

SÉCURITÉ NUMÉRIQUE



Traduit de l'anglais et adapté

Les prêtres de St. Mary's, aux États-Unis, présentent un guide introductif sur l'usage moral de la technologie. Il offre un aperçu des dangers les plus fréquents liés aux médias et à Internet – en particulier pour les jeunes – ainsi que des suggestions pratiques et des outils concrets pour un usage responsable des téléphones portables.

Version augmentée

Imprimé le 18 septembre 2023

Traduit en 2025

Imprimatur le 27 novembre 2025

Abbé Philippe Lovey,

Assistant du District de Suisse

Sécurité numérique

Guide pratique

Contre quoi se protéger ?

Aperçu général

Accidents lors d'exercices de tir, terribles collisions routières, épidémies, tornades, incendies, noyades, enlèvements... Voilà les événements auxquels nous pensons spontanément lorsque nous évoquons la notion de « sécurité ». Pour y faire face, nous multiplions les précautions : sécurité des armes, auto-écoles, règles de circulation, hygiène, médecine, plans d'intervention... autant de mesures mises en place pour protéger nos proches et nous-mêmes contre ces dangers.

Beaucoup d'entre nous commencent aujourd'hui à comprendre que, sans avertissement et sous couvert de progrès et de confort, nos appareils numériques introduisent un nouveau type de danger. La technologie est un outil, ou peut-être vaudrait-il mieux dire une machine : son rôle est de nous aider à accomplir certaines tâches, comme n'importe quel outil. Mais elle possède en plus une puissance qui dépasse largement les capacités d'un être humain ordinaire ou d'un instrument traditionnel : pensez, par exemple, à ce qu'un pistolet représente en comparaison d'une épée, ou à la différence qu'il y a entre un camion et une paire de chaussures de randonnée. C'est pourquoi nous devons l'utiliser avec prudence : l'abus d'une ma-

chine puissante est toujours dangereux. Nous sommes convaincus que les nouveaux périls du monde technologique sont à la fois importants, largement méconnus – et qu'ils exigent une nouvelle forme de sécurité !

L'objectif de cette publication est de mettre en lumière les dangers liés à l'usage de nos appareils d'information et de communication (smartphones, tablettes, etc.), de présenter clairement les enjeux moraux qu'ils soulèvent, puis de proposer des conseils et des outils pour en faire un usage prudent et réfléchi.

Quels dangers nos appareils numériques représentent-ils ?

- 1. Un danger pour notre santé :
physique et psychique*
- 2. Un danger pour notre vie sociale*
- 3. Un danger pour notre âme*

Ce n'est pas parce qu'une chose est dangereuse qu'il faut s'en abstenir, mais cela signifie qu'elle doit être utilisée avec prudence, selon le degré de risque qu'elle comporte.

Où commence le problème ?

Les sillons neuronaux

Grandir dans un pays de montagne, c'est forcément faire de la luge en hiver. Mais luge ne rime pas toujours avec la simplicité d'un Calvin et Hobbes dévalant la montagne à toute vitesse. Après une forte chute de neige, il faut parfois d'abord préparer la piste avant de vraiment s'amuser. En s'asseyant sur la luge et en descendant lentement la colline, la neige poudreuse se compacte peu à peu et un chemin se forme. Plus on répète l'opération – ou plus le lugeur est lourd – plus la rainure creusée dans la pente devient profonde et lisse, jusqu'à permettre aux luges de glisser sans le moindre effort. Parfois, les enfants se lancent des défis : ils sabotent la piste d'un camarade en traçant délibérément un nouveau couloir dans une zone plus lente... ou en fonçant vers les arbres et les clôtures (bon, d'accord : seuls les garnements s'y risquent).

Notre cerveau est fait pour tracer des sillons qui lui permettent de fonctionner avec aisance. À la place de la neige, nous avons ce que l'on appelle la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité de notre

cerveau à créer de nouvelles connexions et de nouvelles habitudes entre ce que nous percevons, choisissons et accomplissons concrètement. Grâce à ces sillons neuronaux, nous pouvons réaliser des prouesses très ordinaires en apparence : marcher en ligne droite, manger des spaghettis, nous souvenir du visage de nos enfants ou encore jouer au football avec eux. Sans nos circuits neurologiques, il nous serait impossible d'apprendre quoi que ce soit par cœur, d'éprouver naturellement un sentiment de sécurité ou de danger, ou d'exécuter une action encore inconnue comme si elle nous était familière. Et, comme pour les traces creusées dans la neige, plus l'effet est fort et plus la répétition est fréquente, plus le sillon neuronal devient profond et lisse. Ainsi se forment progressivement nos habitudes, nos réflexes... et parfois nos dépendances.

Accro ?

Cette capacité de notre cerveau à créer des traces et à former des habitudes est puissante – et sans elle, nous serions incapables de vivre en tant qu'êtres humains. Cependant, ce pouvoir peut aussi être détourné ou mal orienté, devenant alors la cause profonde de certains troubles graves. Des maladies telles que le SSPT (syndrome de stress

post-traumatique), les troubles anxieux, ou encore des problèmes comme la toxicomanie ou la dépendance au jeu, proviennent précisément du fait que certaines voies de notre cerveau ont été associées à de mauvaises expériences. Ces associations, lorsqu'elles sont répétées ou empreintes d'une émotion très forte, creusent un sillon si profond que l'esprit finit par y glisser presque automatiquement – même lorsque nous voudrions l'éviter.

En raison de leur conception, de leurs effets et de la fréquence avec laquelle nous les utilisons, nos smartphones exploitent si bien la neuroplasticité de notre cerveau que nous devenons presque immédiatement dépendants – non seulement des contenus auxquels ils nous donnent accès, mais aussi de l'usage même de l'écran.

Le smartphone a été conçu pour fonctionner en parfaite harmonie avec notre cerveau, naturellement enclin à former des habitudes. Sa simplicité d'usage – même pour des actions anodines comme envoyer un message ou faire défiler une page – en fait un outil idéal pour créer rapidement de la dé-

pendance. Plus insidieux encore : des applications comme *Twitter*, *YouTube* ou *TikTok* ont été développées en s'appuyant sur les mécanismes mêmes de la dépendance au jeu. Une récompense inattendue, reçue au hasard du défilement, suffit à ancrer profondément une habitude de comportement répétitif : on fait glisser l'écran vers le bas pour « actualiser », dans l'espoir d'obtenir à nouveau ce petit signal de satisfaction.

L'idée qu'un appareil conçu et contrôlé par d'autres personnes, aux motivations parfois obscures, voire douteuses, puisse créer une dépendance dans notre propre cerveau devrait, à elle seule, nous pousser à réfléchir sérieusement à la sécurité de leur usage. Mais c'est précisément là que réside le danger : le risque pour notre santé, physique comme mentale, est bien plus important qu'on ne l'imagine généralement.

Pour approfondir le fonctionnement de la neuroplasticité de notre cerveau, on pourra consulter le livre Irresistible d'Adam Alter, qui offre une excellente analyse des mécanismes de la dépendance et de la manière dont l'industrie technologique les exploite. On pourra également lire Our Plastic Brain de Rommy von Bernhardt, consacré à la science de la neuroplasticité, ainsi que How to Break Up with Your Phone de Catherine Price.

Le danger pour notre esprit et pour notre santé

***« J'ai beaucoup de peine à prier, mon Père.
Dès que je commence, il me semble être aussitôt distrait par quelque chose... »***

Les effets de l'usage de la technologie ne se remarquent pas immédiatement, mais ils deviennent progressivement visibles. On commence par constater que l'on gère mal son temps ; puis on s'aperçoit qu'on fait bien moins de choses que ce qui était prévu. Peu à peu, un sentiment d'agitation apparaît, souvent accompagné de fatigue, et il devient de plus en plus difficile de se concentrer.

Ce qui se produit dans notre cerveau ressemble à un véritable feu d'artifice : des synapses s'activent en cascade, des hormones – comme la dopamine¹ – sont libérées, et certaines zones sont sollicitées au point de concentrer toute notre attention et notre vigilance sur ce qui apparaît à l'écran. Cette stimulation excessive finit par entraîner des répercussions mentales et physiques, car elle perturbe – et, à long

¹ Souvent qualifiée d'hormone de la récompense, parce qu'elle procure une sensation agréable.

terme, peut réellement endommager – l'équilibre naturel de notre cerveau.

L'usage quotidien de la technologie dépasse souvent les capacités énergétiques de notre cerveau. Il en résulte une fatigue mentale, une baisse de productivité et – de plus en plus fréquemment – des états anxieux. De même que pousser notre corps au-delà de ses limites provoque crampes, épuisement et maladies, pousser notre cerveau au-delà de ses capacités nous rend incapables de gérer le stress, de penser clairement, de nous reposer normalement ou de réagir de manière raisonnable. Comme notre cerveau régule nos substances chimiques internes et nos prédispositions émotionnelles, sa sollicitation excessive crée un terrain propice à une véritable dépression médicale, marquée par un manque de motivation et des sentiments persistants de tristesse dus, notamment, à une diminution d'hormones comme la sérotonine². Et ce qui semble être une réaction naturelle à notre anxiété ou à notre tristesse – chercher refuge dans l'écran – ne fait en réalité qu'accentuer notre dépendance à ce qui contribue précisément à créer ou à aggraver cet état dépressif...

² La sérotonine est un neurotransmetteur qui est aussi appelée « hormone du bonheur ».

Il devient alors presque inévitable de trouver la prière difficile, car prier demande un effort prolongé et attentif : il faut laisser notre esprit chercher patiemment le « sillon » intérieur qui relie notre âme au Père du Ciel, et parvenir à y rester malgré les distractions. Lorsque ce sillon est affaibli ou brouillé par une surstimulation constante, la concentration nécessaire à la prière devient immensément plus ardue.

Nos téléphones sont conçus pour capter notre temps et notre attention, et pour créer une forme de dépendance – car cela rapporte de l'argent. Ceux qui cherchent le profit ne se soucient ni de notre santé, ni de notre équilibre intérieur, et les effets dangereux de ces dispositifs ne cessent de s'amplifier.

Pourquoi la plupart des jeunes semblent-ils soudain lutter contre l'anxiété et la dépression ?

La civilisation du superficiel

Dans le domaine de la recherche, il n'est plus contesté que l'utilisation d'Internet modifie notre manière de penser. Certains présentent même ce changement comme une sorte d'« amélioration » du cerveau humain. Nous passons d'un mode de pensée généralement qualifié de linéaire – une progression ordonnée d'un point à un autre jusqu'à une conclusion – à une forme de pensée fragmentée. La pensée fragmentée ressemble à ceci : au lieu de lire un livre sur l'élevage de volailles du début à la fin (pensée linéaire), nous tapons peut-être « élevage de poulets » sur Google, puis nous regardons quelques extraits d'une vidéo YouTube, nous cliquons sur un lien menant à une boutique d'accessoires, qui nous renvoie à un blog sur les races de poules, lequel nous entraîne vers une vidéo d'adorables chatons jouant avec des écureuils. Cela nous rappelle de consulter nos emails ; entre-temps, nous avons cliqué par mégarde sur plusieurs notifications et répondu à quelques SMS – dont l'un contenait un lien menant à une vidéo montrant un bébé pris de hoquet – puis nous vérifions notre compte bancaire, avant de revenir enfin aux poules : Amazon propose à nouveau le meilleur prix. Et ainsi de suite. Pour certains, c'est là une forme admirable de multitâche. Pour d'autres,

c'est au contraire le signe d'un phénomène beaucoup plus inquiétant.

Il apparaît que cette évolution de notre manière de penser n'est peut-être pas aussi bénéfique que certains le prétendent. L'usage croissant des moteurs de recherche et la multiplication des connaissances superficielles créent une dépendance aux réponses rapides et immédiates, tout en provoquant un manque croissant de têtes pensantes dans notre société. Cette tendance entraîne à son tour une perte de savoir-faire, qu'il s'agisse d'arts techniques comme la construction navale ou de domaines essentiels comme l'éducation. La déqualification devient ainsi l'un des fondements d'une société en pleine croissance, composée de citoyens de moins en moins compétents et de moins en moins motivés, qui – hormis leur participation commune à quelques tâches semblables – ont finalement très peu à apporter.

« Je déteste mon travail. Je ne me reconnais même pas comme un être humain. »

Si l'on transpose ce schéma au monde des affaires, on constate avec effroi que celui-ci regorge

désormais de réunions programmées à intervalles fixes et de postes de travail où la qualité des produits est remplacée par une productivité efficace, et la productivité elle-même par une activité fébrile. Ce modèle d'organisation exige de moins en moins de notre intelligence et de nos vertus – et finit par appauvrir profondément le travail comme ceux qui l'accomplissent.

Aujourd'hui, la norme sur le lieu de travail, ce sont des visages lassés, des regards épuisés, un troisième café déjà entamé, et cette impression d'être perpétuellement débordé, submergé de courriels et de réunions. Le tout se déroule dans un contexte où manquent cruellement l'exigence, l'intérêt et les compétences propres aux véritables arts – ceux qui permettent de produire un travail de qualité, unique en son genre, et qui apportent réellement quelque chose au monde. Au lieu de cela, nous cherchons désespérément un sens dans des emplois que n'importe qui, pourvu d'un cerveau et d'une adresse email, peut accomplir aisément... emplois qui risquent d'ailleurs de devenir rapidement superflus avec l'avènement de l'intelligence artificielle.

L'auteur Nicholas Carr a qualifié cet état de déclin de notre vie intellectuelle – qui n'est pas sans consé-

quences sur l'économie et sur la société – de *The Shallows*, traduit en français par « les superficiels ».

« Nous sommes devenus des êtres superficiels. »

Le manque de « résistance » créé par la facilité extrême de nos gadgets technologiques affaiblit progressivement la force de notre personnalité. Plus il est simple d'acheter, de vendre ou d'obtenir un rendez-vous, moins une personne est capable de se motiver et d'accomplir des tâches exigeantes. Dès lors, faut-il vraiment s'étonner que nos adolescents, suralimentés en permanence par le monde numérique, manquent souvent de motivation ?

De plus, ce système fait en sorte que notre cerveau s'habitue à recevoir des informations immédiates et faciles à assimiler, tandis que sa capacité à se concentrer dans la durée s'affaiblit... jusqu'à ce que les « sillons » eux-mêmes finissent par disparaître totalement.

Le danger que représente l'usage de la technologie est profondément insidieux. Il touche l'ensemble de notre culture et établit des fondations fragiles pour les générations à venir, qui grandissent dans un en-

vironnement où la profondeur, la patience et la réflexion deviennent de plus en plus rares.

Pour plus d'informations sur le « détournement » par la technologie, vous pouvez consulter So Good They Can't Ignore You de Cal Newport. Une source d'information très intéressante sur la manière dont Internet transforme notre cerveau est le livre The Shallows de Nicholas Carr. Une excellente lecture sur le thème de l'intellect superficiel, qui tombe dans le piège de l'agitation et de la connectivité, se trouve dans Deep Work de Cal Newport.

Qu'en est-il de mes enfants ?

La réalité de la neuroplasticité – et de notre cerveau si prompt à former des habitudes – devient particulièrement évidente lorsqu'il s'agit de l'éducation des enfants. Avez-vous déjà essayé de dessiner un visage humain, pour vous apercevoir que votre œuvre ressemblait à l'esquisse d'un enfant de six ans ? Ou bien êtes-vous remonté sur un vélo après plusieurs décennies, pour découvrir que vous saviez toujours en faire, comme si vous n'aviez jamais arrêté ? Qui n'a jamais été fasciné par la manière dont les enfants, dès leur plus jeune âge, imitent spontanément les gestes, les manières et même les pitreeries de leurs parents ou de leurs frères et sœurs ?

Les enfants ont été créés par Dieu comme des récepteurs extraordinaires. Leur cerveau ressemble à un immense manteau de neige fraîche, capable d'absorber tout ce qu'on y imprime. Cela offre une merveilleuse occasion de croissance intellectuelle – comme l'apprentissage fulgurant des langues – mais comporte aussi le risque de laisser des traces durables, parfois même des blessures profondes, lorsqu'il y a abus ou mauvais exemple. La première empreinte, la plus profonde, est aussi celle qui demeure le plus longtemps. Au printemps, la dernière

neige à fondre est toujours celle qui est tombée la première – celle qui a été solidement tassée par les luges les plus lourdes dévalant la colline...

Additionnons maintenant deux réalités : d'une part, des machines délibérément conçues pour créer une dépendance massive en exploitant la malléabilité de notre cerveau ; d'autre part, des cerveaux d'enfants qui sont plus malléables qu'à aucun autre moment de l'existence. Le résultat est tristement prévisible. **Il n'est pas besoin d'un enfant difficile pour qu'une dépendance s'installe : il suffit d'un enfant... et d'un écran.** Les études abondent : les enfants qui grandissent dans un environnement saturé de technologies deviennent extrêmement habiles dans ce domaine et en dépendent de plus en plus, tout en s'éloignant du monde naturel, incapables d'utiliser pleinement leurs sens et leurs capacités motrices – trop peu sollicitées – pour résoudre des problèmes concrets dans la vie réelle. Le problème ne se limite pas à une imagination « ruinée » par le déferlement constant d'images rapides. C'est l'ensemble de leur capacité à mobiliser leurs sens, leur intelligence et leur volonté qui se trouve court-circuité, au point de compromettre la formation d'adultes motivés et dotés d'un caractère solide. Et cette réalité est mesurable : **de la même**

manière qu'un muscle inutilisé s'atrophie et se réduit, certaines régions du cerveau s'aminçissent de façon observable chez les enfants dont l'enfance se déroule devant des écrans, au détriment de l'imagination, des interactions humaines et du contact avec le monde naturel.

Cela signifie que l'usage des appareils est véritablement dangereux pour les enfants, car il peut déformer de manière durable les régions de leur cerveau indispensables à la créativité, à la résolution de problèmes et à la réflexion profonde.

Voulez-vous voir l'effet écrasant que les images numériques exercent sur le cerveau des tout-petits ? Observez leur visage pendant qu'ils regardent un film. Voulez-vous voir les débuts d'une dépendance ? Éteignez le film à la moitié... lorsqu'il est temps de dire le chapelet.

Les écrans sont mauvais pour les enfants — même au niveau le plus fondamental de leur simple utilisation. Et si l'on ajoute à cela l'exposition quasi inévitable à des contenus ou à des activités numériques encore plus addictifs,

voire immoraux, l'enfant se trouve privé de la possibilité de mener une vie normale et moralement saine, tant les dangers dans lesquels il peut tomber sont nombreux et faciles d'accès. Les parents ont très à cœur d'offrir à leurs enfants une bonne alimentation, des amis et des activités, car ils savent que l'enfant n'est pas encore en mesure de s'en occuper lui-même. Mais ne négligeons-nous pas le fait que l'enfant absorbe passivement et de manière amplifiée tout ce qu'il voit sur un écran ? Attitude, vêtements, style, moralité, spiritualité... autant de choses qu'il n'est pas en mesure de distinguer.

Cette réflexion générale s'applique à tous les thèmes qui vont suivre.

Pour plus d'informations sur l'impact des écrans et leur influence sur la santé mentale et l'éducation des enfants, consultez : Jean Twenge, auteur de iGen : Why Today's Super-Connected Kids.. ; Screen Schooled de Joe Clement & Matt Miles ; Virtual Child de Cris A. Rowan ; Glow Kids, Dr Nicholas Kardaras.

D'autres dangers particulièrement graves

1. Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont des applications et des sites web conçus pour faciliter l'échange d'informations, d'images, de vidéos, d'histoires et d'autres messages avec des amis ou des connaissances. Ils servent aujourd'hui également à bien d'autres usages – par exemple comme plateformes d'achat et de vente – et leur champ d'influence ne cesse de s'élargir.

Bien qu'ils offrent une quantité impressionnante de ressources et constituent un moyen extrêmement pratique de rester en contact avec ses amis et sa famille, les effets négatifs des réseaux sociaux sont nombreux et peuvent, avec le temps, prendre des proportions véritablement catastrophiques.

Le mot « catastrophique » est fort, certes, mais il se justifie : nous allons brièvement présenter ici les problèmes propres aux réseaux sociaux qui méritent pleinement une aussi grave qualification.

- a. Les réseaux sociaux créent une dépendance.** Cela ne fait aucun doute, et pas seulement au sens figuré. L'offre inépuisable de contenus stimule en permanence notre cerveau et nous pousse à consulter, actualiser et vérifier nos écrans de façon répétée. Cette dynamique entraîne non seulement une surutilisation chronique, mais aussi des troubles plus profonds : anxiété, troubles de l'attachement, dépression, ou encore comportements obsessionnels compulsifs. Dans leur forme la plus « inoffensive », parce qu'ils sont délibérément conçus pour être addictifs, les réseaux sociaux sont d'abord un voleur de temps : le temps dont les enfants ont besoin pour mener une vie normale ; le temps que les parents devraient consacrer à leur famille... et qu'ils lui dérobent sans cesse.
- b. Les réseaux sociaux détruisent notre vie sociale réelle.** Plus nous passons de temps sur nos téléphones, moins nous interagissons avec de véritables personnes. Qui n'a pas remarqué que les jeunes s'ennuient de plus en plus facilement, incapables de profiter simplement d'un moment passé ensemble ? Et qui n'a jamais vu – spectacle devenu tristement

banal – une famille assise au restaurant, mais où chacun a les yeux rivés sur son téléphone, plutôt que tournés vers les autres ?

- c. **Les plateformes de réseaux sociaux sont conçues pour accaparer notre temps et notre argent.** Elles sont élaborées de manière à nous pousser à les utiliser le plus souvent possible. Leur programmation vise explicitement à stimuler les centres de récompense de notre cerveau, afin que nous soyons sans cesse en quête de nouvelles informations... et que nous restions connectés aussi longtemps que possible.
- d. **Elles deviennent la norme de l'estime de soi et du bonheur.** Les réseaux sociaux deviennent un canal privilégié du matérialisme : photos de présentation, images idéalisées, comparaisons constantes avec l'apparence ou les succès mondains des autres. Ils érigent la popularité en idole, au point qu'elle finit par devenir un besoin. Peu à peu, leurs messages, leurs flux et leur culture prennent plus d'importance que le monde réel et que ce qui possède une véritable valeur.

- e. Les réseaux sociaux regorgent de pornographie.** Il n'existe pratiquement aucune plateforme qui ne permette un accès facile à des contenus obscènes. Pire encore : les algorithmes eux-mêmes sont configurés pour suggérer régulièrement ce type de contenus. Cela vaut aussi bien pour *Snapchat* que pour *Pinterest*.

L'équipe du film Childhood 2.0 a mené une expérience édifiante sur Snapchat dans le cadre d'une enquête sur l'exploitation sexuelle : ils ont créé un faux compte d'adolescente, avec les descriptions et les photos banales que l'on retrouve partout. Dix minutes seulement après la création du compte, « l'adolescente » était contactée par un homme lui proposant un chat vidéo. Sa photo de profil était déjà sexuellement explicite.

- f. Les réseaux sociaux deviennent le podium du « plus petit dénominateur commun ».** L'absence de responsabilité, la malhonnêteté et la cruauté rampante, la manipulation poli-

tique, le commerce sexuel et les risques d'exploitation sont les conséquences prévisibles d'un monde numérique librement accessible, anonyme et sans véritable contrôle.

- g. Les réseaux sociaux sont des pièges mortels pour les adolescentes.** Il faut le dire clairement : l'adolescente « normale » est, par nature, impressionnable, en quête d'adaptation, trop soucieuse de son image et très attentive à son statut social. Les réseaux sociaux la plongent dans un environnement où elle se trouve confrontée à une infinité de comparaisons sexuellement valorisées, tout en étant exposée à la critique, à la honte et à une pression constante. Est-il alors surprenant que les troubles liés à la dysmorphie corporelle – comme l'anorexie – soient aujourd'hui si répandus ? Laisseriez-vous volontairement votre fille évoluer dans un tel endroit ?

Selon les statistiques du CDC¹, le taux de suicide chez les filles âgées de 10 à 14 ans a connu la plus forte augmentation depuis l'apparition des réseaux

¹ *Centers for Disease Control and Prevention's*, en français : Centres pour le contrôle et la prévention des maladies

sociaux : il a grimpé d'environ 200 %, triplant entre 1999 et 2014.

D'après les données du *National Center for Injury Prevention*, le suicide est aujourd'hui la deuxième cause de mortalité chez les jeunes de 10 à 24 ans. Plus d'adolescents et de jeunes adultes meurent par suicide que du cancer, des maladies cardiaques, du sida, des malformations congénitales, des accidents vasculaires cérébraux, de la pneumonie, de la grippe et des maladies pulmonaires chroniques réunis. (source : *protectyoungeyes.com*)

De nombreuses études établissent un lien clair entre une faible estime de soi, le cyberharcèlement, l'humiliation, l'automutilation et le suicide – autant de phénomènes étroitement liés à l'usage des réseaux sociaux.

L'expérience a montré que les réseaux sociaux sont aussi nocifs pour les jeunes filles que la pornographie l'est pour les garçons.

Ces effets sont véritablement catastrophiques ! Permettre l'usage régulier des réseaux sociaux est, au mieux, une imprudence ; au pire, un péché grave,

lorsqu'on les laisse entre les mains de jeunes sans restriction sérieuse ni véritable sens des responsabilités. Un autre problème majeur est qu'il est extrêmement difficile d'en réguler l'usage.

***La meilleure manière d'utiliser
les réseaux sociaux est bien
de ne pas les utiliser du tout.***

Pour approfondir la question des réseaux sociaux et de leur impact sur nos vies, on pourra consulter Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now (« Dix arguments pour supprimer vos comptes sur les réseaux sociaux dès maintenant ») de Jaron Lanier.

Des études établissant le lien entre réseaux sociaux, dépression et comportements autodestructeurs chez les jeunes sont disponibles sur le blog ProtectYoungEyes, ainsi que dans l'étude Social Media and Suicide: A Public Health Perspective de David D. Luxton, PhD, Jennifer D. June, BA, et Jonathan M. Fairall, BS.

Il existe également de nombreuses autres études accessibles par une simple recherche en ligne.

2. Pornographie

La pornographie constitue, de très loin, le danger le plus grave du monde numérique. On peut la définir comme toute utilisation d'images, de vidéos, d'enregistrements audio ou de textes à caractère sexuellement explicite, dans le but de provoquer une excitation sexuelle. Elle est la grande conspiration insidieuse de notre époque : elle représente près des deux tiers de l'ensemble des contenus numériques téléchargés chaque jour sur les smartphones du monde entier, et génère 97 milliards de dollars par an – c'est-à-dire plus que l'industrie du sport et toute l'industrie des films réunies.

Bien que la plupart d'entre nous sachent que toute forme de pornographie constitue un péché grave, beaucoup ignorent encore la nature précise de cette tentation et les mécanismes par lesquels elle agit.

L'époque où il fallait chercher en cachette des magazines obscènes est depuis longtemps révolue : la pornographie est aujourd'hui d'une accessibilité effrayante. Une simple recherche sur Internet suffit pour y accéder, et elle est omniprésente sur les réseaux sociaux. Même lorsque l'accès au web est limité, elle reste disponible à travers les applications

de messagerie, notamment via les *GIF*, les *mèmes* ou certains fichiers partagés. Et même si tous les sites inappropriés sont bloqués, elle peut encore être transmise par courriel, sous forme de fichiers compressés ou de liens détournés. Dès qu'un appareil est connecté à Internet, d'une manière ou d'une autre, empêcher totalement l'accès à la pornographie devient presque impossible.

Le point essentiel à comprendre est que la pornographie n'est pas seulement une question de vice moral.

***La pornographie est d'abord
et avant tout un problème neurolo-
gique. Cela signifie qu'elle peut
atteindre – et atteindra – même
les “meilleurs d'entre nous”,
tant que nous restons des êtres
humains, dotés d'un cerveau vulné-
rable aux mécanismes de l'addiction.***

Dieu a conçu notre nature sexuelle de manière impressionnante et merveilleuse. Il l'a voulue, d'une part, comme l'origine de la venue au monde de nouvelles âmes destinées au ciel, et, d'autre part,

comme le lien solide et le soutien profond entre les époux qui portent la responsabilité de ces âmes. Pour cela, il l'a dotée d'un plaisir unique et intense. Mais la sexualité va bien au-delà du simple plaisir : toute une orchestration d'hormones, de nerfs, de cellules miroirs, etc., intervient pour créer un lien profond entre l'homme et la femme. Comme tous les autres aspects de notre physiologie, ce don immense et puissant peut cependant être détourné de son but. La plupart des gens ont déjà entendu parler de la dopamine, souvent qualifiée d'hormone de la récompense, parce qu'elle procure une sensation agréable. Or, le désir sexuel dépasse largement la dopamine : il met en jeu d'autres hormones et substances chimiques qui intensifient le plaisir et renforcent les liens – la testostérone, la noradrénaline, l'ocytocine, la vasopressine, les opiacés endogènes, les cellules miroirs et la sérotonine, entre autres.

Grâce au plan prodigieux de Dieu, l'intimité unit les époux jusque dans leurs hormones et leurs cellules.

Elle crée un lien profond, voulu par le Créateur, qui fortifie le mariage et soutient la mission des parents. La pornographie, au contraire, utilise délibérément ce mécanisme en dehors de l'intention divine. Les conséquences sont évidentes : l'intensité du plaisir,

la manipulation désordonnée des hormones et du système nerveux, le tout sans finalité ni orientation morale, conduisent à une série de résultats dévastateurs.

Ce problème touche principalement les garçons et les hommes, mais les femmes ne sont pas non plus à l'abri : elles partagent pleinement la même nature humaine déchue et donc la même vulnérabilité à cette tentation.

***La pornographie
rend littéralement dépendant.***

- **En raison de la quantité massive de substances chimiques et de mécanismes physiologiques impliqués, la pornographie a un effet neurologique immédiat :** elle crée des “sillons” dans le cerveau, et chaque utilisation les creuse un peu plus.
- **Elle laisse une empreinte durable,** car elle touche profondément notre mémoire ainsi que nos cellules miroirs.
- **Elle réduit progressivement la sensibilité de nos récepteurs au plaisir :** en peu

de temps, même les activités agréables et naturelles – écouter de la musique, partager un moment avec des amis – deviennent moins attirantes, jusqu'à ce que plus rien ne procure réellement de joie.

- **Finalement, la pornographie devient non seulement la seule source de satisfaction, mais aussi un véritable besoin physique pour retrouver un semblant de normalité.**

Entre-temps, la pornographie abaisse notre idéal de l'amour humain et dégrade non seulement les femmes en simples objets, mais aussi tout ce qui touche au plan sacré voulu par Dieu. Elle est l'exacte antithèse de l'amour.

C'est pourquoi la pornographie devient une cause de plus en plus fréquente de rupture conjugale.

De plus, la dépendance à la pornographie constitue un obstacle à toute vocation religieuse.

Tout cela peut sembler assez clair, mais là où nous échouons souvent, c'est dans la prise de conscience de la facilité déconcertante avec laquelle on peut devenir dépendant de la pornographie.

Là encore, il faut rappeler ce principe fondamental : la pornographie est d'abord un problème neurologique, et non « seulement » un vice moral. Toute personne dotée d'un cerveau, d'une nature humaine et d'un écran peut être atteinte par cette addiction neurologique et cela vaut dix fois plus pour les enfants, dont le cerveau est infiniment plus malléable et vulnérable.

***La pornographie équivaut,
dans ses effets sur l'enfant,
à une forme d'abus sexuel.***

Tout le monde connaît les terribles conséquences de l'abus sexuel. Parce qu'il s'agit d'une manipulation de l'innocence – d'un être dont la vertu n'est pas encore formée – ses effets peuvent laisser des blessures à vie : tendance aux troubles sexuels, dépression clinique et anxiété, haine de soi, automutilation, voire suicide.

La triste réalité de la pornographie est que l'exploitation de la nature sexuelle d'un enfant produit sur son corps et sur son cerveau les mêmes effets que l'abus sexuel commis par une personne réelle.

En raison de l'effet chimique de la pornographie, le cerveau d'un enfant peut être submergé instantanément, bien au-delà de ce que ses capacités naturelles de régulation peuvent gérer. Cela signifie que même l'enfant le plus innocent et le plus doux peut être, en un instant, capturé et asservi de manière incontrôlable, tant l'impact neurologique et chimique est écrasant pour son organisme.

Si cela n'est pas vérifié et soigné, l'enfant deviendra de plus en plus dépendant et finira par être incapable de réguler certains aspects de sa nature.

Cela signifie qu'un garçon de douze ans peut déjà voir sa vocation religieuse gravement compromise, simplement parce que ses frères et sœurs aînés, ou l'un de ses parents, laissent

***des appareils dépourvus de tout filtre
et accessibles dans la maison.***

On ne saurait trop insister sur le pouvoir addictif de la pornographie. Dans de nombreux cas, elle sollicite le cerveau de façon encore plus intense que l'alcoolisme et se compare, sur le plan neurologique, à une véritable dépendance aux drogues dures.

C'est aussi la raison pour laquelle tant de personnes pensent, à tort, qu'il ne s'agit que d'un péché que l'on peut contrôler par la seule volonté ou par la prière.

***La pornographie ne peut pas
être vaincue par la seule volonté
ni par la seule prière.***

Elle ne peut être surmontée que par une abstinence concrète, parfois soutenue par des méthodes thérapeutiques complémentaires, et toujours avec l'aide de la prière. Mais tout commence par la décision pratique de s'interdire tout accès à ces contenus. Sans cette résolution ferme d'éviter la tentation à tout prix, la grâce elle-même ne peut réellement agir dans une âme.

D'un point de vue moral :

- Donner un accès sans filtre à Internet et sans contrôle, sur un smartphone est – au mieux – une **grave imprudence**.
- Si un appareil a été utilisé intentionnellement, ne serait-ce que quelques fois pour consulter du contenu explicite, c'est une **faute grave** de continuer à l'utiliser sans filtre et sans véritable contrôle.
- Permettre à des enfants d'accéder à des appareils sans filtre strict, sans contrôle et sans surveillance étroite constitue un **péché mortel** de négligence de la part des parents.

Que pouvons-nous faire concrètement pour y remédier ?

- **Pour la personne qui est déjà dépendante.**
Il est essentiel de savoir qu'il est tout à fait possible de surmonter cette addiction – mais uniquement si l'on nourrit un vrai désir de s'en débarrasser complètement et si l'on est prêt à la combattre à tout prix. La guérison exige une détermination profonde.

Les premières étapes consistent à éliminer absolument toute source de tentation dans sa vie. C'est une règle incontournable :

- Tant que la consommation continue, la dépendance persiste.
- Tant que l'accès reste libre, la rechute est inévitable.

a. La première étape consiste à choisir un appareil qui n'offre tout simplement pas l'accès aux contenus immoraux. Dans la section « Consignes de sécurité et bons sites web », vous trouverez diverses options permettant un certain usage numérique sans pour autant ouvrir la porte à tout le reste. Il est important de souligner que les applications gratuites de blocage ou les logiciels de contrôle parental à bas prix sont totalement insuffisants : ils laissent passer tôt ou tard ce que l'on cherche précisément à éviter.

b. La deuxième étape consiste à lutter activement contre la dépendance.

- ♦ Cela passe par la recherche consciente d'autres formes de divertissement qui impliquent une activité physique et mentale.

- ♦ L'étude et le sport constituent deux excellents moyens de réorienter l'énergie et l'attention.
- ♦ Nous devons aussi harmoniser consciemment notre idéal de l'amour avec l'intention de Dieu inscrite dans la création.
- ♦ Enfin, l'accompagnement par un thérapeute compétent et par un confesseur régulier est souvent utile, et parfois même nécessaire, pour soutenir le combat et garantir un véritable progrès.

Pour approfondir la manière de surmonter la dépendance à la pornographie, on pourra consulter les sites FightTheNewDrug.com, PurityIsPossible.com ainsi que les nombreuses ressources proposées sur CovenantEyes.com.

- **Si le lecteur n'est pas dans un état de dépendance** ni de péché habituel lié à l'usage de contenus pornographiques, il doit, pour mener une vie véritablement vertueuse, prendre cette question très au sérieux et ne pas se bercer d'illusions en pensant être au-dessus de ce type de tentation. *Un tel idéal est irréaliste : nul n'en est à l'abri.*

- ♦ Il ne devrait jamais exister de smartphone sans un minimum de contrôle et de filtrage, même pour quelqu'un qui n'a jamais chuté. La vigilance ne concerne pas seulement les faibles, mais aussi les forts.
- ♦ Nous devons aller bien au-delà de la simple prudence minimale.
 - Nous sommes les seuls responsables de ce que nous choisissons de voir, d'entendre ou de lire.
 - Si nous faisons preuve de négligence envers l'indécence ou l'immoralité présentes dans les films ou les chansons, nous abaissons nous-mêmes nos critères, ouvrant ainsi la voie à des tentations plus graves.
- **À cet égard, les parents ne peuvent jamais être trop vigilants ni trop attentifs.** Il est absolument certain qu'aujourd'hui, tout enfant sera tôt ou tard exposé à du contenu pornographique. Cela ne signifie toutefois pas qu'il serait inutile de le protéger contre un contact fortuit, au contraire : cette protection est essentielle, surtout durant les quinze premières années de sa vie, lorsque son cerveau et son cœur sont les plus vulnérables.

La meilleure chose que les parents puissent offrir à leur enfant n'est pas uniquement la prévention : c'est la communication et l'établissement d'une véritable relation de confiance.

Puisque le danger est inévitable et que la prudence exige connaissance, préparation et vigilance, les parents rendent un bien plus grand service à leur enfant en engageant avec lui des conversations franches et régulières, avant même que les problèmes ne surviennent.

*La chose la plus importante que les parents puissent faire face au danger de la pornographie, c'est d'aimer leurs enfants de manière positive et concrète : ils doivent communiquer avec eux afin de bâtir une **base solide de confiance ouverte, qui permette à l'enfant de se tourner facilement vers ses parents et de se confier à eux.***

Il est essentiel que les enfants reçoivent, avant toute exposition à des contenus inappropriés, à des propos déplacés ou aux changements de leur propre

corps, une compréhension saine, raisonnable et surtout dans une orientation spirituelle concernant le plan de Dieu sur la sexualité humaine.

Pour cela, une ressource particulièrement précieuse est le livre du Père Henry Sattler, Parents, Children and the Facts of Life. (Malgré son titre un peu banal, c'est un ouvrage remarquable pour aider les parents à éduquer leurs enfants et à les préparer aux dangers de l'impureté.)

« **Tu peux tout me dire** »

Encouragez vos enfants chaque fois qu'ils viennent à vous avec un doute ou une question, surtout lorsqu'il s'agit de pureté. Faites tout pour qu'ils n'aient jamais peur de vous parler.

Les enfants devraient, par exemple, être encouragés lorsqu'ils disent à leur mère ou à leur père qu'ils ont aperçu un magazine inapproprié. Nous voulons qu'ils nous en parlent, afin de pouvoir leur expliquer pourquoi c'est là quelque-chose de mauvais – voire éventuellement une faute qu'il faudra accuser en confession – et de le faire dans un esprit de protection et de confiance, avec la certitude qu'ils pourront toujours venir en parler à leurs parents.

PYE (*Protect your eyes*) recommande aux parents d'adopter le slogan suivant : « Arrête-toi, pose l'écran, et viens le dire à un adulte », afin d'apprendre aux enfants quoi faire lorsqu'une image étrange apparaît à l'écran. C'est un excellent réflexe à inculquer, surtout si l'enfant est félicité pour être venu en parler à ses parents.

Prévention et vigilance

En matière de prévention, il est moralement inacceptable d'autoriser l'accès à des appareils connectés à Internet sans la moindre surveillance. Une telle imprudence est littéralement plus dangereuse que de laisser une arme chargée, non sécurisée, dans le salon, à portée d'un enfant.

Les parents doivent comprendre qu'une simple combinaison de mots de passe sur leur téléphone est totalement insuffisante... Un enfant de quatre ans peut la découvrir après l'avoir observée une ou deux fois. Que pourront alors découvrir des adolescents curieux, en pleine poussée hormonale, et infiniment plus habiles avec la technologie ?

Les enfants sont souvent bien plus habiles avec la technologie que leurs parents ne l'imaginent, même lorsque ces derniers sont eux-mêmes très à l'aise dans ce domaine !

Éduquer !

À mesure qu'ils grandissent, ce qui aide le plus les enfants durant l'adolescence, c'est l'attention positive de leurs parents, leurs encouragements, ainsi

qu'une éducation honnête mais confiante sur les réalités de la vie et les vices qui tendent à la déformer.

De simples restrictions ne suffisent pas et peuvent même devenir néfastes : l'enfant sera tôt ou tard confronté à ces questions, mais il n'osera pas en parler à ses parents s'il ne trouve pas chez eux un climat de confiance et de dialogue.

Il est très bénéfique pour les enfants – surtout durant l'adolescence, et davantage encore à l'approche de la fin de leur scolarité – de gagner en confiance et de pouvoir avoir des discussions claires sur les dangers auxquels ils devront faire face, ainsi que sur la meilleure manière de les affronter. Cela englobe toutes les réalités du monde actuel, avec son désordre, ses contradictions... et l'accès omniprésent à Internet.

Oui... mais pas MON enfant !

Le site *ProtectYoungEyes.com* propose plusieurs articles et réflexions sur ce qu'ils appellent le « syndrome NMK¹ », c'est-à-dire : « Tout... sauf mon enfant » !

La réalité, dure mais évidente, à laquelle nous devons faire face, est que le danger lié à l'usage de la technologie a très peu à voir avec l'éducation ou le milieu familial d'un enfant.

Souvenez-vous que leur cerveau est particulièrement réceptif, avide d'apprendre, et considérez en même temps qu'il n'a pas encore atteint sa maturité. Les décisions des enfants sont donc souvent mauvaises ou imprudentes, guidées de manière irrationnelle par la pression extérieure, la vanité, la curiosité ou encore par leurs passions naissantes.

Le temps passé devant les écrans, les réseaux sociaux et la pornographie ont les mêmes effets dévastateurs sur nos enfants...

... voire pire.

¹ En anglais : Not My Kid.

Pire, parce que nous faisons souvent trop confiance à la foi et à l'honnêteté de nos enfants, et nous négligeons ainsi de prendre les précautions indispensables. Ce n'est pas juste à leur égard.

Quelques dernières réflexions à propos de vos enfants :

- a. N'oubliez pas qu'ils restent des enfants.
- b. Si vous voulez donner à vos enfants les meilleures chances de ne pas succomber au vice et à la dépendance à la pornographie :
 - ♦ Vigilance absolue
 - ♦ Confiance optimiste
 - ♦ Éducation positive
 - Tout cela doit venir de vous. Ne comptez jamais sur le fait que cela se fera tout seul.
3. N'oubliez pas que vos enfants n'utiliseront jamais leur téléphone de manière plus vertueuse que vous-même.

Conclusion

Ce nouveau monde technologique s'est imposé rapidement, presque brutalement et avec lui sont apparus de nombreux dangers :

- le danger de l'utilisation excessive et de la dépendance, qui blessent notre santé, troublent notre esprit et affaiblissent notre prière.
- le danger d'une superficialité croissante, qui érode la vie intérieure.
- le danger de dérober notre temps à ceux dont les âmes nous sont confiées.
- le danger de tentations parfois écrasantes, contre lesquelles l'homme seul est trop faible.

Personne ne laisserait une arme chargée à la portée de ses enfants : mais un smartphone est pire encore ! Personne ne laisserait son enfant essayer des drogues pour le « préparer » à l'âge adulte : mais leur laisser un smartphone est bien plus dangereux. Personne ne permettrait à ses adolescents de se promener dans un centre commercial tapissé d'affiches pornographiques et fréquenté par des préda-

teurs notoires : mais les laisser errer sur les réseaux sociaux est pire encore. Personne ne laisserait sa fille écrire des lettres et envoyer des photos par la poste à un inconnu, et encore moins à un garçon ou à un adulte : mais la laisser envoyer des messages et passer des appels sans surveillance est plus risqué encore.

Il est temps d'affronter sans détour les dangers de ce monde nouveau et de mettre en place une sécurité à la hauteur des enjeux.

Beaucoup d'entre nous ont l'impression que tout cela demande trop d'efforts et finissent par se dire : « À quoi bon ? » Mais rien n'est impossible, pourvu que nous acceptions d'y travailler – y compris sur notre propre usage de la technologie ! Il est infiniment plus facile d'aider nos enfants lorsque nous ne sommes pas, nous-mêmes, assis devant un écran en permanence.

Priez, communiquez et soutenez-vous mutuellement dans ce combat pour la sécurité – la sécurité numérique – qui n'est rien d'autre que la sauvegarde de nos âmes.

Consignes de sécurité et sites recommandés

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour une utilisation prudente de l'informatique, pour vous et pour votre famille.

Sites web utiles à consulter :

- **ProtectYoungEyes.com (PYE).** PYE est **actuellement l'un des meilleurs sites disponibles.** Son objectif est de sensibiliser aux menaces liées à la sécurité numérique et de fournir des conseils pratiques pour protéger les appareils contre les contenus inappropriés et l'usage abusif des réseaux sociaux. Pour cela, le site propose :
 - ♦ un site web gratuit, accompagné d'un courriel hebdomadaire contenant des informations détaillées et régulièrement mises à jour sur les nouvelles applications et jeux dont les parents doivent se méfier ;
 - ♦ une application offrant des instructions simples et accessibles pour mettre en place une protection numérique efficace.

- **FightTheNewDrug**
- **TruthAboutPorn.org**
- **CovenantEyes.com**

Téléphones

La meilleure méthode pour les familles – et même pour les groupes d'amis – consiste à installer l'usage de filtres et une responsabilité partagée. En faisant de nos appareils non pas un univers privé, mais un outil dont l'usage est transparent et commun, nous évitons une grande partie des pièges qui les accompagnent.

- **Covenant Eyes** est actuellement la meilleure application disponible. Elle vaut réellement son prix.
 - ♦ C'est une entreprise sérieuse, toujours à jour en ce qui concerne les nouvelles sources de contenus inappropriés.
 - ♦ La surveillance de l'écran ne peut pas être désactivée et continue de fonctionner même sans accès à Internet. Leur site web propose une abondance de littérature gratuite très utile.

- Adoptez une politique familiale claire, par exemple :
 - ♦ Pas de téléphones dans les chambres.
 - ♦ Pas de téléphones lors des sorties en famille, ni pendant les repas.
 - ♦ Pas de téléphones après une certaine heure le soir. Tous les appareils sont alors mis à recharger ensemble, au même endroit.
 - ♦ Un seul appareil commun pour toute la famille, utilisé sous surveillance.

Même une application comme *Covenant Eyes* n'est pas infaillible. Des applications supplémentaires, comme *Bark*, peuvent offrir une protection complémentaire.

Les enfants et les adolescents ne devraient jamais recevoir un smartphone sans encadrement.

La meilleure méthode consiste sans doute à donner aux élèves du secondaire – ou du post-obligatoire – un smartphone très limité, assorti de nombreuses règles, afin de leur permettre de développer de bonnes habitudes avant la fin de leur scolarité.

On peut également consulter les solutions *Boomerang*, *Qustodio*, *Accountable2You* et *EverAccountable.untable*.

Wi-Fi à la maison

- Les sites web dangereux peuvent être bloqués directement à la source à l'aide d'un routeur adapté, comme **Gryphon**.
- Les mots de passe du réseau doivent être changés régulièrement et ne jamais être partagés trop largement.
- Ne vous laissez pas tromper par des appareils « innocents » tels qu'Alexa, les lecteurs MP3 ou les Kindle : tout appareil connecté à Internet peut poser problème.
- Il en va de même pour les tablettes ou autres appareils sans aucune protection : il suffit qu'un enfant se rende dans un café, chez un voisin ou dans n'importe quel lieu public équipé de Wi-Fi pour contourner les protections installées à la maison.
- Pour renforcer la protection, on peut utiliser

des services comme *OpenDNS* ou *CleanBrowsing.org*, qui ajoutent un filtre supplémentaire au niveau du réseau.

Téléphones portables sans Internet

L'époque difficile où il semblait presque impossible de configurer un téléphone sans risquer une dégradation morale est désormais révolue.

Voici les appareils que nous recommandons :

- **Wisephone (techless.com)**
 - ♦ Il ressemble à un smartphone, mais ne possède ni accès Internet complet ni réseaux sociaux.
 - ♦ Il propose une application simple de cartes et de navigation.
 - ♦ Il peut être utilisé avec votre opérateur mobile habituel.
 - ♦ Il offre un portail familial permettant de gérer l'appareil et d'assurer une véritable responsabilité.
- **Light phone (thelightphone.com)**

- ♦ Il est extrêmement simple, sans fonctionnalités Internet ni accès aux réseaux sociaux.
- ♦ Il propose une application minimaliste de cartographie/navigation.
- ♦ Il peut être utilisé avec votre opérateur mobile habituel.

Les téléphones suivants sont plutôt destinés aux adolescents ou aux utilisateurs débutants. Ils offrent généralement une surveillance très poussée, avec des fonctionnalités telles que la supervision des SMS, des listes blanches de contacts, des filtres pour garantir des sites web propres et sûrs, ainsi que des applications strictement limitées.

Depuis peu, ces entreprises proposent également des applications de musique, de livres audios et de navigation GPS, adaptées à un usage sécurisé.

- ♦ Gabb (Gabbwireless.com)
- ♦ Gabb-Watch
 - Montre connectée autonome, permettant uniquement d'appeler ou d'envoyer des SMS à 25 contacts maximum, préalablement approuvés par les parents. Rien de plus.

- ♦ Pinwheel (Pinwheel.com)
- ♦ Bark Phone
- ♦ Troomi
- ♦ MM Guardian

Pour Bark, Gabb et Troomi, vous pouvez bénéficier de réductions sur le site web de PYE.

Autres options disponibles, mais qui n'ont pas été testées personnellement par les auteurs de cette publication :

- ♦ Nokia 3310
- ♦ Sunbeam F1
- ♦ Blu Tank II T193
- ♦ LG B470 3G
- ♦ Kyocera DuraXV LTE
- ♦ Plum Ram 7 - 3G
- ♦ Samsung Galaxy J2 Pro
- ♦ Samsung Rugby 4

Mettre en place une connexion Internet sécurisée peut sembler déroutant et prendre du temps. Mais compte tenu des menaces réelles et inévitables qui

pèsent sur notre âme et sur celles de nos proches, il vaut amplement la peine de prendre des mesures préventives sérieuses.

Nous recommandons la solution suivante comme étant la plus sûre et la plus adaptée pour une famille :

- ♦ Un ordinateur ou une tablette commune pour toute la famille,
 - protégés par un routeur/DNS sécurisé.
- ♦ Un smartphone commun pour le père et la mère, équipé d'une application de contrôle parental (par exemple *Bark*) et de filtres solides tels que *CovenantEyes*,
 - Pas de réseaux sociaux, sauf pour le travail, lorsque c'est réellement nécessaire.
 - Navigateur et vidéos désactivés sur ce téléphone.
- ♦ Un téléphone commun sans Internet et totalement transparent (le *WisePhone* est

une excellente option) que les enfants peuvent utiliser en cas de besoin.

- ♦ À mesure que les enfants grandissent, il est important de leur expliquer patiemment pourquoi les règles familiales existent, ce que nous cherchons à protéger, et quels dangers nous voulons éviter.
- ♦ Vers la fin de leur scolarité, les jeunes peuvent recevoir :
 - soit un téléphone sans accès à Internet.
 - soit un smartphone partagé avec les parents, avec accès limité à Internet et filtré par un contrôle parental strict.
- ♦ Imaginez le temps gagné... et la tranquillité d'esprit retrouvée.

Lectures profitables

- De Cal Newport
 - ♦ *Minimalisme digital* (en e-book chez Alisio, 140 p.)
 - Un livre que tout le monde devrait lire.
 - ♦ *Deep work : Retrouver la concentration dans un monde de distractions* (en e-book chez Alisio, 304 p.)
 - ♦ *So Good They Can't Ignore You*
 - Une révélation sur l'usage insidieux de la technologie pour monétiser notre attention.

Dépendance au téléphone portable / Enfants face à la technologie

- ♦ *Internet rend-il bête ? (The shallows)*, Nicholas Carr
 - Une lecture passionnante sur la manière dont Internet transforme notre façon de penser – et pas pour le mieux.

- ♦ *How to Break Up With Your Phone*, Catherine Price
- ♦ Jean Twenge, auteure de *iGen: Why Today's Super-Connected Kids...*
- ♦ *Screen Schooled*, Joe Clement & Matt Miles
- ♦ *Glow Kids*, Dr. Nicholas Kardaras
- ♦ *Virtual Child* von Cris A. Rowan

Réseaux sociaux

- ♦ *Dix raisons pour lesquelles vous devez immédiatement supprimer vos comptes sur les réseaux sociaux*, Jaron Lanier
- ♦ Film : Le dilemme des réseaux sociaux
- ♦ Film : Childhood 2.0

Pornographie

- ♦ Les nombreux livres et essais gratuits disponibles sur **CovenantEyes.com**
- ♦ *Le mythe de la pornographie*, Matt Fradd
- ♦ *ProtectYoungEyes.com*, Section blog
 - Ways Pornography Harms Children and Teens

- Why Kids Look at Pornography (It's not their fault)
- Pornography: Not Just For Boys (Teen Girls Struggle, Too)

