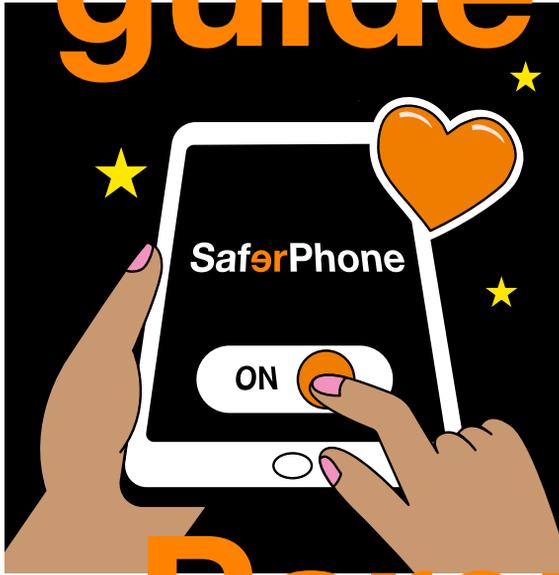


# For Good  
Connections

# Le guide



# Parent & Enfant

Pour engager le dialogue avec votre enfant  
et sécuriser l'usage de son téléphone.

En partenariat  
avec



est là

Clara,  
l'ado



Super ! J'ai enfin mon  
nouveau téléphone !



Maya,  
la mère

Et si on prenait d'abord le temps  
d'en discuter ensemble ?

## Vous avez certainement 1000 questions. Comment protéger votre enfant tout en lui donnant les bons réflexes ?

Chez Orange, nous œuvrons pour la protection numérique des adolescents et l'accompagnement des familles pour un usage numérique plus sûr et responsable. Ce guide contribue à poser des repères clairs et bienveillants pour créer un cadre de confiance où parents et enfants dialoguent ensemble.

**SaferPhone** c'est un **forfait mobile** à petit prix adapté aux ados avec un **pack Protection Enfant** offert sur demande<sup>(1)</sup> qui les protège face à la surexposition aux écrans, aux contenus choquants et aux risques de cyberharcèlement. Le pack comprend :

- un contrôle parental<sup>(2)</sup>
- une alerte anti-cyberharcèlement<sup>(3)</sup>
- le blocage des appels indésirables<sup>(2)</sup>
- un accompagnement avec les Spécialistes Orange<sup>(4)</sup>  
pour l'installation et le paramétrage du pack Protection Enfant.

Et en plus, vous pouvez participer à notre atelier numérique gratuit spécial SaferPhone<sup>(5)</sup>, en ligne ou en boutique, pour vous aider à accompagner votre enfant dans l'usage de son téléphone.

**Le numérique, ça s'apprend, ça se partage, et ça se construit ensemble pour aller pas-à-pas vers l'autonomie de l'enfant.**

(1) uniquement pendant 12 mois pour l'alerte anti-cyberharcèlement. (2) Services anti-spam appels mobiles et contrôle parental fournis par Orange offerts sur demande sous réserve de compatibilité technique des logiciels, systèmes d'exploitation et équipement à protéger. Perte des services en cas de changement d'offre. (3) Service d'alerte anti-cyberharcèlement, proposé par le partenaire SafeBear, offert sur demande pendant 12 mois, sous réserve de création d'un compte (en utilisant le lien adressé par Orange) et de l'acceptation des conditions générales du service d'alerte anti-cyberharcèlement avant le 31/12/25. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. A l'issue des 12 mois le client pourra demander à bénéficier du service de manière payante (10€/mois ou 48€/an : tarif susceptible d'évolution, suivant le prix applicable dans la fiche tarifaire du partenaire à la date du passage en payant). (4) Les Spécialistes Orange vous accompagnent dans l'installation du pack Protection Enfant, 7/7 du 8h à 22h. Prise de RDV au 3900 ou sur votre Espace client. (5) Détails et infos sur inscription.orange.fr/ateliersnumeriques/special-saferphone.

# Le temps d'écran

Kevin, le père



Je m'inquiète de te voir y passer tout ton temps...

Tu ne me fais pas confiance ?



Hugo, l'ado

**Le téléphone c'est vraiment une invention géniale, mais on peut facilement y passer plus de temps que nécessaire.**

C'est difficile de résister pour un adolescent. Nous, les adultes consultons en moyenne 221 fois par jour notre téléphone\*.

L'idée n'est pas de le priver, mais de garder de la place pour tout ce qui compte : les moments en famille, les amis, les activités créatives ou sportives et évidemment le sommeil.

L'utilisation du téléphone est particulièrement à surveiller le soir. Le cerveau a besoin de calme pour se mettre en mode nuit. Les écrans, leurs lumières et leurs notifications peuvent retarder le sommeil.

## En pratique :

- Laisser son téléphone dans une autre pièce, notamment la nuit pour ne pas être tenté.
- Installer le **pack Protection Enfant** qui permet de gérer le temps d'écran.

## On en parle :

- Aider votre enfant à planifier les temps d'activité sur son téléphone (après les devoirs, jamais à table...).
- Définir ensemble une durée d'utilisation (nombre d'heures semaine/weekend).

\* étude britannique One Poll en 2014.

# Les réseaux sociaux

Gabriel, l'ado



Tous mes amis sont sur Instagram® et TikTok®, je peux m'inscrire ?



Je ne sais pas, regardons comment ça marche.

Fatou, la mère

**S'inscrire sur les réseaux est une étape importante, car cela signifie une visibilité publique.**

Les réseaux sociaux sont formidables pour créer des liens, explorer et développer sa personnalité mais cela expose à des commentaires blessants et à la divulgation de données personnelles. Cela demande de la maturité. Selon la loi, on ne peut pas s'y inscrire avant 15 ans (13 ans avec autorisation parentale).

## En pratique :

- Utiliser un pseudo et un avatar lors de la création du compte.
- Paramétrer les comptes : en mode public, tout le monde peut voir, commenter et partager ce qu'on publie. Préférez le mode privé qui permet de choisir les personnes qui peuvent suivre votre enfant et celles qui peuvent le contacter.
- **Astuce :** sur Snapchat®, il est possible de masquer son numéro. Sur TikTok®, le mode restreint limite l'exposition à certains contenus.

## On en parle :

- Discuter de ce que votre enfant montre ou partage en ligne. Tout n'a pas besoin d'être public.
- Lui rappeler que sa confiance en lui ne doit pas dépendre du nombre de likes ou de followers.

# Les contenus choquants

Ali, le père



Sur internet, tu pourrais voir des choses qui te mettent mal à l'aise ou qui te choquent.

Je ne suis plus un bébé !

Léo, l'ado

**Sur internet, les adolescents peuvent être exposés à des contenus choquants, violents ou sexuels, intentionnellement ou pas.**

Cela peut avoir des conséquences sur leur développement émotionnel et psychologique.

Ils peuvent aussi lire ou voir des informations fausses. C'est important de leur apprendre à garder un œil critique et d'en discuter quand quelque chose semble bizarre ou dérangeant.

Parce que les adolescents ont soif d'autonomie, dans un espace numérique pas toujours adapté, limiter l'accès à certains contenus et encourager le dialogue est une stratégie gagnante.

## En pratique :

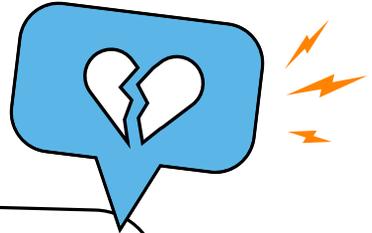
- Pour le protéger sans le contrôler, filtrer les contenus inappropriés avec le **pack Protection Enfant**.

## On en parle :

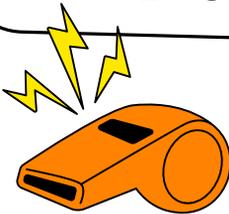
- Rester bienveillant et à l'écoute ! Votre enfant doit se sentir à l'aise sinon il risque de ne rien vous dire.
- Lui apprendre l'importance de signaler les contenus illégaux.

# Le cyberharcèlement

Sarah, la mère



Et si quelqu'un s'en prend  
à toi sur les réseaux sociaux ?



Mais non, t'inquiète !

Jade, l'ado

**Des insultes, des  
moqueries, des photos  
publiées sans accord,  
des rumeurs...**

23% des 6 -18 ans disent avoir été déjà confrontés au cyberharcèlement\*. Ces violences numériques sont souvent le prolongement du harcèlement que l'enfant subit à l'école ou dans ses activités. Cela peut mettre gravement en danger sa santé mentale.

\* Etude Audirep/e-Enfance. Mai 2024

## En pratique :

- Activer l'application **SafeBear** pour être alerté en cas de cyberharcèlement. Elle analyse les messages reçus et sauvegarde ceux jugés toxiques ou malveillants dans un coffre-fort numérique.

## On en parle :

- Le 3018 : le numéro et l'application dédiés aux jeunes victimes ou témoins de harcèlement et de violences numériques. C'est gratuit et accessible 7/7, de 9h à 23h.



# Le dialogue et l'accompagnement

**Le numérique comporte des risques mais c'est génial aussi. Ce qui compte surtout c'est d'en parler.**

Pour apprendre, pour parler à ses amis, pour écouter de la musique, pour créer des vidéos... Il est important de parler du meilleur comme du pire pour un dialogue serein !

Lina,  
la grande sœur

J'ai un bon plan pour réviser les maths.

On se fait une visio bientôt ?

La grand-mère

Brice,  
le père

N'hésite pas à me parler si tu rencontres un problème en ligne.

**Envie d'aller plus loin dans l'accompagnement de votre enfant ?**



Inscrivez-vous à notre **atelier gratuit spécial SaferPhone**, en ligne ou en boutique, pour devenir un super parent numérique !

[inscription.orange.fr/ateliersnumeriques/special-saferphone](https://inscription.orange.fr/ateliersnumeriques/special-saferphone)



Retrouvez plein de conseils d'experts, de médecins et de psychologues sur notre site **Bien vivre le digital** et son **Espace des parents**.

[espacedesparents.fr](https://espacedesparents.fr)

# L'installation du pack Protection Enfant

Inès, la mère

Alors, on l'installe ce pack Protection ?

J'arrive ! ❤️

Camille, l'ado

## Installez-le dès maintenant :

- 1 Installez l'application « **Suite de Sécurité Orange** » sur votre téléphone. Cette application vous permet de définir les règles de protection de votre enfant (limiter l'accès à Internet, définir un temps de connexion, filtrer les sites inappropriés, etc.).
- 2 Installez l'application « **Contrôle Parental** » sur le téléphone de votre enfant. Cette application le protège selon les règles que vous avez définies à l'étape 1.
- 3 Installez « **SafeBear** » sur votre téléphone et celui de votre enfant. Ce service est conçu pour lutter contre le cyberharcèlement. Dans un délai de 72h suivant votre souscription au pack Protection Enfant, vous recevrez un mail sur votre messagerie contenant le lien d'activation.

## Besoin d'aide pour installer ces applications ?

Prenez gratuitement **RDV avec un Spécialiste Orange** en appelant le 3900, ou depuis votre Espace client. Il vous accompagnera pour installer et utiliser le pack Protection Enfant, 7/7 de 8h à 22h.



Ou, **consultez le guide d'installation** en scannant le QR code, ou en vous rendant sur [assistance.orange.fr/saferphone](https://assistance.orange.fr/saferphone), il vous guidera pas-à-pas dans chaque étape de l'installation.