

# **LES RISQUES DU NUMÉRIQUE...**

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



**B.HENDRICKX  
Q.OPDEBEECK**

# **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**

## **01. 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  
CONFRONTÉS 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)

## 02. 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://www.safeinternetbanking.be)**

## **PRÉDATEURS EN LIGNE**

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

### 03. LE CYBERHARCÈLEMENT ET LA LOI (CADRE PÉNAL)

#### ÂGE DE LA MAJORITÉ NUMÉRIQUE: 13 ANS

- EN BELGIQUE, LE RGPD FIXE À 13 ANS L'ÂGE À PARTIR DUQUEL UN ENFANT PEUT CONSENTIR SEUL AU TRAITEMENT DE SES DONNÉES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.
- EN DESSOUS DE CET ÂGE, L'INSCRIPTION EST TECHNIQUEMENT INTERDITE SANS LE DOUBLE CONSENTEMENT DE L'ENFANT ET DE SES PARENTS.

#### LE HARCÈLEMENT EST UN DÉLIT

- LA LOI PUNIT QUICONQUE AFFECTE GRAVEMENT LA TRANQUILLITÉ D'UNE PERSONNE PAR DES COMPORTEMENTS RÉPÉTITIFS.
- POUR LES MAJEURS : LES PEINES VONT DE 15 JOURS À 2 ANS DE PRISON ET DES AMENDES DE 50€ À 300€ (MONTANTS À MULTIPLIER PAR LES DÉCIMES ADDITIONNELS).
- POUR LES MINEURS (MOINS DE 18 ANS) : ILS BÉNÉFICIENT DU PRINCIPE DE L'IRRESPONSABILITÉ PÉNALE (PAS DE PRISON), MAIS LE TRIBUNAL DE LA JEUNESSE PEUT IMPOSER DES MESURES DE GARDE, D'ÉDUCATION OU DES PRESTATIONS D'INTÉRÊT GÉNÉRAL (JUSQU'À 150 HEURES).

#### AUTRES INFRACTIONS GRAVES

- LE DROIT À L'IMAGE INTERDIT DE DIFFUSER UNE PHOTO/VIDÉO SANS ACCORD.
- LE VOYEURISME ET LA DIFFUSION D'IMAGES SEXUELLES DE MINEURS SONT PUNIS TRÈS SÉVÈREMENT (RÉCLUSION DE 10 À 15 ANS SI LA VICTIME A MOINS DE 16 ANS).

SOURCES :ARTICLE 1384 DU CODE CIVIL BELGE & FWB

# RESPONSABILITÉS ET OBLIGATIONS (CADRE CIVIL ET SCOLAIRE)

## LA RESPONSABILITÉ DES PARENTS (NOUVEAU CODE CIVIL 2025)

- MINEURS DE MOINS DE 16 ANS : LES PARENTS SONT AUTOMATIQUEMENT RESPONSABLES (SANS FAUTE) DES DOMMAGES CAUSÉS PAR LEUR ENFANT SUR INTERNET.
- IL N'EST PLUS POSSIBLE POUR LES PARENTS DE S'EXONÉRER EN PROUVANT QU'ILS ONT BIEN ÉDUQUÉ L'ENFANT ; ILS DOIVENT INDEMNISER LA VICTIME (SOUVENT VIA L'ASSURANCE FAMILIALE).
- PARENTS SÉPARÉS : LES DEUX RESTENT CORESPONSABLES, MÊME SI L'ENFANT N'ÉTAIT PAS CHEZ EUX AU MOMENT DES FAITS

## LE RÔLE DE L'ÉCOLE

- CHAQUE ÉCOLE DOIT OBLIGATOIREMENT AVOIR UNE PROCÉDURE DE SIGNALEMENT INTERNE ET DE PRISE EN CHARGE DU HARCÈLEMENT DEPUIS AOÛT 2024.
- L'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE EST LUI AUSSI PRÉSUMÉ RESPONSABLE DES DOMMAGES CAUSÉS PAR LES ÉLÈVES SOUS SA SURVEILLANCE.

## RISQUES ET MOYENS D'ACTION

- RISQUES : SANCTIONS DISCIPLINAIRES (EXCLUSION), RETRAIT DES CONTENUS PAR LES PLATEFORMES, ET CONDAMNATION À PAYER DES DOMMAGES ET INTÉRÊTS À LA VICTIME.
- RESSOURCES : EN CAS DE PROBLÈME, CONTACTER LE 103 (ÉCOUTE ENFANTS) OU CHILD FOCUS (116 000).

**SOURCES : NOUVEAU CODE CIVIL BELGE**

## 04. 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), ONE

# **SIGNAUX D'ALERTE À SURVEILLER...**

**SOURCES : CHILD FOCUS; YAKAPA, MÉDIA ANIMATION**

**SECRETS AUTOUR DES ÉCRANS**

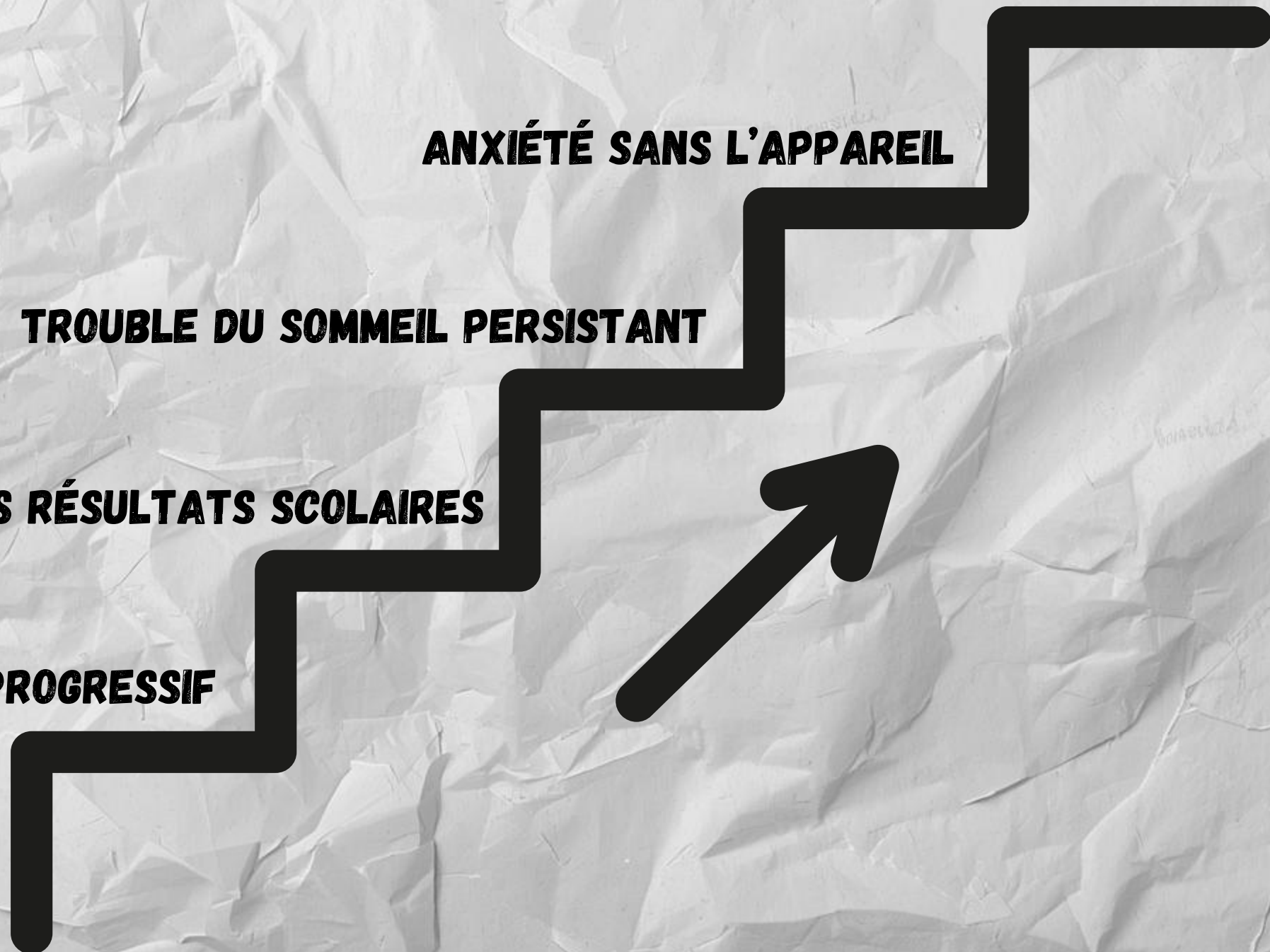
**ANXIÉTÉ SANS L'APPAREIL**

**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**