

LES RISQUES DU NUMÉRIQUE...

**GUIDE DE PRÉVENTION POUR LES FAMILLES : COMPRENDRE
LES DANGERS D'INTERNET ET PROTÉGER LES ENFANTS
EFFICACEMENT**



**B.HENDRICKX
Q.OPDEBEECK**

MARS 2026

SOMMAIRE

01. ETAT DES LIEUX

STATISTIQUES ALARMANTES EN BELGIQUE : POSSESSION DE SMARTPHONES, TEMPS D'ÉCRAN
ET CYBERHARCÈLEMENT CHEZ LES JEUNES

02. RISQUES ET DANGERS

IMPACTS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET MENACES EN
LIGNE CONCRÈTES

03. CADRE LÉGAL

RÉGLEMENTATION BELGE ET RGPD : ÂGE MINIMUM, CONSENTEMENT PARENTAL ET
RESPONSABILITÉS

04. PROTECTION PRATIQUE

RECOMMANDATIONS PAR ÂGE, OUTILS DE CONTRÔLE PARENTAL, SIGNAUX D'ALERTE ET
RESSOURCES D'AIDE DISPONIBLES

ETAT DES LIEUX ALARMANT EN BELGIQUE FRANCOPHONE !!!

90%

**DES ENFANTS DE
12 ANS ONT UN
SMARTPHONE**

10

**L'ÂGE MOYEN DU
PREMIER
SMARTPHONE**

4-6

**TEMPS D'ÉCRAN
EN HEURES
QUOTIDIEN DES
8-12ANS**

1/3

**DES ENFANTS
CONFRONTÉ AU
CYBERHARCÈLEME
NT**

SOURCES : ONE, MÉDIA ANIMATION, CHILD FOCUS BELGIQUE

IMPACT CRITIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE



TROUBLES DU SOMMEIL

- LUMIÈRE BLEUE PERTURBE LA MÉLATONINE
- FATIGUE CHRONIQUE ET IRRITABILITÉ
- BAISSÉ DES PERFORMANCES SCOLAIRES



TROUBLES DE L'ATTENTION

- DIMINUTION DE 40% DE LA CAPACITÉ D'ATTENTION EN 20 ANS
- IMPACT DIRECT SUR LES APPRENTISSAGES
- DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION SOUTENUE



SANTÉ PHYSIQUE

- RISQUE D'OBÉSITÉ MULTIPLIÉ PAR 2
- TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
- PROBLÈMES DE VUE PRÉCOCES

SOURCES : CENTRE FÉDÉRAL D'EXPERTISE DES SOINS DE SANTÉ (KCE)

RISQUES PSYCHOSOCIAUX MAJEURS



CYBERHARCÈLEMENT

- 16% DES JEUNES BELGES EN SONT VICTIMES. CONSÉQUENCES GRAVES : ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, DÉCROCHAGE SCOLAIRE.
- PLATEFORME D'AIDE : 103ECOUTE.BE



ADDICTION NUMÉRIQUE

- LES ALGORITHMES SONT CONÇUS POUR CRÉER DE L'ENGAGEMENT. SYMPTÔMES : ANXIÉTÉ SANS L'APPAREIL, ISOLEMENT SOCIAL.
- RECONNU PAR L'OMS COMME TROUBLE COMPORTEMENTAL



CONTENUS INAPPROPRIÉS

- EXPOSITION À LA VIOLENCE, PORNOGRAPHIE, DÉSINFORMATION.
- IMPACT SUR LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ ET DES VALEURS

SOURCES : CENTRE FÉDÉRAL D'EXPERTISE DES SOINS DE SANTÉ (KCE)



USURPATION D'IDENTITÉ

- **VOL DE DONNÉES PERSONNELLES**
- **UTILISATION FRAUDULEUSE DE PHOTOS**
- **CONSEIL :
[SAFEINTERNETBANKING.BE](https://safeinternetbanking.be)**

PRÉDATEURS EN LIGNE

- **TECHNIQUES DE MANIPULATION (GROOMING)**
- **FAUX PROFILS SUR RÉSEAUX SOCIAUX**
- **RESSOURCE : [CHILDFOCUS.BE](https://childfocus.be)**

RECOMMANDATIONS PRATIQUES PAR ÂGE

3 – 6 ANS

- PAS DE TABLETTE/SMARTPHONE
- 30 MIN D'ÉCRAN ACCOMPAGNÉ
- CONTENUS ÉDUCATIFS UNIQUEMENT

6 – 9 ANS

- MAXIMUM 1H/ JOUR LES JOURS D'ÉCOLE
- PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE
- UTILISATION EN ESPACE COMMUN
- PRIVILÉGIER LES ACTIVITÉS CRÉATIVES

9 – 12 ANS

- SMARTPHONE SANS ACCÈS INTERNET OU TRÈS LIMITÉ
- CONTRÔLE PARENTAL ACTIVÉ
- CHARTE FAMILIALE D'UTILISATION SIGNÉE

APPLICATIONS RECOMMANDÉES: FAMILY LINK (GOOGLE), SCREEN TIME (APPLE)

[HTTPS://WWW.3-6-9-12.ORG/LES-BALISES-3-6-9-12/](https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/)

SIGNAUX D'ALERTE À SURVEILLER...

[HTTPS://SAFEONWEB.BE/FR](https://safeonweb.be/fr)

SECRETS AUTOUR DES ÉCRANS

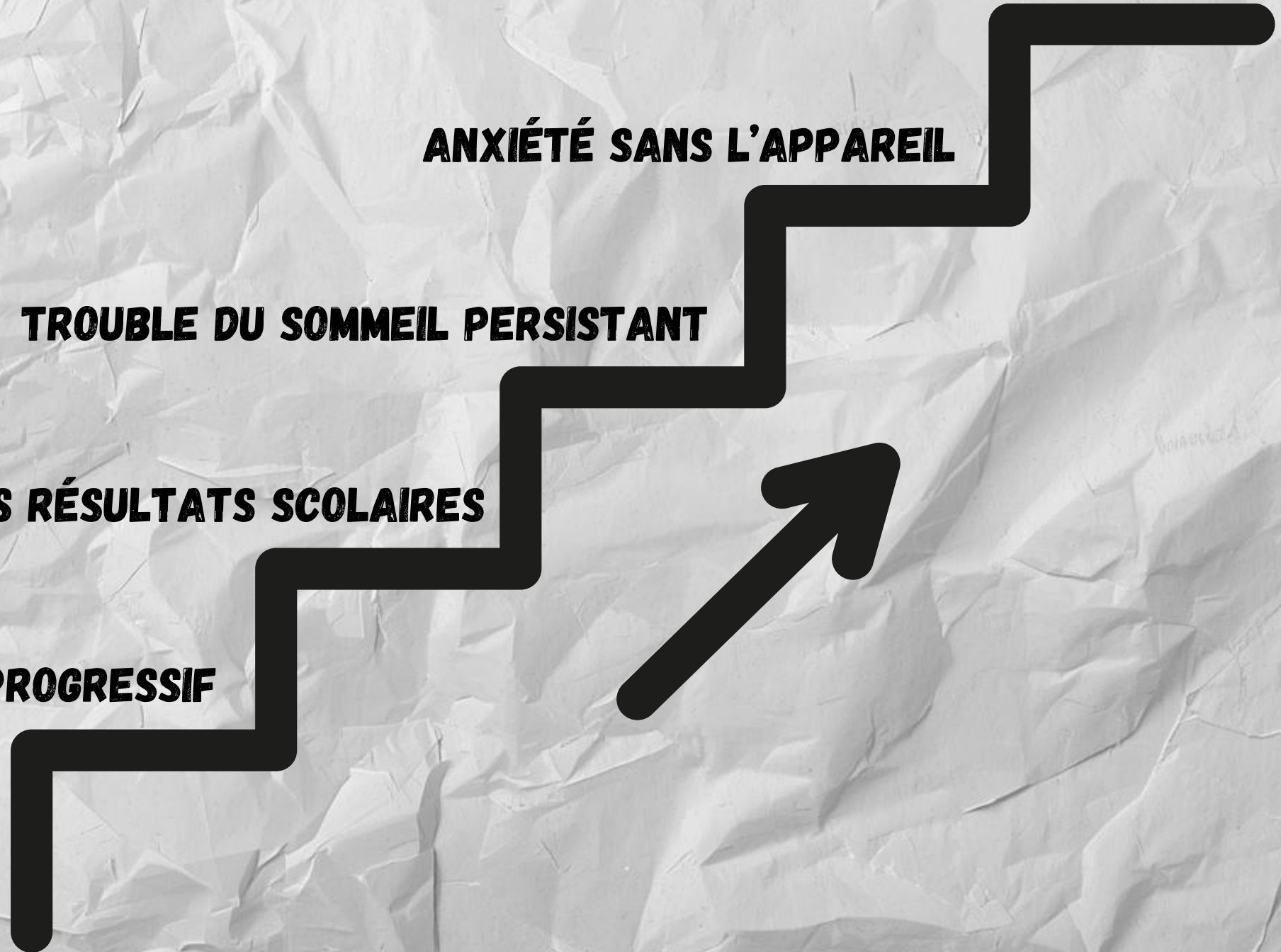
ANXIÉTÉ SANS L'APPAREIL

TROUBLE DU SOMMEIL PERSISTANT

BAISSE DES RÉSULTATS SCOLAIRES

ISOLEMENT SOCIAL PROGRESSIF

CHANGEMENT BRUTAL DE COMPORTEMENT



RESSOURCES D'AIDES ESSENTIELLES



URGENCES

- 103 – ECOUTE ENFANT (GRATUIT)
- 116 000 – CHILD FOCUS
- 0800/32.123 – PRÉVENTION SUICIDE



INFORMATION

- YAPAKA.BE (FWB)
- WEBETIC.BE (CHILD FOCUS)
- 123CLIC.BE (MEDIA ANIMATION)
- 103ECOUTE.BE



A L'ÉCOLE

- CENTRE PMS DU COLLÈGE
- DIRECTION DE L'ÉTABLISSEMENT
- MÉDIATION SCOLAIRE

DIALOGUE ET ACTION : AGIR ENSEMBLE

**MONTRER
L'EXEMPLE**

**PRIVILÉGIER
LE DIALOGUE**

**S'INTÉRESSER
AUX ACTIVITÉS
EN LIGNE**

**ETABLIR
DES RÈGLES
CLAIRES**

**PROPOSER DES
ALTERNATIVES**

CHARTRE FAMILLE TYPE

- **PAS D'ÉCRAN PENDANT LES REPAS**
- **TÉLÉPHONES RANGÉS À PARTIR DE 20H**
- **PAS D'ÉCRAN DANS LES CHAMBRES**
- **TEMPS D'ÉCRAN LIMITÉ LE WEEK-END**
- **PARTAGE DES MOTS DE PASSE AVEC PARENTS**
- **DISCUSSION AVANT TÉLÉCHARGEMENT D'APPS**

SOURCES SCIENTIFIQUES : OMS, CONSEIL SUPÉRIEUR DE LA SANTÉ, ONE, KCE