

Cet article propose une approche globale de la sécurité numérique des adolescents, fondée sur l'éducation, la responsabilisation et l'accompagnement, plutôt que sur l'interdiction ou la peur. Il plaide pour une citoyenneté numérique active, intégrée à l'éducation et soutenue par des outils, des ressources et un dialogue entre jeunes, parents et professionnels.

Accompagner ses les jeunes face aux cyberrisques

Naviguer dans l'ère
numérique : protéger nos
jeunes face aux défis des
réseaux sociaux et de
l'intelligence artificielle

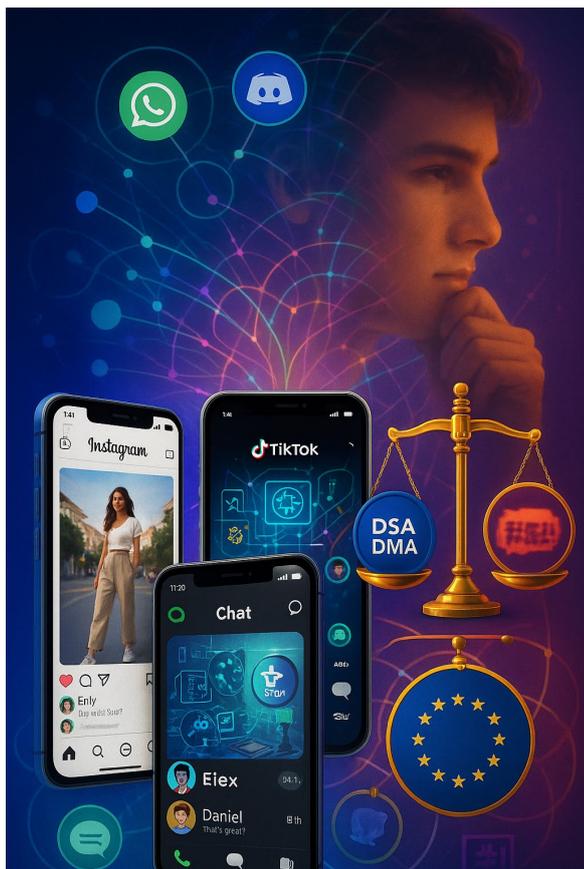
Stéphane Koch – 22.05.2025

Table des matières

Accompagner les jeunes face aux cyberrisques... 2	Accompagner plutôt qu'interdire : vers une parentalité numérique éclairée..... 16
Les adolescents et l'univers numérique : comprendre et contextualiser les pratiques actuelles 2	Dépasser la notion de "temps d'écran" 16
Les réseaux sociaux privilégiés par les jeunes .. 2	Dans un dialogue constructif avec les adolescents par une approche d'accompagnement plutôt que d'interdiction 17
Au-delà des préjugés : le numérique comme extension de la vie réelle 3	Établir des règles claires et évolutives..... 17
La citoyenneté numérique : un concept fondamental 4	Outils et ressources pour parents..... 18
L'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux au moins de 16 ans, n'est pas une bonne idée. 6	Solutions techniques de protection 18
La majorité des études scientifiques récentes sur le domaine ont tendance à soutenir les conclusions des rapports de l'OMS et de l'OCDE 7	Protection contre le grooming et les risques liés aux données 19
Plutôt qu'un interdit basé sur l'âge, une proposition d'encadrement responsable et progressif 7	Développement de l'esprit critique 19
Cartographie des risques numériques..... 8	Ressources éducatives disponibles 19
Le Dark Web : mythes et réalités..... 8	L'intelligence artificielle comme alliée 20
Le cyber-grooming : techniques et dangers 9	Conclusion..... 20
Réseaux sociaux et jeux en ligne, des risques numériques polymorphes pour les jeunes 10	
Pour protéger les jeunes, plusieurs mesures peuvent être mises en place : 11	
L'intelligence artificielle : nouveau terrain de vulnérabilité..... 11	
Le phénomène des deepnudes et leurs impacts 11	
Conséquences psychologiques et juridiques . 12	
Les contenus pédopornographiques générés par l'IA générative en forte progression 12	
De plus en plus d'ados utilisent l'IA à des fins thérapeutiques 13	
La sexualité à l'ère numérique..... 14	
Le sexting et vie affective chez les adolescents : réalités et cadre légal 14	
La non-responsabilité des victimes de diffusion non consentie..... 14	
La question du consentement numérique..... 15	
Prévention et protection de l'intimité 15	

Accompagner les jeunes face aux cyberrisques

Naviguer dans l'ère numérique : protéger nos jeunes face aux défis des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle



Introduction

À l'heure où le numérique s'impose comme une dimension incontournable de notre quotidien, la question de la sécurité des adolescents sur les plateformes digitales devient cruciale. Entre opportunités d'apprentissage et zones de risques, l'environnement numérique constitue un territoire complexe que parents et éducateurs doivent apprendre à comprendre pour mieux guider les jeunes. Cette analyse approfondie explore les multiples facettes de la sécurité numérique des adolescents, au-delà des discours anxigènes souvent médiatisés, pour proposer une approche équilibrée et constructive de l'accompagnement à l'ère des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle.

La révolution numérique a profondément modifié les modes d'interaction sociale, d'apprentissage et de divertissement des jeunes. Pourtant, notre perception de ces changements est souvent teintée de préjugés qui rappellent étrangement les critiques formulées au XIXe siècle qui dénonçait « l'intoxication littéraire » dont seraient victimes les jeunes Français sous l'emprise de lectures surabondantes et démoralisantes », critiques infondées suite auxquelles on n'a, fort heureusement, pas interdit les livres. Aujourd'hui comme hier, il s'agit moins d'interdire que de comprendre, d'éduquer et d'accompagner. Cette démarche requiert une connaissance approfondie des plateformes utilisées, des risques potentiels et des stratégies de prévention efficaces.

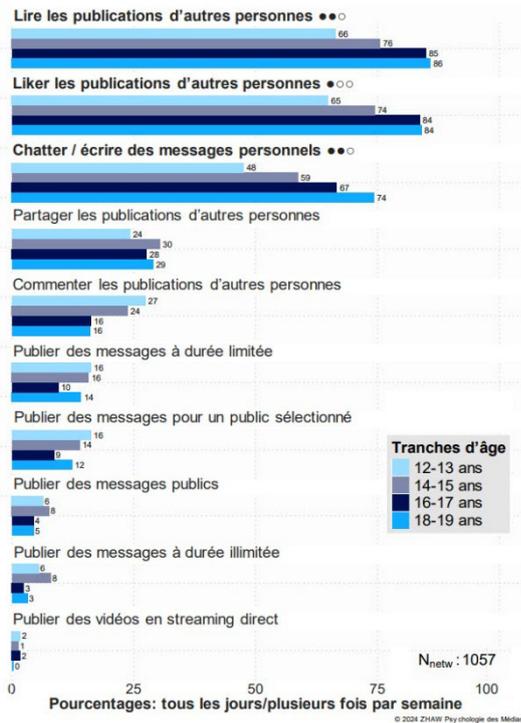
Les adolescents et l'univers numérique : comprendre et contextualiser les pratiques actuelles

Les jeunes ne font pas que "consommer" les réseaux sociaux, ils s'y construisent, apprennent et se socialisent. Encore faut-il comprendre leurs usages réels, loin des caricatures anxigènes.

Les réseaux sociaux privilégiés par les jeunes

Selon l'étude JAMES 2024, Instagram et TikTok dominent le paysage des réseaux sociaux utilisés par les adolescents suisses, avec Snapchat complétant ce trio de tête, principalement comme messagerie. WhatsApp et, dans une moindre mesure, Discord sont également très présents dans leur écosystème numérique quotidien. Cette diversité de plateformes souligne l'importance de comprendre leurs usages réels plutôt que de les appréhender à travers des généralisations souvent réductrices.

Activités sur les réseaux sociaux par tranche d'âge James 2024



Ces plateformes sociales ne sont pas problématiques par nature - elles sont avant tout des canaux de transmission d'information et de socialisation. Ce sont principalement les comportements humains qui s'y déploient qui peuvent l'être. Cette distinction est fondamentale pour une approche équilibrée de l'éducation numérique. Ce sont d'ailleurs nos dysfonctionnements humains que vise en premier lieu l'Union européenne avec le cadre légal contraignant du Digital Service Act (DSA) et du Digital Market Act (DMA). Ces réglementations imposent aux plateformes des responsabilités accrues en matière de modération des contenus toxiques, de lutte contre la haine en ligne et de transparence algorithmique. L'objectif est double : responsabiliser les plateformes tout en ciblant ultimement les comportements préjudiciables qui s'y manifestent. La Suisse peut choisir de s'aligner sur le cadre européen plutôt que de réinventer la roue. Elle peut également négocier un accès aux outils mis en place par l'UE à destination des citoyens européens. Les citoyens suisses pourraient ainsi faire valoir leurs droits face à ces plateformes. En effet, la Suisse fait partie de la « région européenne » définissant les pays hors UE concernés par

l'application des lois européennes par les plateformes telles que META.

Si l'algorithme joue un rôle central dans la sélection des contenus, il convient de rappeler qu'il fonctionne largement comme un miroir - parfois légèrement déformant - des centres d'intérêt de l'utilisateur. La "bulle de filtre" se construit d'abord dans notre esprit, l'algorithme ne faisant que la renforcer. TikTok illustre bien cette dualité : souvent critiquée, la plateforme propose pourtant dans certains pays européens un "flux pédagogique" nommé STEM, permettant d'accéder à des contenus éducatifs de qualité en sciences, technologies, ingénieries et mathématiques. De nombreux enseignants et médias reconnus y partagent également leurs connaissances, démontrant le potentiel éducatif de ces espaces numériques.

Au-delà des préjugés : le numérique comme extension de la vie réelle

Les mots échangés sur les plateformes numériques provoquent des réactions physiologiques et psychologiques identiques à celles des interactions en personne. Une déclaration d'affection ravive les mêmes circuits neuronaux, qu'elle apparaisse sur un écran ou soit prononcée face à face.

Une idée fréquemment véhiculée consiste à distinguer les réseaux sociaux de la "vie réelle". Cette dichotomie s'avère pourtant erronée et potentiellement dangereuse. Les émotions ressenties en ligne - qu'elles soient positives ou négatives - sont bien réelles, tout comme les conséquences des comportements adoptés dans l'espace numérique.

Cette relation de fait entre numérique et réel se manifeste quotidiennement dans notre expérience émotionnelle. Les mots échangés sur les plateformes numériques provoquent des réactions physiologiques et psychologiques identiques à celles des interactions en



La citoyenneté numérique : un concept fondamental

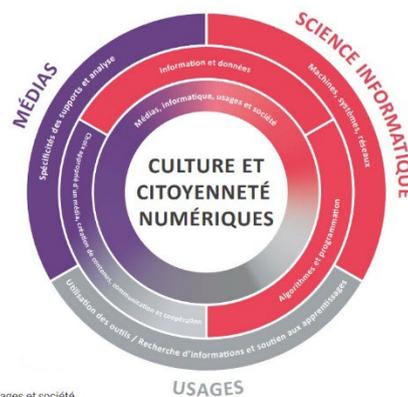
La citoyenneté numérique englobe des valeurs telles que le respect, la participation sociale respectueuse des droits humains et de la dignité humaine. Elle implique aussi une connaissance qui n'est pas que technique des plateformes sociales, mais également culturelles dans leur utilisation et leur fonctionnement.

Au cœur des préoccupations éducatives contemporaines se trouve la notion de citoyenneté numérique. Ce concept englobe un ensemble de valeurs et de compétences permettant d'évoluer de manière responsable dans l'environnement numérique.

personne. Une déclaration d'affection ravive les mêmes circuits neuronaux, qu'elle apparaisse sur un écran ou soit prononcée face à face. À l'inverse, le rejet ou l'humiliation publique en ligne déclenche une souffrance authentique, mesurable et parfois traumatique. Cette continuité émotionnelle démontre l'artificialité de la frontière que nous tentons d'ériger entre ces deux espaces.

Cette réalité se manifeste également sur le plan légal : les infractions commises en ligne peuvent entraîner des sanctions bien concrètes. Les amendes n'ont rien de virtuel, et les personnes peuvent être condamnées pour des comportements inappropriés dans l'espace numérique, exactement comme dans l'espace physique. Les dénonciations pour injures ont augmenté en Suisse de 64% en dix ans et s'élèvent à 12'000 par an depuis 2020, car au contraire des injures proférées dans le monde physique, les injures sur les réseaux sociaux laissent des traces numériques exploitables devant un tribunal.

- Médias et société
- Spécificités des supports et analyse
- Choix approprié d'un média et création*
- Informatique et société
- Algorithmes et programmation
- Information et données
- Machines, systèmes réseaux



- Usages et société
- Utilisation des outils
- Recherche d'informations et soutien aux apprentissages
- Création de contenus, communication et coopération*

* Fusion des champs « Choix approprié d'un média et création » et « Création de contenus, communication et coopération »

Schéma du plan d'études romand pour l'éducation numérique de la CIIP

La Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse Romande et du Tessin (CIIP) a placé la citoyenneté numérique au centre de sa structure d'éducation au numérique, le Plan d'études romand (PER). Dans le cadre du PER, la "culture et citoyenneté numérique" constitue l'un des trois piliers fondamentaux, aux côtés des "usages" et de la

"science informatique", formant ainsi une approche intégrée et cohérente. La citoyenneté numérique englobe des valeurs telles que le respect, la participation sociale respectueuse des droits humains et de la dignité humaine. Elle implique aussi une connaissance qui n'est pas que technique des plateformes sociales, mais également culturelles dans leur utilisation et leur fonctionnement.

Le principe éducatif de la CIIP fait écho au programme développé par le Conseil de l'Europe, qui accorde également une importance primordiale au thème de la citoyenneté numérique. Ce dernier a ainsi élaboré un cadre conceptuel regroupant 10 compétences clés, couvrant des sujets variés, tels que l'accès, l'inclusion, ou encore la protection des consommateurs. Cette institution européenne a développé des ressources pédagogiques complètes, dont le « Manuel d'éducation à la citoyenneté numérique », pour accompagner les éducateurs dans la formation des jeunes aux valeurs démocratiques, aux droits humains et à l'État de droit dans l'environnement numérique. Cette convergence entre les orientations européennes et romandes souligne l'importance accordée à la formation de citoyens numériques responsables, capables d'évoluer de manière éthique et critique dans un monde de plus en plus connecté.

À cet effet, il est essentiel que l'acquisition de ces littératies numériques plurielles et de citoyenneté numérique soit enseignée de manière homogène dans toute la Suisse et qu'elle fasse l'objet d'une évaluation sanctionnée par des examens comme n'importe quelle autre matière.

Si les instances politiques s'en saisissent, l'e-ID pourrait notamment servir à réguler efficacement l'âge d'accès aux plateformes.

Ces compétences numériques s'avèrent de plus en plus indissociables de l'expression d'un pouvoir démocratique et citoyen dans une

société en pleine dématérialisation. L'arrivée imminente de l'identité électronique (e-ID), conçue comme une identité autosouveraine (SSI) ou "identité numérique décentralisée", illustre cette évolution. Cette identité électronique permettra aux utilisateurs de gérer eux-mêmes les différents éléments constitutifs de leur identité numérique et de générer des jetons qui prouvent uniquement ce qui est nécessaire, sans révéler l'intégralité de leurs données personnelles.

Si les instances politiques s'en saisissent, ce dispositif pourrait notamment servir à réguler efficacement l'âge d'accès aux plateformes. D'autres évolutions numériques sont également à l'horizon : la collecte électronique des signatures pour les référendums ou initiatives, ainsi que le vote électronique (e-voting). Ces transformations démocratiques rendent l'acquisition de compétences en citoyenneté numérique non plus seulement utile, mais véritablement indispensable.

L'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux au moins de 16 ans, n'est pas une bonne idée.



Interdire l'accès aux réseaux sociaux aux adolescents serait aussi peu pertinent que d'interdire toute vie affective et échanges aux jeunes de moins de 16 ans, âge de la majorité sexuelle. Dans les deux cas, ces interdictions ne préparent pas les adolescents à adopter les comportements responsables dont ils auront besoin. Au contraire, nous reconnaissons aujourd'hui que la complexité des relations intimes nécessite une sensibilisation progressive dès le plus jeune âge. Il en va exactement de même pour l'utilisation des plateformes sociales - l'accompagnement parental et scolaire s'avère indispensable.

À l'encontre de certaines propositions récentes visant à interdire les réseaux sociaux aux jeunes de moins de 16 ans, en Suisse et ailleurs dans le monde, l'Organisation mondiale de la santé

(OMS) souligne dans ses études que "pour la majorité des adolescents, il semble y avoir des avantages pour leur bien-être social et mental dans l'engagement actif sur les réseaux sociaux." L'OMS ne recommande pas l'interdiction, mais invite plutôt les responsables politiques, les éducateurs et les prestataires de soins de santé à accorder la priorité au bien-être numérique des adolescents. Pour ce faire, ils devraient prendre les mesures suivantes :

- **investir dans un environnement scolaire favorable à la santé, intégrant la littératie numérique** – mettre en œuvre dans les écoles des programmes fondés sur des données probantes et portant sur l'utilisation responsable des médias sociaux, la sécurité en ligne, la pensée critique et les habitudes de jeu saines ;
- **améliorer les services de santé mentale** – garantir l'accès à des services de santé mentale confidentiels, non moralisateurs et abordables qui peuvent répondre aux questions soulevées par l'utilisation problématique des technologies numériques ;
- **promouvoir un dialogue ouvert** – encourager la tenue de conversations sur le bien-être numérique au sein des familles, des écoles et des communautés afin de réduire la stigmatisation et d'accroître la sensibilisation ;
- **former les éducateurs et les prestataires de soins de santé** – fournir une formation spécialisée afin de développer la littératie numérique et d'y apporter un soutien, et ce, de manière efficace et inclusive ;
- **renforcer la responsabilité des plateformes** – veiller à ce que les plateformes de médias sociaux appliquent des restrictions d'âge et créer un cadre réglementaire encourageant une conception responsable des outils numériques pour les jeunes utilisateurs.

De plus, un récent rapport de l'OCDE (mai 2025) intitulé « Comment va la vie des enfants à l'ère numérique ? » statue aussi défavorablement sur une interdiction, et plaide plutôt pour une réglementation qui prend en compte les besoins des enfants et adolescents, et qui se fonde sur des données probantes, et les retours des divers acteurs de terrain.

« L'accès aux appareils et services numériques est intégré à la vie des enfants dès un âge précoce, ce qui rend difficile d'inverser la tendance et amène à douter de l'efficacité de ce genre de mesure », souligne l'OCDE, se basant sur des résultats australiens.

« L'interdiction pure et simple des appareils numériques n'est pas non plus une solution idéale, puisque les enfants ont besoin d'acquérir les compétences numériques indispensables à leur vie personnelle et professionnelle future. Elle ne répond pas au besoin d'être protégé en ligne exprimé par les enfants et les adolescents et tend en outre à méconnaître le fait que leurs parents et/ou des adultes de confiance peuvent les aider à évoluer en toute sécurité dans le monde numérique. ». Le rapport indique aussi que : "Les plateformes numériques, les jeux en ligne, les applications de réseaux sociaux et autres services numériques offrent aux enfants mille moyens de s'amuser et d'obtenir de l'aide, leur fournissant un accès facile à l'information, des réponses discrètes à leurs interrogations et un soutien qui n'est pas disponible hors ligne".

La majorité des études scientifiques récentes sur le domaine ont tendance à soutenir les conclusions des rapports de l'OMS et de l'OCDE

Cinq études majeures corroborent les positions de l'OMS et de l'OCDE qui préconisent une approche équilibrée privilégiant l'éducation numérique et l'accompagnement plutôt que les interdictions.

Dans une étude réalisée en juin 2024 par Pro Juventute en collaboration avec le service de psychiatrie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich, sur 1000 adolescents et jeunes adultes âgés de 14 à 25 ans. Il ressort que seulement 15% considèrent les réseaux sociaux comme stressants, et 88% des jeunes se sentent bien psychiquement, même si les filles consultent

deux fois plus que les garçons pour soutien psychologique. Les plus gros facteurs de stress étant représenté par l'école, la formation et les examens, la pression liée à la performance, les soucis d'argent, les exigences élevées ou encore l'inquiétude sur l'avenir professionnel.

D'autres recherches scientifiques récentes démontent systématiquement les idées reçues sur l'impact négatif du numérique chez les jeunes. L'étude de l'Oxford Internet Institute (12 000 enfants) n'a trouvé aucune preuve d'effets négatifs du temps d'écran sur les fonctions cérébrales, tandis qu'une méta-analyse de 46 études conclut à l'absence de lien entre réseaux sociaux et troubles mentaux comme l'anxiété ou la dépression. L'étude du Dr. Justin Martin révèle que les jeunes possédant un smartphone (78% des interrogés) rapportent un bien-être supérieur, avec plus d'interactions sociales et une meilleure estime de soi. Une autre recherche démontre qu'aucun effet significatif n'est observé lors d'abstinences temporaires des réseaux sociaux (1 à 28 jours). L'Université de Birmingham confirme cette tendance en révélant que l'interdiction des smartphones à l'école n'améliore ni la santé mentale ni les résultats scolaires des élèves, bien qu'elle puisse réduire le harcèlement. Ces cinq études majeures corroborent les positions de l'OMS et de l'OCDE qui préconisent une approche équilibrée privilégiant l'éducation numérique et l'accompagnement plutôt que les interdictions, tout en restant vigilant sur certains aspects comme l'impact sur le sommeil ou la nécessité d'impliquer les familles dans la régulation des usages numériques.

Plutôt qu'un interdit basé sur l'âge, une proposition d'encadrement responsable et progressif

L'âge légal minimum pour s'inscrire sur les plateformes sociales est actuellement de 13 ans. Face à cette réalité, une solution équilibrée pourrait consister à autoriser l'accès aux réseaux sociaux dès cet âge, mais dans un cadre structuré qui allie responsabilisation et protection.

Ce cadre reposerait sur trois piliers complémentaires :



1. Un consentement parental basé sur la maturité : L'inscription d'un mineur de 13 à 16 ans nécessiterait l'autorisation explicite d'un parent ou représentant légal, qui évaluerait la maturité de l'enfant plutôt que de se fier uniquement à son âge chronologique. À l'instar de la décision de confier un premier téléphone mobile. De cette manière, les parents pourraient évaluer la pertinence de cette autorisation d'accès en fonction de leur enfant.

2. Un accompagnement parental actif : Plus qu'une surveillance technique, il s'agirait d'instaurer un dialogue régulier entre parents et adolescents sur leurs pratiques numériques. Les parents seraient encouragés à s'intéresser aux activités en ligne de leurs enfants, à discuter des contenus rencontrés et à établir ensemble des règles d'usage adaptées à leur maturité. À ce titre, les parents pourraient avoir le droit de demander la suspension du compte de leur enfant si nécessaire.

3. Une éducation numérique formelle : En parallèle de l'accompagnement familial, le système scolaire assurerait, selon son

mandat actuel, une formation progressive aux compétences numériques (protection des données personnelles, esprit critique face aux contenus, comportements responsables en ligne). Ces compétences seraient validées par des évaluations adaptées à chaque niveau.

L'identité électronique (e-ID) jouerait un rôle central dans ce dispositif en permettant une vérification fiable de l'âge sans divulgation excessive de données personnelles. Cette approche décentralisée offrirait un moyen technique de mettre en œuvre cette régulation progressive tout en respectant la vie privée des utilisateurs.

Cartographie des risques numériques

Les plateformes numériques offrent aux jeunes de multiples opportunités de socialisation, d'expression et d'apprentissage. Mais ils les exposent aussi à des risques réels : contenus inappropriés, harcèlement, manipulations ou détournement d'images. Pour les protéger efficacement, il ne s'agit pas d'interdire, mais d'accompagner, d'écouter et de guider leurs usages numériques avec lucidité et bienveillance.

Le Dark Web : mythes et réalités

Souvent associé à des activités illégales dans l'imaginaire collectif, le Dark Web fait l'objet de nombreuses idées reçues. Il s'agit en réalité d'un réseau superposé utilisant des protocoles spécifiques de chiffrement et d'anonymisation, dont le nom d'origine est TOR. Créé initialement pour protéger les communications et défendre les droits humains dans des contextes de censure, il a été détourné par des

cybercriminels en raison de l'anonymat qu'il procure, mais même si on y trouve beaucoup de contenus illégaux, il n'est pas illégal de l'utiliser.

C'est-à-dire que sur cette plateforme les contenus ne sont pas régulés, et qu'à ce titre, on peut tomber sur un contenu offensant, au propre et au figuré, en un clic. De plus, l'accès à ce réseau est relativement simple : il suffit de télécharger le navigateur Tor et de l'installer.

Contrairement au web classique, où les contenus sont généralement filtrés et peuvent être signalés rapidement, le Dark Web peut être considéré comme un espace largement non régulé par rapport aux contenus illégaux que l'on peut y trouver : marchés de drogues, forums de pornographie et de pédopornographie, images de violence extrême, de torture et de cruauté, ou encore vidéos d'abus, de maltraitance et même de meurtres sur lesquels on peut facilement tomber. L'exposition à ces contenus peut engendrer de sérieux troubles psychologiques chez les enfants, notamment : anxiété chronique, états paranoïaques, problèmes de concentration, insomnies et sentiments de culpabilité. L'impact sur la santé mentale peut avoir un caractère traumatique et affecter le développement psychologique de l'enfant. Il y a aussi des risques légaux - certaines images revêtant un caractère illégal étant automatiquement téléchargées temporairement sur l'appareil, constituant potentiellement une infraction pénale.

Ce que beaucoup de jeunes ignorent, c'est la fragilité de leur prétendu anonymat sur ces réseaux. Contrairement à une croyance répandue, l'anonymat sur le Dark Web n'est pas absolu. Les utilisateurs, notamment les moins expérimentés, s'exposent à plusieurs vulnérabilités : compromission de leur adresse IP par des configurations incorrectes, piratage de leurs appareils via des logiciels malveillants spécifiquement conçus, ou vol silencieux de données personnelles. Ce réseau regorge également d'escroqueries sophistiquées ciblant particulièrement les novices : faux services illégaux créés uniquement pour soutirer de l'argent et tentatives de phishing visant à usurper des identités.

Il est important de noter que la police surveille également le Dark Web et parvient à arrêter des criminels, comme en témoigne la page de la police néerlandaise qui répertorie, sur cet espace, les personnes appréhendées. C'est un espace de non-droit, mais le droit peut quand même sanctionner les personnes qui sont en infraction.

Le cyber-grooming : techniques et dangers

Le cyber-grooming risque de s'amplifier avec les avancées de l'intelligence artificielle qui permettent désormais de modifier en temps réel l'apparence et la voix d'une personne lors d'appels vidéo.

Dans le cybergrooming, un adulte établit un contact avec des enfants et des jeunes en ligne sur une période prolongée dans le but de les forcer à obtenir des faveurs sexuelles ou des abus sexuels. Il est caractéristique que la personne adulte construisse une relation de confiance et de proximité de manière manipulatrice, souvent en se faisant passer pour un enfant, de sorte que les mineurs concernés deviennent émotionnellement dépendants. Ce phénomène risque de s'amplifier avec les avancées de l'intelligence artificielle qui permettent désormais de modifier en temps réel l'apparence et la voix d'une personne lors d'appels vidéo.

À ce titre, ce témoignage d'un expert est édifiant : Alors qu'il se faisait passer pour une adolescente de 14 ans sur Yubo, il a été approché par une supposée "jeune fille de 15 ans". "Cette personne m'aborde de façon classique en me demandant mon âge et si je suis en couple," explique-t-il. "Je l'ai trouvée vraiment louche dès le début, notamment avec ces photos qui ne ressemblent pas du tout à une jeune fille de 15 ans." La conversation prend rapidement une tournure inquiétante lorsque l'interlocuteur tente de normaliser et même d'idéaliser des relations avec des hommes beaucoup plus âgés : "Elle me dit qu'il

y a des gars lourds qui lui parlent et qu'ils sont majoritairement majeurs. Elle contrebalance en disant qu'ils sont quand même beaux les gars majeurs en me demandant ce que j'en pense." L'expert continue : *"J'essaie de rentrer dans son jeu en faisant la jeune fille timide et pas trop sûre. Elle me demande l'âge maximum pour moi. Je dis 20, curieux de ce qu'elle pourrait dire. Puis elle m'invite à réfléchir sur les hommes de 30 ans en disant qu'ils sont matures et expérimentés. Puis renchérit en parlant d'hommes de 45 ans en disant que c'est super mignon, que c'est une pépite. Et je cite : 'Attends, à faire un écart de 32 ans, c'est juste le kiff'."* Finalement, le véritable profil est révélé : "Au final, en m'invitant sur Snap, ce n'était pas une jeune fille de 15 ans, mais un homme âgé qui m'a envoyé ses parties génitales après avoir essayé de me manipuler pour me rentrer en tête qu'un homme âgé, c'est génial." Cette manipulation illustre parfaitement une tentative de cyber-harcèlement avec intention sexuelle, démontrant les techniques de grooming utilisées pour préparer psychologiquement une jeune victime.

Face à ces risques, la prévention est essentielle : ne jamais échanger d'informations sensibles avec des inconnus en ligne, rester vigilant même avec des personnes qu'on croit connaître (les comptes pouvant être piratés), et garder à l'esprit que certains échanges ne devraient jamais avoir lieu en ligne en raison de l'impossibilité de garantir la sécurité et l'identité réelle de l'interlocuteur.

Réseaux sociaux et jeux en ligne, des risques numériques polymorphes pour les jeunes

Plateformes sociales : des environnements à risques multiples Les réseaux sociaux préférés des jeunes présentent chacun leurs dangers spécifiques. TikTok, avec son algorithme conçu pour maximiser l'engagement, entraîne non seulement une forme de défilement dans lequel on peut facilement se perdre, mais, dans son fil de découverte (« Pour toi »), il peut aussi exposer l'enfant à des contenus inappropriés ou aux défis dangereux. Snapchat crée l'illusion trompeuse de la sécurité avec ses messages supposément éphémères, facilement capturables sans laisser de trace ou générer de

notification, tandis que sa fonction de géolocalisation, ou l'utilisation du chatbot intégré « My AI », peut représenter des risques pour la protection de la vie privée. Discord et ses serveurs non modérés, Yubo surnommé le "Tinder pour ados", ou encore Instagram avec sa pression constante liée à l'image corporelle, forment un écosystème où les risques de harcèlement, de grooming et d'exposition à des contenus inadaptés sont omniprésents. La facilité avec laquelle des adultes peuvent se faire passer pour des adolescents sur ces plateformes constitue une préoccupation majeure pour les éducateurs et les parents. Mais, à l'instar de ce qui se fait dans le monde physique, la conscientisation de l'existence de ces risques et le dialogue sur la manière de les appréhender et de les gérer représentent le meilleur moyen de les prévenir.

Jeux en ligne : au-delà du divertissement

L'univers ludique n'est pas exempt de dangers. Même des environnements apparemment sécurisés comme Minecraft comportent des risques sur les serveurs publics où le harcèlement peut survenir. Roblox, très populaire auprès des plus jeunes, permet les conversations avec des inconnus et héberge parfois des jeux créés par les utilisateurs aux contenus inappropriés. Les jeux compétitifs comme FIFA ou Fortnite introduisent des mécanismes proches des jeux d'argent à travers les "loot boxes" et normalisent un langage souvent toxique dans les chats vocaux. Au-delà du contenu explicite, c'est aussi la nature addictive de ces jeux, conçus pour maximiser le temps passé et les achats intégrés, qui constitue un risque pour le développement équilibré des adolescents. Ces espaces virtuels deviennent des lieux de socialisation où les comportements problématiques du monde réel se reproduisent, parfois amplifiés par l'anonymat. Il est donc essentiel pour les parents de s'informer auprès de leurs enfants sur la nature des jeux auxquels ils jouent, la nature des relations qu'ils y tissent, et les systèmes de récompenses liés à certains d'entre eux. À ce propos, il est également important de s'assurer, si l'enfant utilise le périphérique d'un parent (smartphone, tablette, ordinateur), qu'il y ait des sessions réservées à son usage. De plus, on doit veiller à

ce qu'un paiement, par exemple, via le mobile, soit impossible sans une confirmation.

Le détournement des contenus innocents :

une menace méconnue Un phénomène particulièrement inquiétant concerne le détournement des contenus anodins partagés par les jeunes. Des vidéos innocentes publiées sur TikTok ou Instagram - comme deux adolescentes s'amusant dans une piscine - peuvent être capturées puis réutilisées sur des sites pornographiques ou des forums spécialisés. Cette réalité souvent ignorée touche particulièrement les adolescentes, dont les photos sont parfois partagées sur des plateformes comme Reddit avec des commentaires dégradants ou font l'objet de pratiques sexuelles documentées et partagées en ligne ("cum tribute"). Le simple fait d'être visible avec un compte public peut suffire pour devenir la cible de ces détournements. Cette situation souligne l'importance non seulement du paramétrage de l'audience des publications, mais aussi d'une réflexion approfondie sur ce qui peut ou non être partagé en ligne, même dans un contexte qui semble inoffensif. Cette réflexion ne concerne pas que les enfants, mais aussi les parents qui partagent les photos de leurs enfants sur les plateformes sociales. Cette réalité souligne l'importance du paramétrage de confidentialité des comptes. Les normes PEGI peuvent aussi aider les parents pour identifier si un jeu est adéquat pour l'âge de leurs enfants.

Pour protéger les jeunes, plusieurs mesures peuvent être mises en place :

- Dialoguer avec son enfant sur les différents risques évoqués et le rassurer sur le fait qu'il ne sera jamais puni s'il dénonce une situation problématique.
- Utiliser les fonctions de supervision parentale disponibles sur TikTok, Instagram et Snapchat.
- Paramétrer correctement la confidentialité, la sécurité des comptes, et respectivement l'audience des publications.
- Comprendre comment utiliser les outils de signalement mis à disposition par les différentes plateformes et jeux.

- Instaurer un dialogue ouvert sur les risques plutôt qu'interdire (ce qui pourrait encourager des stratégies de contournement).
- Créer une charte numérique familiale établissant clairement les règles d'utilisation.
- S'intéresser activement aux activités en ligne des enfants plutôt que simplement limiter le temps d'écran.

La plupart des problèmes soulevés se gèrent par l'accompagnement" et non par l'interdiction pure et simple.

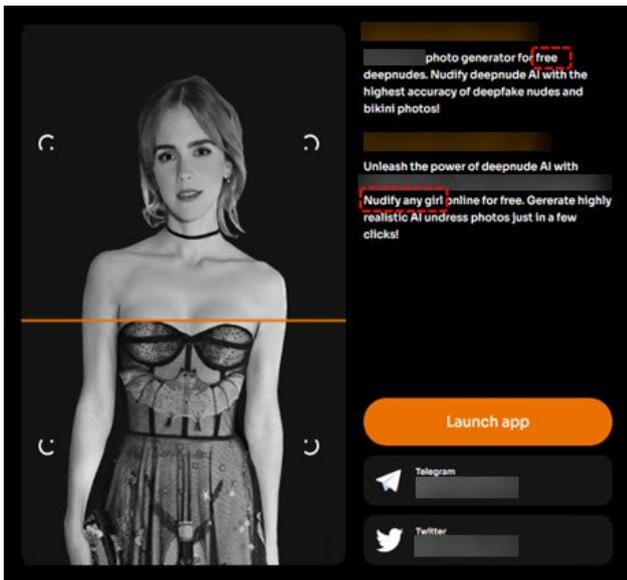
L'intelligence artificielle : nouveau terrain de vulnérabilité

Si l'IA ouvre des perspectives fascinantes, elle introduit également des risques inédits pour les adolescents, de la dénudation virtuelle au recours excessif aux chatbots thérapeutiques.

Le phénomène des deepnudes et leurs impacts

L'intelligence artificielle génère de nouveaux risques significatifs pour les adolescents. Parmi les plus inquiétants figure la possibilité de créer des images de nudité fictives à partir de photographies habillées. Ce phénomène touche particulièrement les femmes et les jeunes filles.

L'IA est utilisée aussi pour dénuder, essentiellement des femmes. Et c'est extrêmement problématique. Récemment, j'ai pu observer que, sur une interface d'IA générative destinée à déshabiller des corps, il y avait le message suivant à destination des utilisateurs : "Nudify Any Girls", qui illustre clairement le ciblage genré de ces technologies.



Capture d'écran du site de Deepnudes

Un cas particulièrement marquant s'est produit en Espagne, où une vingtaine de jeunes filles revenues de vacances ont découvert que des photos d'elles nues circulaient dans leur école. Ces images avaient été créées à l'aide de l'intelligence artificielle à partir de photos habillées, puis partagées par des garçons de l'établissement. Les victimes subissaient une double peine : non seulement qu'elles n'avaient jamais créé ces images d'elles dénudées, qui circulaient au sein de l'école, mais elles étaient également harcelées par leurs camarades qui considéraient ces contenus comme réels et les accusaient d'avoir pris ces photos elles-mêmes.

La police espagnole a arrêté cinq personnes. Ces personnes sont en cours de jugement en Espagne aujourd'hui, soulignant que, contrairement aux manipulations d'images du passé, l'IA permet une production massive et rapide : Dans la Lancaster Country Day School, en Pennsylvanie, deux personnes ont dénudé 60 de leurs camarades femmes au moyen d'outils d'IA générative gratuits.

Plus récemment, l'intelligence artificielle Grok, développée par Elon Musk, a également été identifiée comme permettant de déshabiller partiellement des personnes sur des photos, illustrant la démocratisation inquiétante de ces technologies.

Conséquences psychologiques et juridiques

Il faut faire prendre conscience aux enfants, aux ados, que les images produites au moyen produit au moyen de l'intelligence artificielle, peuvent avoir un impact traumatique bien réel.

Les traumatismes générés par ces utilisations malveillantes de l'intelligence artificielle sont bien réels. Ils comprennent une atteinte à l'intimité et à la dignité, un sentiment de trahison et d'impuissance, ainsi qu'une potentielle banalisation de ce type de violence auprès des agresseurs.

Il faut faire comprendre aux enfants, aux ados, que ce n'est pas parce que c'est de l'intelligence artificielle, que c'est virtuel ou artificiel. Au contraire, le traumatisme induit par ce type d'agression s'installe durablement dans le cerveau des personnes qui sont victimes.

Sur le plan juridique, le Code pénal a été révisé pour s'adapter à ces nouvelles formes d'agressions. "En droit suisse, la diffusion non consentie de contenu sexuel non public est une infraction punissable (article 197a du Code pénal). Cette infraction, connue sous le nom de « Pornodivulgation » ou « Revenge porn », sanctionne quiconque transmet à un tiers un contenu non public à caractère sexuel, notamment des écrits, enregistrements sonores ou visuels, images, objets ou représentations, sans le consentement de la personne qui y est identifiable. Elle est punie, sur plainte, d'une peine privative de liberté d'un an à trois ans.

Les contenus pédopornographiques générés par l'IA générative en forte progression

Un phénomène particulièrement alarmant concerne l'utilisation de l'intelligence artificielle pour créer des contenus pédopornographiques. L'IA peut transformer des images d'un enfant

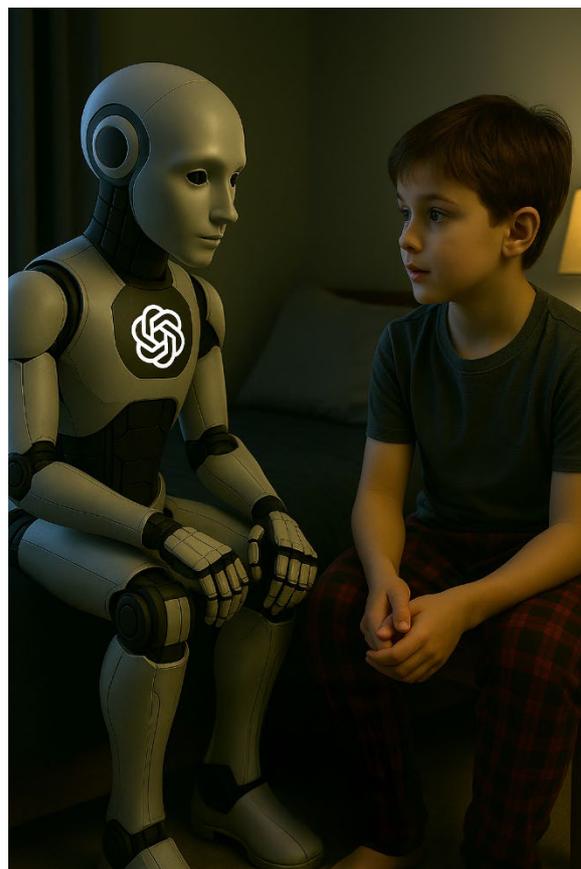
existant et faire qu'il soit victime d'actes sexuels, ou créer l'image d'un enfant victime à l'aide d'un prompt.

Une étude de septembre 2023 a identifié plus de 20 000 images créées par IA sur le Dark Web en seulement un mois, a rapporté l'Internet Watch Foundation (IWF). Cette production massive pose d'importants défis aux forces de l'ordre : "Ces IA, ces images artificielles, ça devient problématique pour les forces de police. Comment savoir quand diligenter une enquête pour sauver une victime, et quand on est sûr que c'est une image d'IA?"

Cette situation nécessite davantage de ressources pour les autorités, ainsi qu'une formation continue et une coopération renforcée entre les différents acteurs de la protection de l'enfance.

De plus en plus d'ados utilisent l'IA à des fins thérapeutiques

L'intelligence artificielle générative ne porte pas de jugement, mais il convient de rester vigilant face à l'effet Barnum. Même si elle peut produire des réponses pertinentes, l'IA ne nous connaît pas personnellement : elle s'appuie sur un vaste ensemble de situations similaires à celle qu'on lui soumet. Elle peut donner l'illusion de l'empathie, mais ce n'est qu'une imitation, car elle ne possède pas de véritables capacités cognitives ; elle ne fait que les simuler.



De plus en plus de jeunes se tournent vers l'IA générative conversationnelle plutôt que vers des humains pour partager leurs problèmes personnels. Autant qu'il est plutôt positif que les jeunes parlent de leur santé mentale, même à une IA. Cependant, ces outils, bien qu'ils fournissent des réponses apparemment pertinentes et simulent l'empathie sur des sujets simples, sont soumis à l'effet Barnum : comme pour les horoscopes, les utilisateurs ont tendance à se reconnaître dans des descriptions génériques qu'ils croient personnalisées. Ce phénomène est renforcé par deux mécanismes psychologiques : la validation subjective (nous retenons ce qui correspond à notre image de nous-mêmes) et l'autorité perçue (nous attribuons à l'IA une expertise qu'elle ne possède pas réellement). Ils ne peuvent donc pas remplacer un spécialiste sur les questions complexes. De plus, une étude menée sur 1 200 utilisateurs du Chatbot thérapeutique Wysa a révélé qu'une "alliance thérapeutique" peut se développer entre l'utilisateur et l'IA en seulement cinq jours, conduisant potentiellement à une dépendance affective. Là aussi, les parents doivent aborder le sujet avec leurs enfants. Ils peuvent aussi les rediriger sur CIAO.ch pour

que les enfants transmettent les réponses reçues de la part de l'IA aux spécialistes de la plateforme afin d'en évaluer la pertinence.

La sexualité à l'ère numérique

Les réseaux sociaux sont devenus une source privilégiée d'information affective et sexuelle pour les jeunes. Face à ce besoin d'information, le rôle des adultes n'est pas de tout contrôler, mais de soutenir l'accès à des ressources fiables, sans tabou ni jugement.

Le sexting et vie affective chez les adolescents : réalités et cadre légal

Les réseaux sociaux constituent aujourd'hui une source importante d'information sur la sexualité pour les jeunes. On peut trouver d'excellents conseils en matière de sexualité ou vie affective sur les réseaux sociaux. Des spécialistes du domaine partagent des contenus pertinents et fiables, mais ce n'est pas le cas de tous les comptes qui parlent de sexualité. Dès lors, comment est-ce que le jeune public peut faire preuve de suffisamment de discernement pour faire la part des choses ? Et comment, aussi, s'assurer que les conseils auxquels ils ou elles accèdent correspondent à leur âge ou niveau de maturité ? Ce recours aux plateformes sociales révèle un besoin d'information que ni l'école ni les parents ne satisfont pleinement. S'ils vont chercher l'information là, c'est qu'ils ont besoin d'informations, de comprendre certaines pratiques, de se rassurer, de satisfaire leur curiosité ou encore d'explorer leur identité sexuelle.

À ce titre les parents peuvent soit en parler ouvertement avec leurs ados, mais ce dialogue peut vite être gênant pour toutes les parties concernées, alors il est aussi possible de se

mettre à plusieurs parents et de mandater un ou une sexologue. Il est aussi possible pour les parents de s'assurer que leurs enfants connaissent l'existence de la plateforme CIAO.ch qui permet aux jeunes de créer un compte et d'échanger anonymement sur les questions qu'ils pourraient avoir sur leur sexualité, que ça soit entre pairs, ou en posant leurs questions directement à des répondantes qui sont des professionnelles de domaine.

Concernant le sexting (échange de messages ou d'images à caractère sexuel), la législation a considérablement évolué pour mieux protéger les jeunes. Depuis juillet 2024, il n'est plus illégal pour une personne de moins de 16 ans de créer un contenu à caractère intime si certaines conditions sont réunies. Ces conditions incluent pour les mineurs de moins de 18 ans :

- L'existence d'un consentement éclairé
- L'absence de rémunération
- Un écart d'âge ne dépassant pas 3 ans entre les personnes concernées
- Que les protagonistes se connaissent dans le monde physique.

Cette évolution législative protège mieux les victimes. Auparavant, la personne qui avait créé le contenu, mais avait été trahie pouvait être considérée comme ayant commis un acte répréhensible, diluant ainsi la responsabilité de la personne qui avait diffusé ce contenu sans autorisation.

La non-responsabilité des victimes de diffusion non consentie

Face aux cas de diffusion non consentie de contenus intimes, il est primordial de rejeter toute forme de blâme envers les victimes. Elles ont subi un abus de confiance et une trahison profonde, et ne portent aucune responsabilité dans cette violation de leur intimité.

Cette perspective s'appuie sur un principe fondamental : la sexualité est une dimension naturelle et normale de l'existence humaine. Qu'une personne ait une vie sexuelle active ou non, cet aspect de son identité ne devrait jamais être utilisé comme une arme contre elle. La responsabilité morale et légale repose entièrement sur l'individu qui diffuse ces contenus sans autorisation.

Les victimes éprouvent souvent une forte humiliation, sentiment qu'il convient de distinguer de la honte. L'humiliation résulte de l'action d'une tierce personne, tandis que la honte implique un jugement intériorisé sur soi-même par rapport à ses propres actions. Cette distinction est importante : bien que l'humiliation soit une réaction normale à cette violation de l'intimité, les victimes n'ont aucune raison d'intérioriser un sentiment de honte concernant leur sexualité ou leurs choix personnels. Il est fondamental de replacer la faute là où elle se trouve : chez l'auteur de la diffusion non consentie.

La question du consentement numérique

Le consentement sexuel est une dynamique qui s'inscrit dans la relation, faite de gestes, de dialogue et de réciprocité. Il ne peut en aucun cas découler d'un chantage affectif, d'une pression psychologique ou d'une manipulation : ce qui est arraché ou obtenu par contrainte n'est jamais un consentement.

Irène Théry, sociologue du droit, de la parenté et du genre, définit le consentement comme « une conversation érotique, où la séduction joue un rôle central. Contrairement au consentement au mariage, qui est un engagement contractuel, le consentement sexuel est une dynamique relationnelle. Il se construit progressivement à travers les interactions, les gestes et les sentiments mutuels. En d'autres termes, le consentement sexuel est un processus continu où chacun exprime et respecte les désirs de l'autre ».

Le cas d'une jeune fille cédant à la pression de son petit ami illustre la manipulation qui peut s'exercer : "Je savais que c'était un garçon, qu'il avait envie de voir des filles, je lui ai dit 'mais je n'en ai pas envie', il m'a dit 'quand je sortais avec d'autres filles, elles m'envoyaient des

photos tout le temps, tu es bizarre', il a commencé à m'insulter, je me suis dit 'je vais lui envoyer une photo, peut-être qu'il me fera plaisir'."

Dans ce témoignage, le "refus" initial aurait dû être respecté. Le chantage émotionnel et la manipulation psychologique exercés ne constituent en aucun cas un consentement véritable et peuvent même être qualifiés pénalement. Le "prouve-moi que tu m'aimes" n'a rien à voir avec l'amour ou l'expression d'un sentiment amoureux. Au contraire, dans la majorité des cas, il s'agit d'un moyen de pression utilisé pour obtenir d'une personne quelque chose qu'elle ne souhaite pas donner initialement, alors que la première preuve d'amour est de ne pas volontairement mettre l'autre dans une situation gênante pour privilégier son propre intérêt.

Il est également important de rendre conscient que les ruptures amoureuses impliquent de facto un retrait du consentement, y compris concernant les contenus numériques intimes précédemment partagés. Pourtant, la suppression de ces contenus n'est pas systématique, ce qui soulève des questions éthiques et un risque, a minima, d'une perte de contrôle et d'une diffusion de ces contenus dans le temps.

Prévention et protection de l'intimité

En cas de réception de contenus non sollicités à caractère sexuel, il est recommandé d'adopter une tolérance zéro.

Pour les adolescents qui, malgré les conseils de prudence, décideraient d'échanger des contenus intimes, certaines précautions peuvent limiter les risques :

- Éviter d'inclure des données nominatives ou des pseudonymes identifiables
- Ne pas montrer son visage, des cicatrices ou tatouages permettant l'identification

- Supprimer les métadonnées de géolocalisation
- Faire attention aux éléments visibles en arrière-plan.

Je leur dis que, si vraiment ils veulent insister, ils ont toujours le risque de perdre le contrôle du contenu. Attention ! On ne sait pas où il atterrira.

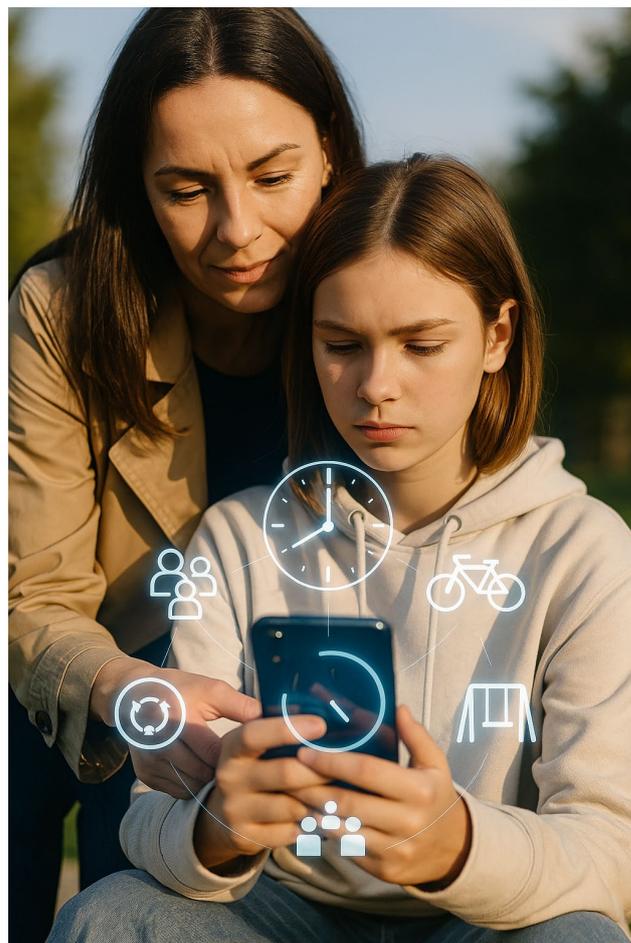
En cas de réception de contenus non sollicités à caractère sexuel, textes ou images, tels que les photos de parties intimes ou de messages sexuellement explicites, il est recommandé d'adopter une tolérance zéro : signaler, bloquer et, si nécessaire, porter plainte. Ces comportements constituent des infractions pénales qui ne doivent pas être tolérées.

L'article 197 alinéa 2 du Code pénal interdit explicitement l'exposition non sollicitée de contenu pornographique. « Il est interdit d'exposer du matériel pornographique en public ou d'en offrir à une personne de manière non sollicitée. ». Cela couvre notamment l'envoi de photos explicites non demandées, comme les « dick pics », même si la victime est majeure. Lorsque la victime est mineure (moins de 16 ans), l'auteur-trice peut être puni.e d'une peine privative de liberté de 3 ans au plus ou d'une peine pécuniaire (art. 197 al. 1 CPS).

Accompagner plutôt qu'interdire : vers une parentalité numérique éclairée

Plutôt que de diaboliser les écrans, les parents ont tout à gagner à dialoguer avec leurs enfants sur leurs usages numériques, pour mieux les comprendre et les encadrer.

Dépasser la notion de "temps d'écran"



La focalisation exclusive sur le "temps d'écran" constitue souvent une approche simpliste qui ne tient pas compte de la complexité des usages numériques. Il est essentiel de ne pas confondre passion et addiction.

“Ce n'est pas parce qu'un jeune joue 20 heures par semaine à un jeu vidéo qu'il est nécessairement en état de dépendance.”

Pour Vanessa Lalo, psychologue clinicienne spécialiste des pratiques numériques, quand on parle « d'écrans » il faudrait distinguer l'objet de l'usage qui en est fait. « Est-ce qu'on parle de la télévision, d'une console de jeu, d'une liseuse, d'un smartphone ? Est-ce qu'on l'utilise de manière interactive ou passive ? Seul ou accompagné ? Qu'est-ce qu'on y consulte ? »

Donc, il s'agit plutôt d'évaluer les impacts concrets sur le quotidien de l'adolescent à travers plusieurs questions clés :

- Est-il fatigué lorsqu'il va à l'école ? Est-ce qu'il arrive généralement à l'heure aux cours ?
- Parvient-il à rester concentré pendant les cours ?
- Arrive-t-il à faire ses devoirs et à se reposer suffisamment ?
- Maintient-il des relations sociales dans le monde physique ?
- Est-ce que le temps qu'il passe en ligne empiète fréquemment sur celui qu'il a envie de consacrer à des activités dans le monde physique ?

Cette approche permet de distinguer un usage intensif, mais maîtrisé d'un usage potentiellement problématique pouvant affecter sa santé mentale. Il est également important de considérer le contexte global : parfois, un usage excessif des écrans peut être le symptôme d'autres difficultés plus profondes.

Pour illustrer cette idée, prenons le cas d'un élève qui m'a été présenté comme souffrant d'une utilisation excessive des jeux vidéo. En questionnant l'enseignante, j'ai découvert que cet enfant avait récemment perdu sa mère et que son père, affecté par ce deuil, peinait à exercer pleinement son rôle parental. Dans une telle situation, l'usage intensif des jeux vidéo apparaît davantage comme un corollaire à des problèmes affectant sa santé psychique et sa représentation de soi plutôt que comme le problème principal.

Avant d'essayer de restreindre le temps d'écran, il est donc primordial de comprendre ce que l'enfant fait dans ces environnements numériques et comment il s'y représente. Les questions essentielles deviennent alors : Qu'y accomplit-il ? Quelles émotions y ressent-il ? Avec qui interagit-il ? Ces interrogations nous permettent d'aborder la question des usages numériques dans leur complexité plutôt que de nous arrêter à une simple mesure quantitative du temps passé devant un écran.

Dans un dialogue constructif avec les adolescents par une approche d'accompagnement plutôt que d'interdiction

Plutôt que d'interdire catégoriquement l'accès aux réseaux sociaux, il est préférable d'accompagner les adolescents dans leur découverte de ces plateformes. Comme nous le faisons dans le monde physique, nous devons les rendre conscients des risques auxquels ils peuvent faire face.

Cette approche se justifie d'autant plus que les adolescents développent rapidement des stratégies de contournement face aux interdictions. Certains enfants gèrent trois comptes différents sur la même plateforme – un pour les amis proches, un pour les camarades de classe et un spécialement filtré pour les parents." D'autres contournent les restrictions en "hébergeant" leur compte de réseau social sur le mobile d'un ami, échappant ainsi complètement à la supervision parentale.

Concernant les jeux vidéo, il est recommandé aux parents de s'intéresser aux activités de leurs enfants : intéressez-vous à ce à quoi joue votre enfant. Vraiment, passez du temps avec lui, qu'il vous montre comment est le jeu, ce qu'il y fait, pourquoi c'est sympa, pendant combien de temps dure une partie.

Cette démarche permet non seulement de mieux comprendre l'univers numérique des adolescents, mais aussi de créer des occasions d'échange et de partage.

Établir des règles claires et évolutives

Pour structurer l'usage du numérique, la mise en place d'une charte familiale peut s'avérer particulièrement efficace. L'approche développée par l'organisation "For Working Parents", permet de transformer les tensions autour des écrans en conversations constructives. Cette méthode, qui se présente sous la forme de plusieurs modèles de documents prérédigés, que l'on peut acquérir via leur site : forworkingparents.com, favorise un véritable dialogue intergénérationnel autour de neuf thématiques essentielles :

- Les objectifs numériques de la famille
- La limitation du temps d'écran pour la santé
- L'usage des médias sociaux et des communications en ligne
- Les zones et horaires sans appareils
- La gestion de la pression sociale
- La sécurité en ligne et la protection de la vie privée
- Les responsabilités et conséquences
- Soutenir les liens familiaux
- Équilibrer l'usage des appareils et les activités hors ligne

L'avantage majeur de cette approche est qu'elle implique activement tous les membres de la famille dans l'élaboration des règles. Ce processus renforce non seulement l'acceptation et le respect des limites établies, mais constitue en lui-même une expérience éducative précieuse. La charte n'est pas un document figé, mais évolutif, qui devrait être réévalué régulièrement à mesure que les enfants grandissent et que les technologies évoluent. Cette démarche permet aussi aux parents de réfléchir à leurs propres comportements numériques, répondant ainsi aux attentes légitimes que les enfants peuvent avoir envers les adultes.

Par exemple, on parle souvent de l'interdiction des écrans pour les enfants en bas âge, mais, dans le même temps, on néglige généralement l'impact de la "technoférence" – autrement dit, l'interférence des technologies dans les interactions parent-enfant – qui peut avoir un impact négatif sur le développement cognitif des enfants en bas âge. Si on interdit l'écran à l'enfant et que le parent utilise son propre écran, ça prend du temps sur son interaction avec l'enfant, alors on n'a pas accompli ce qu'on voulait accomplir à la base pour améliorer le bien-être de l'enfant.

Une étude américaine des universités du Michigan et de Washington révèle d'ailleurs que de nombreux enfants aimeraient dire à leurs parents : "Pose ton téléphone quand je te parle." Cette remarque souligne l'importance de l'exemplarité parentale dans l'usage des technologies. Les attentes des enfants envers leurs parents sont claires : ils souhaitent que les adultes trouvent un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne, sans se laisser constamment distraire par leurs appareils

électroniques. Ils espèrent également que leurs parents définissent pour eux-mêmes des plages sans médias, démontrant ainsi une cohérence en respectant les mêmes règles qu'ils imposent à leurs enfants. Enfin, l'étude montre que les jeunes sont sensibles au partage excessif d'informations en ligne par leurs parents, notamment la publication de photos d'enfants sans leur consentement préalable, pratique parfois appelée "sharenting" qui peut être perçue comme une violation de leur vie privée.

Outils et ressources pour parents

Face à la complexité de l'univers numérique, les parents peuvent s'appuyer sur une panoplie d'outils, de bonnes pratiques et de plateformes de confiance pour sécuriser les usages de leurs enfants.

Solutions techniques de protection

Différents outils peuvent aider les parents à sécuriser l'environnement numérique de leurs enfants :

- Activation des contrôles parentaux sur les appareils et les plateformes
- Limitation des téléchargements non accompagnés pour éviter les logiciels malveillants
- Création de comptes séparés sur les ordinateurs et téléphones
- Utilisation de moteurs de recherche adaptés à l'âge comme Qwant pour les plus jeunes
- Installation de logiciels de sécurité, y compris sur macOS
- Utilisation des outils de supervision parentale proposés par TikTok, Instagram et Snapchat.

Attention : Les écrans ne doivent pas être utilisés comme des nounous pour occuper les enfants.

Attention aussi à ne pas avoir une confiance excessive dans certains de ces dispositifs :

"Les outils de contrôle parentaux sont imparfaits. C'est juste une aide pour avoir peut-être à gérer moins de contenu problématique."

Quid de la surveillance numérique :

Concernant les logiciels de pistage sur le téléphone ou la montre d'un enfant, toute installation devrait se faire avec son consentement et après une discussion ouverte. Ces dispositifs sont rarement recommandés, car ils peuvent créer un faux sentiment de sécurité tout en instaurant une surveillance excessive qui n'existait pas dans l'enfance des parents eux-mêmes. Un principe simple s'applique : ce n'est pas parce qu'une technologie permet quelque chose qu'il faut nécessairement l'utiliser.

Quid de l'âge du premier smartphone :

Certains professionnels déconseillent les smartphones avec accès à Internet pour les enfants de moins de 12 ans, mais la réalité est plus nuancée. L'essentiel est de définir les besoins réels : si l'objectif est simplement que votre enfant puisse vous joindre, un téléphone basique sans connexion Internet peut suffire.

Le critère principal reste la maturité de l'enfant. Il devrait comprendre les risques liés à l'utilisation d'un smartphone, connaître ce qui est autorisé ou non, et être sensibilisé aux aspects juridiques, comme le droit à l'image ou le droit d'auteur. Il doit également savoir où chercher de l'aide en cas de problème.

En tant que parent, vous devez être capable d'expliquer le fonctionnement de l'appareil que vous allez donner à votre enfant, notamment la configuration des paramètres de sécurité, de confidentialité, de protection des données personnelles, et les permissions accordées aux applications.

Protection contre le grooming et les risques liés aux données

La sensibilisation au grooming constitue un aspect crucial de l'éducation numérique. Les parents devraient apprendre à leurs enfants à :

- Reconnaître les messages suspects et les tentatives de manipulation

- Ne jamais partager d'informations sensibles avec des inconnus
- Protéger correctement leur vie numérique en utilisant un gestionnaire de mots de passe
- Vérifier régulièrement les paramètres d'audience et les permissions accordées aux applications.

Concernant la protection des comptes, l'authentification à deux facteurs est vivement recommandée, tant pour les parents que pour les adolescents.

Quand on perd le contrôle d'un compte, on perd le contrôle d'une partie de son image et une partie de son identité. Et cette identité peut être utilisée à des fins qui peuvent vous porter préjudice.

Développement de l'esprit critique

Au-delà des protections techniques, il est important de cultiver l'esprit critique face aux contenus rencontrés en ligne :

- Discuter régulièrement du sens et des limites des contenus consultés
- Sensibiliser aux risques de manipulation (fake news, deepfakes)
- Encourager la vérification systématique des sources d'information.

Pour les cas de cyberharcèlement ou d'autres problèmes graves, une cyberassurance familiale peut s'avérer utile, au même titre qu'une assurance maladie ou accident.

Ressources éducatives disponibles

De nombreuses ressources sont disponibles pour aider parents et adolescents à naviguer dans l'environnement numérique. Parmi, elles : La plateforme Jeunes et Médias, Action Innocence, Pro Juventute, la Prévention Suisse de la Criminalité (PSC), la Protection de l'enfance Suisse, CIAO.ch, iBarry, l'Office fédéral de la cybersécurité (OFCS), Internet sans crainte ou encore For Working Parents Ltd.

Les ressources utiles et les liens avec les études ont été regroupés sur lien ci-dessous :

► www.linkslist.app/f5B7bML

L'intelligence artificielle comme alliée

Paradoxalement, l'intelligence artificielle peut aussi devenir une alliée dans l'éducation numérique. Des outils comme ChatGPT ou Perplexity.ai peuvent aider les parents à obtenir des conseils sur la parentalité numérique ou à comprendre les risques associés à certains jeux ou plateformes.

C'est un coach qui est là 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et qui ne râle jamais. Pour des questions simples comme "Quels sont les problèmes qu'il peut y avoir avec Fortnite ? Comment est-ce que je peux accompagner mon enfant ?", ces outils peuvent fournir rapidement des informations pertinentes.

Perplexity.ai est optimisé pour la recherche d'informations actuelles et est fréquemment un peu plus pertinent dans le choix et la citation des sources, même si ChatGPT excelle dans le raisonnement, la génération de contenu et les tâches qui ne nécessitent pas de données ultra-récentes. ChatGPT a plutôt tendance à ajouter des citations de sources après avoir généré son contenu (à l'exception de la fonction Deep Research). Néanmoins, le traitement des sources actuelles par Perplexity en temps réel, et sa capacité de synthèse, donne souvent des résultats un peu plus pertinents que ceux de ChatGPT. Perplexity propose également une fonction de recherche approfondie similaire.

Conclusion

Protéger les adolescents en ligne, ce n'est pas interdire. C'est leur donner les clés pour naviguer, comprendre, se construire et devenir des citoyens numériques responsables.

La sécurité numérique des adolescents repose sur un équilibre délicat entre protection et autonomisation. Plutôt que de céder aux discours alarmistes ou d'opter pour des interdictions strictes, une approche basée sur la compréhension, l'éducation et l'accompagnement s'avère plus efficace à long terme.

La citoyenneté numérique constitue un pilier fondamental de cette démarche. Elle implique non seulement l'acquisition de compétences techniques, mais aussi le développement d'une conscience éthique et d'un esprit critique face aux contenus rencontrés en ligne.

Les défis sont nombreux et évoluent rapidement avec les avancées technologiques, particulièrement dans le domaine de l'intelligence artificielle. Cependant, parents et éducateurs disposent d'une variété croissante de ressources pour y faire face.

En définitive, l'objectif n'est pas de tenir les adolescents à l'écart du monde numérique, mais de les préparer à y évoluer de manière autonome, responsable et sécurisée. Il faut utiliser le numérique pour apprendre, développer un esprit critique et constructif, devenir un citoyen numérique responsable, développer un ensemble de compétences – tels sont les véritables enjeux de l'éducation numérique aujourd'hui.

La protection des adolescents dans l'univers numérique ne se limite pas à la mise en place de barrières, mais s'inscrit dans une démarche plus large d'éducation à la citoyenneté dans toutes ses dimensions, y compris digitale. C'est en cultivant cette approche équilibrée que nous pourrions accompagner efficacement la jeune génération dans ce nouvel environnement, complexe, mais riche de possibilités.

Stéphane Koch

digital strategist & digital literacy coach
"connecting dots between human and technology"

Stéphane Koch est consultant indépendant et Vice-Président d'ImmuniWeb SA, une entreprise spécialisée en cybersécurité fondée sur l'intelligence artificielle. Il intervient notamment dans le MAS en sécurité de l'information de l'Université de Genève, ainsi que dans les formations de l'Institut Suisse de Police destinées aux « policiers spécialistes mineurs ». Il est également actif auprès de l'IFFP et de la HEP Fribourg pour former le corps enseignant. En 2024, il a pris la parole lors de la Conférence des commandantes et commandants des polices cantonales de Suisse (CCPCS). Membre du comité de CIAO.ch, il collabore aussi avec la plateforme nationale Jeunes et médias pour promouvoir un usage responsable du numérique. >> www.intelligentzia.ch/blog/publications

Sources scientifique et académiques :

- **JAMES 2024** Rapport résultats de l'étude
<https://www.zhaw.ch/en/psychology/research/media-psychology/media-use/james>
Résumé audio :
<https://notebooklm.google.com/notebook/6eff08d3-b0be-4203-b263-43a864f63eb1/audio>
- OCDE : Rapport [Mai 2025] :
Comment va la vie des enfants à l'ère numérique ?
https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report.html
Article de presse :
<https://www.lespecialiste.be/fr/actualites/oeso-twijfel-over-doeltreffendheid-van-scherm-en-smartphoneverbod-voor-jongeren.html>
- OMS : Rapport [septembre 2024] :
Les adolescents, les écrans et la santé mentale
<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>
- Pro Juventute : Première « Etude Jeunesse » [octobre 2024] :
Comment se portent les adolescents et les jeunes adultes en Suisse ?
<https://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/premiere-etude-jeunesse-de-pro-juventute#section-6857>
https://edudoc.ch/record/238506/files/pro_juventute_jugend_studie_2024_f.pdf
Article de presse :
<https://www.rts.ch/info/societe/2024/article/les-medias-sociaux-ne-seraient-pas-un-grand-facteur-de-stress-pour-les-jeunes-en-suisse-28690333.html>
- Oxford Internet Institute : Etude [Décembre 2023] :
Impact of digital screen media activity on functional brain organization in late childhood: Evidence from the ABCD study
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S001094522300237X>
Article de presse :
<https://hardware.developpez.com/actu/351069/Rien-ne-prouve-que-le-temps-passe-devant-un-ecran-soit-negatif-pour-le-developpement-cognitif-et-le-bien-etre-des-enfants-selon-une-etude-de-l-Universite-d-Oxford-portant-sur-pres-de-12-000-enfants/>
- APA Psynet : Etude Northumbria University & Villanova University [December 2023] :
There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis.
<https://psycnet.apa.org/record/2025-31872-001>
https://www.researchgate.net/publication/384607963_There_Is_No_Evidence_That_Time_Spent_on_Social_Media_Is_Correlated_With_Adolescent_Mental_Health_Problems_Findings_From_a_Meta-Analysis
Article de presse : <https://www.tdg.ch/la-science-exonere-les-reseaux-sociaux-de-tous-les-maux-65965779368>
- Nature : article, critique du livre "Génération anxieuse" De Jonathan Haidt par Candice Lynn Odgers [Mars 2024] :
The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness?
<https://archive.is/I7vcX>
- Reason : article, critique du livre "Génération anxieuse" De Jonathan Haidt par Aaron Brown [Mars 2023] :
The Statistically Flawed Evidence That Social Media Is Causing the Teen Mental Health Crisis
<https://reason.com/2023/03/29/the-statistically-flawed-evidence-that-social-media-is-causing-the-teen-mental-health-crisis/>
- Nature : Etude de University of Antwerp, Belgium [Mars 2025] :
The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis
<https://www.nature.com/articles/s41598-025-90984-3>
Article de presse : <https://ma-clinique.fr/sabstenir-des-medias-sociaux-nous-rend-il-des-gens-plus-heureux-probablement-pas>
- The Lancet: Etude de l'université de Birmingham [Avril 2025] :
School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study
[https://www.thelancet.com/journals/lanepa/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepa/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext)
<https://www.blick.ch/fr/monde/dapres-une-etude-britannique-linterdiction-du-smartphone-a-lecole-nimpacte-pas-beaucoup-la-sante-mentale-ou-les-notes-des-jeunes-id20561511.html>
- Life in Media Survey : Etude / Justin D. Martin, Ph.D. [Mars 2025] :
A Baseline Study of Digital Media Use and Well-being Among 11- to 13-year-olds
<https://www.usf.edu/arts-sciences/departments/journalism/lifeinmediasurvey.aspx>
Article de presse :
<https://www.poynter.org/commentary/analysis/2025/negative-positive-effects-kids-smartphones-cellphones-study/>
- Bibliothèque publique d'information (Paris) [mai 2024] :
Comment l'utilisation du téléphone portable participe-t-elle à la socialisation des adolescents ?
<https://www.eurekoi.org/comment-lutilisation-du-telephone-portable-participe-t-elle-a-la-socialisation-des-adolescents>
- International Journal of the Sociology of Leisure : article Scientifique [October 2024] :
Regimes of Self-Presentation and Digital Street Credibility: How Urban Youth Negotiate Online and Offline Visibility
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41978-024-00169-x>
- The Conversation : article académique [Décembre 2024] :
Les cellulaires nuisent à votre relation avec vos enfants et à leur santé mentale
<https://theconversation.com/les-cellulaires-nuisent-a-votre-relation-avec-vos-enfants-et-a-leur-sante-mentale-245892>

► Autres ressources : www.linkslist.app/f5B7bML