



12 façons de protéger vos enfants contre les rencontres sexuelles en ligne

Pour les parents et les figures parentales

LA TECHNOLOGIE INFORMATIQUE

peut être un outil utile pour l'**apprentissage**, la **découverte des choses auxquelles nous n'avons pas accès** et contient une **mine d'informations**. Cependant, il comporte plusieurs risques et les enfants et adolescent·e·s doivent être informé·e·s et supervisé·e·s pour assurer leur sécurité.

Principaux problèmes rencontrés en ligne :

- Cyberintimidation
 - **Conserver les preuves et ne pas riposter**
- Demande d'échanges à caractère sexuel
 - **Dire non de manière sécuritaire**
- Photos non sollicitées
 - **Supprimer, signaler et ne pas partager**
- Fraude et utilisation d'informations
 - **Signaler aux autorités judiciaires**
- Contact avec un inconnu
 - **Bloquer et signaler**

 Heureusement, plusieurs mesures peuvent être prises pour éviter ce genre de situation.



12 LIGNES DIRECTRICES

1 *En parler tôt, en parler souvent*

- Aborder la sécurité en ligne avec les enfants dès leur plus jeune âge et maintenir le dialogue.

2 *Superviser en fonction de l'âge*

- 0-8 ans : Rester avec eux lorsqu'ils·elles sont en ligne.
- 8-13 ans : Limiter l'utilisation d'Internet aux espaces ouverts, expliquer les risques.
- Adapter les conseils à mesure qu'ils·elles grandissent.

3 *Rester informé·e*

- Se renseigner sur les applications, les jeux et les sites Web que les enfants utilisent. Utiliser des ressources telles que « *Common Sense Media* » pour consulter les avis.

4 *Établir des règles claires*

- Décider des sites, applications et partages autorisés.

5

Développer les compétences en résolution de problèmes

- Discuter des façons de gérer les situations difficiles (cyberintimidation, demandes dangereuses, contenu perturbant). Rappeler que vous êtes disponible.

6

Utiliser les filtres et les contrôles parentaux

- Bloquer les contenus pour adultes et limiter l'accès.

7

Laisser les enfants vous enseigner

- Les enfants en savent souvent plus que les adultes sur la technologie. Les laisser montrer comment cela fonctionne peut renforcer la confiance et aider à repérer les risques.

8

Servir de modèle

- Montrer l'exemple en adoptant de bonnes habitudes en ligne : ce qui est publié, le temps passé en ligne, quand déconnecter.
- Prévoir des moments en famille sans écran.

9 Être ouvert·e et solidaire

- Si les enfants voient quelque chose qui les bouleverse, ils·elles peuvent se sentir humilié·e·s. Rappeler qu'ils·elles peuvent se confier et les remercier lorsqu'ils·elles le font.

10 Rester calme

- Ne pas blâmer l'enfant ou ses ami·e·s. Réagir de manière excessive, peut amener les enfants à cacher leurs problèmes et à s'isoler.

11 Pratiquer le jeu de rôle

- Poser des questions telles que :
 - Que faire si tu vois quelque chose d'effrayant en ligne ?
 - Que faire si quelqu'un te demande tes informations ?
 - Que faire si tu regrettes d'avoir publié quelque chose ?

12 Enseigner les bonnes habitudes de publication

- Avant de partager quelque chose en ligne, les enfants devraient se demander si cela pourrait être nuisible, illégal ou divulguer les informations personnelles d'une personne.