

Nos enfants et Internet

De nos jours les enfants reçoivent un Smartphone lorsqu'ils sont en primaire voire au plus tard pour leur entrée au CO / collège. Regardez le matin à l'arrêt de bus pour l'école combien d'entre eux ont les yeux rivés à leur écran.

Commence alors la compétition avec les copains/copines afin d'avoir le modèle le plus récent puis le début de l'addiction aux réseaux sociaux, volontaire ou non. Il faut alors faire partie de groupes Instagram, Twitter, Snapchat, et autres.

Les jeunes passent ainsi une grande partie de leur temps sur leur Smartphone et dès qu'une notification arrive (de jour comme de nuit) ils se précipitent pour la consulter et y répondre, les parents peuvent attendre...

Les âges

Savez-vous qu'il existe une classification des jeux en fonction de l'âge ? Ce système appelé PEGI (Pan European Game Information), nous autres « anciens » connaissons la Peggy du Muppet-Show mais cela n'a rien à voir. Ce système n'est pas encore implémenté en Suisse mais plus d'une dizaine de pays européens l'ont adopté.

Avant d'acheter un jeu pour votre enfant ou de le télécharger, une petite recherche sur Internet peut être intéressante. Il vous suffit aussi de regarder sur les boîtes des jeux pour y trouver une des images ci-dessous :



Vous pouvez également faire une recherche sur Wikipédia du genre « wiki + le nom du jeu », vous aurez parfois dans la colonne de droite l'indication de l'âge recommandé.

La durée d'exposition aux écrans

Voici les durées maximum recommandées par certains sites :



Sur le site e-enfance.org nous trouvons les tableaux suivants :



Des études canadiennes montrent que plus de 2 heures d'écran par jour appauvrit le développement cognitif des enfants et peut entraîner un retard du développement du langage chez les bébés. Les écrans ne sont donc pas les doudous modernes ! Il n'existe pas de tableau validé officiellement pour les durées d'exposition aux écrans (tous confondus) mais voici notre synthèse :

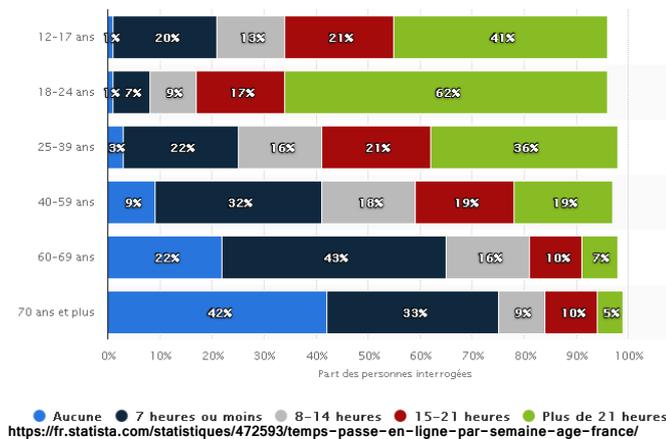
- Avant 3 ans : max 10 minutes / jour
- Avant 6 ans : max 20 minutes / jour
- Avant 9 ans : max 30 minutes / jour
- Avant 12 ans : max 60 minutes / jour

Passé 12 ans, il faut responsabiliser les enfants et définir de manière conjointe des durées maximales (tous écrans confondus).

N'oublions pas que ce sont des enfants et que leur corps doit se développer au contact de choses naturelles et d'animaux réels.

Le temps passé devant un écran pour les enfants se fait en général au détriment des activités physiques et limite ainsi les expériences faites sur le terrain.

Voici un tableau très intéressant qui montre le nombre passé sur Internet par classe d'âge et par semaine :



Autre exemple parlant : certains dirigeants d'entreprises actives dans le numérique mettent leurs enfants dans des écoles qui excluent l'utilisation d'objets électroniques.

Les mauvais réflexes

Des enseignants m'ont rapporté des faits surprenants : lors d'une visite d'un zoo avec des enfants de 4/5 ans, devant un aquarium dans lequel se trouvaient des petits poissons, certains enfants faisaient le geste pour agrandir l'image et d'autre le geste pour changer d'écran sur la vitre !!!

Les images qui restent

Tout ce qui est publié une fois sur Internet y reste à jamais ou peut y revenir !

Même si vous avez le droit de demander la suppression d'une photo ou d'une vidéo gênante au site qui le diffuse (ce qui prend du temps), rien ne vous garantit que d'autres personnes n'aient pas pris le fichier en question et mis sur d'autres sites.

Des photos trouvées rigolotes sur le moment le sont beaucoup moins quelques années plus tard lors de la recherche d'emploi voire d'une carrière politique (avec par exemple la photo de l'actuel premier ministre canadien Justin Trudeau grimé en Aladdin (avec la peau noire) lors d'une fête.

Il faut donc réfléchir avant de publier une photo : que ce soient les parents ou les enfants. Dans ce dernier cas, il peut être pertinent que les enfants demandent l'accord aux parents avant de publier une photo d'eux.

Les photos de vacances

Lorsque nous sommes en vacances, beaucoup de gens aiment publier chaque jour sur les réseaux sociaux des photos d'eux à la plage ou dans d'autres endroits.

Outre la géolocalisation, cela permet surtout aux gens de savoir que votre domicile est inoccupé ! Si votre profil est public et ouvert à tous ou que vos amis repartagent vos publications, des personnes mal intentionnées pourraient venir « visiter » votre logement, de quoi publier de magnifiques photos à votre retour, mais ce seront sûrement les dernières lorsque la police vous expliquera poliment que vous avez peut-être une part de responsabilité.

Les appareils connectés

De nos jours la grande majorité des appareils électroniques veulent se connecter à Internet, essentiellement pour des mises à jour.

Le problème est que beaucoup de producteurs de ces appareils veulent vendre pour pas cher, la sécurité de ces appareils est donc toute relative et de plus ils peuvent vous écouter en continu.

Par exemple, des hackers sont arrivés à voler les données d'un Casino en passant par un aquarium connecté à Internet. Ou cette jeune fille qui est arrivée à communiquer sur Internet via son frigidaire ! Soyons réalistes, il vaut mieux avoir un smartphone que se promener avec un frigidaire...

Un couple a également retrouvé ses ébats sur le canapé en face de la télévision sur un site pour adultes. Un hacker s'est simplement connecté sur la télévision et a activé la caméra intégrée.

La majorité des professionnels actifs dans la Cyber sécurité installent des caches sur les caméras de leurs ordinateurs portables et ne le débloquent qu'en cas de nécessité.

Fortnite

On peut ainsi constater que le jeu le plus populaire actuellement, Fortnite est classé en PEGI 12, donc conseillé aux enfants de plus de 12 ans.

Afin de voir comment cela se passe je l'ai installé (gratuitement sur mon PC) et j'y joue. Le but est simple, il faut tuer le plus de joueurs, si possible en visant la tête (le jeu vous y encourage d'ailleurs) pour essayer de finir premier parmi un groupe d'une centaine de joueurs.

Personnellement je suis un très mauvais joueur :



En près de 130 parties je n'ai éliminé que 5 joueurs, vos enfants (s'ils y jouent) ont donc sûrement dû me tuer au moins une fois... Mais il est possible d'essayer d'éviter les autres joueurs pour finir dans les 10 premiers, après cela se complique...

Néanmoins depuis la saison 2, les concepteurs du jeu ont introduit des (ro)bots : ce sont des joueurs qui permettent de combler les parties et qui ne sont pas très bons. Cela permet d'augmenter son nombre de tués par partie mais moins il reste de joueurs plus la probabilité que ce soit des « bons » est élevée, surtout lorsque l'on approche des 15 derniers.

Lors de parties en groupe (les duos ou sections) nous pouvons discuter avec des personnes du monde entier. Nous pouvons choisir de jouer avec des inconnus (pour combler l'équipe) qui vont tenter d'entrer en conversation avec nous afin de partager les ressources ou demander de l'aide au cours de la partie. De très nombreux joueurs sont très jeunes, au timbre de la voix ainsi qu'à leur attitude (largement moins de 10 ans c'est sûr). Il suffit de demander aux enseignants des classes de primaire quels sont les jeunes qui y jouent, pour certains c'est déjà à partir de 6 ans.

Les jeunes sont intéressés par les tenues (Skins) qui peuvent être gagnées mais surtout achetées avec les vBucks, la monnaie du jeu.



Mais pour cela il faut dépenser 10.- pour 1'000 vBucks. Ces tenues ne protègent pas plus mais permettent de reconnaître les bons joueurs (ou ceux qui ont dépensé de l'argent). A mon avis un seul achat de 10 francs suffit pour acheter le Passe de Combat qui permettra de gagner des vBucks pour se payer la saison suivante.

La société qui gère ce jeu (Epic Game) a réalisé un chiffre d'affaires de 3 milliards de dollars en 2018 et compte actuellement plus de 250 millions de joueurs, le bénéfice n'est pas publié...

L'addiction à Fortnite

Le jeu vous propose chaque jour des objectifs (recherche de coffres, survivre le plus longtemps possible, éliminer des adversaires avec différentes armes, etc) ce qui invite à s'y connecter chaque jour. Et chaque semaine des Défis sont publiés (le jeudi). De plus, comme les copains/copines y jouent, il « FAUT » y jouer sous peine de rupture sociale. Chaque jour amène aussi son lot de nouvelles tenues et accessoires (à acheter bien sûr). Finir tous les paliers (au nombre de 100) permet aussi d'avoir des objets « spéciaux ». Le réputé Dr Olivier Revol (Chef de Service de Neuro-Psychiatrie de l'enfant en France) affirme « n'avoir jamais vu autant d'enfants rater leurs années scolaires, que ce soit de la primaire jusqu'au niveau du BAC à cause de ce jeu » (article paru dans les Dernières Nouvelles d'Alsace du 17 septembre 2019, page 2) :



Il est à noter que deux parents originaires du Québec ont déposé une plainte contre la société Epic Games pour avoir rendu leur jeu « aussi addictif que la cocaïne ».

Des études ont démontré que l'arrêt brutal de jeu peut amener à des dépressions enfantines, il vaut donc mieux réduire avant de supprimer.

La solution que je propose pour ceux qui veulent restreindre les durées sur Fortnite et qui permet de finir les défis est de jouer uniquement le mercredi après-midi (2 heures, après 15h00 pour finir les défis de la semaine) et le samedi ou le dimanche (2 heures également).

Les réseaux « sociaux »

Les jeunes ne vont presque plus sur Facebook mais c'est dorénavant Instagram, Snapchat, TikTok ou autres. Avec des techniques qui incitent à se connecter tous les jours, comme par exemple Snapchat qui comporte une option pour envoyer des messages à ses contacts (des « feux »). Vous obtenez ainsi une sorte de liste de « fidélité » avec vos amis :

· 21 h. · 10 🔥 ⏳

Il faut pour cela avoir le plus grand nombre d'« amis », même si ce sont des inconnus, et leur envoyer une photo chaque jour, même si c'est la même. Si vous privez votre enfant ainsi une journée de son Smartphone ou d'une connexion à Internet, vous allez « tuer ou ruiner sa vie sociale » !

A quoi servent vraiment ces « feux » ? Les applications étant gratuites, les éditeurs peuvent ainsi reconstruire des arborescences de connaissances et y associer vos photos. Ces données se revendent très facilement lorsque les profils sont riches en informations privées. Vous ne saurez que très rarement que vos données ont été vendues et à qui.

De plus le fait de partager des informations avec des inconnus, surtout lorsque le profil est public (ce qui est conseillé par les éditeurs mais fortement déconseillé pour la protection des données) vous expose, toute la famille. Il est ainsi facile de savoir ce qui se passe dans votre famille, où vous êtes

et ce que vous faites. Des sociétés peuvent vous envoyer des publicités ciblées.

Vous voulez avoir plus de gens qui vous « suivent » ? Il vous suffit d'acheter des followers:



Certains réseaux sociaux tels que TikTok proposent régulièrement des « challenges » ou de se prendre en photo dans tes tenues très sexy afin de faire partie du groupe. Ce réseau qui cible les jeunes attire aussi des adultes (dont des pédophiles) qui profitent de certaines photos pour entrer en contact avec des jeunes et les manipulent pour en voir de plus en plus. Ils menacent à chaque fois de diffuser les informations collectées, poussant certains jeunes au suicide. Les adultes fragiles font également partie des victimes.

Les « fakes news »

Certaines nouvelles se multiplient très vite grâce aux réseaux sociaux et très rares sont les jeunes qui vont vérifier la véracité de ces informations :



Un chat qui pleure la mort de son maître lorsqu'il le voit sur le Smartphone

(Fake news du mois d'octobre 2018).

Il existe quelques sites tels hoaxbuster.com qui en centralisent les principaux.

Il arrive même que de grands médias (rarement tout de même) se fassent avoir avec l'effet de masse mais le point essentiel à retenir c'est que les réseaux sociaux ne sont de loin pas une source d'information fiable...

Les chaînes

Vous avez sûrement déjà reçu des messages vous demandant de les faire suivre à au moins 5

correspondants afin d'avoir en retour de l'amour, de l'argent ou autre. Par exemple :

« *WhatsApp va bientôt devenir payant. Le seul moyen de maintenir sa gratuité, c'est d'être un utilisateur régulier, c'est-à-dire de discuter avec au moins 10 personnes. Pour en devenir un, envoyez ce message à 10 personnes [...] et votre logo WhatsApp devrait devenir rouge, indiquant que vous êtes un 'utilisateur régulier'.* » Il est totalement inutile de les faire suivre, vous ne gagnerez strictement rien (vous perdrez juste votre temps). Si vous avez la fibre écolo sachez que l'envoi d'un email « coûte » 4 grammes de CO₂, les SMS de moins de 160 caractères ne prennent que 0.014g. Il faut donc s'abstenir, dans tous les cas, d'y participer.

La nocivité des écrans dans la pénombre

La lumière bleue émise par les appareils électronique est néfaste lorsqu'elle est mal utilisée. Par exemple regarder la télévision ou une tablette/Smartphone dans la pénombre est très mauvais, vous devez toujours avoir un éclairage d'appoint et la lumière émise par les appareils électroniques ne doit pas être la plus forte de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.



Une étude française de l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) dévoile que la lumière des leds perturbe les rythmes biologiques et le sommeil, même en cas de faible exposition.

Il est donc conseillé d'avoir un éclairage domestique « blanc chaud » (2700°Kelvin), limiter les écrans le soir pour les enfants (la meilleure solution est qu'ils n'aient pas le Smartphone/tablette dans leur chambre, cela évite aussi les sommeils interrompus par les notifications de tous genres) et de diminuer la luminosité (cela fatigue plus les yeux et consomme aussi plus de courant).

<https://www.anses.fr/fr/content/led-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses-pour->

[limiter-l%E2%80%99exposition-%C3%A0-la-lumi%C3%A8re-bleue](https://www.anses.fr/fr/content/led-les-recommandations-de-l%E2%80%99exposition-%C3%A0-la-lumi%C3%A8re-bleue)

Un autre exemple frappant (aveuglant devrais-je écrire), un jeune qui a joué toute la nuit sur son smartphone, sans lumière et qui a perdu la vue d'un œil : <https://www.lematin.ch/faits-divers/joue-smartphone-nuit-perd/story/15526474>

De même il est fortement conseillé de ne pas regarder d'écran au réveil mais je vous l'accorde nous utilisons de plus en plus nos Smartphones comme réveils : il faut donc juste couper le réveil, et revenir après au moins 15 minutes consulter les écrans.

Lorsque je regarde les photos de classes (primaire /CO/collège), je suis surpris par le nombre d'enfants qui portent des lunettes : est-ce de meilleurs diagnostics ou est-ce dû à l'abus d'écrans ? De notre temps il y avait beaucoup moins d'enfants portant des lunettes.

Les photos/vidéos

Il est très facile de prendre des gens en photos ou vidéos avec les smartphones mais attention à leur utilisation.

Si vous publiez des photos de vous, elles pourront être utilisées à différentes fins pas forcément agréables. Soit la photo est utilisée telle quelle par un réseau social, pour faire de la publicité interne voire revendue. En ce cas vous ne touchez rien car dans les conditions générales de plus de 50 pages il est indiqué que le réseau social peut utiliser à sa guise et sans défraiement vos photos et même les revendre.

Si vous publiez des photos avec d'autres personnes, que ce soit dans des situations dérangeantes ou pas, vous devez au préalable obtenir leur consentement écrit, faute de quoi ces personnes pourraient vous intenter une action en justice pour utilisation de votre image ! Le partage de photos avec d'autres personnes est donc très sensible, même si c'est une photo de son amoureux, on ne sait pas ce qu'il en fera après une éventuelle rupture (retouche, ajout de commentaires etc). Il faut donc bien réfléchir avant de publier des photos de soi.

Le fait de médire sur Internet est également punissable juridiquement.

Il ne faut pas oublier que tout ce qui est publié une fois sur Internet y restera pendant des dizaines d'années, la plus grande prudence est donc de

mise. Par exemple lorsque nos enfants chercheront un emploi, les recruteurs pourront tomber sur des photos/vidéos/commentaires pouvant nuire à leur embauche.

Le sexe

Donnez-vous accès à des films pornographiques à vos enfants lorsque ces derniers ont moins de 10 ans ? Si vous leur mettez à disposition un appareil connecté (Smartphone, tablette, PC) sans protection parentale alors oui vous le faites !

En effet il y a de nombreux sites pour adultes qui ne vérifient pas l'âge des visiteurs (accès direct) et de plus il est très facile de modifier son année de naissance lors de l'inscription à certains sites.

Le Règlement Européen sur la Protection des Données (RGPD) stipule que l'âge de base pour s'inscrire sur des sites (de tous genres) sans accord parental est de 16 ans ! La France a abaissé cette limite à 15 ans, la Belgique à 13 ans.

Savez-vous exactement sur quels sites internet vos enfants ont des comptes et avez-vous validé leur inscription ?

Le meilleur site de rencontres pour ados

Rencontre Ados est un site de rencontres gratuit pour les jeunes de 13 à 25 ans. L'inscription est rapide et vous permettra d'accéder à de nombreux profils d'ados célibataires de votre pays ou région pour trouver l'amour ou des amis.

[Créer un compte](#)



Vous pouvez très bien faire des recherches avec des mots clefs innocents et trouver du contenu pour adultes. Certains moteurs de recherche activent par défaut une limitation de contenu comme ici avec le moteur de recherche <https://www.qwant.com> :

Paramètres

Améliorez le confort d'utilisation du moteur Qwant.

Filtrer le contenu adulte

Modéré

Qwant est nettement moins intrusif que Google par exemple et plus respectueux de votre vie privée. Sur les Smartphones et tablettes vous pouvez définir l'âge de votre enfant afin de limiter fortement le contenu qu'il verra (contrôle parental). Ce filtre ne sera pas efficace à 100% mais sera déjà très performant. Utilisez bien entendu un mot de passe différent pour tout ce qui a trait à la protection

parentale (à savoir un autre que celui de votre Smartphone par exemple).

J'ai appris qu'un enfant en primaire dans notre village avait reçu un Smartphone sans filtre parental activé et qu'il se vantait d'aller régulièrement visionner des sites pour adulte.

Le Cyberharcèlement

Le fait de médire sur des copains/copines de classe sur les réseaux est considéré comme du cyber harcèlement et punissable par la loi. Certains enfants se sont suicidés à cause de messages à leur encontre et les parents des défunts ont porté plainte contre les harceleurs.

Police de Lausanne

(Cyber) harcèlement

Le harcèlement est une forme de violence assez courante parmi les jeunes. Avec les technologies actuelles, il peut débuter dans le cadre scolaire et se poursuivre en dehors de celui-ci, ne laissant ainsi aucun répit à la victime: 1 jeune sur 10 en souffrirait dans le canton de Vaud.

Dans le canton de Vaud, 16% des jeunes de 15 ans ont été impliqués durant les 12 derniers mois dans du harcèlement ou cyberharcèlement soit en tant que victime, auteur ou les deux à la fois (voir l'étude).

Le harcèlement

Le harcèlement, c'est de la violence verbale psychologique ou physique qui se répète.

Exemples:

- Moqueries
- Insultes
- Menaces
- Mises à l'écart, etc.

L'agresseur (un ou plusieurs jeunes) agit dans le but de blesser sa victime qui est en situation de faiblesse et en difficulté pour se défendre.

Le cyberharcèlement

Le cyberharcèlement, c'est l'utilisation des nouvelles technologies d'information et de communication (sms, chats, forums, réseaux sociaux, mails, etc.) pour humilier ou intimider quelqu'un de manière répétée.

Exemples:

- Insultes
- Menaces
- Propagations de rumeurs
- Vol d'identité
- Piratage
- Diffamation, etc.

Il faut donc expliquer à nos enfants qu'écrire du mal des autres n'est pas sans conséquence, Comment se sentiraient-ils si cela leur arrivait ? Il ne faut pas faire aux autres ce que l'on ne souhaite pas qu'il nous arrive...

La réflexion

Maintenant que les jeunes disposent d'un Smartphone, tout est réalisé à l'aide de cet appareil : les recherches de solutions sur Internet, les calculs etc. Ils connaissent ainsi mieux leur Smartphone que leur corps.

Le souci est qu'ils ne retiennent plus grand-chose car tout se trouve sur Google.

Que se passera-t-il lorsqu'ils n'auront plus leur Smartphone avec eux ou que la batterie sera vide ?

Nous, parents, devons leur apprendre à se débrouiller sans appareils électroniques, et à ne s'en servir qu'en cas de nécessité. L'apprentissage se fait essentiellement par l'expérience et les échecs.

Michel Desmurget, Directeur de recherche à l'INSERM en France et docteur en neurosciences

a publié cette année un livre : « *La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants* ». Il y affirme que « C'est la première génération dont le QI sera inférieur à la précédente ». Un bon exemple qu'il cite : « *A Taïwan où vous êtes verbalisés si votre enfant de 2 ans joue avec une tablette car ils considèrent cela comme de la maltraitance développementale* ». Sur l'antenne de RMC le 4 septembre il disait : « *Il y a un effondrement du langage qui ne s'est jamais vu, un effondrement des capacités attentionnelles, on va toucher à tout ce qui fonde le développement cérébral* ». Pour le chercheur, le cerveau de l'enfant a "besoin de tranquillité et a besoin d'humain".

Voulez-vous vraiment que vos enfants soient moins intelligents que vous ? N'oubliez pas que c'est eux qui paieront nos retraites...

Les écouteurs

Nous avons porté des casques ou des écouteurs pour mieux profiter de la musique. A notre époque déjà des voix dénonçaient la nocivité d'avoir des aimants proches de notre cerveau (tous les haut-parleurs sont composés d'aimants).

Avec les nouvelles technologies, les écouteurs Bluetooth permettent d'écouter de la musique sans avoir de fils qui pendouillent. Ces écouteurs génèrent des ondes de 2.4 à 2.485 GHz ce qui serait nocif pour notre cerveau.

Il en va de même pour les oreillettes sans fil qui permettent de téléphoner en ayant les mains libres mais ces gadgets se font de plus en plus rares.

Et bien sûr le fait d'écouter de la musique un peu trop fort provoque des troubles auditifs : faites le test avec quelqu'un qui écoute souvent de la musique à un volume élevé, parlez-lui doucement et il ne vous entendra pas. Mais le risque d'accident est plus élevé car on n'entend plus les sons de la vie réelle.

Les accidents

Il y a de plus en plus d'accidents dus aux Smartphones. Quelques batteries ont explosé mais ce phénomène est marginal comparé au nombre important de morts par Selfies, aussi appelés « killfies ». Une étude turque de 2018 démontre que sur 159 décès recensés, 52.8% concernait des lycéens ou des étudiants, morts pour une photo !

L'Inde a ainsi défini 16 « No Selfies Zone » à Bombay suite à un nombre trop important de décès. Les Selfies tuent plus que les requins dont beaucoup de gens ont peur et qui font souvent la une des journaux !

Il arrive également chaque jour des accidents dus à l'inattention lorsque des personnes circulent le nez sur le Smartphone, que ce soit en rentrant en collision avec d'autres personnes ou panneaux de signalisation, voire des véhicules. De nombreuses vidéos en attestent, et cela ne concerne pas que les enfants...

Synthèse

A nous parents de mettre les limites qui s'imposent et d'essayer de montrer le bon exemple à notre progéniture afin de profiter des bienfaits de l'informatique mais en gardant une certaine distance. Posez-vous la question : comment feriez-vous si plus aucun appareil électronique ne fonctionnait ? Ce cas est possible mais la probabilité faible, il « suffirait » d'une grosse éruption solaire qui générerait une Impulsion Electro-Magnétique (IEM) pour que tout ce qui est électronique ne fonctionne plus (les voitures récentes, tous les systèmes de communication etc.)

Quelques sites intéressants :

<https://www.melani.admin.ch/melani/fr/home.html>

<https://www.upc.ch/fr/qui-sommes-nous/responsabilite/jeunesse-et-medias/>

<https://www.fedpol.admin.ch/fedpol/fr/home/kriminalitaet/cybercrime.html>

Jacques Schell / Schell Consult Sàrl

<https://www.schell.consult.ch>

Expert certifié en Cybersécurité ([CISSP](#)/[ISO 27001](#))

Expert certifié en Protection des Données ([DPO](#)/[RGPD](#))

Auditeur IT ([CISA](#))