



10 RÈGLES D'OR POUR BIEN GRANDIR AVEC INTERNET

**CHARTRE NUMÉRIQUE
FAMILIALE**

CHARTRE NUMÉRIQUE FAMILIALE

10 RÈGLES D'OR

Internet, c'est génial... mais il faut faire attention.

On peut créer, s'amuser, s'informer... rester en contact avec ses amis et découvrir le monde. Mais il y a aussi des dangers : on peut tomber sur des contenus choquants, rencontrer des personnes malveillantes ou adopter des usages qui peuvent avoir un impact sur notre bien-être et notre santé.

C'est pour ça que notre famille a décidé d'utiliser 10 règles d'or. Elles nous aident à utiliser les outils numériques de façon réfléchie, créative et sécurisée. On a pris le temps d'en discuter ensemble, et nous sommes d'accord pour les suivre.

En signant ce document, je montre que je comprends ces règles et que je m'engage à les respecter.

Ma signature

Signature Parents



1

Mon mot de passe, même mon meilleur ami ne le connaît pas. Si quelqu'un le découvre, il pourrait accéder à mes comptes et à mes infos privées. C'est pourquoi j'utilise un mot de passe différent pour chaque compte, long et composé de lettres, chiffres et symboles. Je ne le partage qu'avec mes parents, et je le change régulièrement, ou tout de suite si je pense qu'il a été découvert.

2

Je fais attention à ce que je montre sur internet. Quand j'utilise les réseaux sociaux ou des jeux en ligne, je règle mon profil pour que seules les personnes que je connais puissent voir ce que je publie. Je fais aussi attention aux infos que je donne aux applications (ma position géographique, mes contacts, mes photos...). Si je ne sais pas comment faire, je demande à mes parents de m'aider, pour mieux protéger ma vie privée.

3

«Gratuit, c'est souvent un piège». Beaucoup de jeux "gratuits" veulent que je dépense de l'argent (pour des objets dans le jeu, des vies, des bonus...). Avant d'acheter quelque chose en ligne ou de donner mes infos, je demande donc toujours à mes parents. Et je ne donne jamais les numéros de leur carte bancaire sans leur accord.

4

Sur internet, tout le monde peut mentir sur qui il est. Je ne partage jamais d'informations personnelles comme mon adresse, le nom de mon école, mon numéro de téléphone ou celui de mes parents. Je peux utiliser un pseudo afin de protéger mon identité. Je n'envoie jamais de photos ou de vidéos de moi — ou de mes amis — à des personnes que je ne connais pas. Je sais que les gens peuvent mentir sur qui ils sont. Si quelqu'un me demande de garder nos conversations secrètes, me fait des cadeaux sans raison, ou veut trop vite devenir mon "meilleur ami", je le dis à mes parents. Et si je veux rencontrer un ami rencontré en ligne, je ne le fais jamais seul : c'est toujours avec mes parents, dans un endroit sûr.

5

Une photo, ça peut circuler très vite. J'utilise mes photos et vidéos avec prudence. Si je doute, j'en parle à mes parents avant d'envoyer ou de publier une image de moi. Je sais qu'une fois publiée, une image peut circuler très rapidement, être partagée par des inconnus et rester en ligne. Avant de publier une image où apparaissent d'autres personnes, je m'assure qu'elles sont d'accord.

6

Être méchant en ligne, c'est méchant pour de vrai. Je parle aux gens sur internet comme j'aimerais qu'on me parle. Je ne me moque jamais de quelqu'un et je ne partage pas de photos ou vidéos gênantes. Si je vois quelqu'un se faire embêter en ligne, je soutiens la personne, et surtout, je parle à un adulte. Je peux aussi faire appel à des associations comme Point de Contact (voir le site pointdecontact.net), qui m'aideront à faire retirer les contenus violents ou humiliants. Le plus important, c'est de demander de l'aide.

7

+ 18 ? Ce n'est pas pour moi. Je ne vais pas sur des sites qui ne sont pas faits pour mon âge ou qui peuvent être dangereux. Si je ne suis pas sûr(e) qu'un site me convient, je le montre à mes parents avant. Et si je tombe par hasard sur un site qui me demande si j'ai plus de 18 ans, je ne vais pas plus loin.

8

Vrai ou faux ? Je vérifie. Je sais que sur internet, tout le monde peut dire n'importe quoi. Avant de croire une info ou de l'envoyer à d'autres, je vérifie si c'est vrai en regardant plusieurs sources. Je sais aussi que certains contenus peuvent avoir l'air vrais ou réalistes, mais être faux. Je prends donc le temps de vérifier avant de cliquer, de liker ou de partager.

9

Comme mes parents, je fais attention au temps que je passe en ligne. Les applications choisissent ce qu'elles me montrent pour me donner envie de rester plus longtemps, et ça peut me fatiguer, me stresser ou perturber mon sommeil. Si les réseaux sociaux me rendent triste, jaloux(se) ou en colère, j'en parle à un adulte. Je fais des pauses régulières, je ne regarde pas mon téléphone juste avant de dormir, et je m'efforce de garder du temps pour d'autres activités (lecture, sport, amis, famille).

10

Je m'engage à respecter les règles que nous avons définies ensemble.

Explication de la règle n°1

Les mots de passe sont la première ligne de défense de la vie numérique. Un mot de passe trop simple, partagé avec des amis, ou enregistré automatiquement sur un appareil non sécurisé peut ouvrir la porte à de nombreuses dérives : piratage de compte, vol d'identité, messages envoyés à son insu, etc. Le vol de compte est aujourd'hui fréquent sur les réseaux sociaux. Un pirate peut se faire passer pour l'enfant, nuire à sa réputation ou accéder à ses messages privés. Il est donc fondamental d'apprendre à l'enfant à créer des mots de passe longs et complexes, à les changer régulièrement, et à ne jamais les communiquer, même à un(e) ami(e) proche.

Explication de la règle n°2

Sur les réseaux sociaux, les paramètres de confidentialité sont souvent ouverts par défaut. Cela signifie que des inconnus peuvent voir les publications, les photos ou les commentaires de l'enfant, sans qu'il s'en rende compte. De plus, certaines applications demandent l'accès à la localisation de l'utilisateur, aux contacts ou aux fichiers, parfois sans nécessité réelle. Il est donc important d'apprendre à l'enfant à gérer ses paramètres de confidentialité, à choisir ce qu'il partage et à limiter la diffusion d'informations personnelles, même dans un cadre privé.

Explication de la règle n°3

En France, un mineur ne peut pas conclure un contrat en ligne sans l'autorisation de ses parents, sauf exceptions très limitées (petits achats avec l'argent de poche, par exemple). Il est donc essentiel que l'enfant comprenne qu'il ne peut pas acheter seul sur internet, ni fournir des données sensibles, même dans un jeu ou une application. De nombreux jeux ou applications utilisent des techniques subtiles pour inciter les enfants à faire des achats sans que cela soit toujours évident: objets virtuels (appelés "skins"), abonnements automatiques ou contenus débloqués contre de l'argent réel. Ces systèmes sont parfois conçus pour contourner l'attention de l'enfant et créer un sentiment d'urgence ou de frustration. Il arrive aussi que des sites apparemment gratuits demandent ensuite des informations personnelles ou bancaires.

Explication de la règle n°4

Il est facile de se faire passer pour quelqu'un d'autre en ligne. Certains adultes utilisent de faux profils pour entrer en contact avec des enfants, gagner leur confiance, puis obtenir des informations personnelles, des photos, voire organiser une rencontre à des fins d'exploitation sexuelle. Ces manipulateurs sont difficiles à repérer car ils savent se montrer sympathiques et attentionnés. L'enfant doit comprendre qu'on ne sait jamais vraiment à qui l'on parle sur internet : il ne doit jamais partager d'informations personnelles avec quelqu'un qu'il ne connaît pas dans la vraie vie. Toute demande de garder une relation secrète, tout cadeau virtuel ou amitié trop rapide sont des signaux d'alerte à signaler immédiatement à un adulte de confiance.

Explication de la règle n°5

Une photo publiée peut être copiée, modifiée ou partagée en quelques secondes, les fonctionnalités de « publication temporaire » n'y changent rien. Aujourd'hui, des outils d'intelligence artificielle permettent de détourner des images, même anodines ou partagées en privé, pour créer des contenus malveillants, y compris à caractère sexuel. De nombreuses photos d'enfants ont déjà été utilisées de cette façon. L'enfant doit comprendre que chaque image compte : on ne publie jamais une photo sans l'accord des personnes qui y figurent, on garde ses comptes privés, on ne génère jamais de contenu à partir des photos d'autrui, et on se demande toujours si l'on accepterait de revoir cette image dans plusieurs années.

Explication de la règle n°6

Le cyberharcèlement peut avoir des conséquences lourdes : perte de confiance en soi, isolement, anxiété, voire dépression. Les moqueries ou insultes en ligne sont souvent vues comme des « blagues », alors qu'elles peuvent être vécues comme une véritable violence. Parce que tout va très vite sur internet, les messages blessants peuvent se diffuser largement et rester visibles longtemps. Il est donc essentiel de sensibiliser l'enfant à l'importance de parler aux autres avec respect, comme dans la vie réelle, et de ne jamais participer à l'humiliation ou à l'exclusion d'un camarade. Il doit aussi savoir que, s'il est victime ou témoin de harcèlement, il peut et doit demander de l'aide à un adulte de confiance.

Explication de la règle n°7

Sur internet, certains sites contiennent des contenus inappropriés pour les enfants : violence, pornographie, discours haineux, jeux de hasard, etc. Ces contenus peuvent apparaître par exemple via des publicités ou des liens partagés par d'autres sites. Ils peuvent être conçus pour collecter des données personnelles ou installer des programmes dangereux sur l'ordinateur ou le téléphone. Il est important que l'enfant apprenne à reconnaître les signes d'un site inadapté à son âge (ex. une fenêtre demandant s'il a plus de 18 ans) et à quitter immédiatement la page sans cliquer plus loin. Si le contenu ou le site lui semble douteux ou choquant, il doit savoir qu'il peut en parler à ses parents sans crainte.

Explication de la règle n°8

Internet donne accès à énormément d'informations, mais tout n'y est pas fiable. N'importe qui peut publier un contenu, et certains sont créés pour manipuler, choquer ou désinformer. Les algorithmes des plateformes amplifient souvent ce qui est populaire ou polarisant, au détriment de ce qui est juste ou nuancé. À cela s'ajoute la montée des contenus générés par l'intelligence artificielle, qui rend la frontière entre le vrai et le faux encore plus floue. Il est donc essentiel d'apprendre à l'enfant à vérifier ce qu'il voit, à croiser les sources, et à ne jamais partager une information sans s'assurer qu'elle est vraie, qu'il s'agisse d'un texte, d'une image ou d'une vidéo.

Explication de la règle n°9

Le numérique prend une place de plus en plus importante dans la vie des jeunes. Il est donc crucial de fixer ensemble des limites claires : durée d'utilisation quotidienne, moments sans écran (repas, devoirs, sommeil...), et priorisation d'autres activités telles que le jeu libre, la lecture, le sport, les échanges en famille. Ces règles doivent s'appliquer à toute la famille, afin que les enfants voient l'exemple et comprennent l'importance de bonnes pratiques numériques. L'enfant comprend mieux les règles s'il a participé à les construire. Cela l'aide à développer une relation équilibrée et autonome avec les écrans, sans frustration ni dépendance.

À PROPOS

Point de Contact est une association d'intérêt général qui lutte contre les cyberviolences et protège les droits humains en ligne. Elle permet à chacun de signaler en ligne un contenu ou une situation préjudiciable en ligne et collabore avec les autorités et les services numériques pour retirer les contenus illicites et protéger les victimes. Vous pouvez effectuer un signalement avec votre enfant sur www.pointdecontact.net et, en indiquant votre adresse mail, recevoir des informations sur les actions menées et les bons réflexes à adopter.

Salfeld est une entreprise spécialisée dans le contrôle parental depuis plus de 20 ans. Elle édite Child Control, un logiciel primé qui permet aux familles de maîtriser le temps d'écran et de bloquer l'accès aux sites inadaptés. Grâce à la fonction multi-appareils, les limites définies s'appliquent automatiquement sur tous les écrans de l'enfant. Un essai gratuit de 30 jours est disponible sur salfeld.fr.



Salfeld
www.salfeld.fr

Point de Contact
www.pointdecontact.net