

# Les bons réflexes des parents

orange™

- Pas de réseaux sociaux avant 13 ans**

Pour s'inscrire sur la plupart des réseaux sociaux, les utilisateurs doivent être âgés de **13 ans** ou plus. Depuis le 29 juin 2023, la loi sur la **majorité numérique** impose aux plateformes de vérifier l'âge des utilisateurs et d'obtenir l'autorisation des parents pour les moins de 15 ans. Les 15 ans et plus peuvent consentir seuls, comme un majeur. Ainsi, quel que soit l'âge de votre enfant, **accompagnez-le dans son utilisation des réseaux sociaux** et **posez-lui régulièrement des questions sur son expérience numérique**.
- Centraliser l'ordinateur de la maison**

Ne laissez jamais un enfant seul dans sa chambre avec un ordinateur. Expliquez-lui qu'il peut utiliser l'ordinateur, mais uniquement dans une pièce commune comme le salon par exemple. Vous pourrez ainsi garder un œil sur les contenus qu'il consulte.
- Définir un temps de connexion**

C'est à nous, parents, en discutant avec notre enfant, de définir une limite de temps pour la connexion aux réseaux sociaux, ou pour les parties de jeu vidéo.
- Sensibiliser aux dangers des réseaux sociaux**

Prenez le temps de bien expliquer les risques encourus sur les réseaux sociaux et leur apprendre ce qu'ils peuvent faire et ne pas faire sur ces réseaux comme de divulguer trop d'informations à caractère personnel sur Internet entre autres.
- Activer le contrôle parental**

Utilisez les logiciels de contrôle parental sur tous les écrans accessibles aux enfants (tablette, ordinateur, téléphone mobile), c'est la base de la sécurité des enfants sur Internet.
- Vérifier les paramètres de confidentialité sur les appareils**

Vous pouvez régulièrement vérifier que le contrôle parental soit bien actif sur les appareils de votre enfant, mais également regarder son historique pour vérifier que les sites qu'il consulte sont adaptés.
- Supprimer son compte sur les réseaux sociaux**

Si jamais votre enfant refuse de se plier aux règles instaurées, vous pouvez faire supprimer ses comptes en contactant directement les plateformes. Cela peut aussi être utile si vous découvrez qu'il est victime de harcèlement, d'un prédateur ou d'une arnaque.
- Communiquer**

Encouragez vos enfants à vous raconter si quelque chose qu'ils rencontrent sur un de ces réseaux sociaux les rend nerveux ou mal à l'aise, ou les fait se sentir menacés. Parlez à vos enfants des prédateurs sexuels et des dangers potentiels en ligne.
- Conserver les preuves**

Si malheureusement vous découvrez que votre enfant est victime de cyber-harcèlement, qu'il reçoit des messages malveillants ou inappropriés, qu'il a été contacté par une personne mal intentionnée, enregistrez les preuves (captures d'écran), gardez les messages (SMS, mails, etc). Signalez-le ou les comptes en cause sur les réseaux sociaux. Portez plainte selon la gravité des faits.
- Contactez le 3018, le numéro national contre les violences numériques**

À tout moment, vous pouvez contacter **par téléphone, Tchat/Messenger ou email le 3018**, le numéro pour les jeunes victimes de harcèlement ou de violences numériques. Composée de juristes, psychologues et spécialistes des outils numériques, son équipe vous conseille sur toutes les problématiques liées aux usages numériques des jeunes. Signaleur de confiance reconnu par les plateformes (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok, Discord, etc.), le 3018 bénéficie de procédures de signalement prioritaires avec les réseaux sociaux pour **faire supprimer des contenus ou des comptes inappropriés en quelques heures** seulement.