a été reprise par d'autres médias connus.

Maintenant que vous avez tous les éléments en votre possession, voici ce que nous vous recommandons de faire ou d'éviter de faire !

Étape 4 – Agir

Si vous avez un doute quant à l'authenticité de l'information, **ne repartagez pas le contenu afin de casser la chaîne de diffusion et ne pas relayer une information manipulée.** De cette façon, vous contribuez à limiter la visibilité de cette information et à rendre le débat public en ligne plus sain.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également signaler le contenu trompeur au réseau social afin de demander le retrait de ce contenu, en particulier si vous pensez qu'il est illicite.

Partagez cette méthode d'investigation en famille pour lutter efficacement contre les manipulations de l'information.

Viginum et le CLEMI se sont associés pour produire le podcast « Le débrief de Clara et Raphaël »² (version vidéo en anglais). Il se compose de huit épisodes, chacun présentant une technique utilisée par les acteurs malveillants étrangers pour manipuler l'information en ligne.



² Le débrief de Clara et Raphaël : Comment débusquer les manipulations de l'information – DE FACTO – Des clés pour mieux s'informer

Comment s'informer à l'ère des intelligences artificielles génératives ?¹

Manon Conan est cheffe du département Éducation aux médias et sensibilisation au droit d'auteur à l'Arcom, le régulateur français des médias audiovisuels et numériques.

Les intelligences artificielles génératives (IAG) sont désormais présentes dans toutes les étapes de fabrication de l'information, de sa création à sa diffusion. Leur utilisation pose donc de nouvelles questions sur la manière dont nous comprenons et consommons l'information, dans un contexte de surabondance et de défiance croissante à son égard.

● Une révolution dans la production

Les IAG ont cela d'innovant qu'elles permettent de produire du contenu, une tâche autrefois réservée aux humains. C'est en effet dans leur essence : générer du contenu – textuel, visuel ou audio –, en réponse à une requête (aussi appelée « prompt ») d'un utilisateur.

Cette capacité nouvelle soulève de multiples enjeux sur la qualité de l'information, sa transparence, sa traçabilité et sa régulation, tout en suscitant des inquiétudes quant à la prolifération de contenus « synthétiques » (c'est-à-dire fabriqués). Les IAG renforcent

les possibilités d'action des acteurs malveillants en leur permettant de créer rapidement du contenu trompeur plus réaliste et convaincant.

● Une transformation profonde de l'accès à l'information

La recherche d'information se fait de plus en plus par l'intermédiaire d'agents conversationnels comme ChatGPT, Copilot ou Perplexity. Une nouvelle étape se dessine : on s'éloigne d'un modèle où l'on naviguait entre plusieurs sources pour s'orienter vers une interface unique. Ce modèle renforce le risque d'isolement informationnel, puisque chaque utilisateur reçoit une version personnalisée de l'actualité, qui peut comporter des biais culturels ou politiques, manquer de diversité et de confrontation avec d'autres perspectives.

● Un web de plus en plus synthétique

Amesure que l'IAG s'entraîne sur des données déjà créées par des IAG, le web évolue vers ce que certains appellent un « web synthétique », où les machines produisent du contenu consommé... par d'autres machines. Ce phénomène crée un risque de standardisation des discours, appauvrit la diversité des points de vue et renforce les tendances dominantes au lieu de les questionner.

¹ Voir *IA et information : enjeux et outils pour un usage éclairé*, Arcom - Café IA. www.arcom.fr/sites/default/files/2025-04/Arcom-module-pedagogique-IA-et-information-enjeux-et-outils-pour-un-usage-eclairé.pdf

● Une amplification de la désinformation

Si la désinformation n'est pas un phénomène né avec le numérique, l'IAG en démultiplie la facilité de création, la vitesse et l'impact : elle permet de créer rapidement de faux contenus crédibles et d'alimenter automatiquement des réseaux de fausses pages ou comptes.

Depuis 2023, plus de 1121 faux sites d'actualité générés par IAG ont été détectés dans le monde, contre seulement 49 un an plus tôt². Cette dynamique est renforcée par les algorithmes de recommandation, optimisés pour capter notre attention. Les contenus complotistes, émotionnels ou choquants étant souvent plus viraux, ils sont favorisés et circulent plus vite que les informations vérifiées.

Ces technologies, bien ancrées, soulèvent des enjeux majeurs qui ont conduit à l'adoption de nouvelles régulations pour encadrer leur utilisation : le règlement européen sur les services numériques, aussi appelé *Digital Services Act* (DSA), le règlement européen sur l'intelligence artificielle (RIA) et la directive sur les services de médias audiovisuels (directive SMA).



² « Labels : une fausse bonne idée pour distinguer les IA des humains sur Internet ? », *Usbek&Rica*, 23 novembre 2024. <https://usbeketrica.com/fr/article/labels-une-fausse-bonne-idee-pour-faire-face-aux-flots-de-contenus-generes-par-ia-en-ligne>

● L'IAG comme levier de lutte contre la propagation des fausses informations

Certains plateformes ont choisi de s'appuyer sur des outils d'IAG pour lutter contre la propagation de fausses informations : algorithmes dédiés à la lutte contre des comportements malveillants, systèmes de signalement de contenus automatisés, etc. Par ailleurs, certains outils qui visent à aider les utilisateurs à exercer leur esprit critique sur le contenu qu'ils voient s'appuient aussi sur l'IA : le *watermarking*, qui consiste en l'apposition d'un filigrane numérique pour identifier le contenu généré par IAG, ou encore la promotion de contenus faisant autorité.

● Comment aider les jeunes à mieux s'informer à l'ère de l'IAG : des réflexes simples mais essentiels

Dans un environnement où l'information circule rapidement et dans lequel les opinions peuvent être influencées par des informations incorrectes ou manipulées, il est nécessaire d'exercer son esprit critique avec de bons réflexes.

Vérifier et croiser les sources : une information (texte, image, vidéo, etc.) provenant d'une seule source a plus de chance d'être erronée, manipulée, mais également biaisée. Croiser ses sources, en s'appuyant notamment sur des sources faisant autorité, permet de vérifier si une information est vraie et de renforcer sa crédibilité (ex. : faire appel à des *fact checkers*).

Utiliser des outils d'IAG dédiés à la vérification : de nouveaux outils existent pour analyser une image, identifier un deepfake ou vérifier une déclaration. En France, des services comme l'IA Vera de l'ONG française LaRéponse.tech ou le plugin InVID développé par l'Agence France Presse (déployés

à l'international) permettent par exemple de vérifier des contenus via WhatsApp.

Apprendre à « penser contre soi-même » : cette prise de conscience de son propre mode de pensée permet de reconnaître quand notre jugement est influencé par des préférences personnelles, des croyances ou des émotions (des biais cognitifs), plutôt que par des faits objectifs dont on a la preuve. Cela pousse à adopter une approche plus réfléchie et critique face à l'information et de bons réflexes pour éviter les pièges tendus par ces contenus manipulateurs.

L'IAG contribue à redessiner notre rapport au réel. Elle ouvre des possibilités extraordinaires mais renforce aussi les risques de confusion et de manipulation. Face à ces évolutions, la meilleure réponse reste le développement de notre esprit critique : entretenir un rapport actif à l'information, s'équiper d'outils de vérification et apprendre à reconnaître ses biais. S'informer devient alors un acte citoyen.



Le coup de pouce du CLEMI

S'informer en ligne : adoptons 4 bons réflexes !

1

Qui est à l'origine du contenu ?
L'auteur ou le média sont-ils clairement identifiables ?

Identifiez la source.

2

Le contenu est-il récent ?
L'image ou le texte ont-ils déjà circulé dans un autre contexte ?

Vérifiez la date.

3

L'information est-elle spectaculaire, choquante ou anxiogène ?
Repose-t-elle sur des sources fiables ?

Prenez du recul.

4

L'information est-elle relayée par des médias professionnels ?

Avant de partager, croisez l'information.

Les clubs d'éducation aux médias et à l'information : une expérience africaine innovante

+ Paul Alain Zibi Fama est expert formateur en éducation aux médias et à l'information (EMI) et en droit du numérique. Il est membre expert du groupe de travail sur la maîtrise de l'information du programme Information pour tous (PIPT) de l'UNESCO. Il est engagé au sein de l'association Éduk-Média (Cameroun) pour la promotion de l'EMI.

● Le club « EMI » face aux défis du numérique

Le premier défi est l'écart de connaissances entre générations. Les parents souhaitent accompagner leurs enfants mais maîtrisent mal les réseaux sociaux et leurs risques. Le club EMI leur permet de comprendre les usages, d'identifier les dangers et de trouver une place active dans l'éducation numérique.

Le deuxième défi est de réussir à créer un dialogue serein autour du numérique. À la maison, ces discussions virent souvent aux reproches. Le club EMI offre un cadre bienveillant où les jeunes s'expriment librement, analysent leurs erreurs et établissent des règles responsables, montrant aux parents l'efficacité d'un échange sans jugement.

Dans un club EMI au Sénégal, une adolescente de 15 ans a expliqué avoir partagé sur WhatsApp un contenu viral et alarmiste affirmant qu'une boisson locale guérissait le paludisme.

L'analyse collective en atelier a révélé l'absence de source fiable et la contradiction avec les sites officiels de santé. Une vérification a confirmé qu'il s'agissait d'une fausse information déjà signalée. « J'ai compris que j'avais partagé trop vite, juste parce que tout le monde en parlait », a expliqué la jeune fille. Cette situation a donné lieu à l'élaboration d'une règle commune pour le groupe : « Avant de partager, je vérifie au moins avec une source fiable. »

La désinformation sur les réseaux sociaux représente un défi majeur pour les jeunes en Afrique, accentué par les crises politiques, sanitaires et sécuritaires. Face à ce phénomène, la société civile joue un rôle crucial. Au Cameroun, depuis 2001, les clubs d'éducation aux médias et à l'information constituent une initiative éducative innovante, qui aide les parents à mieux comprendre et encadrer les pratiques de leurs enfants. Ces clubs existent également au Burundi, en Côte d'Ivoire, au Ghana, au Kenya, au Tchad, au Togo et au Sénégal.

Au Cameroun, ces clubs ont pour objectif de dynamiser les clubs « Journal scolaire » des lycées et universités en y intégrant les parents. Ce sont des espaces éducatifs intergénérationnels pour comprendre la circulation de l'information et les usages numériques. Organisés autour d'ateliers pratiques, d'analyses collectives et de productions médiatiques, ils fonctionnent de manière collaborative. Les jeunes partagent leurs expériences, les parents développent leur parentalité numérique et les éducateurs posent un cadre sûr et respectueux. Certaines activités se poursuivent à distance via des groupes de discussion.

Ce type d'exercice montre aux parents que l'erreur peut devenir un levier d'apprentissage lorsqu'elle est analysée sans jugement. Beaucoup de parents découvrent dans les clubs EMI un espace où le dialogue avec leurs enfants est possible en dehors des tensions du cadre familial. Au Cameroun, une mère de 35 ans témoigne : « Le club EMI a changé l'ambiance à la maison. La production, le partage et la consommation de contenus des réseaux sociaux ne sont plus un sujet de conflit, mais un sujet de discussion avec les enfants. »

Toujours au Cameroun, un père de 60 ans souligne l'ancrage culturel de ce dispositif : « Le club EMI me rappelle l'arbre à palabre¹ : on écoute, on discute et on cherche ensemble les solutions. » De nombreux parents mobilisent intuitivement cette référence : ils reconnaissent dans ces ateliers une forme moderne de l'arbre à palabre. Cette continuité culturelle valorise leur rôle, rassure les jeunes et rappelle que, malgré les nouvelles technologies, les principes du dialogue restent les mêmes.

¹ En Afrique, l'arbre à palabre est un espace ancestral où l'on apprend à écouter, à débattre, à rechercher ensemble la vérité ou la solution.

Le troisième défi concerne l'articulation entre parents et éducateurs. L'éducateur joue un rôle central de médiateur pédagogique. Il structure les ateliers, introduit des outils simples de vérification de l'information et encourage la prise de parole sans stigmatisation. « Mon rôle n'est pas de dire aux jeunes ni aux parents quoi penser, mais de leur apprendre comment analyser ce qu'ils voient », explique un éducateur. Pour les adolescents, les clubs EMI permettent l'acquisition de réflexes critiques durables. À l'issue d'un atelier avec le club EMI de l'Institut universitaire des sciences et technologies de Yaoundé (Iusty), un jeune de 18 ans résume ainsi son apprentissage : « J'ai compris que ce qui devient viral n'est pas forcément vrai. Maintenant, je vérifie avant de partager. »

Grâce à leur souplesse organisationnelle et à leur adaptation aux réalités culturelles locales, les clubs EMI offrent un modèle reproductible d'accompagnement intergénérationnel pour apprendre à s'informer. Cette démarche renforce l'esprit critique, facilite l'identification et le partage de contenus fiables, et contribue ainsi à la résilience citoyenne et à la protection des institutions.





« J'aimerais qu'on me demande mon avis avant de publier des choses ou des photos de moi¹. »





¹ Les témoignages proviennent d'une consultation publique menée par le gouvernement brésilien en 2024 auprès d'enfants et d'adolescents dans 43 municipalités, au cours de laquelle ils ont formulé des conseils à destination des adultes.



Grandir en sécurité avec les réseaux sociaux et l'IA



Entre envie de protéger et nécessité de laisser grandir, les parents avancent souvent à tâtons. Ce chapitre explore le fonctionnement des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle générative pour aider les jeunes à gagner en autonomie tout en restant en sécurité.



Comprendre les algorithmes :

l'univers numérique des enfants expliqué aux parents

Jill Murphy est responsable des contenus à Common Sense Media, une ONG américaine indépendante. Engagée dans le soutien à la parentalité numérique au niveau international, Common Sense mène des activités de recherche et de plaidoyer, ainsi que la production de ressources éducatives à destination des familles et des enseignants.

Vous est-il déjà arrivé d'avoir l'impression que le fil de contenus de votre enfant « sait » exactement ce qu'il aime ? C'est le travail d'un algorithme. Ces systèmes invisibles décident des contenus qui s'affichent lorsque nous ouvrons nos applications préférées. Et croyez bien que leur influence sur l'expérience en ligne des jeunes est bien plus grande que les parents ne l'imaginent.

● Qu'est-ce qu'un algorithme et pourquoi les parents doivent-ils s'en préoccuper ?

Un algorithme est un système de recommandations qui récolte nos données quand nous cliquons, regardons, likons et partageons des contenus en ligne. Il les utilise ensuite pour prédire ce qui va capter notre attention. Les algorithmes sont partout : la page TikTok « Pour toi », les suggestions « Up Next » de YouTube, l'« Explorer » d'Instagram, et même les jeux que Roblox recommande sur sa page d'accueil.

Les algorithmes ne sont pas conçus pour préserver le bien-être des enfants mais

pour les rendre captifs des plateformes. Cela implique plus de temps de présence en ligne, donc plus de revenus publicitaires et, pour les enfants, davantage de temps qui pourrait autrement être consacré au sommeil, à jouer dehors ou à interagir avec la famille ou les amis.

Plus un enfant est en contact avec un même type de contenu, plus les algorithmes lui en resservent. Cela crée ce que les chercheurs appellent une « bulle informationnelle » : les enfants voient surtout ce qui renforce leurs goûts ou leurs croyances et n'ont qu'un accès limité à de nouvelles idées ou à des points de vue différents.

● Les algorithmes : comment ça marche ?

Sur TikTok, la page « Pour toi » construit sa base de connaissances à partir de chaque vidéo que les enfants regardent, likent ou rejouent. L'algorithme d'Instagram conditionne leur flux, leurs *stories*, leur *explorer* et les *reels*, et leur propose un mélange de publications de leurs amis avec des recommandations issues de leur activité. La fonction « Up Next » lance automatiquement des vidéos associées, qui peuvent correspondre à l'âge des utilisateurs ou bien s'avérer peu appropriées. Les plateformes de jeux telles que Roblox et Fortnite elles-mêmes utilisent des algorithmes pour recommander de nouveaux jeux et suggérer des achats intégrés en fonction de ce qui est tendance parmi leurs amis.

● Parents, ce qui doit vous alerter

On parle de « bulles de contenu » (ou « de filtre ») lorsque les fils d'actualité ne présentent qu'un seul point de vue. Soyez vigilants si vos enfants reviennent sans cesse sur le même sujet, répètent des opinions tranchées qui sonnent faux ou rejettent immédiatement tout ce qui ne correspond pas à ce qu'ils ont vu en ligne. Demandez-leur ce qui apparaît dans leur flux et encouragez-les à suivre d'autres créateurs de contenu. Intéressez-vous également avec eux à de nouveaux sujets.

Le scrolling sans fin (ou la possibilité de faire défiler du contenu sur un écran) rend difficile l'arrêt du visionnage. Il est conçu pour ne jamais se terminer. Si un enfant perd la notion du temps sur certaines applications, se fâche quand vous lui demandez de ranger son appareil ou prend son téléphone dès qu'il a un moment, il est grand temps de fixer des limites. Définissez un temps d'écran et limitez-le automatiquement, et montrez l'exemple en disant quand vous y avez vous-même passé trop de temps.

Les contenus inappropriés se multiplient rapidement une fois que l'algorithme décèle une régularité. Une seule vidéo à risque peut exposer à des défis dangereux, de la désinformation ou à des contenus nuisibles pour l'estime de soi. Parlez régulièrement avec vos enfants de ce qu'ils regardent, sans surréagir.

Le suivi entre plateformes signifie que ce que fait un enfant sur une application va influencer ce qu'il verra sur d'autres sites ou réseaux. S'il cherche des chaussures de sport sur Google, il verra des publicités pour Nike sur Instagram et des vidéos de baskets sur YouTube. Ce n'est pas une coïncidence : son empreinte numérique le suit de site en site. Aidez-le à prendre conscience de la manière dont ses données conditionnent ce qu'il voit.

● La question de l'âge : ce que nous savons

Les jeunes enfants de 5 à 8 ans ne peuvent pas encore comprendre les abstractions telles que les algorithmes. Ils croient que les contenus sont faits sur mesure pour eux et ils sont facilement captés par des vidéos colorées au rythme rapide. Choisissez des plateformes destinées aux enfants, supprimez la lecture automatique, regardez les vidéos avec eux, posez-leur des questions simples telles que « À ton avis, pourquoi ne voit-on que des vidéos de dinosaures depuis que nous avons regardé la première ? ».

Les préadolescents de 9 à 12 ans commencent à comprendre l'abstraction mais ils sont surtout soucieux de faire comme les autres, ce qui les rend vulnérables face aux tendances (ou *trends*) et à l'influence des créateurs de contenu.

Mettez en place des moments d'échange en famille autour des contenus proposés, apprenez-leur à façonner ce qu'ils voient en utilisant les options « Pas intéressé » et aidez-les à comprendre que ce qui apparaît en ligne n'est pas toujours constructif ni réaliste. Un exercice simple consiste à comparer les résultats qui s'affichent lorsque différents membres de la famille effectuent une recherche sur le même sujet : l'influence des algorithmes devient alors très concrète.

Les adolescents de 13 à 15 ans connaissent le fonctionnement des algorithmes mais ont du mal à leur échapper, particulièrement lorsqu'ils s'ennuient, ressentent de l'anxiété ou cherchent à établir des liens.

Élaborez des règles partagées, discutez avec eux des modèles économiques des plateformes, et encouragez-les à faire une pause toutes les vingt minutes pour se demander comment ils se sentent. Vous pouvez aussi instaurer une journée mensuelle de « ménage » des algorithmes, durant laquelle





chacun efface son historique de recherche, ajuste ses paramètres de confidentialité et se désabonne des comptes qui génèrent des émotions négatives.

● Et si on apprenait aux enfants à reprendre le contrôle ?

La bonne nouvelle ? Les algorithmes peuvent avoir du bon quand on les utilise de manière réfléchie : ils permettent de découvrir des contenus utiles, des communautés créatives et des ressources éducatives. Aidez les enfants et les adolescents à comprendre que les algorithmes ne sont ni bons ni mauvais en soi. Ils ne font que s'adapter à la manière dont nous les utilisons. Cette connaissance est pour eux facteur d'autonomie et de distance critique.

Nous ne pouvons pas protéger les enfants des biais des algorithmes, ils sont constitutifs de la quasi-totalité des plateformes

que les jeunes fréquentent. En revanche, nous pouvons les aider à en comprendre le fonctionnement, à garder une certaine maîtrise de ce qu'ils consomment et à faire en sorte que la technologie soit à leur service. Commencez à en parler avec vos enfants dès le plus jeune âge et adaptez progressivement vos propos lorsqu'ils grandissent. Souvenez-vous, ce qui importe, c'est de rester curieux, de poser des questions et de maintenir le dialogue.

Au bout du compte, vous connaissez votre famille mieux que quiconque. Utilisez ces repères comme point de départ et adaptez-les à vos besoins et à vos valeurs. Le simple fait de chercher à comprendre l'influence des algorithmes sur l'expérience en ligne de votre enfant est un pas décisif qui fera la différence.



Grandir à l'ombre des likes



Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI



Nous reprochons souvent à nos adolescents d'être accros aux selfies, mais nous sommes nombreux à avoir documenté leur vie depuis leur naissance. Nous sommes parfois confrontés aux limites de nos propres contradictions : entre le désir de protéger et celui de montrer, entre l'intention éducative et les réflexes du narcissisme numérique. Reconnaître cette tension, c'est déjà ouvrir un espace plus honnête pour dialoguer. Ce que nous transmettons ne passe pas uniquement par des discours de prévention, mais aussi par notre manière d'habiter les réseaux et d'exposer notre intimité.

À 8 ans, près de 80% des enfants ont déjà eu une photo d'eux postée sur un réseau social¹.

Au Royaume-Uni, un enfant apparaît en moyenne sur 1300 photographies publiées en ligne avant l'âge de 13 ans². Selon l'organisation américaine National Center for Missing and Exploited Children, 50% des photos qui s'échangent sur les forums pédopornographiques ont été initialement publiées par les parents sur leurs réseaux sociaux³.

Partager des photos de nos enfants sur les réseaux est un geste considéré comme banal, et nous avons, nous aussi, parfois succombé à ces nouveaux rituels contemporains : une photo du cartable le jour de la rentrée ou de la médaille lors d'une victoire sportive.

L'enfant devient malgré lui un objet à liker, exposé à un public que nous ne connaissons pas forcément. La chercheuse Marie Danet expose certaines motivations : « Chercher la reconnaissance, le soutien et la valorisation de leur rôle, renforcer leur estime de soi et ressentir une certaine fierté à travers des likes et les commentaires positifs. Certains parents peuvent également recourir au *sharenting*⁴ pour documenter le développement de leur enfant et maintenir un lien avec le cercle familial et social sans avoir nécessairement en tête que, même avec des paramètres de restriction stricts de visibilité des contenus publiés, la diffusion des publications va souvent au-delà du cercle restreint⁵. »

Quand le partage devient systématique, que l'enfance se dévoile à travers une galerie de posts et de commentaires, nous risquons d'altérer un élément essentiel : la confiance et la sécurité nécessaires pour développer un lien d'attachement sécurisé. Le risque est une gêne future qui peut se retourner contre les enfants, une bombe à retardement qui peut susciter moqueries ou actes de cyberharcèlement, d'autant plus que les intelligences artificielles génératives démultiplient aujourd'hui les possibilités de détournement et de réutilisation des images. Cela peut aussi générer un déséquilibre : **l'espace familial censé être une enveloppe protectrice devient celui qui a exposé aux dangers d'un « dehors » en ligne incertain qui peut sembler abstrait, mais qui risque de s'inscrire de manière indélébile dans leur histoire.**

¹ [Nearly Every Child Has Online Presence By Age Two - CBS Sacramento.](#)

² Selon l'étude de 2018 de l'agence britannique Opinium pour la société Nominet auprès d'un panel de parents habitant au Royaume-Uni.

³ Rapport du National Center for Missing and Exploited Children, 2020.

⁴ Le *sharenting* est un mot-valise anglais combinant *sharing* (partager) et *parenting* (parentalité). Il désigne le fait, pour des parents, de partager en ligne (sur les réseaux sociaux notamment) des photos, vidéos ou informations concernant leurs enfants. Il soulève des enjeux de vie privée et de consentement.

⁵ Marie Danet, *Écrans et Familles. Parentalité, attachement, psychologie du développement*, UGA Éditions, « Actualité des savoirs », 2025.

L'utilisation des réseaux sociaux

a-t-elle un impact sur la santé mentale des adolescents ?

+ Séverine Poncet-Ollivier, formatrice au CLEMI

Bien que la communauté scientifique n'ait pas établi, de manière certaine, un lien de causalité direct entre l'utilisation des réseaux sociaux et la dégradation de la santé mentale des adolescents, de nombreux travaux pointent, ces dernières années, des relations significatives entre un usage intensif – notamment au-delà de cinq heures quotidiennes – et une augmentation de troubles tels que l'anxiété, les symptômes dépressifs ou les troubles du sommeil. La communauté scientifique s'accorde ainsi sur le fait que l'exposition excessive aux réseaux sociaux constitue un facteur de risque, en particulier chez les populations déjà vulnérables.

● Que faut-il savoir ?

– L'adolescence (10 à 19 ans selon l'OMS¹) est une période de grande vulnérabilité psychologique (bouleversements corporels, quête d'identité, construction fragile de l'estime de soi).

– Certaines pratiques numériques ont tendance à accentuer ces fragilités : les plateformes permettent d'exploiter ces vulnérabilités et favorisent une forme de dépendance².

– À l'adolescence, les filles sont davantage exposées à la pression sociale, notamment à travers l'assignation à des rôles genrés et l'injonction à adopter des comportements et des apparences conformes aux normes sociales. Elles sont également plus fréquemment victimes de cyberviolences³, en particulier dans les commentaires ou les messages privés.

– La plupart des adolescents ont la capacité d'identifier une partie des risques liés à l'utilisation de certains réseaux sociaux.

● Quels sont les troubles identifiés les plus courants ?

Selon des travaux de l'Institut national de santé publique du Québec⁴, les troubles sont de plusieurs ordres.

– La dégradation de l'estime de soi causée par la comparaison permanente avec des modèles stéréotypés. Les identités singulières peuvent être censurées par les algorithmes des réseaux sociaux.

– La cyberdépendance est caractérisée par l'incapacité à contrôler le temps d'utilisation des réseaux sociaux.

¹ *Les adolescents, les écrans et la santé mentale*, rapport de l'OMS, septembre 2024.

² *Les Effets psychologiques de TikTok sur les mineurs*, rapport de l'Assemblée nationale, septembre 2025.

³ *Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents*, rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), décembre 2025.

⁴ *Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans*, INSPQ, octobre 2024.

– L’anxiété : les algorithmes des réseaux sociaux exposent des adolescents, déjà vulnérables, à des contenus anxiogènes qui peuvent aggraver leurs difficultés et leurs symptômes. Le manque de sommeil vient augmenter ce sentiment d’anxiété.

– Les préoccupations excessives (obsessions pour son image corporelle, envie irrépressible de consulter les réseaux sociaux, détresse ou forte anxiété lorsque l’accès aux réseaux est impossible...) sont l’occasion d’ouvrir un dialogue avec les adolescents pour comprendre les raisons de ce malaise.

● Dans quelles situations faut-il réagir ?

– L’observation d’un isolement marqué et soudain, une irritabilité ou une anxiété grandissante, des changements de modes d’alimentation ou des transformations physiques rapides sont des signes d’alerte d’un mal-être adolescent.



Réguler pour protéger : comment les États renforcent-ils la sécurité des mineurs en ligne ?

Laure Delmoly, cheffe des projets européens au CLEMI

Les lois et réglementations évoluent pour mieux protéger les droits et la sécurité des mineurs dans un environnement numérique de plus en plus complexe. Les régulateurs jouent un rôle actif pour mettre en œuvre et faire respecter ces nouvelles normes.

Au Royaume-Uni, l'Office of communications (Ofcom), dans le cadre de l'*Online Safety Act*, a adopté plus de quarante mesures pour renforcer la sécurité des mineurs en ligne. Il propose aussi des guides et tutoriels vidéo gratuits pour renforcer le contrôle parental.

En France, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) coordonne le *Digital Services Act*. Elle développe des actions d'éducation aux médias et propose des ressources aux familles et aux acteurs éducatifs. En 2025, elle a publié l'étude « Protection des mineurs en ligne : quels risques ? Quelles protections ? ».

En Australie, l'*Online Safety Amendment Act 2024* interdit l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans depuis le 10 décembre 2025.

À quoi sert le *Digital Services Act* dans l'Union européenne ?

Le *Digital Services Act* (2022) vise à mieux protéger les mineurs contre les contenus illicites, dangereux ou préjudiciables en ligne. Il impose aux plateformes en ligne accessibles aux mineurs de garantir un haut niveau de protection de leur vie privée et

de leur sécurité (article 28) : vérification fiable de l'âge, comptes privés par défaut et limitation des mécanismes incitant à un usage excessif (*autoplay*, notifications persistantes, *streaks*¹). Les publicités fondées sur le profilage des mineurs sont interdites et la modération des contenus doit être renforcée. Les très grandes plateformes, qui comptent plus de 45 millions d'utilisateurs, font l'objet d'une surveillance accrue de la part des autorités européennes.

Assurer la sécurité des enfants en ligne : tendances en matière de réglementation et leçons, rapport Unicef, 2026²

L'Unicef a comparé dans ce rapport six juridictions (Australie, Union européenne, Inde, Kazakhstan, Afrique du Sud et Royaume-Uni). Les principales recommandations sont : intégrer la sécurité et la vie privée dès la conception, évaluer les risques et vérifier l'âge, retirer rapidement les contenus illégaux, permettre le signalement et les recours gratuits, et garantir la transparence des plateformes envers les autorités.

1 L'*autoplay* est la fonctionnalité de lecture automatique d'une vidéo ou d'un contenu audio dès le chargement de la page. Les notifications persistantes sont celles qui restent affichées jusqu'à ce que vous les fermiez. Le *streak* est un moyen de pousser un utilisateur à utiliser le plus souvent possible une plateforme en créant des habitudes et en le rétribuant via un système de dotation pour créer un engagement.

2 En ligne : www.unicef.lu/protéger-les-enfants-en-ligne-unicef-analyse-les-nouvelles-regulations-des-plateformes-numeriques/?_adin=132415900

Les compagnons IA

et la vie relationnelle des adolescents : ce que les parents doivent savoir

Jill Murphy est responsable des contenus à Common Sense Media, une ONG américaine indépendante. Engagée dans le soutien à la parentalité numérique au niveau international, Common Sense mène des activités de recherche et de plaidoyer, ainsi que la production de ressources éducatives à destination des familles et des enseignants.

Cet article se fonde sur l'étude *Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions (2025)*¹ menée par le laboratoire de recherche NORC at the University of Chicago sur 1060 adolescents américains âgés de 13 à 17 ans.

Si vous avez remarqué que votre adolescent passe des heures enfermé dans sa chambre à parler avec « quelqu'un » que vous n'avez jamais rencontré, qui est toujours disponible, ne juge jamais et semble le comprendre à la perfection, il y a fort à parier qu'il est en conversation avec un « compagnon IA ». Contrairement à ChatGPT ou aux autres outils d'IA à visée opérationnelle, ces plateformes sont spécifiquement dédiées à la création de liens affectifs et à la simulation de relations au long cours avec

les utilisateurs. Ces outils sont de plus en plus populaires auprès des adolescents, bien qu'ils prétendent ne s'adresser qu'aux adultes.

Notre recherche montre qu'aux États-Unis, 72 % des adolescents ont déjà eu recours aux compagnons IA et que plus de la moitié les utilisent régulièrement. Beaucoup les découvrent via TikTok, Instagram ou YouTube, et sont attirés par une promesse de soutien permanent, d'empathie et d'amitié. Alors que certains adolescents les utilisent simplement pour se divertir ou pour des jeux de rôle créatifs, d'autres développent une forme d'attachement affectif plus profond, au point de parfois préférer leurs relations avec ces IA aux échanges bien réels avec leur famille et leurs amis.

● Ce qui rend les compagnons IA si particuliers

Les compagnons IA ne sont pas de simples agents conversationnels. Ils sont conçus pour favoriser les liens affectifs en adoptant les mêmes traits de « personnalité » au cours des conversations, en mémorisant des informations et des goûts personnels de l'utilisateur, en adaptant leur personnalité à ce qui captive chaque usager, et par leur capacité à jouer le rôle de l'ami, du mentor, du thérapeute ou encore du partenaire amoureux. Ils utilisent un langage empreint d'émotions et d'empathie, ils sont plus souvent d'accord avec vous que les IA plus classiques et ils permettent de choisir son propre environnement visuel ou son avatar.

¹ L'étude *Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions (2025)* a été menée par NORC at the University of Chicago avec le financement de Common Sense Media. NORC at the University of Chicago est un laboratoire de recherche non partisan qui fournit des analyses et des informations fiables pour les décideurs.

Les entretiens pour cette enquête ont été réalisés du 30 avril au 14 mai 2025, auprès de 1060 adolescents âgés de 13 à 17 ans, issus des 50 États américains et du district de Columbia. Les variables de pondération pour les échantillons probabilistes et non probabilistes incluaient l'âge, le sexe, la région de recensement, l'origine ethnique et le niveau d'éducation le plus élevé des parents.

Parmi les plateformes les plus populaires, Character.AI propose de converser avec des milliers de personnages, y compris des personnages de fiction et des célébrités. Replika met quant à elle à disposition des compagnons personnalisés avec avatars en 3D et conversations audio. Des applications telles qu'Anima, Chai, Kindroid ou encore Nomi présentent des caractéristiques différentes mais sont conçues dans un but comparable.

La plupart des plateformes s'adressent officiellement aux individus majeurs, mais les restrictions liées à l'âge s'avèrent faciles à contourner. Il n'existe en effet aucune vérification réelle et il suffit aux enfants de saisir une fausse date de naissance pour obtenir leur sésame.

● Ce qui attire les adolescents vers les compagnons IA

La compréhension de ce qui attire les adolescents vers ces plateformes peut aider les parents à réagir avec empathie plutôt qu'à céder à la panique. Notre recherche fait état de plusieurs facteurs : 30% des adolescents les utilisent pour se divertir, 28% sont intrigués par le côté technologique, 18% sont à la recherche de conseils et 33% les utilisent à des fins sociales et relationnelles.

Les adolescents sont attirés par leur disponibilité permanente : conversations garanties 24h/24 et 7j/7 et réconfort immédiat quand les amis ne sont pas là. Ils en apprécient la capacité d'écoute sans jugement et l'empathie, particulièrement dans cette période tumultueuse de l'adolescence. Pour des adolescents qui sont aux prises avec l'anxiété, le rejet ou l'isolement, les compagnons IA peuvent apparaître comme une solution stable face aux relations imprévisibles de la vraie vie. D'autres sont de prime abord attirés par l'humour ou la créativité de ces outils et en oublient à quel point ils peuvent en devenir affectivement dépendants.

● Les risques que les parents doivent connaître

Si ces dispositifs peuvent aider certains adolescents à travailler leurs compétences sociales, des usages préoccupants émergent.

Notre recherche montre que 33% des adolescents préfèrent se tourner vers des compagnons IA plutôt que vers de vraies personnes pour des discussions importantes, 31% jugent ces échanges aussi satisfaisants voire plus satisfaisants que des interactions humaines, et 33% disent s'être déjà sentis mal à l'aise face à des propos ou des comportements d'une IA.

L'utilisation des compagnons IA peut entraîner une confusion entre la réalité et la fiction : les compagnons IA se présentent souvent comme des êtres réels qui expriment des émotions telles que l'amour ou la tristesse. Ainsi, les adolescents ont parfois du mal à identifier la nature artificielle de leurs interactions avec ces outils. Les IA n'encouragent pas les amitiés réelles. Au contraire, ces dispositifs tendent à légitimer l'isolement des adolescents et à les dissuader d'écouter les inquiétudes de leur entourage familial.

Ces compagnons IA peuvent soulever des problèmes de santé mentale. Ils sont programmés pour valider des émotions et des opinions. Ils ne savent pas reconnaître une situation de crise affective. Nos tests ont montré que les compagnons IA ont tendance à encourager les comportements dangereux, y compris l'automutilation ou le repli sur soi, et qu'ils ne suggèrent pas de demander de l'aide à quelqu'un.

L'utilisation de ces compagnons IA peut également nuire à un développement affectif équilibré. Les compagnons IA privilégient le lien permanent au détriment de la responsabilisation. Au cours de nos tests, ils ont soutenu des décisions à risque telles que se déscolariser ou rompre leurs relations avec des personnes importantes.

Les compagnons IA exposent à des dangers : ils se sont montrés prompts à fournir des informations dangereuses sur les drogues, les armes ou les comportements à risque sans jamais les remettre en question. Au cours de nos tests, même les plateformes qui déclarent prendre en compte la protection des adolescents autorisaient les conversations et les jeux de rôle à caractère sexuel. Certaines IA ont légitimé le harcèlement et conseillé des utilisateurs dans leurs projets violents. Elles n'ont cependant pas proposé de modèles tournés vers l'empathie ou la résolution de conflits.

Certains adolescents sont particulièrement vulnérables : ceux et celles qui souffrent de troubles psychologiques ; les garçons (qui sont de deux à cinq fois plus susceptibles de développer une dépendance), ceux et celles qui sont confrontés à de grands bouleversements ou qui manquent de soutien dans leur entourage.

Attention aux signaux d'alerte : quand faut-il agir ?

De nombreux adolescents utilisent les compagnons IA à l'insu de leurs parents. Tentez de déceler les signes d'un attachement problématique : préférer l'IA aux copains, passer des heures à lui parler, manifester un manque en cas d'éloignement, partager ses secrets intimes ou développer des sentiments amoureux à son égard. De même, intéressez-vous aux résultats scolaires en baisse, à l'abandon de certaines activités, aux troubles du sommeil ou de l'humeur, au fait de ne parler de ses problèmes qu'avec l'IA.

Il est temps d'agir si votre enfant exprime davantage ses sentiments à l'IA qu'à des personnes, s'il montre des signes de dépression ou d'anxiété croissants, s'il est sur la défensive quand vous abordez le sujet, s'il se tourne vers l'IA plutôt que vers des personnes réelles quand il a besoin d'aide, ou encore s'il parle de se faire du mal ou d'un sentiment de crise.

● Comment soutenir votre adolescent ?

Que votre enfant exprime de l'intérêt pour les compagnons IA ou qu'il en utilise déjà, la communication a plus d'importance que toutes les connaissances techniques. Traitez leur curiosité comme une chose normale et sans la juger, montrez-vous ouvert pour que votre adolescent se sente en confiance pour échanger avec vous. Apprenez ensemble comment les compagnons IA fonctionnent et pourquoi ils sont conçus pour développer des liens affectifs.

Si votre adolescent utilise déjà des compagnons IA, réagissez avec empathie plutôt qu'en le punissant. Commencez par aborder la question sans jugement pour comprendre ce qui l'attire vers ces plateformes et à quels besoins elles répondent. Travaillez ensemble à réduire le temps qu'il y passe car les adolescents se montrent plus coopératifs quand on les implique dans les décisions qui les concernent. Établissez des limites claires, par exemple en interdisant les usages dans des espaces clos comme sa chambre. Définissez une durée de connexion maximale. Encouragez-le à s'investir dans des relations avec des amis, des activités en famille, des loisirs.

Pour vos stratégies de prévention, pensez à engager la conversation sur les IA bien avant qu'elles deviennent un problème. Vous pouvez par exemple vous référer à des travaux de recherche pour que la conversation prenne un tour anodin : « J'ai lu que la plupart des ados ont déjà utilisé un compagnon IA. Est-ce ton cas ou celui de tes copains ? » Aidez les adolescents à mieux comprendre leurs émotions pour y faire face, afin qu'ils n'aient pas besoin de la technologie pour se sentir reconnus ou rassurés.

Aidez votre adolescent à réfléchir à la place des compagnons IA dans sa vie pour qu'il les considère comme un divertissement et pas comme un soutien affectif. Demandez-lui : « À ton avis, qu'est-ce qu'un ami peut te donner qu'une application ne t'apportera jamais ? ». Tout en reconnaissant que l'IA peut contribuer à l'apprentissage de certaines compétences





sociales, insistez sur la nécessité de rechercher du soutien auprès de personnes réelles.

Si la situation devient préoccupante, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Gardez à portée de main les coordonnées des services spécialisés et des urgences. Rapprochez-vous des services de vie scolaire, d'un professionnel de santé ou d'autres adultes de confiance tels que les enseignants de votre enfant.

● Avancer ensemble

Faites-vous confiance, les relations que vous avez construites avec votre enfant sont plus fortes que n'importe quel algorithme. Sachez voir les progrès et ne recherchez pas la perfection. Commencez par un échange ou une règle qui vous paraissent réalistes : les petits pas sont propices au développement d'une mise à distance critique par votre adolescent de sa relation au numérique.

Traitez-vous avec bienveillance. Être parent à l'ère du numérique implique de nouvelles pressions et l'IA vient ajouter une complexité supplémentaire. De nombreux parents sont confrontés aux mêmes problèmes.

Alors, rassemblez-vous et rapprochez-vous de professionnels de l'éducation ou de psychologues. Donner l'exemple de sa propre autocompassion montre à votre adolescent comment il peut faire face à l'incertitude.

En fin de compte, il importe par-dessus tout de garder la porte ouverte et de montrer à votre adolescent que les relations humaines, aussi chaotiques, compliquées et imparfaites soient-elles, procurent ce qu'aucune IA ne pourra jamais offrir : un lien humain authentique, la possibilité de grandir et de se comprendre. En vous renseignant sur ces outils, vous faites un premier pas important. Cette attention est exactement ce dont votre adolescent a le plus besoin.



L'intelligence artificielle générationnelle (IAG) : oui, mais intelligemment !

+ **Mathieu Bartozzi** est responsable stratégique data et IA éducative pour le réseau mlfmonde, une association née en 1902 et reconnue d'utilité publique, qui rassemble 106 établissements scolaires français internationaux dans le monde. L'engagement prioritaire de l'auteur porte sur l'intégration de l'intelligence artificielle dans le périmètre éducatif, au service des écoles et des équipes pédagogiques.

Selon l'Agence internationale de l'énergie², la consommation électrique mondiale des data centers pourrait atteindre environ 800 TWh en 2026, soit le double de celle de 2022, l'équivalent de la consommation annuelle de la Suède !

Pour un usage plus sobre de l'IAG, cinq gestes simples peuvent tout changer.

1. Utiliser l'IA quand c'est essentiel. Tout ne mérite pas une requête.
2. Limiter la génération d'image : cela consomme jusqu'à dix fois plus d'eau que celle d'un texte.
3. Éviter les usages ludiques. Les concours d'images ou les jeux « pour rire » laissent une vraie empreinte.
4. En parler en famille. Comprendre et en discuter, c'est déjà agir.
5. Rester vigilant car beaucoup d'applications utilisent l'IAG sans le dire : lire, paramétrer, questionner.

Chacun, à son échelle, peut contribuer à rendre l'utilisation de l'IAG plus responsable.



Dans la maison, l'IAG est partout. Elle suggère votre film du week-end, propose une recette, aide à inventer l'histoire du soir pour son petit dernier ou encore à faire les devoirs. Demain, elle sera encore plus présente, nichée dans nos applications préférées, sous forme d'agents autonomes ou même dans les jouets de nos enfants.

Derrière cette apparente immatérialité, des milliers de machines tournent sans relâche, et il faut les alimenter et les refroidir. Tout cela consomme de l'énergie, beaucoup d'énergie. Si ces coûts restent invisibles à l'échelle individuelle, ils pèsent lourd pour l'environnement. Selon Mistral AI¹, chaque question posée à son modèle Mistral Large 2 consomme environ 1g de CO₂ et l'équivalent d'un demi-verre d'eau. Si tous les Français entre 15 et 60 ans en posaient cinq par jour, cela représenterait près de 9 millions de litres d'eau consommés quotidiennement, soit trois piscines olympiques remplies chaque jour !

¹ Mistral AI, *Our contribution to a global environmental standard for AI*, juillet 2025.

² International Energy Agency (IEA), *Electricity 2024 – Analysis and forecast to 2026*.

Trois conseils pour un usage éclairé des IA génératives

Jill Murphy est responsable des contenus à Common Sense Media, une ONG américaine indépendante. Engagée dans le soutien à la parentalité numérique au niveau international, Common Sense mène des activités de recherche et de plaidoyer, ainsi que la production de ressources éducatives à destination des familles et des enseignants.

Encouragez les enfants à vérifier les réponses des IA génératives au regard de sources fiables (un enseignant, un livre, un site reconnu) et exercez-vous à le faire ensemble. Rappelez-leur que les IA génératives peuvent être un bon point de départ, mais qu'elles ne disent pas toujours la vérité.

Phénomène en pleine expansion, les IA génératives ouvrent des possibilités inédites. Mais derrière l'enthousiasme, des questions majeures émergent pour la sécurité des plus jeunes.

● Vie privée et gestion des données personnelles

Astuce : établissez des règles simples sur ce que l'on peut partager.

Souvent, les outils d'IA générative enregistrent ou analysent ce que les utilisateurs écrivent. Ainsi, les enfants peuvent malencontreusement partager des informations personnelles, telles que leur nom, celui de leur école, leur localisation, sans en percevoir les risques. Les enfants sont également susceptibles de partager des images ou de poser des questions relatives à leurs émotions et à leur vie privée, qui révèlent davantage de choses qu'ils ne l'imaginent.

Pour leur sécurité, définissez quelques repères faciles à suivre : pas de nom, pas de localisation, pas de photo et pas d'information à caractère personnel. Aidez les enfants à comprendre que même lorsque la conversation avec l'IA semble naturelle et amicale, c'est un simple outil, pas une personne. Vérifiez régulièrement les paramètres de leurs appareils avec vos enfants, de sorte qu'ils

● Méinformation et réponses « fausses »

Astuce : apprenez aux enfants à toujours vérifier les réponses données par l'IA.

Les outils d'IA générative peuvent donner l'impression d'être très sûrs d'eux et fiables, même lorsqu'ils fournissent des informations incorrectes. Cela peut troubler les enfants qui apprennent à distinguer la réalité de la fiction. Les IA génératives sont susceptibles d'inventer des détails (même lorsqu'elles sourcent leurs réponses), de présenter des opinions comme des faits, ou encore de laisser de côté des éléments de contexte importants. Cela s'avère d'autant plus problématique lorsque les enfants se fient aux IA génératives pour leurs devoirs ou pour obtenir des réponses rapides.

apprennent à protéger leurs données personnelles, et guidez-les pas à pas dans leurs recherches lorsqu'ils utilisent une IAG.

● Des IA conçues pour nous influencer et personnaliser leurs réponses

Astuce : parlez de la manière dont l'IA oriente les choix¹.

Les IA s'adaptent au comportement des utilisateurs, ce qui peut donner l'impression qu'elles sont serviables, mais cette capacité d'adaptation leur

¹ Appelé aussi *nudge* : en sciences comportementales, un nudge désigne une incitation qui influence les choix d'une personne sans contrainte ni obligation, en modifiant subtilement la manière dont les options sont présentées.

confère aussi un pouvoir d'influence sur nos choix et nos perceptions. Les enfants ne se rendent pas toujours compte que les IA peuvent orienter la discussion, privilégier certains arguments et les pousser à continuer la conversation.

Cette capacité d'influence peut façonner la manière dont les enfants pensent les contenus et les opinions auxquels ils sont exposés. Les familles peuvent les aider en leur rappelant que les réponses des IA génératives ne proviennent pas de machines neutres mais de systèmes conçus par des humains.

Encouragez les enfants à prendre le temps de se poser des questions telles que « Pourquoi cette réponse ? » ou « Qu'est-ce que ça ne dit pas ? ». Ces habitudes les aident à construire leur pensée critique et à savoir quand les outils technologiques tentent de les influencer.



« C'est bien de nous parler
du cyberharcèlement,
mais il faut aussi nous dire
quoi faire si ça arrive,
à qui parler et comment
demander de l'aide¹. »



¹ Les témoignages proviennent d'une consultation publique menée par le gouvernement brésilien en 2024 auprès d'enfants et d'adolescents dans 43 municipalités, au cours de laquelle ils ont formulé des conseils à destination des adultes.

www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia



Cyberviolences : comment protéger son enfant ?



Ce chapitre décrypte les nouvelles formes de violences numériques et propose des outils concrets pour agir, soutenir son enfant et ne pas rester seul face aux situations difficiles. Protéger, c'est aussi savoir à qui s'adresser et comment mobiliser les bons relais.



Trousse d'urgence en cas d'accident d'images

Isabelle Féroc Dumez est enseignante-chercheuse en sciences de l'information et de la communication à l'université de Poitiers et directrice scientifique et pédagogique du CLEMI. Ses travaux portent sur les usages médiatiques des jeunes à l'ère numérique, en milieu scolaire et familial.

Serge Tisseron est psychiatre, psychanalyste, chercheur, docteur en psychologie et auteur de nombreux ouvrages. Figure du débat public français sur les liens entre technologies et développement psychique, il s'intéresse aux traumatismes, aux images médiatiques et aux usages des écrans chez les enfants et les adolescents.

Devant ce spectacle, si l'enfant n'est pas victime d'agressions en réalité, ses pensées restent cantonnées à ce moment de visionnage. Mais s'il est victime de violences de la part d'un plus grand, la conjonction de ces images « extérieures » et du vécu corporel peut produire ce qu'on appelle des « modèles internes opérants » : plus tard, l'enfant pourra se mettre soit en situation d'être agressé par des plus forts, soit en situation d'agresseur vis-à-vis des plus faibles, soit alterner entre les deux, ce qui est le plus fréquent.

Que faire ?

● Tim, 3 ans, et Enzo, 10 ans

Tim, 3 ans, est installé devant la télévision du salon avec son grand frère Enzo, 10 ans. Enzo veut regarder un épisode des *Pokémon*, son dessin animé préféré. Lors d'une scène, un grand Pokémon, en colère, se bat contre une petite créature inoffensive. Dans une explosion de couleurs, de musique rythmée et d'effets spectaculaires, les personnages poussent des cris. Si Enzo est ravi, Tim se recroqueville dans le canapé, très impressionné, le cœur battant. Par peur de passer pour un bébé, il n'ose pas quitter la pièce et reste sidéré devant l'écran.

Que se passe-t-il dans sa tête ?

« Ce sont toujours les petits qui reçoivent des coups ! Mais un jour, moi aussi, je deviendrai grand et fort et ils verront un peu ! Mais en même temps, je ne peux pas m'empêcher de penser que je suis la victime. Et peut-être que je serai toujours la victime... »

Vous ne pouvez pas empêcher vos enfants de voir des scènes de violence, elles sont présentes dans les images comme dans la vie. Dans les documentaires animaliers, il y a souvent de gros animaux qui attaquent des plus faibles. Certains enfants peuvent en être choqués, il est important qu'ils puissent en parler. Cela permet d'éviter que cette violence sans mot s'exprime dans des comportements. Parlons aux aînés pour qu'ils prennent conscience que la violence de certaines images peut heurter les plus jeunes. Les plus petits doivent pouvoir exprimer ce qu'ils ressentent : verbaliser ses émotions s'apprend. Les parents peuvent encourager leurs enfants à échanger, à prendre du recul face aux images et à leurs propres réactions, et surtout rester vigilants sur les comportements : que les grands ne fassent pas de mal aux plus petits et que ceux-ci ne s'attaquent pas à des plus faibles qu'eux.

● Cathy, 6 ans, et Ellen, 13 ans

Cathy, 6 ans, regarde des vidéos sur TikTok avec sa sœur Ellen, 13 ans. Une vidéo défile à l'écran montrant les flots impétueux d'une rivière en crue. Des images s'attardent sur un poney en train de se noyer. Si Ellen s'inquiète du sort de l'animal, Cathy est prise d'une vraie panique et a envie de pleurer et de crier.

Que se passe-t-il dans sa tête ?

« C'est insupportable de voir ce poney souffrir et de ne pas pouvoir lui venir en aide. Ça me rend folle ! »

Les médias mettent notre empathie à rude épreuve : ils nous confrontent à la souffrance de créatures dont nous pouvons nous sentir proches, sans rien pouvoir faire pour elles. Si la situation se reproduit, l'empathie dans sa forme complète, c'est-à-dire la capacité de se mettre émotionnellement à la place d'autrui, est peu à peu abandonnée parce que trop douloureuse. Pour se protéger, l'enfant tente d'imiter les adultes qui l'entourent : pouvoir tout regarder sans rien manifester.

Que faire ?

Les parents doivent parler à leurs enfants et leur demander s'ils sont bouleversés par ce qu'ils voient. Cela donne le droit aux enfants de continuer à éprouver des émotions et à s'indigner. Un enfant peut apprendre à ne pas surréagir au point d'être blessé et de souffrir face aux images, mais il est important qu'il ne sombre pas non plus dans l'indifférence face au monde qui l'entoure et aux ressentis des êtres humains ou des animaux.

● Bryan, 11 ans

Bryan, 11 ans, est au square avec ses amis. Ils veulent jouer au foot mais personne n'a apporté de ballon. Ils ne savent pas trop comment s'occuper. Un copain sort son téléphone portable et explique qu'il parle sur un réseau social avec une fille de 19 ans en lui faisant croire qu'il est plus âgé. La fille lui a envoyé une photo d'elle dénudée. Les copains regardent en rigolant, mais Bryan est très gêné car il n'a jamais vu une jeune fille toute nue de cette manière. Il regarde les photos pour faire comme les autres mais se sent très mal à l'aise.

Que se passe-t-il dans sa tête ?

Tous les garçons de cet âge connaissent la différence entre les garçons et les filles et beaucoup d'entre eux ont déjà vu des images de femmes nues. Le problème est ailleurs. Son copain a fait croire qu'il était grand et une fille s'est photographiée avec son téléphone mobile pour lui. « C'est donc si facile ? Si je le demandais, une fille le ferait aussi pour moi ? Et moi, si quelqu'un me le demandait, est-ce que je le ferais ? ». Bryan éprouve de la honte de ne pas avoir pensé à faire ce que son copain a fait, comme s'il était en retard pour son âge, mais aussi de la honte pour cette fille qui montre son intimité à un inconnu juste parce qu'il le lui demande. Et puis, les adultes qui l'entourent, le font-ils eux aussi ?



Que faire ?

Les parents n'imaginent pas toujours ce que vit leur enfant en ligne. Votre disponibilité à travers le dialogue est la seule protection efficace pour vos enfants : pour qu'ils puissent oser vous parler de ce qui leur arrive et de ce qu'ils ressentent (surprise, honte, inquiétude, envie...). La diffusion et le partage d'images de personnes mineures dénudées sont illégaux dans un grand nombre de pays. Votre enfant peut se rendre coupable de délit en partageant ce type d'image, il est important de l'informer à ce sujet.

● Claire, 15 ans

Claire, 15 ans, poste souvent sur son groupe-classe de messagerie en ligne des vidéos d'elle, en train de faire des compétitions de gymnastique. Ses copines d'école suivent de près ses progrès et l'encouragent. Elle découvre un jour qu'un garçon de sa classe a utilisé une de ses vidéos et a réalisé un montage : son justaucorps a été remplacé par une photo représentant la poitrine d'une jeune fille qui n'est pas elle. Elle panique et ne sait pas comment effacer la photo. Elle n'ose pas en parler à ses parents, qui lui reprochent souvent de passer trop de temps sur son téléphone...

Que se passe-t-il dans sa tête ?

« C'est "dégueulasse". Tout ça parce que j'ai refusé de lui montrer ma poitrine. Mais j'ai de la chance. Quand c'est arrivé à Flore, le garçon l'a menacée d'envoyer la photo à ses parents si elle ne faisait pas ce qu'il lui demandait. » Claire est partagée entre des sentiments différents ; elle culpabilise d'une certaine manière mais ressent aussi de l'amertume et de la colère : « Est-ce que cette photo va me poursuivre toute ma vie ? ».

Que faire ?

Depuis les années 2000, certains jeunes utilisent les technologies numériques pour dénuder ou sexualiser des images de filles, que ce soit pour se moquer, exercer une forme de pression ou harceler. Les plus jeunes peuvent être exposés très tôt à des contenus sexualisés, bien avant d'être en mesure d'en comprendre pleinement les enjeux. Certains commencent par détourner des images de personnages de fiction, comme une version dénudée d'une héroïne de dessin animé telle que Dora l'exploratrice. D'autres vont plus loin en manipulant des photos de camarades, d'abord pour les ridiculiser ou les humilier, et parfois pour tenter d'en obtenir des faveurs sexuelles.

Dans un cas comme celui-ci, vous pouvez accompagner votre fille en évoquant avec elle des cas similaires, l'interroger sur sa propre expérience pour qu'elle puisse s'autoriser à parler sans honte ou culpabilité, car elle n'a rien fait de mal. Elle a besoin d'entendre : « Tu n'as aucune raison d'avoir honte, tu n'es coupable de rien, parle-nous de ce qui t'arrive. Ne perds pas la face, ton corps et l'image de ton corps t'appartiennent ! Tu peux raconter partout que tu es bien plus belle que ne le montre ce collage maladroit ! ».

Rappelez à votre enfant que son consentement pour la publication de toute image de lui est requis. Le *revenge porn* désigne la diffusion, sans le consentement de la personne concernée, d'images ou de vidéos intimes, généralement dans un but de vengeance, d'humiliation ou de chantage. Lorsque ces situations surviennent, si la personne harcelée et son harceleur sont scolarisés dans le même établissement, il faut informer la direction des faits, en accord avec la victime. La direction pourra faire un signalement juridique. Il est souhaitable que les parents et l'enfant ou adolescent qui subit ce type d'agissement avertissent les autorités (police...), qui enquêteront afin d'envisager des poursuites pénales.



Quand le nouveau visage du cyberharcèlement impose un sursaut collectif

Véronique Béchu est directrice de l'Observatoire e-Enfance/3018 et commandante de police en disponibilité. Depuis 25 ans, elle est engagée dans la protection des mineurs. Elle concentre son action sur la prévention, l'accompagnement et le plaidoyer auprès des politiques publiques en faveur de la sécurité des mineurs dans leur environnement numérique.

Samuel Comblez est directeur général adjoint de l'association e-Enfance/3018, psychologue de l'enfance et de l'adolescence avec plus de 20 ans d'expérience en protection de l'enfance. Il travaille sur la protection des mineurs en ligne, les cyberviolences et le harcèlement, ainsi que sur l'exposition à la pornographie et l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle.

● La fabrique du faux, nouvelle arme du harcèlement

Un mineur ouvre son téléphone. Il découvre son visage, son corps, sa voix dans une scène qu'il n'a jamais vécue. L'image est fautive, mais la situation paraît vraie. En quelques partages sur les réseaux sociaux ou les messageries, elle devient un piège. La rumeur court plus vite que la vérité et le cauchemar commence.

Pour le mineur, ce n'est pas seulement une image truquée, c'est une trahison du réel. Son visage devient étranger et sa voix un moyen d'intimider. Le corps réagit avant la raison par la peur, la honte ou la sidération et le cerveau ne distingue plus le vrai du faux. La blessure psychique s'installe. Le jeune

se sent coupable d'un acte qu'il n'a pas commis et il est sali par un mensonge difficilement effaçable.

Bienvenue dans l'ère où l'on peut détruire un mineur sans jamais le croiser ! L'ère où l'intelligence artificielle fabrique des humiliations sur mesure et offre aux harceleurs des armes capables d'anéantir une réputation en quelques minutes. Ce n'est plus le harcèlement que nous connaissions, c'est un harcèlement démultiplié, automatisé, algorithmique, une violence froide et sans contact, d'une redoutable efficacité.

Nous vivons une mutation silencieuse. Une génération entière grandit dans un monde où l'image peut mentir, où l'intime peut être volé sans jamais avoir été partagé et où la preuve n'est plus gage de véracité. Notre responsabilité est simple : protéger les enfants et les adolescents d'une violence sans limites et bâtir, ensemble, un cadre capable de les défendre dans ce nouvel espace où tout peut être créé, même le mensonge.

● Le nouveau visage du harcèlement

Le harcèlement, c'est l'agression répétée et malveillante d'une personne par une ou plusieurs autres visant à la déstabiliser, la contrôler ou la détruire psychologiquement. Il peut prendre de nombreuses formes : moqueries, violences physiques, insultes, rumeurs, y compris en ligne.



Auparavant, le harcèlement pouvait reposer sur du vrai, s'enracinant dans une réalité, même si celle-ci était manipulée, aussi douloureuse soit-elle. Aujourd'hui, avec les nouvelles technologies, tout peut être façonné, inventé. La vérité, qui servait hier de rempart contre la fausse représentation et la manipulation, ne protège plus personne.

La frontière entre le réel et le faux s'est aujourd'hui dangereusement effacée. Ce n'est plus seulement une crise du sens, mais une crise profonde de la confiance. Les outils numériques récents permettent de fabriquer des contenus d'un réalisme saisissant, puis de les diffuser instantanément et à grande échelle. Ainsi, un mineur¹ peut se retrouver accusé de propos qu'il n'a jamais tenus à partir d'un enregistrement audio falsifié ou mis en cause dans une vidéo le montrant dans une situation humiliante ou violente qu'il n'a jamais vécue. Une image truquée partagée dans un groupe privé, puis relayée sur les réseaux sociaux, peut suffire à déclencher une vague de moqueries, de menaces ou d'exclusion, sans que la victime n'ait la possibilité de rétablir la vérité. Or, même lorsque des dispositifs de contrôle existent dans les outils d'intelligence artificielle générative (IAG), ils peuvent facilement être contournés, permettant la circulation de contenus manipulés qui prennent l'apparence de preuves incontestables. Pour un enfant ou un adolescent, être confronté à des accusations fondées sur des éléments fabriqués de toutes pièces est une injustice absolue. Comment se défendre quand le faux a la texture du vrai ? Comment prouver son innocence lorsque ce qui est présenté comme une preuve devient une arme ? Cette violence d'un nouveau genre ne détruit pas seulement l'image sociale d'un jeune : elle fissure en profondeur son rapport au monde, à la confiance, à la vérité et à lui-même.

1 « ONG Public Citizen exhorte OpenAI à retirer l'appli vidéo d'IA Sora, pour risques de deepfakes », Euronews, 12 novembre 2025. https://fr.euronews.com/next/2025/11/12/ong-public-citizen-exhorte-openai-a-retirer-l-appli-video-d-ia-sora-pour-risques-de-deepfake?utm_source=chatgpt.com

● A., 14 ans : prisonnière d'une image qui n'existe pas

L'adolescente n'a jamais envoyé de photo intime. Pourtant, un matin, un inconnu lui en transmet une : son visage posé sur un corps nu. Le montage est crédible. L'intelligence artificielle a fait le reste à partir d'une photo trouvée sur son compte TikTok. Le message est glaçant : « Si tu ne veux pas que toute ta classe voie ça, obéis. » Menace, chantage, silence... terreur. Cette adolescente de 14 ans n'a rien fait et pourtant elle se sent coupable. Le cerveau, trompé par l'image, ressent la honte comme si l'événement avait eu lieu. La victime est piégée dans une réalité parallèle où son image ne lui appartient plus et peut être diffusée sans qu'elle n'ait aucune maîtrise ni aucun moyen de stopper les publications².

En France, le 3018, numéro national d'aide aux victimes de violences numériques et de harcèlement opéré par l'association e-Enfance/3018, reçoit quotidiennement de tels signalements, comme l'ensemble des *helplines* du réseau européen Insafe qui alertent sur l'explosion des sextorsions dopées à l'intelligence artificielle générative (IAG). Ce qui demandait autrefois du temps et de la ruse, séduire, manipuler, obtenir une image, ne l'est plus. Le prédateur n'a plus besoin d'un passé : il le fabrique.

● Pourquoi l'IAG rend-elle le harcèlement si dévastateur ?

L'intelligence artificielle générative a transformé notre manière de communiquer et a ouvert un champ nouveau à la violence numérique. Le flou qu'elle peut fabriquer devient le terreau idéal de la pédocriminalité et du harcèlement.

Derrière chaque image trafiquée peut se cacher une intention malveillante. Des deep-

2 Cas recueillis par le 3018.



fakes de mineurs sont aujourd'hui créés à partir de simples photos publiques souvent postées par des parents aimants sur leurs réseaux sociaux. Ces publications sont devenues un réservoir involontaire de matière première pour les cyberprédateurs. Une photo d'anniversaire, un cliché à la plage ou une vidéo attendrissante peuvent être sexualisés par l'IAG générant ainsi des contenus pédocriminels. Ils seront dès lors partagés à l'infini sur des forums dédiés par des individus se déresponsabilisant car prétextant une absence de victime. Mais elle existe toujours : c'est le jeune au visage falsifié, utilisé à son insu, dont la dignité est piétinée.

Les dynamiques du web 2.0 (fondées sur la mise en visibilité et le partage) ont banalisé l'exposition de l'intime et l'IAG en a décuplé les risques. Aujourd'hui, ce que les parents croient inoffensif peut devenir une source d'humiliation ou d'exploitation. Des adolescents découvrent ainsi que leur image apparaît dans des montages sexuels : choc psychique profond assuré nourri d'un sentiment de trahison, de violation de l'intimité et d'irréversibilité.

Le danger n'est donc plus seulement dans la publication mais dans la pérennité et la mutabilité des images. Celles-ci ne disparaissent jamais vraiment, elles peuvent resurgir, transformées et instrumentalisées.

Face à cette réalité, nous avons un devoir de lucidité et de protection.

– **Ne plus poster de telles images par réflexe et se demander : « Que pourrait-on en faire demain ? ».** Il convient de limiter strictement la visibilité des images dans un compte privé en ne les rendant accessibles qu'à un entourage proche et en évitant toute publication de données personnelles telles que le nom du mineur, le lieu de scolarisation ou d'activités extrascolaires. Il est impératif de penser à désactiver les options de téléchargement empêchant la récupération des contenus publiés et à ne plus poster de photos facilement détournables comme peuvent l'être celles prises sur la plage ou à la piscine.

– **Apprendre aux jeunes (et aux adultes) à maîtriser leur empreinte numérique à l'ère des IAG, leur rappeler que leur image est un bien précieux et non un divertissement collectif.**





C'est alors à leurs aînés, notamment leurs parents, de n'avoir de cesse de leur rappeler que leur image leur appartient et que la partager en ligne les en dépossède définitivement.

– Reconnaître que derrière chaque image détournée, il y a une enfance fragilisée et une société entière qui doit choisir entre la naïveté du partage et la responsabilité de la protection. Dès lors, tout parent, et plus largement toute personne confrontée à la circulation de ces contenus illégaux, doit les signaler afin que les autorités s'en saisissent.

● La force du collectif à l'échelon international

Partout où les institutions politiques et la société civile ont pris la mesure du phénomène, une même conviction s'impose : prévention, régulation, protection et éducation doivent progresser au même rythme que la technologie pour garantir un environnement en ligne plus sûr et plus humain.

En Europe, le *Digital Services Act* (DSA) marque un tournant en imposant aux grandes plateformes de renforcer leur vigilance et leurs actions face aux contenus illicites. Cependant, la loi ne suffit pas. La protection se construit aussi sur le terrain. Ainsi le programme *Klicksafe* allemand, soutenu par la Commission européenne, forme enseignants, parents et jeunes à un usage responsable du numérique et développe l'esprit critique. Au Royaume-Uni, l'*Internet Watch Foundation* (IWF) traque la diffusion d'images d'abus sexuels sur mineurs et sensibilise les familles à la sécurité en ligne à travers son programme *Talk*. Au Québec, la *mallette Sexto*, qui associe écoles, police et justice, permet une intervention rapide en cas de diffusion d'images intimes non consenties. Et dernièrement, certains États américains ont fait du *deepfake* sexuel un délit grave.

Ces initiatives démontrent qu'un numérique plus sûr repose sur un ensemble : formation, responsabilisation, écoute et sanction.

● Parents : protéger et accompagner

Protéger un mineur dans le monde numérique d'aujourd'hui ne signifie pas tout contrôler, mais entretenir un lien solide empreint de confiance. Loin d'être un garde du corps numérique, l'adulte doit écouter, expliquer et rassurer.

Quelques réflexes simples peuvent tout changer.

– **Parler tôt** : aborder internet comme on parle de sécurité routière dès les premiers usages numériques. Des mots simples, répétés, pour que l'enfant sache qu'il peut tout dire sans crainte d'être jugé et que le numérique est un sujet comme un autre.

– **Cadrer** : leur apprendre à paramétrer les comptes en privé, choisir les contacts connus, maîtriser les photos partagées. Ces gestes ne brident pas la liberté, ils la protègent.

– **Accompagner** : accompagner les usages numériques, c'est aussi demander aux enfants de nous montrer et de nous apprendre. L'enjeu n'est pas de tout savoir, mais de comprendre. Fermer les yeux sur ce qui occupe leurs journées, parfois autant que l'école, c'est laisser le numérique prendre une place que les adultes auraient dû garder : celle du sens, du repère et du discernement.

– **S'intéresser** : à l'instar de la question « Comment s'est passée ta journée à l'école ? », leur poser régulièrement la question « Comment s'est passée la consultation de ton réseau social/ta session de jeux ? » ou encore « Un commentaire/un contenu t'a-t-il posé question ou mis mal à l'aise ? ».

Ces questions ouvrent un espace de dialogue là où le silence s'installe. Elles disent : ce monde numérique qui t'occupe m'intéresse, parce que, toi, tu m'intéresses.

– **Réagir vite** : en cas de contenu humiliant, ne jamais céder au chantage ni payer. Garder les preuves (capture d'écran, etc.), alerter immédiatement les organismes de soutien aux mineurs harcelés dans votre pays, son établissement scolaire, demander la suppression du contenu et accompagner l'enfant ou l'adolescent dans la durée car les usages et les risques évoluent avec l'âge.

Un mineur blessé n'a pas besoin qu'on lui éteigne son écran mais qu'on lui rallume un repère. Il faut accorder la priorité à une présence humaine plutôt qu'à toute solution technique. Ce qu'il faut réparer, ce n'est pas une image abîmée mais le regard sur soi et la confiance en l'autre.

● Choisir le camp des mineurs : ce que doivent faire États et plateformes

La violence numérique se propage comme une onde instantanée, virale. La réponse publique reste souvent lente, procédurale.

Deux urgences s'imposent donc.

– Retirer immédiatement et simplement tout contenu préjudiciable visant un mineur. Chaque minute compte quand la honte se propage.

– Coopérer systématiquement avec les signaleurs³ de confiance reconnus, comme les *helplines* désignées.

L'intelligence artificielle doit devenir une alliée de la protection, pas un vecteur d'atteinte. Elle peut repérer les deepfakes, tracer l'origine des contenus, déclencher

des alertes automatiques et signaler les manipulations. Ce que la technologie a rendu possible pour le pire, elle doit désormais le rendre obligatoire pour le meilleur. Ainsi, l'utilisation de l'IAG pour détecter les contenus générés par cette technologie est une question centrale de responsabilité publique. États et plateformes ne peuvent plus se contenter de subir des contenus artificiels qu'ils contribuent eux-mêmes à rendre possibles. L'IAG doit être mobilisée pour identifier automatiquement les images, les vidéos et les voix synthétiques, en particulier lorsqu'elles ciblent ou mettent en scène des mineurs. Détecter l'artifice, signaler la manipulation, ralentir la viralité : ces capacités doivent être intégrées nativement aux services numériques. Ne pas le faire, c'est accepter que l'opacité technologique protège les agresseurs plutôt que les enfants. Choisir leur camp, c'est imposer que toute puissance de génération soit assortie d'une puissance équivalente de détection et de protection. Parce qu'un monde numérique responsable ne se mesure pas à sa puissance, mais à sa capacité à protéger les plus vulnérables.



³ Un signaleur de confiance est une organisation ou une entité reconnue officiellement pour signaler plus rapidement et de manière prioritaire des contenus illégaux aux plateformes en ligne.

Des parents avertis pour protéger les enfants de la pédophilie en ligne

Safira Ryanatami et **Oviani Fathul Janah** travaillent à Ecpat Indonésie, une organisation axée sur la protection des enfants contre l'exploitation et les abus sexuels. La première est responsable du soutien aux programmes et à la recherche, tandis que la seconde est gestionnaire de programme. Leur travail renforce les actions au niveau national grâce à la recherche et à la sensibilisation à ces causes, à l'élaboration de campagnes, à l'autonomisation des survivants, à la participation et au renforcement des capacités des enfants, et à la collaboration entre différents acteurs qui luttent pour la protection des plus jeunes.

Cet article s'appuie sur une étude de données de 2023. Le programme AMAN a été mené au travers de discussions avec des représentants de jeunes – notamment Clara (19 ans, Medan), Michael (19 ans, Medan) et Alvaro (16 ans, Jakarta) – pour témoigner de leurs expériences en ligne.

Ma mère utilise les réseaux sociaux mais moi, en tant qu'ado, je suis plus conscient qu'elle des risques liés à la criminalité en ligne. – Michael, 19 ans, Medan

Ce que dit Michael reflète l'écart croissant entre l'activité numérique des parents et leur compréhension des risques en ligne. L'étude de référence de l'Unicef¹ (2023) montre que, parmi les 510 enfants inter-

rogés dans le centre et l'est de Java ainsi que dans la province de Sulawesi du Sud, seuls 8,2% ont déclaré que leurs parents leur limitaient l'accès aux sites violents ou pornographiques. Cela démontre à quel point peu de parents abordent directement la question des contenus dangereux. Ce constat est alarmant car, aujourd'hui, les enfants ne sont pas seulement exposés à des contenus qui ne sont pas appropriés à leur âge, mais ils sont aussi de plus en plus vulnérables face aux prédateurs sexuels en ligne (*Online Sexual Crime*, OSC), qui utilisent les plateformes numériques pour les manipuler, les contraindre ou les exploiter sexuellement.

2% des enfants indonésiens de 12 à 17 ans déclarent avoir subi des violences sexuelles en ligne, mais ce nombre est largement sous-estimé. Beaucoup se taisent par peur ou par honte et de nombreux cas ne sont jamais signalés. De nombreux adolescents évitent d'ajouter leurs parents à leurs contacts sur leurs réseaux sociaux. Même lorsqu'ils leur donnent l'accès, il s'agit souvent d'un « premier profil » soigneusement contrôlé, tandis que les véritables interactions ont lieu sur des comptes secondaires ou cachés.

L'étude de l'Unicef mentionnée plus haut montre que seuls 5,1% des enfants considèrent leur famille comme un appui pour assurer leur sécurité en ligne, ce qui montre les limites de la supervision actuelle. Bien que de nombreux parents vérifient les téléphones ou restreignent l'accès à certains sites, les enfants peuvent facilement

¹ Il s'agit d'une étude de l'Unicef pour l'Indonésie (2023) : PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN DARING ORANG TUA DAN ANAK-ANAK DI INDONESIA (*Knowledge and Online Habits of Parents and Children in Indonesia*).
En ligne : www.unicef.org/indonesia/id/media/23591/file

contourner ces mesures grâce aux VPN² ou à des comptes cachés. Parallèlement, les prédateurs sexuels en ligne deviennent plus difficiles à détecter car l'intelligence artificielle (IA) permet la création de deepfakes, de chatbots pornographiques et d'outils de manipulation d'images qui se diffusent rapidement sur des plateformes telles que Telegram. Ces technologies évoluent rapidement et créent de véritables zones d'ombre pour les parents, ce qui rend encore plus difficiles l'identification et la réaction face aux nouvelles menaces.

Les deepfakes sont dangereux parce qu'ils donnent l'apparence de la vérité à des images fabriquées. Beaucoup sont créés à l'aide de bots sur Telegram, pas avec des outils comme ChatGPT ou Gemini.

– Michael, 19 ans, Medan

Le manque de confiance entre les parents et leurs enfants assombrit encore le paysage car il est un frein à la communication. Les enfants rechignent à partager leurs expériences négatives en ligne car les réactions parentales qui en découlent aboutissent souvent à plus de contrôle ou à des leçons de morale, ce qui les met mal à l'aise. De plus, l'éducation sexuelle reste taboue dans de nombreuses cultures asiatiques, y compris en Indonésie.

J'étais mal à l'aise quand mes parents partageaient trop d'informations sur moi en ligne, alors que mon père se mettait souvent en colère rien qu'en voyant mon petit frère utiliser son téléphone, même pour ses devoirs.

– Michael, 19 ans, Medan

² Un VPN (*Virtual private network* en anglais, traduit par « Réseau privé virtuel » en français) est un système de cryptage qui protège vos données personnelles quand vous vous connectez à internet. En particulier, il « masque » l'adresse IP de l'utilisateur, c'est-à-dire l'adresse qui permettrait de l'identifier. Ce faisant, l'utilisateur devient donc anonyme et peut contourner les limitations, par exemple liées à l'âge, pour accéder à certains sites. Il permet alors d'accéder à des contenus inadaptés.

Le manque de compréhension des risques en ligne, conjugué à un manque de communication, affaiblit considérablement la capacité des parents à accompagner les activités numériques de leurs enfants. De nombreux parents qui travaillent – ou qui ne disposent pas d'un soutien régulier pour la garde de leurs enfants – ont souvent une connaissance limitée des personnes avec lesquelles leurs enfants interagissent et des contenus auxquels ils sont exposés en ligne. Même s'ils se sentent à l'aise avec les réseaux sociaux, ils passent fréquemment à côté de fonctionnalités essentielles qui peuvent faciliter le contact avec des inconnus : le statut du profil (privé/public), l'importance des informations affichées en bio³, les messages privés ou le contournement de la localisation (VPN). Si la surveillance se limite au temps d'écran, elle ne suffit pas à protéger les enfants et les adolescents.

Les parents savent utiliser les réseaux sociaux, mais ils n'ont pas conscience de ce que les contenus ou les fonctionnalités permettent réellement. Il faut qu'ils comprennent mieux quelles fonctionnalités induisent des risques, par exemple les publications, les outils d'enregistrement, les messages privés ou les options de confidentialité. – Alvaro, 16 ans, Jakarta

Trois faits qui devraient alerter tous les parents

- L'illusion du temps d'écran.
- Des victimes invisibilisées.
- Les menaces cachées de l'IA.

Soyez un parent averti !

³ La bio est le court texte de présentation visible sur le profil sur des réseaux sociaux. On peut y donner son prénom, son âge, sa ville, ses intérêts ou son école. Le risque ? Trop d'informations personnelles peut faciliter les contacts indésirables, la localisation dans la vie réelle ou l'usurpation d'identité.



Pour relever ces défis, les parents doivent être avisés, conscients et proactifs pour créer un environnement en ligne sécurisé. Guider les enfants avec discernement, réagir avec calme et donner l'exemple avec un comportement équilibré en ligne, cela implique un changement de posture : les parents ne se contentent plus de surveiller, ils deviennent des éducateurs et des modèles qui transmettent des habitudes numériques sûres et éthiques. Voici comment développer ces compétences.

1. Cultivez la confiance et le dialogue

S'ils veulent protéger efficacement leurs enfants, les parents doivent d'abord créer un climat de sécurité et de partage où l'on ne craint pas les reproches et les sanctions. Cela passe par des échanges réguliers et sans pression. Demander « Quelque chose en ligne t'a-t-il mis mal à l'aise aujourd'hui ? » sera bien plus efficace que l'espionnage et les interrogatoires agressifs. Il est tout aussi important de garantir l'absence de punition. Les enfants signaleront plus facilement les signes de *grooming* (processus visant à établir une relation de confiance à des fins d'exploitation sexuelle) s'ils savent qu'ils ne seront pas punis.

Mettre en place une charte familiale renforce la confiance⁴. En fixant ensemble des règles claires sur les applications, la vie privée et le temps d'écran, les enfants se sentent responsabilisés et oseront plus facilement se confier s'ils rencontrent un problème en ligne.

2. Apprenez à votre enfant à être « BERHATI BAJA » (courageux et prudent)

Ce cadre pratique préventif aidera les enfants à reconnaître et éviter les risques.

⁴ Un exemple de charte familiale est disponible ici (ressource en anglais) : [FOSI-Safety-Agreement-For-Teens.pdf](#)

On commence par le *BERHATI-hati* (la prudence) : n'accepter que des contacts connus et appliquer la règle des « 3 questions » : « Est-ce que je connais cette personne ? Est-ce que quelque chose me dérange ? Est-ce que ça pourrait me causer des problèmes plus tard ? ». Cela permet de juger rapidement s'il y a un malaise.

Le principe *BAGi* (partager) encourage les enfants à parler de leurs expériences en ligne, ce qui ne peut fonctionner que si les parents répondent calmement et ne les assomment pas de reproches.

Enfin, le principe *JAgA* (protéger sa vie privée) entraîne les enfants à vérifier régulièrement leurs paramètres de confidentialité, à supprimer les informations sensibles et à bloquer les fonctionnalités qui comportent des risques telles que les messages privés ou la localisation.

3. Développez les compétences « TOPCER » (stratégie de réaction)

Même lorsqu'ils se montrent prudents, les enfants peuvent se trouver confrontés au *grooming* et à d'autres requêtes inappropriées. C'est la raison pour laquelle les parents doivent enseigner les compétences « TOPCER » à leurs enfants, un moyen mnémotechnique que l'on mobilise quand on se sent en danger.

Tolak (refuser) consiste à entraîner les enfants à dire « non » fermement quand quelqu'un leur demande des photos ou les entraîne dans des conversations à caractère sexuel. Les jeux de rôle peuvent les aider à prendre confiance s'ils doivent dire un jour, de manière très explicite, que quelque chose les dérange.

Pergi (partir) leur apprend à quitter immédiatement un échange dans une situation douteuse en bloquant un profil, en fermant une application, ou en utilisant un prétexte d'urgence comme « je dois y aller » sans avoir à fournir le moindre élément de justification à un étranger.

CERita (raconter) leur rappelle qu'ils doivent parler des éventuels incidents à des adultes de confiance. Quand ils le font, leurs parents doivent rester calmes, recueillir des preuves et aider au signalement de l'incident.

« TOPCER » n'est pas fait que pour favoriser la prise de conscience. C'est une protection essentielle en milieu numérique hostile destinée à développer la capacité d'agir.

4. Utilisez des outils de sécurité numérique

Si la communication et l'éducation sont essentielles, les parents doivent tout autant sécuriser l'environnement numérique de leurs enfants. Des applications comme Google Family Link permettent d'approuver les téléchargements, Google Safe Search filtre les résultats au contenu explicite, les outils de surveillance d'Instagram ou YouTube Kids complètent la prévention. Ces outils ne sauraient remplacer la confiance, mais ils fournissent un filet de sécurité supplémentaire lorsque les enfants sont en ligne et appliquent les compétences de communication, de prise de conscience et les réflexes de sécurité appris à la maison.

5. Formez-vous en continu

Enfin, devenir un parent numériquement averti implique d'adopter la posture d'un éternel apprenant. Parce que le numérique évolue à grande vitesse, les parents doivent se montrer curieux et actualiser en permanence leur connaissance des applications, des tendances et des comportements en ligne. Cela nécessite notamment d'explorer les plateformes utilisées par leurs enfants, d'échanger régulièrement avec eux à travers des questions simples comme « Qu'as-tu regardé aujourd'hui ? Est-ce que quelque chose t'a mis mal à l'aise ? », et de s'appuyer sur des ressources fiables telles que les Safer Internet Centres⁵, les lignes directrices de l'Union internationale des télécommunications sur la protection des enfants en ligne pour les parents et les éducateurs⁶, ou encore le programme *Good Digital Parenting* du Family Online Safety Institute⁷.

En restant informés, les parents peuvent mieux anticiper les risques émergents et apporter un soutien constant et éclairé, consolidant ainsi l'édifice de prévention numérique familiale.

5 En ligne : <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic>

6 En ligne : www.itu-cop-guidelines.com/

7 En ligne : <https://fosi.org/parenting/>



Ce que les parents doivent savoir sur le contrôle parental

+ **Laure Delmoly**, cheffe des projets européens au CLEMI

Même après avoir fixé avec vos enfants un temps d'écran et discuté des règles de comportement en ligne, il est souvent difficile d'en vérifier l'application. Des solutions techniques peuvent alors vous aider à les accompagner. Le contrôle parental peut s'activer à plusieurs niveaux : directement dans les appareils via le système d'exploitation, par des applications dédiées, auprès de l'opérateur mobile ou via les paramètres des réseaux sociaux et plateformes vidéo.

● Protéger l'enfant

de contenus inappropriés : violence, pornographie, discours haineux

Les principaux moteurs de recherche (Google, Bing, Yahoo) proposent SafeSearch, un filtre gratuit qui bloque automatiquement les résultats inappropriés. YouTube (ou YouTube Kids) et Netflix proposent également un mode restreint.

Sur smartphone et tablette, les paramètres Temps d'écran (sur iOS) et les applications Google Family Link et Microsoft Family Safety permettent de filtrer le contenu problématique.

● Limiter techniquement le temps d'écran

Sur smartphone, les paramètres Temps d'écran (sur iOS) et Bien-être numé-

rique (sur Android) permettent de définir des durées d'utilisation maximales par jour pour chaque application.

● Prévenir les interactions dangereuses : cyberharcèlement, prédateurs sexuels, arnaques

Les réseaux sociaux proposent de paramétrer le compte pour limiter la visibilité du profil, restreindre la messagerie aux seuls amis ou bloquer les contacts inconnus. Certaines applications utilisent des algorithmes pour détecter les signaux d'alerte : insultes répétées, menaces, discussions à caractère sexuel.

● Protéger les données personnelles des enfants

Les données de vos enfants peuvent être récupérées à partir de leurs actions en ligne : partage de photos, géolocalisation, messageries privées.

Pour les protéger, voici quelques réglages utiles : contrôler les permissions des applications pour accéder à la caméra, au micro, aux contacts, désactiver la géolocalisation automatique et vérifier les paramètres de confidentialité sur leurs comptes de réseaux sociaux.

● Prévenir les achats

non autorisés

Les contrôles parentaux intégrés sur les smartphones permettent de limiter l'accès aux sites qui proposent des achats en ligne ou de demander une autorisation avant un achat.

En France, 43% des parents ont déjà utilisé le contrôle parental¹. Ces dispositifs permettent – s'ils sont utilisés en toute transparence – de soutenir le dialogue avec votre enfant sur ses activités en ligne. Les parents doivent cependant garder à l'esprit que ces solutions peuvent être contournées facilement.²



¹ L'enquête a été menée par l'Institut CSA Research du 2 au 16 janvier 2024 via un questionnaire auto-administré en ligne, auprès de 1 005 parents d'enfants âgés de 13 à 14 ans, et de 506 enfants âgés de 13 à 14 ans.

² Une ressource utile : le guide *Bien grandir avec les écrans*.
En ligne : [flyerrepere numerique-113379.pdf](https://www.flyerrepere numerique-113379.pdf)

Faire face aux cyberviolences : et si l'humour devenait une arme ?

+ **Naira Davlashyan** et **Marta Rodriguez Martinez** sont les cofondatrices d'Istorias Media, un laboratoire de journalisme créatif en Côte d'Ivoire qui vise à construire des liens dans un monde de plus en plus polarisé grâce à des formats innovants tels que des podcasts de stand-up, des hackathons et des idéathons¹.

« Nous faisons rire les gens pour les faire réfléchir. » – Clentelex, humoriste ivoirien et animateur de *Laissons parler les gens*².

● Quand l'humour rencontre la haine propagée sur les réseaux

Dans un épisode de *Laissons parler les gens*, un podcast ivoirien qui mêle stand-up et interviews pour lutter contre les discours haineux en ligne, l'animateur, Clentelex, lit à haute voix un commentaire cinglant qui accuse l'humoriste Ange Freddy de « ne plus être drôle ». « Au début, ça fait mal », admet ce dernier. « Sur les réseaux sociaux, les gens vous attaquent à propos de tout et n'importe quoi. J'ai compris que l'on ne pouvait pas empêcher les insultes, mais qu'il était possible de leur donner une utilité. Je suis humoriste, tout devient matière à rire. » Cet échange est l'un des moments les plus partagés sur les réseaux

¹ Note du traducteur : des événements collaboratifs de développeurs et des marathons d'idées.

² *Laissons parler les gens* fait partie de Kouman, une initiative financée par l'Union européenne, qui promeut l'éducation aux médias et la citoyenneté numérique responsable en Côte d'Ivoire.

sociaux de l'émission tournée à Abidjan. Sur YouTube, plus de 80% des internautes ont moins de 30 ans.

Ange Freddy est l'un des humoristes ivoiriens les plus populaires sur les réseaux. Il se targue d'avoir plus d'un million d'abonnés sur TikTok. Il est aussi connu pour utiliser l'humour afin de faire réfléchir sur des sujets comme l'échec, le succès et la vie en ligne. Clentelex, une star montante du stand-up, propose un format innovant : un podcast qui transforme l'humour en un outil pour lutter contre la cyberviolence.

Pour ses jeunes auditeurs, *Laissons parler les gens* est un podcast mêlant l'humour, l'ironie et l'improvisation, qui va au-delà du simple divertissement ; il reflète la réalité des réseaux sociaux, où ridiculiser, désinformer et se mettre en avant façonnent les interactions quotidiennes. Six mois après son lancement, le podcast a atteint plus de deux millions de vues sur toutes les plateformes et fait l'objet de commentaires très positifs dans les groupes de discussion. Il est très apprécié du jeune public pour son authenticité, son honnêteté émotionnelle et sa force d'impact. C'est un espace rare où coexistent humour, vulnérabilité et réflexion sociale.

● Habitudes numériques et tensions en Côte d'Ivoire

D'après les chiffres produits par l'agence française de développement médias

(CFI)³, la Côte d'Ivoire comptait plus de 8 millions d'abonnés aux réseaux sociaux en 2024. Début 2025, il y avait 24,4 millions de connexions en téléphonie mobile dans le pays (environ 144 % de la population) et 7,55 millions de comptes actifs sur les réseaux sociaux, soit une augmentation annuelle de 7,9%⁴. 90% des jeunes Ivoiriens (15-25 ans) sont sur Facebook, WhatsApp ou TikTok et 60% déclarent avoir été témoins de discours haineux en ligne⁵.

« Nous sommes passés de la découverte à une utilisation à grande échelle », explique Donatien Kangah Koffi, chef de projet pour CFI basé à Abidjan. « Mais l'anonymat et la quête de popularité en ligne encouragent une parole sans retenue : les gens font des blagues ou insultent les autres juste pour faire rire. Ils ne sont pas toujours malveillants mais ils ne se rendent tout simplement pas compte de l'impact que peuvent avoir leurs propos. »

Chaque jour, la misogynie circule librement, avec des commentaires en ligne qui normalisent l'agressivité envers les femmes et les jeunes filles. Polaris Asso a documenté l'impact sexiste de ces comportements. « Dans nos ateliers, nous constatons que les jeunes femmes sont les principales cibles du harcèlement en ligne », explique Louise Verrier, de l'association. « Beaucoup partagent leur expérience et racontent avoir reçu des insultes ou des commentaires à caractère sexuel simplement pour avoir publié une photo ou un avis en ligne⁶. »

Selon les données recueillies par Polaris en 2024, près de 40 % des participantes

ont déclaré avoir été victimes ou témoins d'attaques à connotation sexiste en ligne, ce qui montre à quel point les espaces en ligne reproduisent souvent les inégalités qui ont lieu hors ligne.

« Les parents se sentent désarmés », ajoute D. K. Koffi. « Leurs enfants ont une meilleure connaissance des plateformes qu'eux. Ils réagissent donc de manière extrême : ils interdisent tout ou laissent tout faire. La parentalité numérique est encore nouvelle ici. La plupart des conseils proviennent des églises ou des mosquées, et non des politiques publiques. »

● Rire ensemble, pas des autres

Donatien Kangah Koffi affirme que les approches punitives fonctionnent rarement : « Elles risquent d'aliéner les jeunes et de renforcer leur méfiance. Ce qu'il faut, ce sont des formats créatifs qui éduquent sans humilier, en favorisant le dialogue entre les générations. »

C'est là qu'intervient *Laissons parler les gens*. Le podcast mêle des stand-ups à des interviews de célébrités qui discutent ouvertement des conséquences néfastes de la vie en ligne : anxiété, rumeurs et discours haineux. « Nous ne sommes pas des professeurs, nous créons un espace d'échange pour des personnes qui ont été confrontées à la haine en ligne. Nous expliquons avec humour et empathie, non pas pour moraliser, mais pour comprendre ce qui se passe en ligne », explique Clentelex.

Chaque épisode alterne entre des sketches comiques et de courtes séances de « mise en perspective » avec des sociologues, des psychologues ou des experts en droit numérique. Le ton est léger, mais l'impact est profond : les auditeurs réfléchissent à la manière dont leurs commentaires, leurs partages et leurs blagues affectent des personnes réelles.

3 CFI est une agence publique française, qui soutient les médias dans le monde en lien avec la société civile.

4 Kemp S., *Digital 2025 : Côte d'Ivoire*, DataReportal, 2025. En ligne : <https://datareportal.com/reports/digital-2025-cote-divoire>

5 Compilation des données de CFI et Polaris Asso (2024). Polaris est une ONG d'éducation civique qui œuvre en Afrique de l'Ouest pour promouvoir l'éducation aux médias et la citoyenneté numérique.

6 CFI & Polaris Asso, *Field data on cyberviolence in Côte d'Ivoire*, 2025.

● Pourquoi l'humour

fonctionne

L'humour va au-delà du rire ; c'est un outil cognitif qui favorise l'empathie et la réflexion. Les recherches⁷ montrent que l'humour aide les enfants à décoder les situations sociales, à comprendre l'état mental des autres et à réagir de manière constructive face aux « mésaventures » ou aux incohérences de la vie. Dans le domaine de l'éducation et de la communication sur la santé, l'humour réduit également l'anxiété et abaisse les défenses psychologiques, ouvrant ainsi la voie à des conversations sincères⁸.

Dans le domaine de la sécurité numérique, où le harcèlement peut être perçu comme une accusation, le rire crée du lien. « Nous rions pour respirer », explique la journaliste Audrey Likound. « Si chaque épisode avait un ton sérieux, les gens partiraient. Grâce à l'humour, ils restent et ils apprennent. »

● Un espace sécurisé pour l'empathie

Pour Louise Verrier, l'humour et l'empathie se complètent. « Nous utilisons des jeux et des sketches très courts pour susciter le rire et faire réfléchir. Le but n'est pas de moraliser, mais de déclencher une réflexion critique. » L'une des activités les plus populaires de Polaris est la démocratie visuelle. « Nous plaçons tous les jeunes participants au milieu de la pièce », explique Louise Verrier. « Puis, nous lisons une affirmation telle que : "Peut-on accepter de partager une vidéo d'une bagarre juste pour

obtenir des likes ?" Ceux qui sont d'accord vont à droite, ceux qui ne sont pas d'accord vont à gauche. C'est là que tout commence : quelqu'un dit "Tu penses vraiment ça ?", un autre répond "Je ne ferais pas ça !". Soudain, il y a des rires, des débats, du mouvement. Les gens changent de camp, expliquent pourquoi et comment un argument les a convaincus. On peut véritablement voir évoluer les mentalités. »

Des projets tels que Polaris et *Laissons parler les gens* constituent des tribunes démocratiques qui favorisent la construction de la réflexion civique. « Des initiatives telles que *Laissons parler les gens* ont recours à l'humour pour sensibiliser les gens au fait que leurs actions en ligne peuvent blesser autrui », explique Koffi. « Cela donne un visage au problème et transforme une question sensible en un sujet dont nous pouvons enfin parler. »

Idées pour engager la conversation

Utilisez des moments quotidiens passés sur internet comme points de départ :

- une rumeur virale : « À qui profite le partage de cette histoire ? » ;
- un commentaire méchant : « Est-ce que cela aurait le même impact s'il était dit devant la personne réelle ? » ;
- un mème comique : « Pourquoi les gens trouvent-ils cela drôle ? ».

● Leçons

pour une parentalité numérique

Audrey Likound pense que *Laissons parler les gens* fonctionne mieux s'il accompagne le dialogue familial. « Les parents ne doivent pas interdire les réseaux sociaux, ils doivent les comprendre. Regardez un épisode ensemble, riez ensemble et profitez de ce moment pour entamer une vraie conversation. » Louise Verrier partage cette

⁷ Paine A. L. et al., « Where's your bum brain? Humor, social understanding, and sibling relationship quality in early childhood », *Social Development*, 30(2), 2020, 592–611. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sode.12488?msocid=259175b74c5265283b7963314dee6445>

⁸ Savage B. M. et al., « Humor, laughter, learning, and health! A brief review, *Advances in Physiology Education*, 41(3), 2017, 341-348. <https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>

opinion : « Ce qui compte, c'est de poser des questions, d'écouter et de ne pas juger. L'humour rend l'échange plus léger et évite la confrontation. » D. K. Koffi ajoute : « Si les parents ne comptent que sur la punition, ils risquent de se heurter au silence. Éduquer fonctionne mieux que réprimer, tant au sein de la famille qu'en ligne. »

Pour les professionnels et les éducateurs

Pour concevoir une séance sur le thème de l'humour, prenez des exemples issus de comportements réels en ligne, ne vous contentez pas de blagues aléatoires⁹.

Évitez « les coups bas » : ne prenez jamais les victimes pour cible.

Utilisez les codes culturels des réseaux sociaux (langage, mèmes).

Appuyez-vous sur l'avis d'experts pour encourager la réflexion.

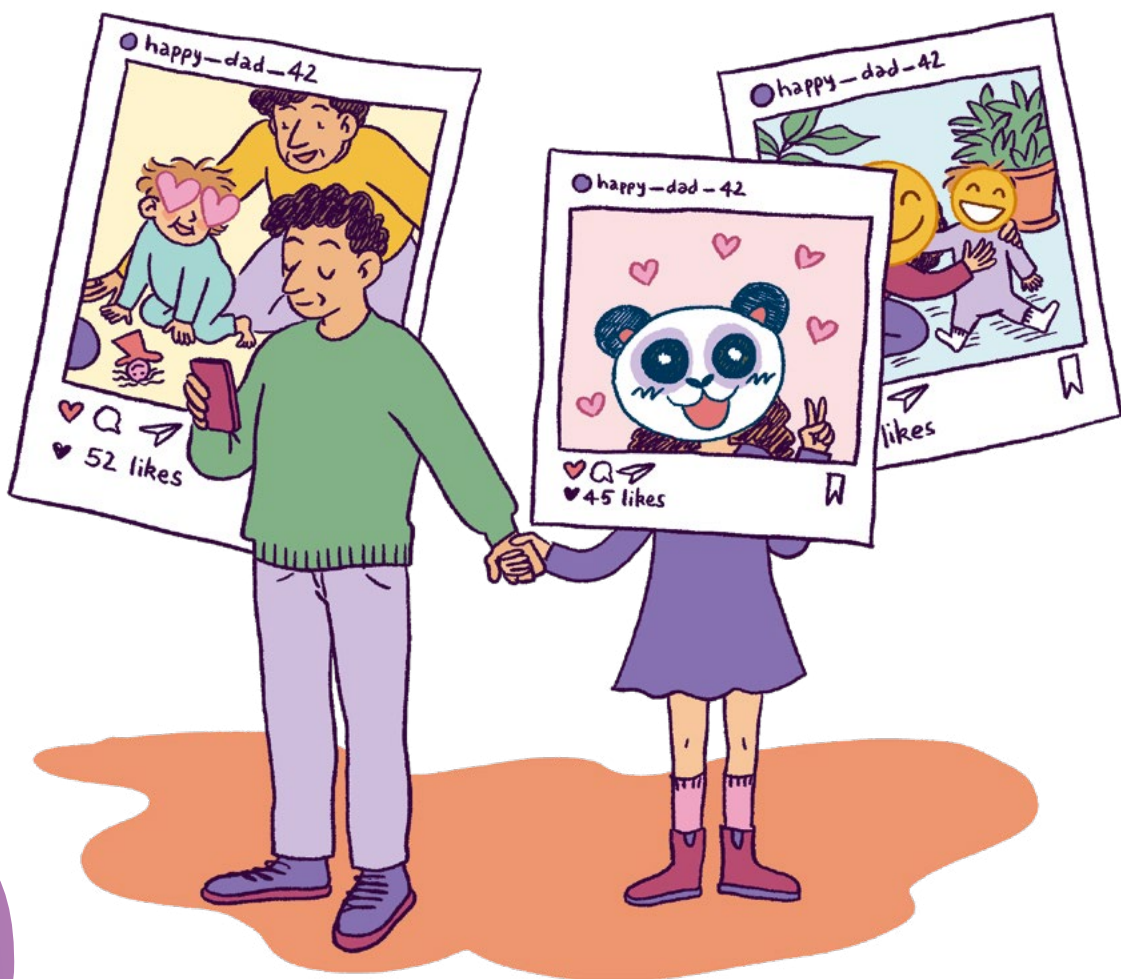
● Vers une culture de responsabilité partagée

En mêlant humour, modèles communautaires et apprentissage factuel, cette initiative redéfinit la citoyenneté numérique à partir de la culture populaire. « Même les jeunes bien intentionnés peuvent reproduire inconsciemment des comportements nuisibles », prévient D. K. Koffi. Lorsque *Laissons parler les gens* transforme la haine qui s'exprime sur les réseaux en un rire partagé, il ne s'agit pas de banaliser la douleur, mais de la transformer. Le rire qui s'ensuit est à la fois une libération émotionnelle et un apprentissage de réflexes civiques : une façon d'imaginer des conversations en ligne plus constructives dans un monde saturé d'écrans et de sarcasmes.



⁹ Henderson S., *Laughter and learning: Humor boosts retention*, Edutopia, 2015, March 31. www.edutopia.org/blog/laughter-learning-humor-boosts-retention-sarah-henderson

« Les parents et nous,
on n'a pas grandi avec
les mêmes écrans. Si on se parle,
qu'on se comprend, on apprend
mieux à les utiliser ensemble¹. »




¹ Les témoignages proviennent d'une consultation publique menée par le gouvernement brésilien en 2024 auprès d'enfants et d'adolescents dans 43 municipalités, au cours de laquelle ils ont formulé des conseils à destination des adultes.



Parents, à vous de jouer !





Accompagner un enfant dans sa vie numérique, c'est une affaire de dialogue, de cadre et de confiance. Pas besoin d'être expert en technologies !



Ce chapitre montre comment, partout dans le monde, des solutions concrètes existent pour transformer les écrans en outils de lien plutôt qu'en sources de conflit.

Un chapitre pour rappeler que la parentalité numérique se construit pas à pas, selon les contextes sociaux, et qu'elle ne doit pas être un parcours solitaire.



Dix choses à savoir avant d'offrir à votre enfant son premier smartphone

+ **Ana Homayoun** est conseillère académique aux États-Unis et autrice de plusieurs livres sur l'éducation et la parentalité, dont *Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in a Digital World*. Elle est également la fondatrice de Green Ivy Educational Consulting. Son expertise en parentalité numérique est nourrie de vingt-cinq ans de travail avec des étudiants et des familles du monde entier.

+ **Quand** offrir un premier smartphone à son enfant ? Une question qui empêche bien des parents de dormir. Après vingt-cinq ans d'accompagnement pédagogique auprès de familles à travers le monde, une conviction s'est imposée : la vraie question n'est pas seulement **quand** mais **comment**. L'essentiel est de poser dès le départ des bases solides pour développer de bonnes habitudes et une relation équilibrée au numérique.

● 1. Ne vous arrêtez pas à l'âge

L'âge doit être pris en compte dans la décision, mais il est tout aussi important d'évaluer le niveau de maturité, la capacité à assumer des responsabilités et la vulnérabilité de votre enfant face à la pression de son entourage. Comme je le dis toujours, ce qui fonctionne pour un enfant au sein d'une famille ne fonctionne pas forcément dans une autre.

Posez-vous les questions suivantes : prend-il soin de ses affaires ? Est-il capable de tenir ses engagements ? Vous informe-t-il lorsque

quelque chose ne va pas ou préfère-t-il vous cacher les problèmes ? Les réponses à ces questions sont de précieuses indications pour savoir si votre enfant est prêt à avoir un premier smartphone.

Tenez également compte de ses besoins réels. Un jeune qui doit se déplacer seul ou qui participe à des activités nécessitant une certaine organisation n'aura pas les mêmes besoins qu'un enfant toujours placé sous la surveillance d'un parent ou d'un adulte. Assurer la sécurité des enfants doit être envisagé au cas par cas.

● 2. Montrez vos attentes par l'exemple

Avant de donner un smartphone à votre enfant, évaluez vos propres habitudes en toute honnêteté. Consultez-vous votre téléphone lorsque vous parlez à votre enfant ? Passez-vous du temps à naviguer sur votre portable pendant les repas ? Si vous avez du mal à gérer votre utilisation du téléphone, soyez honnête avec vos enfants (et vous-même) à ce sujet. La gestion des outils numériques est un défi permanent pour tout le monde et les enfants apprennent souvent davantage de nos comportements que des règles.



● 3. Commencez par mettre à leur disposition un téléphone portable basique

Les enfants peuvent tirer profit d'une approche progressive. Par exemple, commencer par un téléphone doté de fonctionnalités basiques fournit des garde-fous, permet d'acquérir de bonnes habitudes et développe le sens des responsabilités. Un smartphone partagé entre les membres de la famille ou un téléphone simple permettent aux enfants de s'entraîner à répondre aux messages de façon appropriée et de profiter de moments sans téléphone sans être distraits en permanence.

Cette approche graduée peut prévenir un problème de dépendance engendré par un usage trop précoce.

● 4. Créez des moments sans téléphone

La plupart des adolescents affirment se sentir heureux ou apaisés lorsqu'ils sont sans leur téléphone. Pourtant, même ceux qui souhaitent en réduire l'usage peinent à y parvenir seuls : leur volonté ne suffit pas et le rôle des parents reste déterminant.

Avant de donner un smartphone à votre enfant, je vous conseille d'instaurer des pauses numériques dans leur journée mais aussi dans celle de toute la famille, notamment pendant les repas, les devoirs et l'heure du coucher.

Les repas : faites en sorte que les repas en famille se déroulent sans écrans. Pensez à la relation avant les notifications.

Les devoirs à la maison : les études tendent à montrer que le simple fait de voir un smartphone peut réduire la capacité d'une personne à se concentrer. Cinq secondes passées à vérifier ses notifications peuvent entraîner quinze minutes de distraction.

Un conseil : demandez aux enfants de laisser leur téléphone en charge dans une autre pièce pendant qu'ils font leurs devoirs.

● 5. Adoptez des outils pour gérer l'utilisation du smartphone

Les enfants commencent à apprendre à s'organiser, à planifier, à établir des priorités et à accomplir efficacement leur travail dès leur préadolescence. Les applications sur les smartphones captent leur attention, ce qui peut perturber ou ralentir leurs progrès dans ces domaines.

La bonne nouvelle : les smartphones disposent d'outils intégrés pour fixer des limites du temps d'écran.

Avant de leur remettre le smartphone :

- réglez les paramètres « temps d'écran » (sur iOS) ou « bien-être numérique » (Android) ;
- choisissez les applications pour lesquelles vous souhaitez définir des limites de temps ;
- planifiez un « temps d'arrêt » pendant lequel le téléphone est éteint ou en mode « accès limité » ;
- expliquez à votre enfant pourquoi vous fixez ces règles.

Présentez ces limites comme des mesures qui favorisent leur bien-être. Discutez-en ensemble pour aider les enfants à se sentir inclus avant d'être surveillés.

● 6. Établissez des points hebdomadaires

Organisez chaque semaine un petit moment pour vérifier ensemble le temps d'utilisation, puis ayez une discussion franche sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.



Posez des questions ouvertes, sans jugement, qui amènent les enfants à réfléchir à leurs habitudes quotidiennes :

- Que penses-tu du temps que tu passes sur ton téléphone ?
- Quelles applications te mettent à l’aise, quelles sont celles qui te dérangent ?
- Qu’est-ce qui a été difficile pour toi à gérer cette semaine ?
- Y a-t-il quelque chose que tu as vu en ligne qui t’a mis mal à l’aise ou dérangé ?

Faites en sorte que la conversation aille dans les deux sens. Demandez-leur leur avis sur les règles établies. Une approche collaborative aide les jeunes à développer une démarche introspective et des aptitudes à résoudre des problèmes.

7. Protégez le sommeil

Dormir est un besoin biologique, qui influe sur les performances à l’école, la régulation émotionnelle et la santé physique.

Abordez sans crainte des inquiétudes quotidiennes : expliquez que les vrais amis comprendront les limites fixées et que les messages peuvent attendre jusqu’au lendemain matin.

Apprenez à gérer l’heure du coucher : tous les smartphones doivent être mis en charge en dehors des chambres. Remplacez l’alarme du téléphone par celle d’un vrai réveil.

8. Établissez un contrat familial

De nombreuses familles estiment que l’élaboration d’un contrat est l’étape la plus importante avant l’arrivée d’un smartphone. Il ne s’agit pas d’un cadre imposé par les parents, mais d’un accord partagé qui aligne les attentes et les responsabilités de chacun.

Utilisez mon cadre des trois « s » :

– **socialisation** : dans *Social Media Wellness*, j’explique que « les réseaux sociaux ne doivent pas être considérés comme strictement positifs ou négatifs. Ils doivent plutôt être abordés comme un nouveau langage et un changement culturel qui offrent différentes possibilités de connexion et de communication¹. » Échangez avec vos enfants sur ce qui définit un comportement approprié en ligne et préparez-les concrètement à réagir lorsqu’ils seront confrontés à des attitudes inadaptées ;

– **sens des limites** : quelles sont les limites concernant le moment, le lieu et la durée ? Comment trouver un équilibre entre l’utilisation du smartphone et les autres activités ?

– **sécurité** : quelles informations ne doivent jamais être partagées ? En cas de problème, vers qui se tourner pour obtenir de l’aide ? Définissez des règles familiales en matière de mots de passe, de confidentialité et de contrôle parental.

Abordez également les aspects pratiques : que se passe-t-il si le smartphone est perdu ou cassé ? Qui est financièrement responsable ? Quelles sont les conséquences en cas de non-respect des règles ?

Révissez régulièrement le contrat, à mesure que votre enfant grandit. Pour faciliter la transition, on peut commencer par un accès limité et élargir progressivement les droits lorsque les adolescents, petit à petit, font preuve d’un plus grand sens des responsabilités.

De nombreux modèles de contrat sont disponibles gratuitement en ligne pour aider les familles à élaborer le leur. Mais l’essentiel ne réside pas dans le document final : c’est le dialogue, la discussion et la négociation qui en font un véritable outil éducatif².

¹ Homayoun A., *Social Media Wellness : Helping Tweens and teens thrive in an unbalanced Digital World*. Corwin, a Sage Company, 2018.

² Un exemple de contrat familial est téléchargeable à la page suivante (ressource en anglais) : <https://anahomayoun.com/books/social-media-wellness/>

9. Enseignez la citoyenneté numérique

Offrir un smartphone, ce n'est pas seulement donner un objet : c'est ouvrir les portes d'un univers complexe. Votre enfant devra apprendre à y décoder des dynamiques sociales, trier l'information, protéger sa vie privée et construire son image face aux autres.

Aidez votre enfant à comprendre ces concepts essentiels :

– **l'identité numérique** : nos actions en ligne laissent des traces durables. Posez-lui des questions simples mais puissantes : « Serais-tu à l'aise si ton professeur voyait cela ? Et un futur employeur ? » Il ne s'agit pas d'effrayer mais d'amener votre enfant à réfléchir avant d'agir, à mesurer les conséquences de son comportement en ligne et à développer une capacité de discernement ;

– **l'esprit critique** : face à la désinformation et aux contenus générés par l'IA, les enfants ont besoin de compétences pour évaluer ce qu'ils voient en ligne. Apprenez-leur à se poser les questions suivantes : qui a créé ce contenu ? Pourquoi ? Sur quelles preuves s'appuie-t-il ?

– **la confidentialité** : de nombreux jeunes partagent des informations sans en comprendre les implications. Discutez de ce qui doit rester privé : les identités, adresses, noms d'écoles et lieux ;

– **l'empathie** : la distance créée par un écran fait oublier qu'il y a de vraies personnes qui reçoivent nos messages. Encouragez-les à se relire avant de cliquer sur le bouton « envoi ». Diraient-ils la même chose à cette personne s'ils étaient face à elle ?

10. Cultivez le lien avant tout

Votre relation avec votre enfant est plus importante que toutes les règles que vous pouvez mettre en place.

L'objectif est clair : maintenir un dialogue ouvert, pour que, le jour où une difficulté surgit, votre enfant se tourne spontanément vers vous.

Lorsque quelque chose tourne mal, réagissez avec curiosité plutôt qu'avec colère. Rappelez-lui simplement : « Si quelque chose en ligne te fait peur ou te perturbe, viens m'en parler en premier. Ton honnêteté ne sera jamais punie. »

Comme je le rappelle souvent aux familles, la clé pour développer une motivation durable est simple : accompagner les enfants dans leurs choix et leur montrer qu'ils ont le pouvoir de bien agir. Cela renforce leur confiance.

● Aller de l'avant

Prenez le temps d'évaluer votre situation, la maturité de votre enfant, votre environnement, ce qui fonctionne pour votre famille, afin de choisir la solution la plus adaptée. La technologie évolue vite et nous ne pouvons pas tout prévoir. En revanche, avant d'offrir un premier smartphone, mettons sur les bases : des règles claires, donner l'exemple avec de bonnes habitudes et maintenir une communication ouverte.



Écrans en famille :

comment dépasser les conflits pour recréer du lien ?

Marie Noëlle Oli Biliás est professeure des écoles normales d'instituteurs, vice-présidente de l'association Éduk-Média (Cameroun), psychologue du développement et fondatrice de la Digital Parenting School, un établissement qui est à la fois un laboratoire de parentalité numérique mais aussi un centre d'accompagnement de tous les acteurs de la chaîne éducative.

Le numérique a-t-il creusé une fracture générationnelle et culturelle entre parents et enfants ?

La fracture générationnelle ne se manifeste pas seulement par des usages différents des outils numériques mais surtout par des visions du monde qui s'opposent. D'un côté, des parents attachés à des repères éducatifs classiques, de l'autre, des enfants et adolescents pour qui le numérique est un espace naturel de socialisation, d'expression et d'appartenance.

Par exemple, chez M. et M^{me} Zang, parents de jumelles de 20 ans, le choix est radical : aucun écran connecté avant l'université ; une décision guidée par des valeurs traditionnelles, mais vécue par Loïca et Anne comme une mise à l'écart sociale. Elles ne comprennent pas pourquoi leurs parents « ne sont pas comme les autres » et elles ont fini par se procurer des smartphones en cachette pour se sentir incluses dans leur groupe d'amis. La découverte de cette transgression a entraîné des sanctions et un durcissement de la règle parentale. Résultat : le dialogue s'est rompu, la confiance aussi.

À l'inverse, chez les Tamo, le choix a été d'intégrer très tôt le numérique. Soucieux de la réussite scolaire de leurs trois enfants, les parents ont mis à leur disposition des tablettes pour les devoirs et la communication avec la classe. Mais très vite, ils se sont sentis dépassés par un temps d'utilisation excessif, des comptes sur les réseaux sociaux ouverts sans autorisation... Ils cherchent à reprendre la main face à l'attachement des enfants à ces outils qui est devenu envahissant.

Ces deux situations illustrent une même réalité : le numérique agit comme un amplificateur des tensions entre générations, entre interdiction stricte et permissivité mal maîtrisée.

Quels sont les malentendus persistants entre générations et comment les dépasser ?

Le premier malentendu concerne les contenus consommés et partagés par les jeunes. Jugés trop légers, trop violents ou trop sexualisés par les adultes, ils sont perçus comme des sources d'inspiration par les adolescents. C'est le cas de Samba, 20 ans, qui rêve de devenir influenceur. Il observe, imite, expérimente les codes des créateurs qu'il admire, là où ses parents voient surtout une perte de temps ou un danger pour son image.

Autre point de tension : l'exemplarité parentale. Chez les Fokou, par exemple, les écrans sont autorisés de façon encadrée... sauf pour les parents eux-mêmes, qui les utilisent à table ou les gardent dans leur lit. Une incohérence que les enfants dénoncent, sans comprendre pourquoi les règles ne s'appliquent pas à tous.



S'ajoute à cela un déficit de connaissance du cyberspace. Certains parents, comme les Sambo, associent les écrans uniquement à des risques : troubles du sommeil, cyberdépendance, cyberharcèlement. Faute d'informations nuancées, ils adoptent une posture de rejet total, qui empêche toute discussion sereine.

Enfin, les divergences entre les différents adultes de l'entourage peuvent brouiller les repères des enfants. Anne, 10 ans, ne comprend pas pourquoi sa mère lui refuse une tablette jusqu'à ses 15 ans, alors que sa grand-mère veut lui en offrir une de la dernière génération. Dans son regard d'enfant, la grand-mère apparaît « plus cool » et sa mère trop stricte, ce qui alimente un sentiment d'injustice et de confusion.

Comment alors faire du numérique un espace de dialogue et d'apprentissage partagé ?

Face à ces tensions, nous défendons une approche éducative et partagée du numérique. L'objectif : transformer les écrans en leviers de lien plutôt qu'en sources de conflit.

Première piste : recréer des ponts entre les générations. Parents et enfants sont invités à partager leurs découvertes numériques, à apprendre les uns des autres et à installer une culture de l'apprentissage réciproque.

Nous plaçons également pour une véritable éducation aux médias et à l'information, à l'école comme en famille. Enseignants, parents, grands-parents et autres figures éducatives doivent disposer d'un socle commun de connaissances afin de transmettre des messages cohérents aux enfants.

Autre levier essentiel : rompre l'isolement parental. En animant des réseaux d'entraide, nous encourageons la création de cercles de parents qui échangent régulièrement, sans jugement, sur leurs réussites, leurs doutes et leurs stratégies pour réguler l'utilisation des écrans.

Parce que le numérique ne doit pas occuper tout l'espace, nous proposons aussi des activités de substitution concrètes : activités ludiques, ateliers, jeux ou concours qui réunissent parents et enfants autour de moments inoubliables !

Enfin, il faut souligner l'importance de la formation de formateurs spécialisés en éducation aux médias, afin de renforcer durablement les compétences locales. Le numérique ne doit ni être diabolisé ni idéalisé, il doit être compris, accompagné et discuté, pour devenir un terrain de dialogue entre les générations.

Faire face aux inégalités sociales dans l'accompagnement numérique des enfants

Julio César Mateus Borea est docteur en communication, professeur et chercheur à l'université de Lima (Pérou). Ses travaux portent sur l'éducation aux médias, la théorie de la communication et les cultures numériques. Il accompagne des projets éducatifs et collabore à des initiatives visant à promouvoir une citoyenneté critique.



● Une scène quotidienne

María vit à Lima, dans un quartier où toutes les maisons n'ont pas l'eau courante. Elle a deux enfants et un seul téléphone portable, utilisé pour tout : étudier, travailler, communiquer et se détendre. Le matin, sa fille de 10 ans l'utilise pour regarder des vidéos sur YouTube avant l'école. La journée, María s'en sert pour gérer ses commandes de gâteaux sur WhatsApp. Entre rires et disputes pour le recharger ou pour l'utilisation des données, le smartphone est devenu comme un membre de la famille.

À plusieurs kilomètres de là, Rosa travaille dans une banque et rentre tard le soir. Ses deux enfants de 9 et 12 ans sont gardés par leur grand-père. Le week-end, ils se retrouvent au parc et cuisinent en écoutant la radio. Quand Rosa voit ses enfants derrière un écran, elle ressent malaise et peur. Elle se souvient de son enfance à jouer dehors et d'une conférence sur les prédateurs sexuels en ligne qui l'avait préoccupée. Elle veut les protéger, sans paraître autoritaire.

María a du temps mais peu de ressources ; Rosa a des ressources mais peu de temps. L'une est guidée par l'intuition, l'autre par l'inquiétude. Cependant, toutes deux partagent le même objectif : accompagner et protéger leurs enfants.

Soutenir les enfants dans le monde numérique, ce n'est pas uniquement contrôler ou interdire, c'est aussi dialoguer et donner du sens à ce qu'ils vivent en ligne. En Amérique latine, les usages numériques sont marqués par de fortes inégalités qui influencent l'accompagnement des enfants. Dans les familles à faibles revenus, celui-ci combine règles et moments d'échanges¹, mais reste limité en raison des contraintes liées au travail, aux déplacements, aux déménagements et au niveau d'éducation des parents. Les familles plus aisées disposent d'horaires plus stables, de meilleurs soutiens et de conditions matérielles favorisant un accompagnement de plus grande qualité.

● Les facteurs qui influencent l'accompagnement

Appareils, temps et contraintes quotidiennes

Dans de nombreux foyers modestes, un seul téléphone est mis en commun, ce qui favorise

¹ Leon L., & Cilich I., Parental digital mediation: Restriction and enablement during the COVID-19 lockdown among low SES parents in Lima, Peru, *Journal of Children and Media*, 19(1), 2024, 138–155. <https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2402269>

la coopération et les usages partagés. Malgré un temps limité, de courts moments d'échange – poser des questions, écouter, s'asseoir à côté des enfants – peuvent suffire à les accompagner et à renforcer la confiance.

Expériences personnelles et rapport aux médias

Tous les adultes ont leur propre histoire avec les médias, souvent marquée par la télévision comme principale référence et par des mises en garde. La méfiance envers la technologie, liée à une faible culture numérique, conduit souvent à des pratiques plus restrictives. Selon la zone géographique, les cultures familiales valorisent aussi les liens, le soutien et la foi comme sources de force pour accompagner les enfants en ligne.

La première étape est donc l'introspection. Réfléchir à sa relation à la technologie et se questionner sur le modèle que l'on veut offrir et les valeurs que l'on souhaite transmettre (l'attention aux autres, le respect et la responsabilité), en reconnaissant que les adultes apprennent eux aussi tout au long de la vie.

Trois questions pour définir votre approche

– Combien de temps et d'attention puis-je raisonnablement consacrer à mes enfants pour les accompagner dans leur utilisation des médias et du numérique ?

– Qu'est-ce que je ressens lorsqu'ils utilisent la technologie : de la peur, de la curiosité ou de l'indifférence ?

– Quels aspects de mon éducation m'aident aujourd'hui et lesquels peuvent évoluer ?

Répondre à ces questions ne vise pas à vous noter, mais à identifier votre point de départ. À partir de là, vous pouvez évoluer vers une médiation plus réfléchie.

L'essentiel n'est pas le nombre de minutes passées devant un écran, mais ce que les enfants font, avec qui et comment ils se sentent. Des moments de découvertes partagées peuvent transformer ces usages en occasions d'apprentissage et de création de liens, et renforcer la confiance entre parents et enfants.

● Sept propositions pour accompagner vos enfants au quotidien

1. Commencez là où vous êtes

Il n'est pas nécessaire d'avoir plusieurs appareils ni de tout connaître des applications : l'essentiel est d'accompagner, de poser des questions et d'être présent, même pour de brèves conversations.

2. Parlez davantage, interdisez moins

Les règles comptent mais c'est le dialogue qui éduque. Demandez à vos enfants ce qu'ils font en ligne, ce qu'ils aiment ou ce qui les inquiète : derrière une vidéo ou un jeu se cachent souvent curiosité et quête d'appartenance ou d'affection.

3. Apprenez à leurs côtés

Si vous ne savez pas, dites-le et cherchez ensemble pour montrer que l'apprentissage est continu et peut même rapprocher les générations. Même si les enfants maîtrisent mieux la technique, les adultes gardent leur rôle en les aidant à réfléchir aux contenus, aux valeurs, aux émotions et aux conséquences de leurs actes. Apprendre à leurs côtés n'implique pas de transférer la responsabilité ou l'autorité.





4. Utilisez ce dont vous disposez

Un smartphone ou une télévision partagée peuvent devenir un espace d'éducation aux médias : discutez du succès d'une émission, d'un créateur de contenu, de son financement ou du fonctionnement des plateformes.

5. Créez des routines communes

Les limites sont plus efficaces lorsqu'elles sont fixées ensemble. Décidez quand les écrans sont autorisés et quand ils doivent être éteints.

6. Trouvez des alliés

Échanger avec d'autres parents et des enseignants aide à élaborer des règles cohérentes et à ne pas se sentir seul. À l'école comme à la maison, des engagements communs, y compris pour les adultes, renforcent le sens de ces limites et aident à réduire la pression.

7. Encouragez la créativité, pas seulement la consommation

Encouragez vos enfants à articuler contenus numériques et activités manuelles : regardez un tutoriel de bricolage et réalisez l'objet ensemble, dessinez les personnages de leur série préférée ou inventez un jeu inspiré d'une vidéo. Créer, que ce soit à partir d'un téléphone ou avec du carton et de la colle, aide les enfants à développer leur imagination, leur patience et leur capacité à résoudre des problèmes.



Gérer les risques numériques à la maison

Les risques en ligne varient selon l'âge, le genre, les compétences numériques et le contexte familial. Poser les bonnes questions aide à les aborder avec confiance.

Cyberharcèlement : commentaires blessants, moqueries ou partage de photos sans consentement peuvent survenir sur les réseaux sociaux et les messageries. Les enfants peu encadrés ou ayant une faible estime de soi sont plus vulnérables.

→ **Demandez-vous** : comment mon enfant réagit-il aux moqueries en ligne ? Sait-il comment éviter de harceler, même involontairement ? Se sent-il en sécurité pour m'en parler ?

Prédation sexuelle : un adulte peut approcher un mineur en se faisant passer pour un pair et créer un lien de confiance via les réseaux sociaux ou les jeux en ligne.

→ **Demandez-vous** : mon enfant mesure-t-il les conséquences du partage de photos ? Comprend-il qu'on ne sait jamais vraiment qui se cache derrière un écran ?

Publicités inappropriées ou trompeuses : les algorithmes peuvent exposer les enfants à des publicités pour des jeux d'argent, de l'alcool ou des contenus politiques, parfois déguisées en vidéos anodines.

→ **Demandez-vous** : parlons-nous à la maison de la façon de reconnaître une publicité déguisée en contenu ?

Contenus préjudiciables ou violents : certaines vidéos ou des jeux qui ressemblent à des contenus pour le jeune public exposent en réalité à une violence extrême, du sexisme ou des stéréotypes.

→ **Demandez-vous** : quels contenus attirent mon enfant et pourquoi ? Avons-nous parlé de ses ressentis ? Sait-il quoi faire si quelque chose le perturbe ?

● Il faut tout un village

pour élever un enfant,
même en ligne

Un beau proverbe dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant. À l'ère d'internet, des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle, de nouveaux défis émergent mais la mission demeure la même : aider les enfants à grandir heureux, en confiance, avec curiosité et esprit critique.



De la surveillance à la confiance.

Comment accompagner l'autonomie numérique des adolescents ?

Jennifer Elbaz est cheffe du service de sensibilisation des publics de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL).

Mehdi Arfaoui est sociologue au sein du Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL.

Dans l'imaginaire collectif, comme dans les discours médiatiques, la parentalité à l'ère du numérique est souvent réduite à sa seule dimension protectrice, l'adolescent étant envisagé avant tout comme un internaute vulnérable, incapable d'évaluer les risques auxquels il est exposé en ligne. Ainsi, les discours publics promeuvent souvent un contrôle strict, une surveillance, voire une interdiction des usages numériques pour les mineurs. Pourtant, nos recherches sur le terrain¹, auprès des adolescents et de leurs parents, révèlent une réalité plus nuancée et des besoins complexes.

● Les adolescents : des utilisateurs avertis, mais en quête de repères

Les adolescents ne sont pas des utilisateurs naïfs. Ils possèdent une certaine compréhension du fonctionnement des outils numériques, notamment concernant les enjeux liés à leur vie privée et à leur réputation. Ils savent, par exemple, distinguer la publication éphémère (*story*) du contenu pérenne (*post*). Ils mettent en œuvre

de multiples stratégies pour protéger leur vie privée : pseudonymes anonymisés, comptes privés, désactivation consciente de la géolocalisation ou nettoyage régulier des contenus postés pour éviter la réapparition de « vieux dossiers ». Cette connaissance, souvent acquise de manière informelle et partagée entre adolescents, témoigne d'une expérience numérique construite au fil des usages et des interactions.

Dans le même temps, nos recherches révèlent que les adolescents sont en demande d'accompagnement parental. Loin de rejeter toute forme de règle, ils valorisent l'encadrement du temps passé en ligne ou des fonctionnalités utilisées, reconnaissant leur propre propension à manquer de repères ou à perdre le contrôle. Le plus souvent, lorsqu'ils critiquent l'intervention parentale, ce n'est pas l'accompagnement en lui-même qui pose un problème, mais l'application de règles uniformes, sans distinction ni marge de négociation.

L'apprentissage par l'expérience : le rôle de l'essai-erreur

Nos analyses montrent que les interdictions ou injonctions théoriques sont moins efficaces que les expériences concrètes et émotionnellement fortes (harcèlement, usurpation d'identité, vol de compte), qui provoquent un ajustement durable des pratiques et une véritable hygiène numérique.

¹ Arfaoui M., Elbaz J., *Numérique adolescent et vie privée*, 2005. ([hal-04919994v2](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-04919994v2))

À PROPOS...

DE L'ENQUÊTE NUMÉRIQUE ADOLESCENT ET VIE PRIVÉE

Une enquête de la CNIL, menée de 2023 à 2024, a permis de récolter des données qualitatives et quantitatives sur les pratiques numériques des élèves de collège (9 à 15 ans) ainsi que sur les perceptions et pratiques d'accompagnement des parents d'élèves de collège. Le rapport d'enquête repose ainsi sur :

- l'analyse de 130 entretiens réalisés individuellement ou en binôme dans 7 collèges de métropole française du mois de mai 2023 au mois de janvier 2024 ;
- l'analyse d'un questionnaire administré sur internet entre le 30/10/2023 et le 09/11/2023 auprès de 600 parents d'enfants âgés de 10 à 15 ans.

Les adolescents intègrent et appliquent des stratégies de protection face aux risques concrets (faciles à appréhender ou déjà éprouvés). En revanche, le risque abstrait (comme la collecte abusive de données ou les bulles de filtre, dont les conséquences ne sont pas immédiatement visibles sur eux) est souvent évacué. C'est pourquoi un accompagnement efficace doit s'appuyer sur des expériences concrètes d'exposition aux risques pour ancrer les bonnes pratiques.

Lors de leurs interventions auprès des publics du primaire et du secondaire, les agents de la CNIL utilisent par exemple des exercices d'OSINT (collecte et analyse d'informations accessibles publiquement) pour montrer ce que des données a priori anodines laissées sur internet permettent de déduire d'eux en quelques clics (le lieu de vie, le lieu de travail ou encore la date de naissance).

Le paradoxe de la « sécurité » et ses conséquences

Paradoxalement, ce sont souvent d'abord les parents qui proposent en premier un téléphone à leur enfant. La principale raison

invoquée pour équiper un adolescent au début du collège est la sécurité (64% des répondants). Ce motif, bien que légitime, peut engendrer des effets contradictoires.

La peur de l'insécurité conduit non seulement à un « suréquipement » (téléphone, montre connectée, puces GPS), mais aussi à des formes de contrôle parental qui limitent parfois l'exploration et les marges d'apprentissage des adolescents. Un accompagnement perçu comme non négociable, ou ne prenant pas en compte les pratiques concrètes de l'adolescent, peut ainsi mener à la rupture du lien de confiance et au contournement des règles. L'adolescent, en pleine recherche d'autonomie, peut alors adopter des stratégies pour cacher ses pratiques (passer par le navigateur plutôt que par l'application soumise au contrôle parental, par exemple) et rendre l'accompagnement plus difficile encore pour les parents.

Enfin, par une surveillance accrue, les parents normalisent des pratiques de contrôle qui pourraient par la suite être exercées par d'autres membres de l'entourage (familles, amis, conjoints), rendant acceptable le fait de fouiller le téléphone d'autrui ou de partager un mot de passe, banalisant ainsi la perte d'intimité et de vie privée.

● Accompagner des usages en constante évolution

L'accompagnement parental doit être pensé de manière dynamique, évoluer avec les étapes d'expérimentation, le besoin d'autonomie mais aussi le niveau de maturité de l'adolescent. L'objectif est de maintenir un équilibre entre sécurité et autonomie, de la même manière que pour le travail parental en général.



Focus : la géolocalisation, un enjeu de confiance et d'intimité

La géolocalisation illustre parfaitement la tension entre le besoin légitime de sécurité parentale et le droit à l'intimité et à l'autonomie de l'adolescent.

S'il offre une tranquillité d'esprit, le suivi permanent peut avoir des effets négatifs.

– Limitation de l'autonomie : anticiper un danger à la place de l'enfant l'empêche d'apprendre à évaluer les risques et à se protéger seul.

– Atteinte à l'intimité : certains dispositifs permettent de surveiller bien plus que la position (indications physiologiques, écoute des conversations ambiantes), violant l'intimité sociale et spatiale de l'adolescent.

– Érosion de la confiance : le sentiment d'être constamment surveillé peut pousser l'enfant à l'autocensure ou à la dissimulation, affectant la relation de confiance avec ses parents. En faisant dépendre la sécurité de dispositifs techniques, les parents risquent également de délaissier d'autres leviers de l'accompagnement parental fondés sur l'autonomie et l'échange.

Dans les situations où les parents souhaitent malgré tout faire usage de la géolocalisation, celle-ci doit être proportionnelle au besoin et discutée avec l'enfant.

– Transparence : la géolocalisation ne doit pas être une pratique secrète. Le mineur est toujours le récipiendaire du droit à l'information (lignes directrices sur la transparence du G29¹). Il est donc nécessaire

d'informer clairement l'adolescent des modalités de cette géolocalisation (le G29 reconnaît toutefois que, dans le cas d'enfants très jeunes ou pré-alphabétisés, ceux-ci ne parviendront pas à comprendre les messages élémentaires, écrits ou non écrits, au sujet de la transparence).

– Usage ciblé et temporaire : la géolocalisation en temps réel est très intrusive. Il est conseillé de la désactiver lorsqu'elle n'est pas utile. Si elle est mise en place pour un trajet particulier (le retour de soirée), elle doit être désactivée une fois l'objectif atteint. Dans de nombreux cas, un simple dispositif de communication (téléphone, montre communicante) suffit pour rassurer.

– Sécurité du dispositif : le coût ne garantit pas la sécurité. Si vous choisissez un dispositif, assurez-vous de sa transparence sur les données collectées (où sont-elles hébergées ?), de la possibilité de contrôler les données (désactiver des fonctions, effacer l'historique) et de la sécurité d'accès (mot de passe fort, double authentification). En France, la CNIL rappelle d'ailleurs que des montres connectées ont déjà été rappelées en 2019 pour défaut de sécurité dans le stockage de données sur des serveurs distants. C'est le cas également des poupées Cayla, bannies dans de nombreux pays, dont l'Allemagne en 2017².

¹ Le Groupe de travail Article 29 sur la protection des données (en anglais : *Article 29 Data Protection Working Party*, abrégé WP29) était un organe consultatif indépendant de l'Union européenne chargé de conseiller les institutions européennes sur la protection des données personnelles et la vie privée.

² En ligne : www.beuc.eu/press-releases/german-regulator-bans-spying-doll-cayla

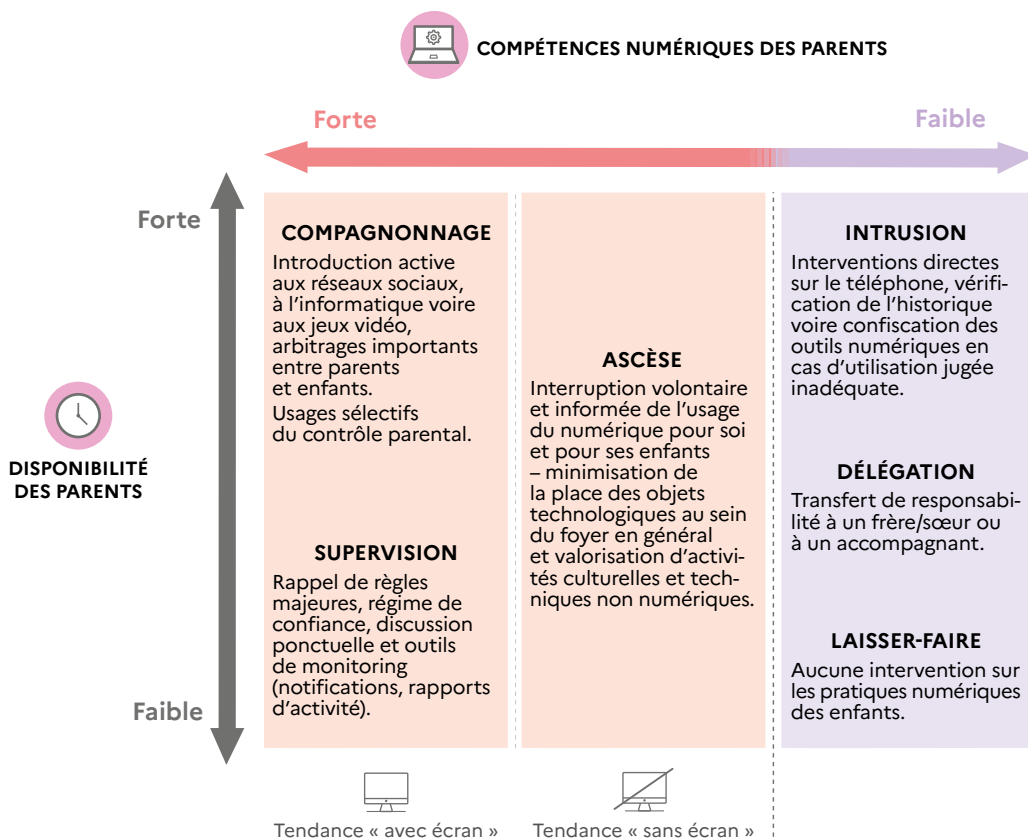
Des modalités d'accompagnement parental inégales selon les foyers

Nos recherches ont mis en évidence la grande disparité des styles d'accompagnement, qui dépendent principalement de deux facteurs : la capacité d'appropriation du numérique par les parents et le temps dont ils disposent pour accompagner leurs enfants (disponibilité). Ces différences renvoient moins à une question de volonté qu'à des inégalités sociales et culturelles. Dans tous les cas, les parents font au mieux avec les ressources à leur disposition.

Nous avons identifié six profils types d'accompagnement (voir l'infographie ci-dessous).

Le rôle essentiel des acteurs publics et associatifs

La persistance des inégalités d'accompagnement met en lumière la responsabilité des institutions et des organisations (écoles, organismes publics, structures associatives) dans l'aide aux parents. Pour compenser ces disparités, elles doivent agir comme relais pour les parents manquant de temps ou d'information. Cela passe notamment par le renforcement des lieux d'information locaux (établissements scolaires, centres sociaux ou bibliothèques) pour toucher les parents moins connectés et moins disponibles (en proposant





des horaires flexibles ou des formats courts) ; par l'éducation au numérique à l'école, en outillant les adolescents et les parents, et en apportant un référent institutionnel fiable vers lequel se tourner en cas de problème ; par la simplification de contenus de sensibilisation mis à disposition, en particulier ceux qui sont produits par des organisations ou des associations qui accompagnent les parents, en adoptant un langage clair et non culpabilisant.

Enfin, l'environnement numérique reste très largement inadapté aux mineurs (pornographie, contenus violents/choquants, prédation, etc.). Si le rôle des parents et des professionnels est indispensable, la responsabilité

des concepteurs et des promoteurs de cet environnement doit être renforcée pour créer un cadre plus sûr pour les adolescents : offrir de plus grandes possibilités de paramétrage, assurer le contrôle de l'âge et la distribution de contenus adaptés ou encore retirer certaines interfaces et fonctionnalités addictives comme le « scroll infini » seraient des solutions efficaces.

En conclusion, protéger et accompagner les adolescents dans le numérique ne peut plus relever d'une responsabilité individuelle : c'est un choix collectif qui engage l'ensemble des institutions et des acteurs du numérique.



Accompagner les parents à l'ère du numérique :

situations réelles et conseils pratiques

+ **Elizabeth Milovidov**, fondatrice de Digital Parenting Coach, est experte en parentalité numérique.

+ **L'**ère numérique, avec ses technologies qui évoluent sans cesse et ses tendances virales qui se propagent à toute vitesse, confronte les parents du monde entier à des défis inédits. En tant que coach en parentalité numérique ayant travaillé aux États-Unis, en Europe, en Afrique, en Asie et au Moyen-Orient, j'ai pu observer combien les contextes culturels façonnent profondément les pratiques parentales face à la technologie. J'ai rassemblé ici pour vous quatre situations réelles issues de mon expérience internationale.

● **Royaume-Uni :** renégocier les habitudes numériques avec les jeunes enfants

Le contexte

Sarah est une Britannique, mère de deux enfants de 4 et 6 ans. Elle se sentait dépassée et assez désespérée face à sa situation familiale. Ses enfants faisaient des crises de colère chaque fois qu'elle essayait de limiter l'usage de leur tablette et la situation virait au cauchemar si elle faisait mine de la leur retirer. Trois moments étaient particulièrement critiques : le matin avant l'école, pendant les repas et au moment du coucher.

Les habitudes s'étaient installées progressivement : elle avait d'abord proposé quelques minutes d'écran le matin pour que les parents puissent se préparer, puis pendant les repas pour avoir un peu de calme, et enfin le soir « pour les aider à se calmer ». Après quelques mois de ce fonctionnement, ses jeunes enfants se mirent à réclamer constamment leurs écrans et devenaient agressifs lorsqu'elle les leur refusait.

Mes conseils de coach

Reconnaître et accepter le point de départ.

Les parents n'ont pas à se sentir coupables ou honteux de leur attitude initiale vis-à-vis du numérique. Nous sommes en effet la première génération de parents qui doivent élever leurs enfants **avec** et **par** le numérique. Il n'y a pas de place pour les « j'aurais dû faire ceci ou cela ». Nous devons chercher des solutions et trouver des stratégies pour soutenir nos choix ainsi que nos évolutions.

Introduisez des activités pour remplacer les écrans et impliquez vos enfants dans la mise en place de nouvelles règles.

Dans le monde du numérique, où les enfants comme leurs parents reçoivent des récompenses instantanées, j'ai proposé à la famille de Sarah d'imaginer des rituels de substitution séduisants et des activités qui donnent envie de s'impliquer dans le monde physique. Pendant les repas, la famille pourrait jouer au jeu « cite trois bonnes choses qui se sont passées aujourd'hui » ou « ta jour-



née, roses ou épines ? » (dire le meilleur et le moins bon de sa journée). L'idée est bien sûr de favoriser une conversation vivante pendant les repas, à laquelle chacun puisse participer. Le soir, des rituels de lecture, où les enfants choisissent le livre et interagissent avec les parents, peuvent s'avérer utiles. Écouter un podcast peut également être une bonne solution sans écran.

● France : encadrer les premières explorations numériques des préadolescents

Le contexte

Thierry est père de deux enfants. Il a découvert que Chloé, sa fille de 10 ans, utilisait TikTok en secret, malgré une interdiction familiale. Chloé a menti sur son âge pour créer son compte afin de suivre les chorégraphies virales dont parlent ses camarades à l'école. Choqué et inquiet, Thierry a découvert que Chloé interagissait avec des inconnus.

Dans le même temps, il a surpris son fils de 12 ans en train de rechercher des images pornographiques en ligne.

Mes conseils de coach

Transformez une situation de crise en moment éducatif.

Gardez toujours ce principe en tête : « Ne paniquez pas ! ». Plutôt que de réagir par des punitions, des interdits ou en bannissant le numérique, les parents peuvent faire de ces situations le point de départ d'une éducation au numérique renforcée et plus vigilante. Tous les enfants sont curieux et sont attirés par l'inconnu. Notre rôle en tant que parents est d'accompagner cette curiosité et de poser des limites et des règles pour qu'ils grandissent en sécurité.

Ayez une conversation sans jugement sur la sexualité et les relations affectives.

Mon premier conseil est d'accueillir la curiosité des enfants tout en expliquant pourquoi certains contenus ne sont pas adaptés à leur âge. Ces discussions peuvent prendre diverses formes selon le contexte culturel et social de chaque famille. Il reste néanmoins essentiel d'instaurer un vrai dialogue avec les enfants sur ces sujets. Il est important d'adapter la conversation à la maturité de l'enfant. Les parents peuvent être réticents à l'idée de parler de sexualité et de sujets intimes. Si un enfant est assez grand pour poser des questions, il mérite une réponse adaptée à son âge de la part de ses parents, plutôt que de son moteur de recherche préféré.

Coconstruisez un « contrat numérique familial ».

Un contrat numérique familial n'a pas besoin d'être complexe. Il suffit de prendre une feuille de papier ou des post-it et de définir, avec les enfants, ce qui est autorisé ou non à la maison. Ce contrat peut concerner les applications, les horaires, les conséquences en cas de non-respect des règles, ainsi que les engagements des parents. Les tout jeunes enfants savent très bien exprimer ce qu'ils aiment ou n'aiment pas, et ils respectent davantage les règles lorsqu'ils participent à leur élaboration.

Utilisez le contrôle parental comme une aide, pas comme un outil de surveillance.

Les outils de contrôle parental existent pour protéger les enfants, pas pour les espionner. En les expliquant clairement, les parents peuvent instaurer une relation de confiance fondée sur la transparence.



● Qatar :

l'addiction aux jeux vidéo chez les adolescents

Le contexte

Fatima est une mère de famille habitant à Doha. Elle m'a sollicitée en quête de ressources et de soutien pour son fils Ahmed, 15 ans, qui passait plusieurs heures par jour à jouer en ligne en pleine semaine, et davantage encore pendant les vacances. Ses résultats scolaires avaient chuté et il devenait agressif lorsqu'elle tentait de limiter son temps de jeu. Dans un contexte culturel où des chaleurs extrêmes limitent les activités extérieures pendant une grande partie de l'année, les jeux vidéo étaient devenus sa seule façon de s'évader.

Mes conseils de coach

Comprenez la fonction que le jeu occupe dans sa vie.

Les jeux vidéo répondent souvent à des besoins insatisfaits de socialisation, de réussite ou encore d'évasion. J'ai suggéré à Fatima d'identifier avec Ahmed ce que le jeu lui apportait réellement : la compétition ? Le contact avec d'autres joueurs ? Moins de stress ?



Adaptez vos solutions au contexte culturel et climatique.

Au Qatar, pour être viables, les solutions doivent tenir compte de la chaleur. Nous avons élaboré une liste d'activités intérieures stimulantes : le jeu d'échecs, la programmation informatique, la robotique ou les sports en salle, ainsi que d'autres activités proposées par les centres de loisir pour les jeunes.

Mettez en place un sevrage progressif avec substitution.

J'ai conseillé à Fatima d'avancer pas à pas et de réduire progressivement le temps de jeu en ligne. Les familles gèrent mieux les écrans lorsque les parents commencent par identifier des moments « non négociables » sans écran : les repas en famille, la première heure après le réveil. Et, comme toujours, les efforts de déconnexion sont davantage couronnés de succès lorsque les parents proposent des activités de substitution offrant des gratifications comparables : défis, progression, reconnaissance sociale.

Consultez un professionnel si vous en ressentez le besoin.

L'Organisation mondiale de la santé reconnaît l'addiction aux jeux vidéo et la définit comme un comportement observé depuis au moins 12 mois qui entraîne une altération significative de la personne dans sa vie familiale, sociale, scolaire ou professionnelle. Même si Ahmed ne jouait intensivement que depuis trois mois, j'ai tout de même conseillé à Fatima de consulter le plus tôt possible.



● États-Unis : gérer un trop-plein numérique à l'échelle familiale

Le contexte

Ben est un père de famille qui vit en Californie. Il jongle entre télétravail et enseignement à distance de ses trois enfants. Au départ, il était très content de ce style de vie, jusqu'au moment où il a constaté que sa famille passait plus de 60 heures par semaine devant des écrans. Ses enfants passaient sans transition des cours en visio aux jeux vidéo, puis à la navigation sur internet. Ben et sa femme s'épuisaient à force d'essayer de fixer des limites et de trouver des compromis. Les parents avaient l'impression que la famille se délitait, quand bien même ils étaient physiquement ensemble.

Mes conseils de coach

Différenciez le travail et les loisirs.

Comme beaucoup de familles après la Covid, Ben et les siens se sont plongés dans le télétravail et l'enseignement à distance. Ils ont rapidement constaté que tous les temps d'écran ne se valent pas. Une partie de la solution consiste à repérer les différentes catégories d'usages – travail/école, activités créatives (dessin, programmation), vie sociale (visio avec la famille et les amis), loisir passif – pour créer des moments et des espaces dédiés quand cela est possible.

Introduisez des routines de « microdétox ».

Dans une famille comme celle-ci, on peut proposer d'instaurer des pauses de déconnexion courtes mais régulières. Mises bout à bout, elles amélioreront le bien-être familial et aideront chacun à apprécier davantage les moments passés ensemble sans écran pour cuisiner, écouter des podcasts ou se promener.

Montrez l'exemple.

Ben et sa femme sont devenus de bons modèles en matière de bien-être numérique. Ils ont fixé leurs propres règles : pas de mails après 19 heures, mode avion pendant les repas en famille, temps individuel avec chaque enfant. Les enfants sont davantage prêts à imiter ce qu'ils voient concrètement plutôt que ce qu'on leur dit de faire.

● Conclusion : une approche universelle adaptée à chaque contexte

Ces quatre exemples mettent en évidence la diversité des défis numériques selon les contextes socioculturels mais aussi l'existence de principes universels pour toutes les familles : l'importance du dialogue, la recherche d'un équilibre et la nécessité d'adapter nos pratiques. L'approche « SCE » peut s'appliquer à toutes les situations.

– **Sensibilisation** : informez-vous sur les tendances, les nouvelles applications et les risques selon les âges.

– **Communication** : maintenez un dialogue continu et adapté à l'âge de vos enfants. Choisissez les bons moments pour engager la conversation, quand les enfants sont réceptifs.

– **Engagement** : impliquez-vous dans la vie numérique de vos enfants, en manifestant de l'intérêt pour leurs activités en ligne, sans être intrusif.

Je souhaite encourager ici chaque parent et chaque éducateur à considérer la parentalité numérique comme un voyage sans destination finale. Nous pouvons tous apprendre et partager nos bonnes pratiques, et chaque famille doit trouver son propre équilibre, selon ses valeurs, sa culture, son expérience et ses conditions de vie. Notre objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais d'apprendre à nos enfants (et à nous-mêmes) à vivre et s'épanouir en développant un rapport équilibré au numérique.



Le coup de pouce du CLEMI

Les enfants ont des droits !

La Convention internationale des droits de l'enfant (Cide)¹, inspirée des travaux du pédiatre polonais Janusz Korczak, a été adoptée le 20 novembre 1989 par l'Organisation des Nations unies. Elle établit une liste de droits fondamentaux pour les enfants, notamment le droit à la liberté d'expression, d'information et de participation (voir en particulier les articles 13 et 17). Ces droits fondamentaux servent de boussole pour guider les acteurs de l'éducation et de la protection de l'enfance.

Les 196 États signataires de cette convention s'engagent à publier régulièrement des rapports détaillés sur la situation nationale des droits des enfants.

Pour vous référer aux textes de référence des Nations unies :

- Convention relative aux droits de l'enfant | OHCHR² ;
- Observation générale n° 25 (2021) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique³ ;
- Comité des droits de l'enfant des Nations unies⁴.



1 En ligne : www.unicef.fr/convention-droits-enfants/

2 En ligne : www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

3 En ligne : www.ohchr.org/fr/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation

4 En ligne : www.ohchr.org/fr/treaty-bodies/crc

Ressources complémentaires

COÉDUCATION ET PARENTALITÉ NUMÉRIQUE : RÉSEAU CANOPÉ À VOS CÔTÉS

Dans un contexte de mutations sans précédent, Réseau Canopé accompagne les professionnels de l'éducation sur les thématiques du numérique et la relation École-familles. Via sa plateforme **CanoTech**¹, il propose des webinaires et des ressources courtes directement mobilisables pour renforcer la coéducation et soutenir la parentalité numérique.

Pour répondre aux problématiques liées à la place croissante des écrans dans la vie des jeunes, l'expertise de Réseau Canopé s'appuie sur les recommandations institutionnelles, la recherche et le terrain. Des webinaires comme « **Parentalité numérique : enjeux et repères pour accompagner les familles**² » aident à comprendre les usages des jeunes et proposent des pistes créatives pour réguler l'utilisation des écrans.

La thématique « **Renforcer la coéducation**³ » sur CanoTech aide à structurer la relation entre enseignants et parents. Elle aborde la communication, la responsabilité partagée, l'orientation, les relations avec les parents d'élèves allophones ou en contexte d'éducation prioritaire, ainsi que les effets de la coéducation sur le bien-être et la réussite des élèves, avec des outils concrets pour dépasser incompréhensions et réticences.

En articulant parentalité numérique, éducation à l'esprit critique et coopération éducative, Réseau Canopé offre ainsi un accompagnement complet, fondé sur l'expertise pédagogique et pensé pour être opérationnel au quotidien.

Les podcasts Extra classe prolongent la réflexion en donnant la parole à des chercheurs et des praticiens. L'épisode « **Éducation à la citoyenneté numérique : s'appuyer sur les pratiques des jeunes**⁴ » invite par exemple à comprendre les besoins derrière les usages, à valoriser les pratiques positives et à renforcer le pouvoir d'agir des élèves.

Découvrez les produits de Réseau Canopé sur la coéducation :



¹ En ligne : www.canotech.fr

² En ligne : www.canotech.fr/s/38111/parentalite-numerique-enjeux-et-reperes-pour-accompagner-les-familles

³ En ligne : www.canotech.fr/resultats?th=renforcer-la-coeducation

⁴ En ligne : <https://smartlink.ausha.co/extra-classe/education-a-la-citoyennete-numerique-s-appuyer-sur-les-pratiques-des-jeunes-parlons-pratiques-55>

LE CLEMI, AU SERVICE DE L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET DE LA PARENTALITÉ NUMÉRIQUE

À l'école et aux côtés des familles

Le CLEMI, service de Réseau Canopé, a pour mission de former les enseignants à l'éducation aux médias et à l'information, de produire et diffuser des ressources pédagogiques, d'accompagner la création de médias produits par les élèves et d'organiser des événements, tels que la Semaine de la presse et des médias dans l'école, qui mobilise chaque année plus de trois millions d'élèves.

Le CLEMI accompagne aussi les parents pour les aider à comprendre les usages des médias et du numérique de leurs enfants afin qu'ils puissent en discuter avec eux. L'objectif ? Donner des repères pour mieux vivre avec les écrans. Sur son espace en ligne dédié aux familles, le CLEMI propose de nombreuses ressources gratuites pour répondre aux questions que se posent les parents au quotidien : temps d'écran, information et désinformation, réseaux sociaux, prévention au cyberharcèlement. Les contenus sont variés : guides pratiques, vidéos courtes, bandes dessinées, podcasts et activités à faire ensemble. Ce sont des outils pour encourager le dialogue, l'échange d'expériences et le développement de l'esprit critique des enfants comme des parents. Le CLEMI propose également des ressources pour les professionnels : affiches, flyers et scénarios d'ateliers.



Nos partenaires engagés pour la diffusion de ce guide

L'impression et la distribution de ce guide ont été rendues possibles grâce au soutien financier majeur d'**Orange** et à l'apport de la **Mission laïque française**.

La valorisation et la diffusion de ce guide reposent sur l'engagement d'acteurs nationaux, médiatiques, éducatifs, associatifs et institutionnels, dont la plupart sont membres du Conseil d'orientation (COP) du CLEMI : le **ministère de la Culture**, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (**Arcom**), la Caisse nationale d'allocations familiales (**CNAF**), les Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active (**Ceméa**), le Centre régional information jeunesse (**CRIJ**), la Commission nationale de l'informatique et des libertés (**CNIL**), l'association **e-Enfance/3018**, la Fédération des conseils de parents d'élèves (**FCPE**), la Fédération des parents d'élèves de l'enseignement public (**PEEP**), **France Télévisions**, la **Fondation pour l'enfance**, **Internet sans crainte**, la **Librairie scolaire LDE**, la **Ligue de l'enseignement**, l'Union nationale des associations familiales (**UNAF**).



COMMENT GUIDER NOS JEUNES À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?

Orange s'engage aux côtés du CLEMI pour sensibiliser les jeunes et leurs familles afin de leur offrir des repères sur les questions clés du numérique.

Pour les enfants et les adolescents, le numérique peut être une formidable opportunité d'apprendre, de s'exprimer et de s'ouvrir au monde. Mais il soulève aussi de nombreuses questions pour les familles : comment accompagner les usages sans conflit ? Comment réagir face à un contenu choquant, à un temps d'écran excessif ou à une situation de cyberharcèlement ?

Pour que le numérique reste une opportunité, la confiance est essentielle : confiance dans l'environnement digital, mais aussi confiance des parents dans leur propre capacité à guider, dialoguer, protéger. L'enjeu n'est pas de tout contrôler, mais de créer un cadre, d'encourager l'esprit critique et d'aider les jeunes à faire des choix éclairés.

C'est précisément ce qu'Orange soutient en tant qu'opérateur de confiance. Au-delà de la connexion, Orange propose des solutions d'accompagnement accessibles à tous, pour aider les familles à mieux vivre le digital au quotidien et à mieux se protéger. À travers un catalogue d'ateliers numériques gratuits, jeunes et parents peuvent aborder des situations réelles, mieux comprendre les usages et ouvrir un dialogue serein. Des ateliers peuvent également être organisés dans les collèges sur simple demande à : contact.ateliersjeunes@orange.com.

Ces ateliers s'inscrivent dans l'initiative #ForGoodConnections d'Orange, qui œuvre à la création d'un monde digital plus sûr en accompagnant parents et enfants face à trois défis majeurs : temps d'écran excessif, contenus inappropriés, cyberharcèlement.

Une action de proximité rendue possible grâce au maillage territorial d'Orange, à des partenaires experts (e-Enfance, Internet sans crainte, Fondation pour l'enfance...) et à une centaine d'associations de terrain. Parce que construire un monde en ligne épanouissant et sécurisé est avant tout une mission collective.

→ S'inscrire à l'atelier « Mieux comprendre la vie numérique des ados » :



Parents, vous n'êtes pas seuls !

Le numérique transforme en profondeur le quotidien des familles : écrans omniprésents, usage précoce des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle, nouveaux risques pour la santé et le bien-être des enfants. De nombreux parents se sentent démunis face à des pratiques qu'ils peinent à comprendre et à encadrer.

Parents, vous n'êtes plus seuls ! Ce guide s'adresse à vous. Fondé sur des recherches scientifiques, une expertise éducative et des expériences vécues à travers le monde, il propose des repères concrets pour accompagner vos enfants dans l'univers numérique : trouver un équilibre dans la gestion du temps d'écran, développer l'esprit critique, faire face aux cyberviolences, comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle générative, et, surtout, cultiver le dialogue.

**Parce que grandir dans un monde connecté,
ça s'apprend... ensemble !**



Le centre pour l'éducation
aux médias et à l'information



Avec le soutien de



réseau milfmonde
Le monde est votre école. Excellence notre mission.
MLF | OSU | MLEI | MLF-AMERICA

france.tv