


# Comment accompagner son enfant dans l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux vidéo?

EP Gimel-Etoy – 21 avril 2026



Carole Barraud Vial – responsable pôle prévention  
François Nanchen – inspecteur, division prévention de la criminalité,  
police cantonale vaudoise

# Fondation Action Innocence

Protéger la dignité et l'intégrité des enfants dans leur utilisation des outils numériques

- Siège à Genève
- 1999
- Romandie

## Programme AntiPedoFiles

→ Lutter contre la pédopornographie

## Programme grandir avec les écrans

→ Promouvoir une utilisation saine et modérée des écrans

→ Promouvoir des pratiques numériques responsables, citoyennes et sécurisées

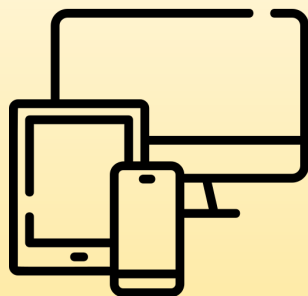
# Les écrans parlons-en !

Combien d'écrans ?



## Les écrans parlons-en !

Passer de l'objet de conflit à l'objet de dialogue



## Les écrans parlons-en !

S'intéresser aide à poser un cadre cohérent



# Les pratiques numériques des adultes influencent celles des enfants

L'exemplarité et la technoférence



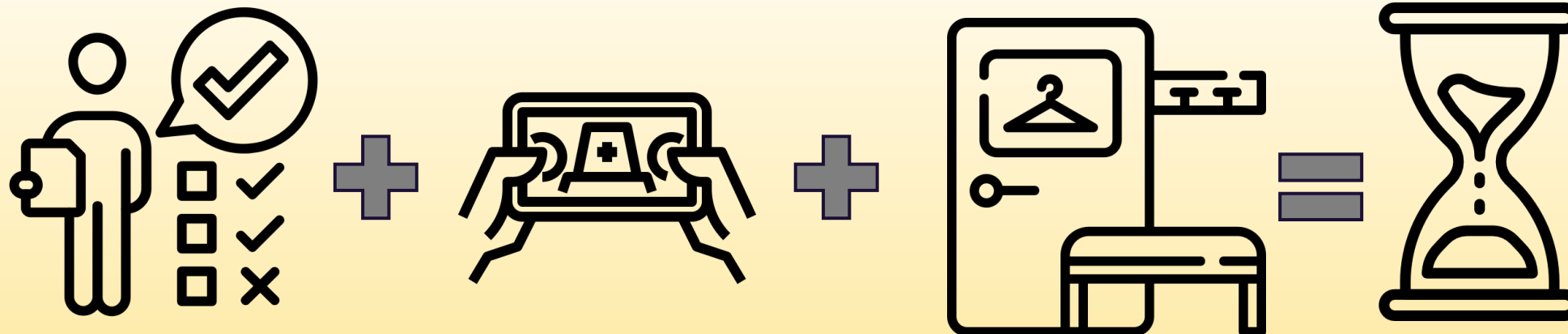
# La gestion des émotions

Le développement de l'enfant

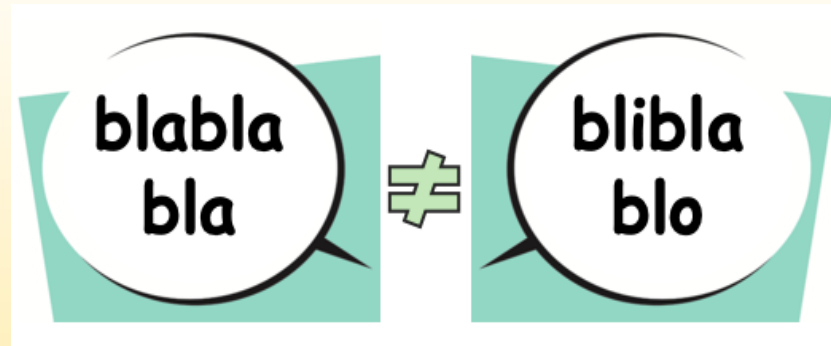


# Activité de loisirs numérique

La gestion du temps



## Prêter attention aux mots utilisés



Consommation  
Impact  
Addiction

Utilisation  
Effet  
Usage excessif

# Repères

Centrés sur les besoins développementaux des enfants

Je guide les pratiques numériques de mon enfant

- Règles évolutives, discussion sur celles-ci, intérêt pour les pratiques, aide au paramétrage des outils, discussion sur les ressentis, disponibilité pour répondre aux questions et inquiétudes éventuelles

J'encadre les pratiques numériques de mon enfant

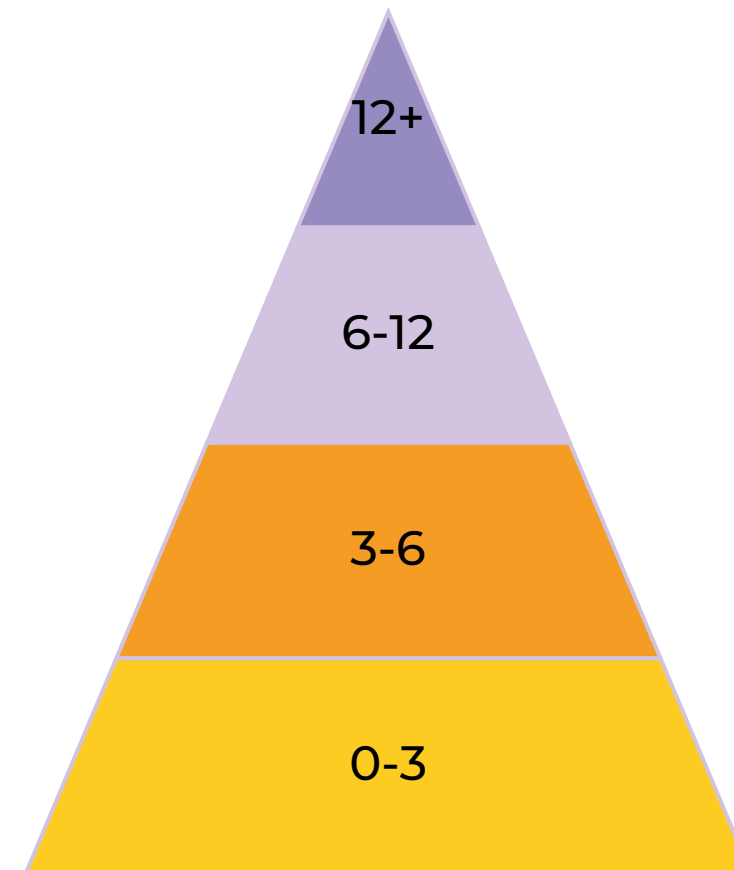
- Limites fixées, vérification des contenus et plateformes accessibles, paramétrage des outils numériques, discussion sur les ressentis, disponibilité pour répondre aux questions et inquiétudes éventuelles

Je limite l'utilisation des écrans

- Règles fixées, début et fin de l'activité ritualisés, contenus adaptés à l'âge, exemplarité

J'évite d'exposer mon enfant aux écrans

- Jeu libre privilégié, activités variées, moments de pleine présence sans technoférence



# Les solutions techniques complètent l'accompagnement

Elles ne sont pas fiables à 100%



# Les solutions techniques complètent l'accompagnement

## Astuces techniques

Installer des filtres,  
des add-blockers

Limiter les  
notifications

Régler la lumière  
bleue en orangée

Désactiver la  
lecture  
automatique  
(autoplay)

Activer des limites  
de temps

S'appuyer sur les  
recommandations  
d'âge

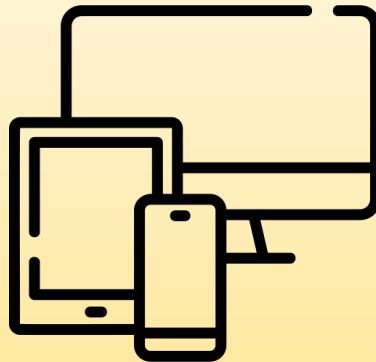
Activer le  
partage/contrôle  
familial

Tester le mode  
écran noir & blanc

...

## Considérer le rôle amplificateur & révélateur

Qu'est-ce qui est hors champ ?



# Les risques

## Victime

- Exposition à des contenus inappropriés ou illicites
- Cyberharcèlement
- Gestion de l'image de soi
- Baisse de l'estime de soi
- Désinformation - radicalisation
- Grooming
- (Escroqueries)

## Auteur

- Diffusions de contenus illicites
- Cyberharcèlement
- Autres infractions pénales

**A deux doigts  
d'en faire une**



# Cyberharcèlement

«Le cyberharcèlement est [...] en quelque sorte du harcèlement ordinaire auquel l'univers numérique aurait offert une caisse de résonance incontrôlable qui en augmente la nocivité et en démultiplie la capacité destructrice.»

Dr Pierre Humbeeck, 2022

# Harcèlement : que dit la loi ?

Art. 143b : accès indu à un système informatique

Art. 179/9 : soustraction de données personnelles

Art. 156 : **extorsion et chantage**

Art. 173/4 : diffamation / calomnie

Art. 179/4 : violation du domaine secret ou privé

Art. 179/7 : utilisation abusive d'une installation de télécommunication

Art. 179/10 : usurpation d'identité

**Art. 261bis : discrimination**

Art. 177 : injure

Art. 180 : menaces

Art. 181 : **contrainte**

(Art. 181b : harcèlement)

Art. 197 : **pornographie**

Art. 197a : transmission de contenus intimes

# Discrimination

- ▶ Art. 261bis du code pénal
  - ▶ Quiconque, publiquement, incite à la haine, à la discrimination ou dénigre des personnes ou un groupe de personnes en raison de leur appartenance raciale, ethnique ou religieuse ou de leur orientation sexuelle, est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire.

# Contenus inappropriés

## Art. 197 CP – pornographie

Al. 1 : Quiconque rend accessible à une personne de moins de 16 ans des représentations pornographiques (images, vidéos, écrits) est puni de l'amende ou de l'emprisonnement.

Al. 4/5: Quiconque consomme, fabrique, met à disposition, obtient par voie électronique ou possède des représentations pornographiques interdites est puni d'une peine privative de liberté de trois/cinq ans au plus ou une peine pécuniaire.

## Pornographie interdite

- Impliquant des mineurs
- Impliquant des animaux

## Art. 135 CP – représentation de la violence

Celui qui aura fabriqué, mis en circulation, montré, rendu accessible, consommé, acquis, obtenu des contenus illustrant des actes de cruauté envers des êtres humains ou des animaux sera puni d'une peine privative de liberté de 5/3/1 ans au plus ou d'une peine pécuniaire.

# Les nudes – cadre légal

## Contenus pornographiques (art. 197 CP)

Les échanges de nudes explicites sont autorisés entre 2 mineurs ou entre 1 mineur et un majeur si :

- Consentement des personnes concernés
- 3 ans d'écart maximum
- Pas de rémunération ou promesse de rémunération
- Les impliqués se connaissent personnellement

## Contenus non pornographiques

Les échanges de nudes suggestifs ne sont pas encadrés par la loi.

## Exposition au risque

- Aucun contrôle des contenus partagés
- Diffusion non consentie des nudes (revenge porn, etc)
- Harcèlement et cyberharcèlement
- Intérêt des pédophiles
- **PREVENTION**

**Diffusion non consentie d'un nude de toute nature**



**application de l'art. 197a CP**

# Grooming (pédopiégeage)

«Agissements d'un individu qui circonviert un enfant à des fins sexuelles, notamment par voie électronique» (Larousse)

On apprend à nos enfants à ne pas parler avec des inconnus...

mais sur Internet, on invite le monde entier chez soi.

Abordé·e·s par une personne inconnue ayant des intentions sexuelles indésirables

- 59% des 18-19 ans
- 56% des 16-17 ans
- 41% des 14-15 ans
- 19% des 12-13 ans
- Les filles 2x plus que les garçons

Etude JAMES 2022

## Ressources



# Des ressources

## Parents

Vous êtes parents et à la recherche de matériel de prévention concernant l'utilisation des écrans par vos enfants ? Action Innocence vous propose des ressources pour vous permettre de soutenir vos enfants dans cet apprentissage.



### Vivre avec les écrans

Vivere con gli schermi	Per maggiori informazioni
التعايش مع الشاشات	لمزيد المعلومات
Të jetosh me ekrane	Më shumë informacione
Жизнь с экранами	Более подробная информация
Mit Bildschirmen leben	Für weitere Informationen
زندگی با صفحات نمایشی	برای کسب اطلاعات بیشتر
Living with screens	For more information
Kako živeti sa ekranima	Za više informacija
Vivir entre pantallas	Para más información
ምስ ስክሪን ምንባር	ንተወሳኪ ሓበሬታታት
Ekranlarla yaşamak	Daha fazla bilgi için
Viver com ecrãs	Para mais informações

action innocence

www.actioninnocence.org

Pour plus d'informations

## Parents, vous avez des questions sur les écrans?

### Entretiens gratuits sur rendez-vous **citecrans.org**

## CitéÉcrans

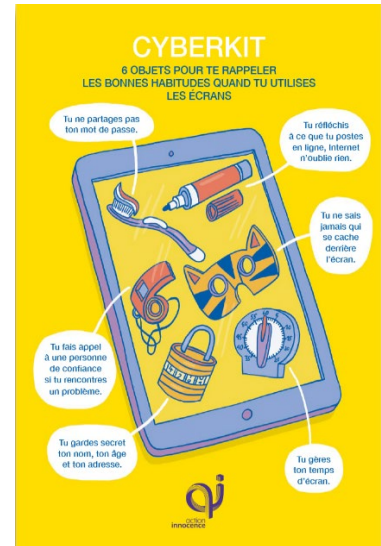
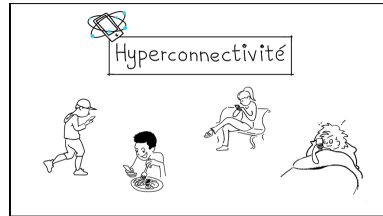
action innocence COLE Cité Écrans

Espace de conseils dédié aux parents d'enfants de 0 à 12 ans pour parler des écrans

Une initiative de la Fondation Action Innocence en partenariat avec la faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation de l'Université de Genève



# Matériel de prévention





# Ressources

CIAO.CH

Un espace où poser  
tes questions et  
t'informer sans  
jugement





# Argent   # Religions et spiritualité   # Racisme et discriminations   # Santé physique   # Boire, fumer, se droguer   # Internet   # Sexualité   # Amitié, Amour, Famille

# Violences et harcèlement   # Formation et Travail   # Santé mentale   # Estime de soi



Plateforme romande  
MPP



Crédit photo : Elèves de 10VG, EPS C.F. Ramuz, Lausanne (2017), sous la supervision de Natacha Anderes, Nathalie Moret et Samira Chajai.



# Ressources



Site d'informations pour  
les parents et les jeunes  
<https://sois-prudent.ch/>



Site d'informations, d'aide et  
d'échanges pour les jeunes

## Ressources



Site d'informations, d'aide et d'échanges pour les jeunes



Portail national d'informations



021 631 01 30

Education sexuelle  
Rôle des parents

[educationsexuelle-parents.ch/fr](http://educationsexuelle-parents.ch/fr)

# Ressources



@ecop.francois ✓   
**81K**  
abonnés



eCop Francois ✓  
**110K**  
abonnés



Francois Nanchen



eCop Francois

# Bibliographie

## Enfant-ado

### 6-8 ans :

Je suis accro aux écrans, que faire ?, Biltman & Ferrandez, 2025, Mes docs et moi ed. Auzou

Le petit livre pour bien vivre avec les écrans, Gallissot & Meklemberg, 2022, ed Bayard jeunesse

Le numérique pas bête (pour les 7 à 107 ans), 2025, Bayard jeunesse

### 10-12 :

Les écrans et moi, l'essentiel pour un usage responsable, Bordet-Petillon, 2021, ed. Hygée

Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents, 2015, Tisseron, ed. Nathan

C'est (pas) moi, c'est l'IA ! Roy & Oudeyer, 2024, ed Nathan

### 12 et plus :

Les écrans je gère, Weber, 2025, ed Sans Tabou

Internet aussi c'est la vraie vie, Ronfaut-Hazard & Malle, 2022, ed la ville brûle

Les écrans et toi, Dayé, 2018, ed. Midi trente

Les réseaux sociaux : on apprend, on comprend, on discute avec nos ado, Perrier, 2022, ed. Mango

Il était une fois le jeu vidéo, Zied & Rouge, 2024, ed Les Arènes BD

# Bibliographie

## Parents

### Petite enfance

Écrans et enfants: le guide indispensable (et secret) des parents, Deschamps & Uthurry, 2023, Souris grise

### Enfance

Les écrans ça s'apprend! Le guide pour protéger nos enfants et les accompagner vers des usages positifs et responsables, Matar, 2025, Vuibert

J'aide mon enfant à se détacher des écrans avec 50 jeux et astuces, Didier, 2021, Hatier parents

50 défis sans écran, Costa, 2025, Boscher primaire

Les jeux vidéo et nos enfants, Kalkair, 2023, Steinkis

### Adolescence

Le décrypteur des réseaux sociaux de votre ado, Bonnegent, 2026, Vuibert

Les parents, les ados et le numérique: 100 questions/réponses, Lachance & Rohmer, 2026, Ellipses

Les réseaux sociaux et nos ados, Kalkair, 2024, Steinkis

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION !**