

Sécurité en ligne des jeunes: L'essentiel pour les parents

Ce guide vous aide à comprendre l'essentiel de la sécurité numérique pour les jeunes. Vous y trouverez les notions de base, comment votre enfant utilise l'internet, ainsi que les risques courants et leurs signes d'alerte.

SÉCURITÉ NUMÉRIQUE: LES BASES

Qu'est-ce que c'est?



En grandissant, la vie en ligne de votre enfant devient plus riche, mais aussi plus complexe.



La sécurité numérique, c'est l'ensemble des pratiques et outils qui aident à protéger les jeunes contre les risques d'Internet, tout en les encourageant à utiliser le web de façon responsable.





Pourquoi est-ce important aujourd'hui?



Parce que les enfants passent beaucoup de temps en ligne et sont plus exposés à des menaces comme la cyberintimidation ou les contacts indésirables.



Protéger leur sécurité numérique, c'est aussi soutenir leur bien-être, leur apprendre à être de bons citoyens numériques et leur donner les compétences nécessaires pour naviguer en ligne en toute confiance. ³





NAVIGUER DANS LE MONDE DIGITAL

Comprendre comment votre enfant navigue en ligne!

Le Saviez-

Les recherches montrent que plus les parents maîtrisent le numérique, plus ils s'impliquent dans la vie en ligne de leurs enfants.



Les bénéfices en ligne pour les jeunes



SOUTIEN SCOLAIRE

L'internet soutient les recherches, les devoirs et propose des outils ludiques comme des jeux et vidéos éducatifs.



DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Les ordinateurs et les activités en ligne favorisent la préparation scolaire et renforcent des compétences cognitives comme la résolution de problèmes et la culture numérique.



ESPACE SOCIAL SÉCURISÉ

L'internet leur permet d'interagir sans pression et de développer leurs aptitudes sociales.



BIEN ÊTRE PROSOCIAL

Les échanges en ligne favorisent les liens sociaux et contribuent au bien-être.



DÉVELOPPEMENT DE L'IDENTITÉ

Le monde en ligne permet aux jeunes de se découvrir et de renforcer leur estime de soi.



SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Les jeunes peuvent trouver du support en ligne et des informations pour gérer leurs émotions. ^{1, 4, 6}





NAVIGUER DANS LE MONDE DIGITAL

Comprendre comment votre enfant navigue en ligne

Les interactions en ligne des jeunes

Comment les jeunes utilisent Internet:

Les jeunes sont très actifs sur Internet, utilisant des smartphones et des ordinateurs pour l'école, les loisirs, les recherches et les échanges sur les réseaux sociaux.

Les Coulisses de leur Vie Numérique:

Il est commun que les parents ne connaissent pas toutes les technologies et plateformes utilisées par leurs enfants. **Exemples:**

Disparition de contenu

Photos, vidéos ou messages qui disparaissent rapidement (ex. Snapchat).

Accès sans filtre

VPN et autres outils pour accéder à Internet malgré **les restrictions à l'école ou à la maison.**

Discours en Jeu

Des plateformes comme Discord pour parler avec d'autres joueurs, ou l'utilisation de modifications spéciales pour personnaliser l'expérience de jeu.

Communautés Spéciales

Sites et forums pour des intérêts **très précis** (ex. Subreddits sur Reddit)



IDENTIFIER LES RISQUES EN LIGNE

Comprenez les dangers que votre enfant peut rencontrer sur Internet.



Cette section distingue cinq types de risques : Contenu, Contact,
Comportement, Contrat et Risques transversaux. 5

RISQUES DE CONTENU

Les jeunes peuvent tomber, volontairement ou par accident, sur du contenu inapproprié en ligne : violence, discours haineux ou pornographie. Les deepfakes et les manipulations d'images par lA représentent un danger nouveau et sérieux.

RISQUES DE CONTACT

Les jeunes peuvent être victimes ou confrontés à des **interactions** dangereuses en ligne et hors ligne : harcèlement, grooming, sextorsion, contenus sexuels sur mineurs, "catfishing", ou encore des risques liés aux compagnons IA.

RISQUES DE CONDUITE

Les jeunes peuvent être témoins ou victimes de **cyberharcèlement**, **exposés à des communautés dangereuses ou tenter des défis risqués** comme le « choking challenge » ou le « Benadryl challenge ». (*Cliquez ici pour en savoir plus sur le cyberharcèlement.)

RISQUES DE CONTRATS

Les jeunes peuvent être exploités par des **accords** ou des publicités en ligne : marketing non-adapté, jeux d'argent, virus, ou services en ligne peu sûrs, pouvant entraîner un vol d'identité, fraude et, dans les cas graves, le traffic humain

RISQUES TRANSVERSAUX

Les jeunes peuvent être confrontés à des dangers qui concernent **toutes** les catégories, affectant leur vie privée et leur bien-être physique et mental. Parmi les exemples courants : addiction et risques liés au partage excessif sur Internet.





IDENTIFIER LES SIGNES D'ALERTE



Soyez attentif à ces alertes!

Apprendre à repérer rapidement **les signes généraux suivants** peut faire une grande différence pour protéger votre enfant des risques en ligne.²

Changements de Comportement

- Plus de secret autour des activités en ligne
- Agitation ou retrait hors ligne
- Nouvelles amitiés en ligne ou attitude défensive sur leur usage d'Internet
- Anxiété, tristesse ou perte d'intérêt pour les activités habituelles

2 Signes Physiques

- Fatigue constante ou difficulté à dormir
- Maux de tête, maux de ventre ou tensions musculaires sans explication.
- Bleus, coupures ou blessures sans raison apparente.
- Néglige son hygiène ou change fortement ses habitudes alimentaires

Impacts scolaires et sociaux

- Baisse soudaine des notes ou devoirs non-faits
- Changement d'amis ou plus de disputes à la maison
- Demandes d'argent inexpliquées
- Utilisation de nouveaux mots ou idées inhabituels

4 Signes sur Appareils ou en Ligne

- De nouvelles applications cachées apparaissent sur ses appareils.
- Beaucoup de messages ou appels inconnus et suspects
- ·Il ignore les paramètres de confidentialité ou voit des contenus troublants

