



Votre enfant a vu de la pornographie. Que faire?

Internet est un espace en grande partie non réglementé, et la plupart des jeunes internautes tomberont un jour ou l'autre – souvent sans faire exprès – sur des images sexuellement explicites ou du contenu pour adultes. Ce guide vous aidera à réagir calmement et constructivement en présence d'une telle situation. Il vous propose des solutions concrètes, des amores de conversation et des paroles rassurantes pour aider votre enfant à comprendre ce qu'il a vu, dans une logique de sécurité, de respect et de promotion de relations saines.

1. RESTEZ CALME ET ADOPTEZ UNE ATTITUDE BIENVEILLANTE

C'est normal d'être fâché et de s'inquiéter, mais votre enfant a besoin d'être rassuré et non de se faire chicaner. Prenez une grande respiration et prenez conscience de vos émotions avant d'intervenir.

Approche recommandée :

- Évitez de crier après votre enfant, de lui faire des reproches ou de lui faire honte.
- Observez la réaction de votre enfant. Certains enfants seront effrayés, d'autres seront honteux ou bouleversés.
- N'oubliez pas que certains enfants rient lorsqu'ils se sentent mal à l'aise ou honteux. Ça ne veut pas dire qu'ils trouvent ça drôle; c'est souvent un signe de nervosité.
- Restez calme et abordez la chose avec curiosité pour créer un climat propice au dialogue.

À retenir : Internet est un espace en grande partie non réglementé où votre enfant peut être exposé sans faire exprès à des images sexuellement explicites. Réagissez calmement pour le rassurer.

2. CHOISISSEZ LE BON MOMENT

Choisissez un moment de tranquillité, sans stress. Profitez par exemple d'un trajet en voiture, d'une promenade à pied ou d'un moment de jeu.

Vous pourriez dire : « *Il paraît que tu as vu des photos ou des vidéos de personnes nues. Ça s'appelle de la pornographie. As-tu déjà entendu ce mot-là? Ne t'inquiète pas. Je veux t'aider à comprendre ce que tu as vu et à en parler.* »

Passez la parole à votre enfant : « *Tu veux bien me dire ce qui s'est passé? Quel effet ça t'a fait?* »

À retenir : Votre enfant a besoin de voir que vous comprenez que ce sont des choses qui arrivent, qu'il n'a pas fait exprès et que vous êtes là pour l'aider à mouliner tout ça.

3. EXPLIQUEZ LA PORNOGRAPHIE À VOTRE ENFANT, D'UNE MANIÈRE ADAPTÉE À SON ÂGE

Tenez-vous-en à des explications simples et pragmatiques.

Vous pourriez dire : « *Dans la pornographie, il y a des gens qui se montrent les parties intimes, mais ça ne se passe pas comme ça dans la vraie vie. Ces gens-là font comme dans les films. L'amour, le respect et la bienveillance sont des choses importantes dans une vraie relation, mais on ne voit pas ça dans la pornographie. Dans la vraie vie, on veille les uns sur les autres, on se traite gentiment et on s'assure que tout le monde se sent à l'aise.* »

À retenir : L'idée n'est pas de faire peur ou honte à votre enfant, mais de lui apprendre que la pornographie, ça ne correspond pas à la réalité, c'est malsain et ce n'est pas représentatif de relations bienveillantes, consensuelles et respectueuses.



4. NORMALISEZ LA CURIOSITÉ

C'est normal que votre enfant se pose des questions sur le corps humain et les relations intimes. Inutile de lui faire honte.

Vous pourriez dire : « *C'est tout à fait normal de se poser des questions sur le corps humain et les relations intimes. N'hésite pas à me demander. Je trouverai les moyens qu'il faut pour te renseigner.* »

À retenir : Favorisez un dialogue ouvert et permanent. Rassurez votre enfant en lui disant que toutes les questions sont bonnes à poser, même les questions bizarres.

5. APPRENEZ LA SÉCURITÉ EN LIGNE À VOTRE ENFANT

Aidez votre enfant à savoir quoi faire en présence de contenus inappropriés.

Vous pourriez dire : « *Si tu vois quelque chose de malaisant ou de bouleversant sur Internet, tu n'as qu'à fermer la fenêtre et à venir me voir [ou à aller voir une autre adulte de confiance]. Je ne vais pas te chicaner; on va s'occuper de ça ensemble.* »

Options à considérer :

- Utiliser des contrôles parentaux et des moteurs de recherche sécurisés.
- Confiner l'utilisation des appareils numériques aux aires communes.
- Vérifier régulièrement avec votre enfant les applis, sites Web et jeux qu'il utilise.
- Instaurer un couvre-feu numérique : avant d'aller au lit, on éteint ses appareils et on les laisse dans une aire commune. C'est un bon moyen de protéger le sommeil, de limiter l'exposition nocturne et d'encourager de saines habitudes numériques.

À retenir : En aidant votre enfant à adopter de saines habitudes numériques (comme la déconnexion nocturne), vous renforcerez son sentiment de sécurité, vous ferez en sorte qu'il se sente soutenu et vous le mènerez vers une vie numérique équilibrée.

6. EXPLIQUEZ À VOTRE ENFANT LES CONCEPTS DU RESPECT, DU CONSENTEMENT, DU DROIT À L'INTIMITÉ ET DES LIMITES SAINES

Voici quelques pistes pour parler de respect, de consentement, de droit à l'intimité et de limites saines avec votre enfant :

- Tes parties intimes, c'est privé.
- Comme tout le monde, tu as droit à l'intimité quand tu te changes ou que tu vas à la salle de bains.
- L'intimité n'existe pas sur Internet. Ne prends ni n'envoie jamais de photos nues.
- Le consentement implique de respecter les limites et d'avoir de la considération pour les sentiments d'autrui.

Vous pourriez dire : « *Ton corps t'appartient. Personne n'a d'affaire à voir tes parties intimes ou à te montrer les siennes - autant sur Internet que dans la vraie vie.* »

À retenir : Le respect, le consentement et l'autonomie corporelle sont des concepts que votre enfant doit bien comprendre.



CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

7. MAINTENEZ LE DIALOGUE

Une seule conversation ne suffit pas. Ce sont des sujets sur lesquels il faut revenir régulièrement. Faites des mises en situation avec votre enfant pour l'exercer à faire les bons choix en situation réelle.

À retenir : Continuez à avoir des conversations ouvertes et régulières avec votre enfant pour lui inculquer des balises claires qui lui permettront de développer des relations sûres et saines.

8. CHERCHEZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE AU BESOIN

L'aide professionnelle est une option à envisager si votre enfant :

- Montre des signes de détresse, d'anxiété ou de repli sur soi.
- A du mal à dormir ou des inquiétudes récurrentes.
- Commence à présenter des comportements sexualisés préoccupants.

À retenir : Les professionnels en santé mentale peuvent aider votre enfant à comprendre ce qu'il vit et à développer de bonnes capacités d'adaptation.

RESSOURCES POUR LES PARENTS :

PARENTS CYBERAVERTIS.CA™

ParentsCyberAvertis.ca

Information sur la sécurité en ligne,
gracieuseté du Centre canadien de
protection de l'enfance.

enfants avertis™

EnfantsAvertis.ca

Éducation à l'autoprotection.
Ressources pour le personnel
enseignant, les parents et les enfants.

ProtegeonsNosEnfants.ca

Ressources pour les parents.