ICARE · VIGIE PARENTALE

Guide d'utilisation

Voir si les horaires d'un enfant sur les réseaux s'écartent de ses habitudes, sans jamais lire ses messages. De la première ouverture au calendrier de suivi.

Gratuit · Sans compte · Tout reste sur l'appareil · 10 langues

vigieparentale.fr

Patrick Wanet · Version d'octobre 2026

SOMMAIRE

Ce que contient ce guide

Lisez d'abord le chapitre 1, puis suivez les étapes dans l'ordre la première fois. Ensuite, ce guide sert de référence : chaque chapitre se lit seul.

1 Avant de commencer
Ce que fait l'outil, ce qu'il ne fait jamais

2 Premiers pas
Ouvrir l'application, protéger l'appareil, essayer

3 Obtenir les exports
Réseau par réseau, les étapes exactes

4 Importer
Prénom, type d'export, fichiers

5 Lire la feuille
En bref, jauge, alertes, courbes, rapport

6 Agir
Suivi, conversation, « Que faire si… »

7 À deux parents
Deux phrases, mêmes feuilles, journal

8 Plusieurs appareils et sauvegarde
Transfert, reprise, rappel mensuel

9 Exporter, retirer, effacer
PDF, image, suppression

10 Le reste du site
Langues, hors connexion, livres, podcast

11 Vos données
Ce qui est gardé, où, et combien de temps

12 Questions fréquentes
Les situations qui bloquent, et la solution

En une phrase. Vous demandez aux réseaux de votre enfant ses données (c'est un droit), vous déposez le fichier reçu dans Vigie Parentale, et vous obtenez une feuille qui dit si ses horaires récents s'écartent de ses propres habitudes. Rien ne quitte votre appareil.

CHAPITRE 1

Avant de commencer

Vigie Parentale n'est pas un logiciel espion. C'est un outil de lecture, à utiliser avec l'accord de votre enfant, pour savoir quand il faut en parler.

Ce que fait Vigie Parentale

- Lit les exports officiels des réseaux (le « droit d'accès » du RGPD).
- Ne garde que des **horaires** : à quelle heure il y a eu de l'activité.
- Compare votre enfant à **ses propres habitudes**, jamais à d'autres enfants.
- Signale les écarts qui durent : nuits raccourcies, soirées qui reculent, volume qui monte ou s'effondre.
- Propose des repères concrets et des personnes à qui s'adresser.

Ce qu'elle ne fait jamais

- Lire les messages, les titres, les recherches, les noms ou les numéros.
- Envoyer quoi que ce soit à un serveur : le calcul se fait sur votre appareil.
- Poser un diagnostic. Un écart est un signal à regarder, pas un constat.
- Détecter le harcèlement ou un contact adulte : pour cela, voyez les guides du chapitre 6.
- Remplacer un signalement ou un professionnel.

Ce qu'il vous faut

- Un navigateur récent (Chrome, Safari, Firefox, Edge), sur ordinateur, tablette ou téléphone. Pas d'application à installer.
- Un export d'au moins un réseau de votre enfant. Il faut le demander au réseau : comptez de quelques minutes à quelques jours (chapitre 3).
- Au moins **14 jours d'historique** pour que la jauge se calcule, et **8 semaines** pour lire une tendance de fond.

L'accord de votre enfant

N'importez qu'un export obtenu avec l'accord de votre enfant, dans le cadre de l'autorité parentale. Le mieux est de faire la demande d'export ensemble et de lui dire ce que l'outil lit : des horaires, pas ses conversations. Une surveillance cachée abîme la confiance plus sûrement qu'elle ne protège.

Âges minimum des réseaux. La plupart des réseaux sont interdits avant 13 ans ; ChatGPT est ouvert dès 13 ans avec l'accord des parents ; Claude est réservé aux 18 ans et plus. Si votre enfant a un compte avant l'âge, c'est aussi un sujet de conversation.

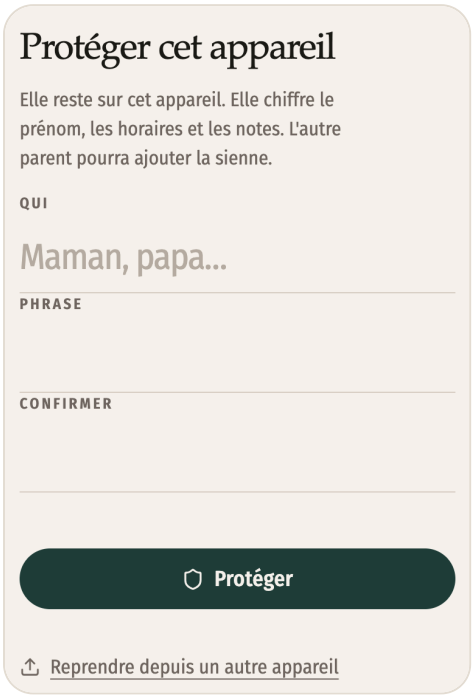
Comment la feuille raisonne

Pour chaque jour, l'outil compte l'activité, la part de nuit (entre 23 h et 6 h), l'heure de la dernière activité du soir et de la première du matin, et, quand l'export le permet, les interlocuteurs et les réponses. Il calcule ensuite les habitudes de votre enfant sur les 6 semaines qui précèdent la semaine récente, et regarde si les 7 derniers jours s'en écartent, compte tenu de la variabilité habituelle de votre enfant. Un ado qui se couche toujours tard n'est pas signalé pour cela ; un ado qui se met soudain à veiller l'est.

CHAPITRE 2

Premiers pas

Ouvrez **vigieparentale.fr** et cliquez sur « Se connecter » (ou allez directement sur vigieparentale.fr/app.html). Il n'y a pas de compte à créer.



Premier écran : protéger l'appareil.

Protéger l'appareil

1. **Qui** : votre rôle, par exemple « Maman » ou « Papa ». Il s'affiche dans le menu et dans le journal des ouvertures.
2. **Phrase** : une phrase secrète d'au moins 8 caractères. Ce n'est pas un mot de passe de compte : elle reste sur l'appareil et chiffre le prénom de l'enfant, les horaires et les notes.
3. **Confirmer** : retapez la même phrase, puis « Protéger ».

> **Choisissez une vraie phrase**, facile à retenir et longue : « le chat dort sur la valise bleue ». Personne ne peut la récupérer pour vous : si vous l'oubliez, les feuilles de cet appareil sont perdues (il restera à refaire les imports).

Rouvrir plus tard

Une fois ouverte, la session dure environ **4 heures** dans l'onglet, ou jusqu'à « Verrouiller ». Ensuite, l'écran demande la phrase. Si deux parents existent, il propose d'abord de choisir qui ouvre.

Essayer sans rien importer

Le lien « Voir avec des données fictives » ouvre trois feuilles d'exemple (Léa, Tom, Inès). Rien n'est enregistré : c'est le meilleur moyen de découvrir la feuille avant d'avoir un vrai export.

La langue

Le site et l'application existent en 10 langues. L'application suit la langue choisie sur le site, sinon celle de votre navigateur. Pour en changer : menu du parent, « Langues ». Les livres et le podcast restent en français ; les services d'aide cités sont ceux de la France.

CHAPITRE 3

Obtenir les exports

Chaque réseau doit fournir, sur demande, une copie des données d'un compte. C'est cette copie, l'« export », que lit Vigie Parentale. La demande se fait depuis le compte de l'enfant, idéalement avec lui.

Trois règles valables partout.

- **Déposez le fichier tel quel** : zip, dossier, JSON ou HTML. Inutile de décompresser ou de trier, l'outil reconnaît le réseau tout seul.
- **Demandez « toute la période »** : plus l'historique est long, plus la comparaison est juste.
- **Un export s'arrête au jour de la demande.** Pour suivre l'évolution, redemandez-en un régulièrement (le rappel mensuel du chapitre 8 aide).

Ce que l'outil lit, réseau par réseau

Réseau	Ce qui est lu	Délai de l'export
YouTube	Heure de chaque vidéo vue	Minutes à jours
Instagram	Heures des vues, j'aime, commentaires, enregistrements, publications, connexions	Heures à jours
TikTok	Heures de visionnage, j'aime, favoris, partages, commentaires, recherches, connexions	Souvent quelques jours
Facebook	Heures du fil parcouru, réactions, commentaires, publications, recherches, groupes, connexions	Heures à jours
Snapchat	Heures de connexion ; messages enregistrés en mode « avec conversations »	Jusqu'à quelques jours
X	Heures des publications, connexions, messages écrits à Grok	Souvent 24 h
Pinterest	Heures des sessions, épingles, tableaux, recherches, commentaires	Jusqu'à quelques jours
WhatsApp	Dates du compte seulement, affichées à part, hors jauge	Environ 3 jours
ChatGPT	Heure des messages écrits à l'assistant	Minutes à heures
Claude	Heure des messages écrits à l'assistant	Minutes à heures

Jamais lus, quel que soit le réseau : le texte des messages, les titres, les recherches tapées, les noms, les numéros, les adresses IP. Les menus des réseaux changent souvent : les libellés ci-dessous sont ceux de 2026. La même liste, à jour, est dans l'application : « Quels réseaux, et comment obtenir l'export ? ».

Les étapes exactes

YouTube

Vérifié

1. Ouvrir takeout.google.com, connecté au compte Google de l'enfant.
2. Cliquer « Tout désélectionner », puis cocher seulement « Mon activité ».
3. Dans les options de « Mon activité », ne garder que YouTube.
4. Étape suivante : « Exporter une fois », fichier .zip, puis « Créer une exportation ».
5. Télécharger le zip reçu par e-mail et le déposer tel quel.

Instagram

Vérifié

1. Dans l'application : profil, menu ≡, puis « Espace Comptes ».
2. « Vos informations et autorisations », puis « Télécharger vos informations ».
3. Choisir le compte de l'enfant, puis « Toutes les informations disponibles ».
4. Format HTML ou JSON, période « Toute la période », puis « Créer les fichiers ».
5. Télécharger le zip quand il est prêt et le déposer tel quel.

TikTok

Vérifié

1. Profil, menu ≡, « Paramètres et confidentialité », puis « Compte ».
2. « Télécharger tes données » : format TXT (vérifié) ou JSON, et « Toutes les données ».
3. « Demander les données », puis revenir dans l'onglet « Télécharger les données ».
4. Déposer le zip ou le dossier tel quel.

Facebook

Vérifié

1. Menu, « Espace Comptes », « Vos informations et autorisations ».
2. « Télécharger vos informations », choisir le profil Facebook de l'enfant.
3. Format HTML ou JSON, période « Toute la période », puis « Créer les fichiers ».
4. Déposer le zip reçu tel quel.

Snapchat

Non vérifié

1. Ouvrir accounts.snapchat.com, connecté au compte de l'enfant.
2. « Mes données », cocher les catégories, format HTML ou JSON, puis envoyer la demande.
3. Télécharger le zip reçu par e-mail et le déposer tel quel.

Snapchat n'exporte pas les messages éphémères : seuls les messages enregistrés figurent dans l'export.

X (Twitter)

Vérifié

1. Profil, « Plus », puis « Paramètres et confidentialité ».
2. « Votre compte », puis « Télécharger une archive de vos données ».
3. Confirmer le mot de passe et le code reçu, puis « Demander l'archive ».
4. Télécharger le zip quand X prévient qu'il est prêt, et le déposer tel quel.

Pinterest

Vérifié

1. « Paramètres », puis « Confidentialité et données ».
2. « Demander vos données », puis confirmer.
3. Télécharger le zip reçu par e-mail et le déposer tel quel.

WhatsApp

Dates du compte

1. « Paramètres », « Compte », puis « Demander les infos du compte ».
2. « Demander le rapport », puis revenir quand il est prêt.
3. « Exporter le rapport » et déposer le zip tel quel.

Ce rapport ne contient que des dates de compte (inscription, dernière activité d'un appareil), pas d'horaires d'usage : il ne donne pas de jauge.

ChatGPT

Vérifié

1. chatgpt.com : « Paramètres », « Contrôle des données », puis « Exporter les données ».
2. Confirmer : un lien arrive par e-mail.
3. Télécharger le zip et le déposer tel quel.

Claude

Non vérifié

1. claude.ai : « Paramètres », « Confidentialité », puis « Exporter les données ».
2. L'e-mail reçu contient un manifeste (fichier .json) : il ne suffit pas, il ne donne que des liens.
3. Dans les 24 heures (les liens expirent ensuite), télécharger « conversations-000.zip » et déposer ce zip.

« Vérifié » : lu sur un vrai export. « Non vérifié » : établi sur la documentation publique du réseau ; si des horaires manquent, le rapport de structure (chapitre 4) aide à corriger.

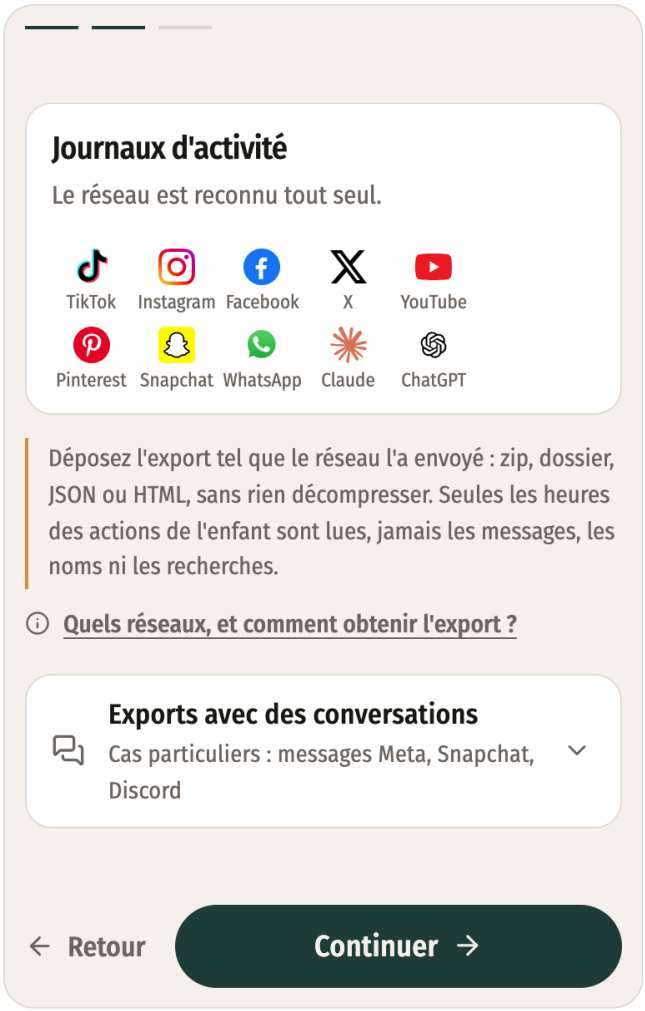
CHAPITRE 4

Importer

L'import se fait en trois étapes. Le fichier est lu sur l'appareil, en quelques secondes ; seuls les horaires sont gardés.



1 / 3 : le prénom.



2 / 3 : le type d'export.

1. **Quel enfant ?** Tapez son prénom. Il reste sur l'appareil, chiffré, et réunit tous les exports de cet enfant. Pour ajouter un export à un enfant déjà présent, utilisez le **même prénom** : les heures s'ajoutent à sa feuille.
2. **Quel export ?** Laissez « Journaux d'activité » dans presque tous les cas : le réseau est reconnu tout seul. La rubrique « Exports avec des conversations » ne sert que pour des messages exportés (Meta, Snapchat, Discord, TikTok en mode messages) ; l'outil en compte les horaires sans jamais lire le texte, et vous demande de confirmer avant.
3. **Les fichiers.** Glissez le zip, le dossier, le JSON ou le HTML dans le cadre, ou cliquez sur « Parcourir ». Cochez « Choisir un dossier plutôt qu'un fichier » si l'export est déjà décompressé. Puis « Importer ».



3 / 3 : déposer les fichiers.

Bon à savoir

- **Doublons** : si un nouvel export chevauche un ancien, les événements déjà présents sont ignorés, et un bandeau vous le dit.
- **Plusieurs enfants dans une sélection** : l'outil le détecte et vous demande de les importer un par un, chacun sous son prénom.
- **Export non reconnu** : après avoir choisi les fichiers, le lien « Créer un rapport de structure » décrit la forme des fichiers (noms de champs, formats de date, nombre de lignes), *sans aucune valeur*. Relisez-le, puis envoyez-le à l'auteur si vous le souhaitez : il permet de lire ce réseau pour toutes les familles.
- **Gros fichiers** : un export YouTube peut dépasser 100 Mo ; la lecture se fait en arrière-plan, l'aiguille de la jauge tourne pendant ce temps.

CHAPITRE 5

Lire la feuille

L'accueil liste vos enfants. Chacun a une fiche : son niveau, une éventuelle alerte, les réseaux importés et la date du dernier horaire. Cliquez sur une fiche pour ouvrir sa feuille.



L'accueil : une fiche par enfant.

Les niveaux de la jauge

Conforme	Les 7 derniers jours restent proches de ses habitudes.
Modéré	Écart inhabituel, mais modéré.
Marqué	Écart inhabituel marqué. Ce n'est pas un diagnostic.
Trop court	Moins de 14 jours d'historique : pas encore de niveau.

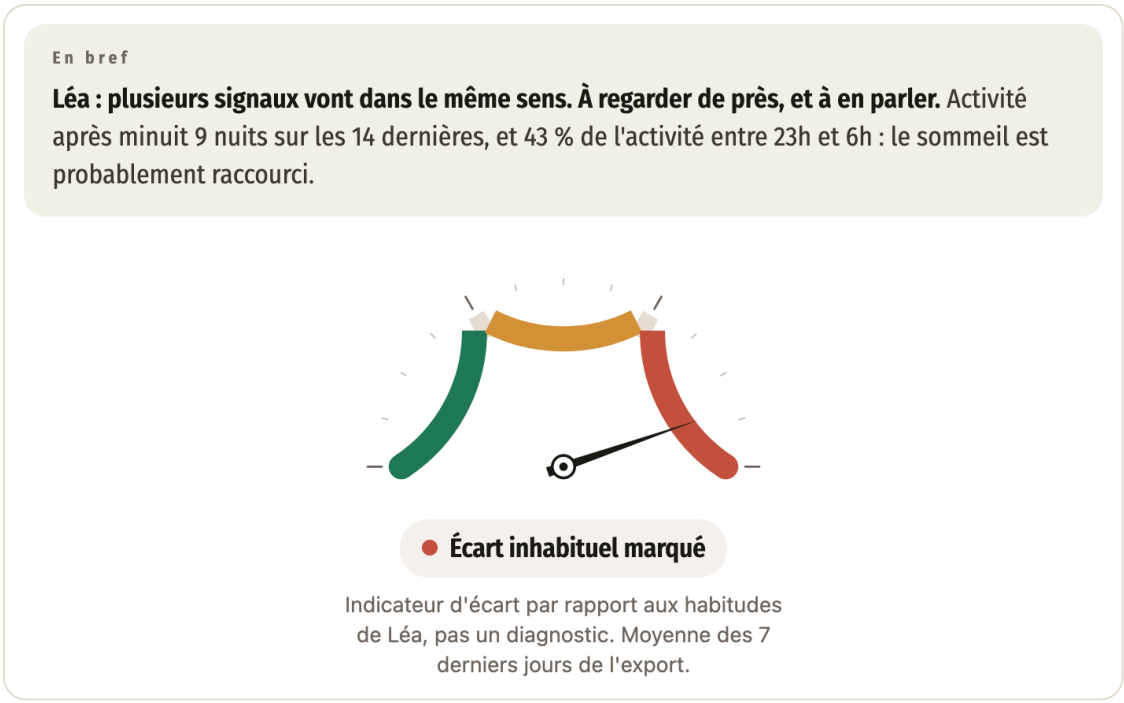
Les alertes

Indépendamment de la jauge, l'outil cherche des signaux qui durent :

- activité après minuit au moins 6 nuits sur 14, avec une part de nuit d'au moins 30 % ;
- au moins 7 jours d'écart marqué sur 4 semaines ;
- plusieurs mouvements défavorables sur 8 semaines (la nuit monte, le soir recule, le volume monte) ;
- une activité tombée à moins de 30 % de l'habitude (repli, appareil retiré, autre réseau ?) ;
- au moins 5 des 7 derniers jours nettement à l'écart.

À surveiller : un signal. **À signaler** : deux signaux ou plus, ou un écart soutenu. Dans les deux cas, ce n'est pas un diagnostic ; la feuille dit quoi faire et à qui s'adresser.

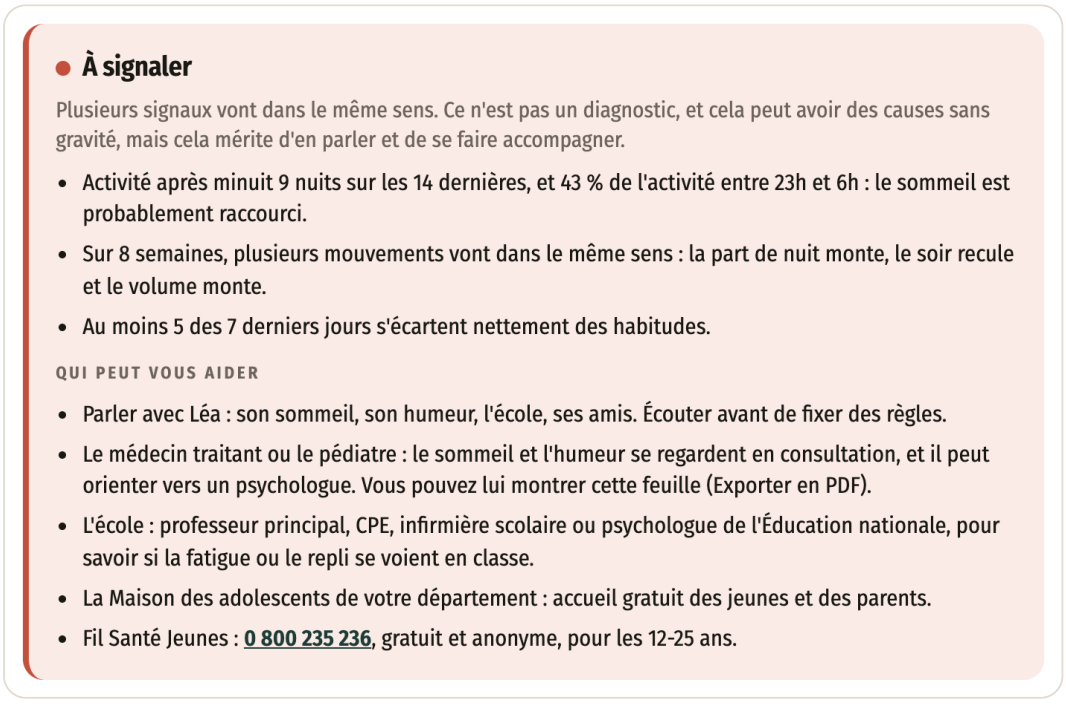
Le haut de la feuille



« En bref », puis la jauge et son niveau.

- **En bref** : en une ou deux phrases, ce qui ressort. C'est la seule chose à lire si vous êtes pressé.
- **La jauge** : l'écart moyen des 7 derniers jours de l'export, comparé aux habitudes de votre enfant seulement.

L'alerte et ce qu'elle propose



Une alerte « À signaler » : les signaux relevés, puis qui peut aider.

Ce qui a changé



Avant → maintenant, pour chaque repère qui bouge.

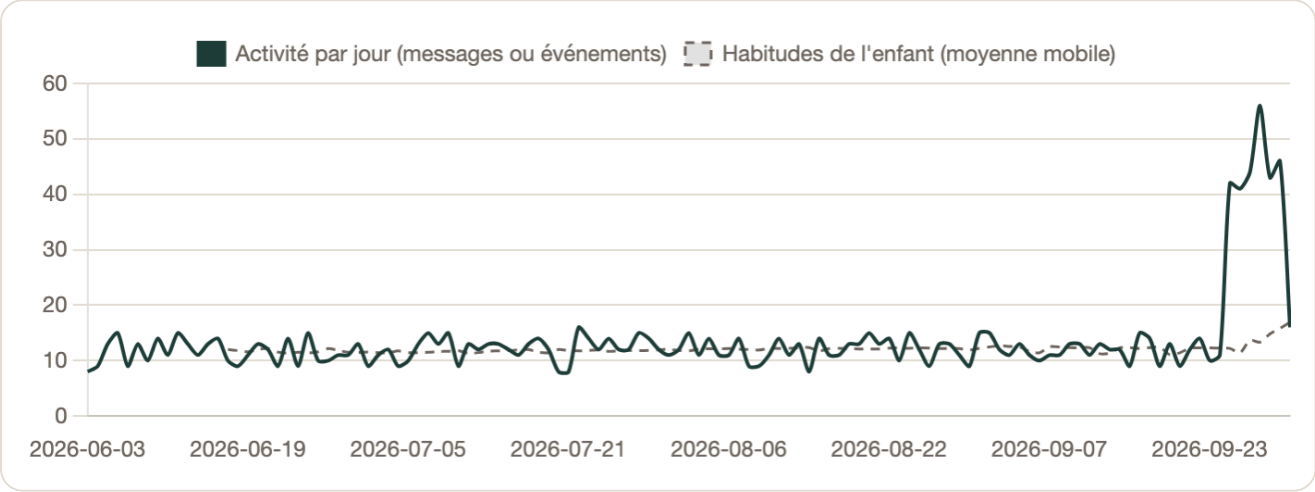
Chaque ligne compare les 7 derniers jours de l'export aux semaines précédentes : volume d'activité, part de nuit, nouveaux interlocuteurs, réponses, dernière activité du soir, première du matin. Seuls les écarts nets (au-delà de la variabilité habituelle de votre enfant) apparaissent ; sinon, la feuille l'écrit : « Aucun changement marqué ».

Les repères du soir et du matin décrivent les horaires ; ils ne comptent pas dans la jauge.

Ce que couvre l'export

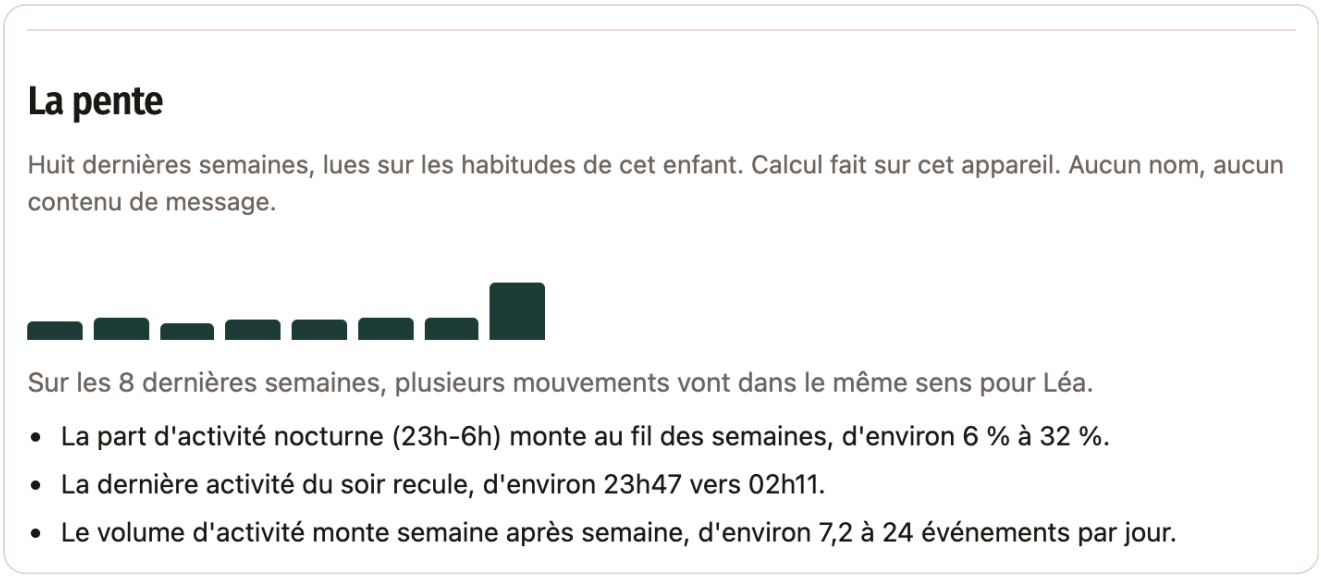
Pour chaque réseau : ce qui est lu, la date de l'export, jusqu'où vont les données et qui l'a importé. Si les exports ne s'arrêtent pas le même jour, la lecture s'arrête au **dernier jour commun**, pour ne pas faire croire à une baisse d'activité ; la feuille l'indique.

Évolution et pente



La courbe du repère choisi, avec en pointillé les habitudes de l'enfant.

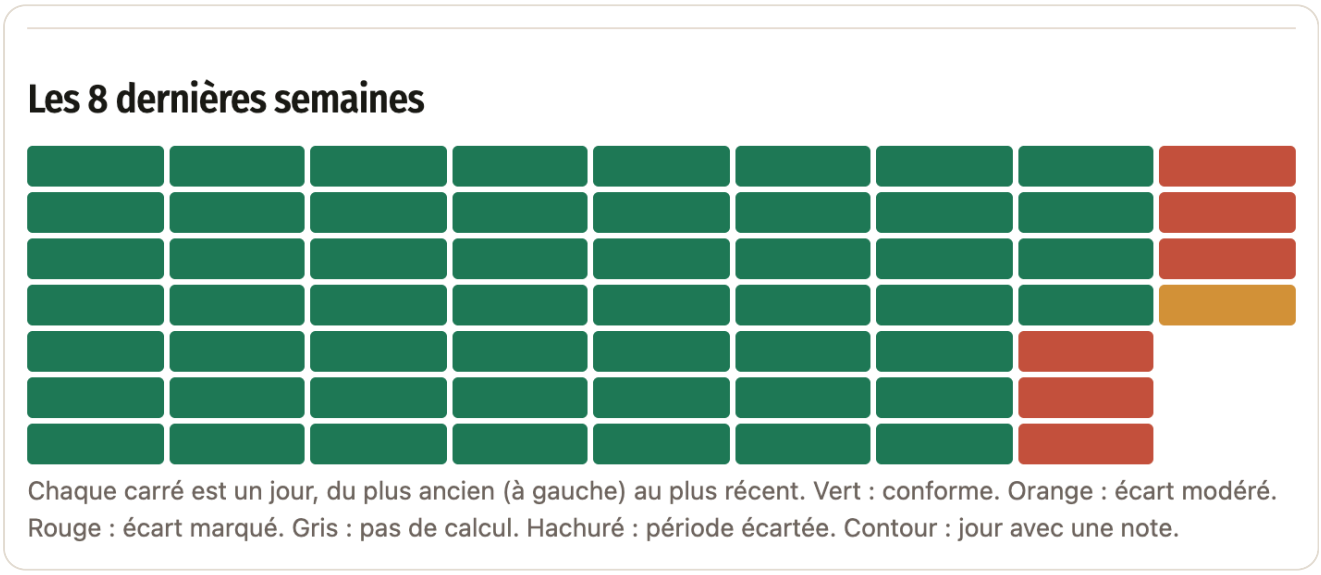
À gauche de la feuille, « Lecture » permet de choisir le repère (Activité, Nuit, Réponses, Interlocuteurs, Soir, Matin, Durée), la période (Jour, Semaine, Mois : moyennes par jour, les périodes partielles en teinte claire) et, si plusieurs réseaux sont importés, la **Plateforme** : la vue agrégée mélange des exports qui ne couvrent pas toujours les mêmes dates, le filtre compare à périmètre égal.



La pente : huit semaines lues d'un coup.

La pente lit les 8 dernières semaines pour repérer un glissement lent que la jauge, qui compare à un passé récent, peut absorber : nuits qui montent semaine après semaine, soir qui recule, un seul interlocuteur qui prend toute la place, moments d'usage qui s'allongent.

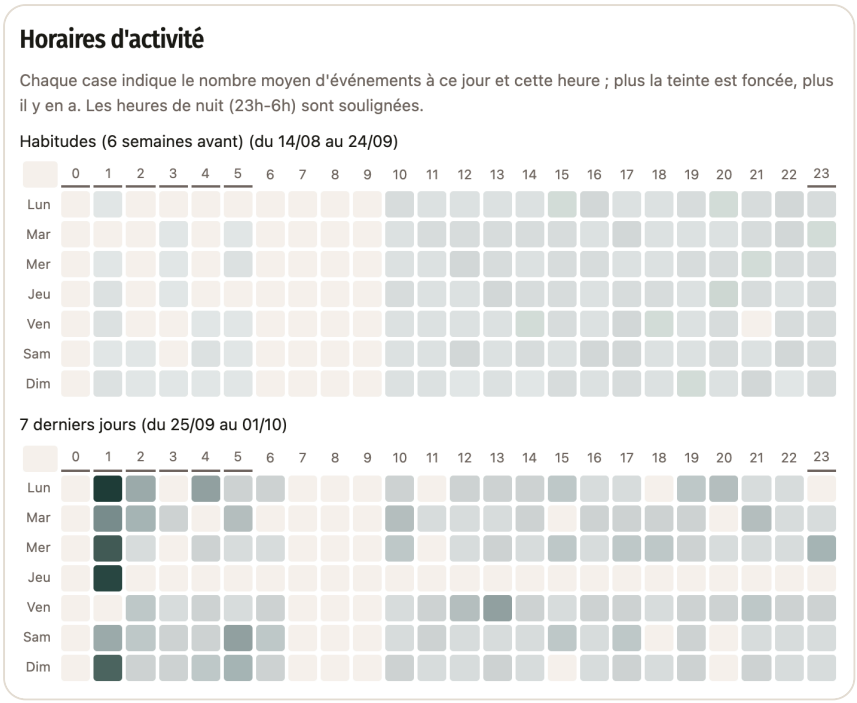
Les 8 dernières semaines



Un carré par jour, du plus ancien au plus récent.

Vert : conforme. Orange : écart modéré. Rouge : écart marqué. Gris : pas de calcul. Hachuré : période écartée. Contour : jour avec une note. Survolez ou touchez un carré pour voir la date et la note.

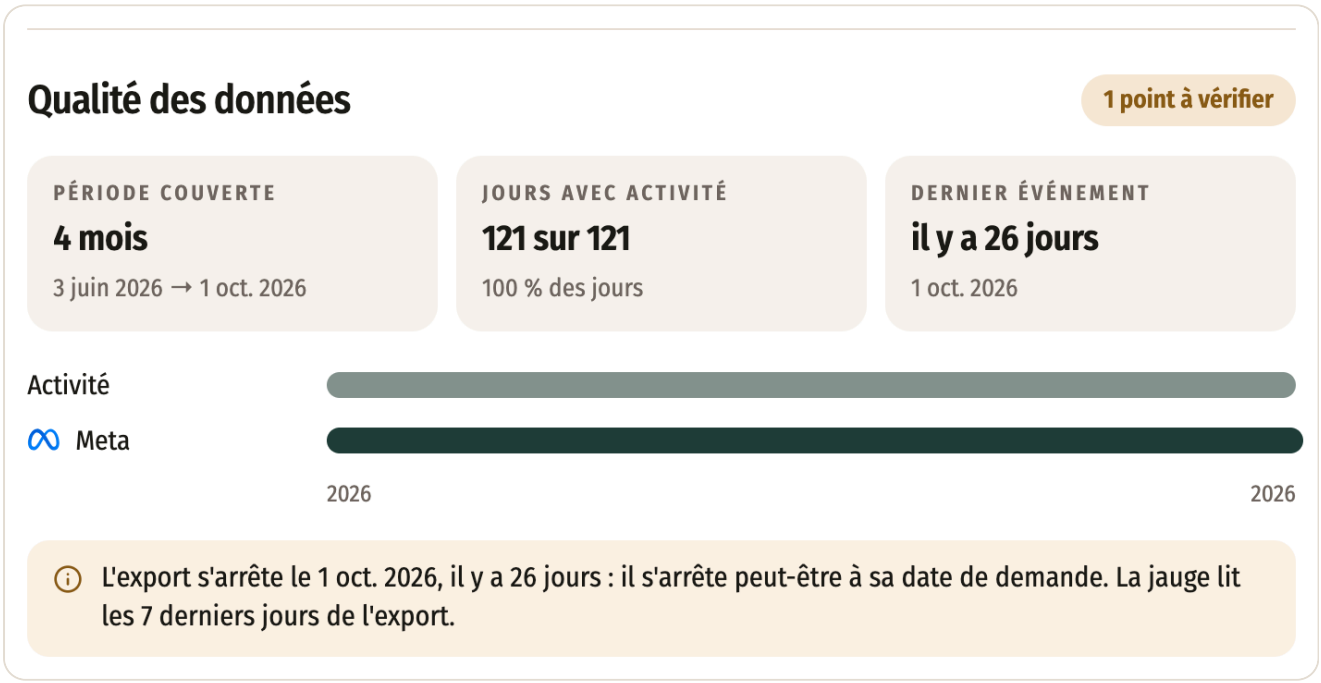
Horaires d'activité



Habitudes (6 semaines avant) et 7 derniers jours, à la même échelle.

Chaque case est un jour de la semaine à une heure donnée ; plus elle est foncée, plus il y a d'activité. Les heures de nuit (23 h – 6 h) sont soulignées. Comparez les deux tableaux : une tache qui apparaît la nuit dans « 7 derniers jours » se voit tout de suite.

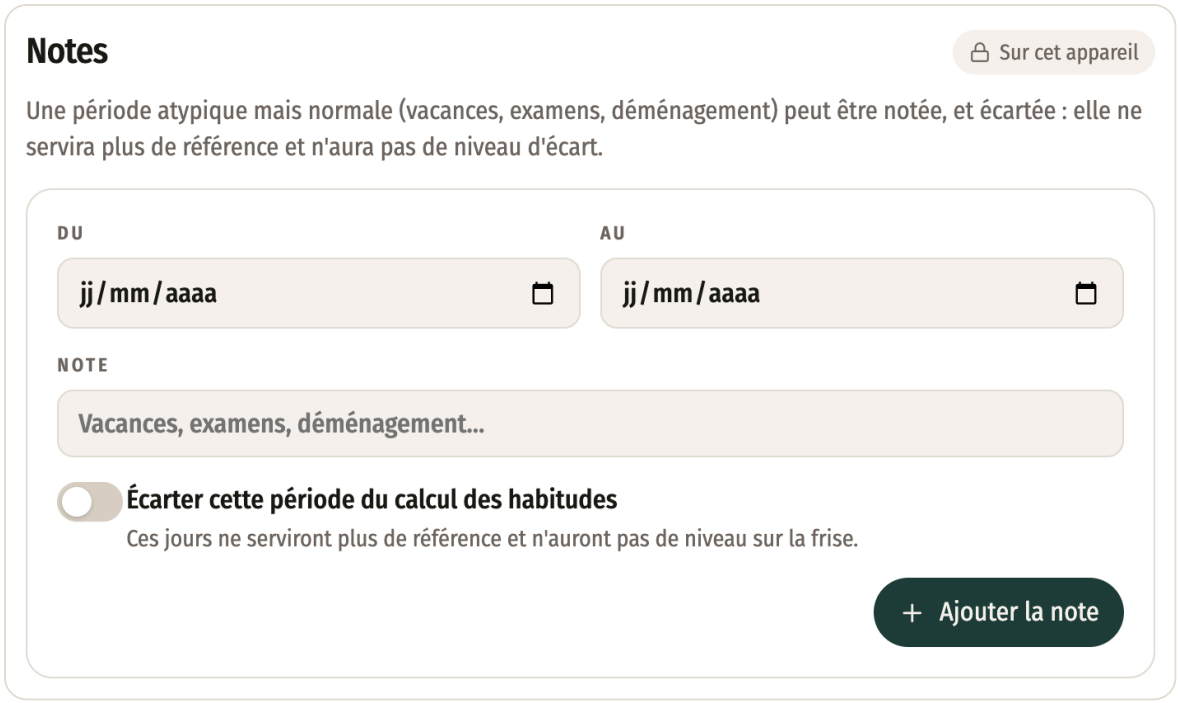
Qualité des données



Période couverte, jours avec activité, trous éventuels.

Avant de vous inquiéter d'une baisse, regardez ici : un export ancien, un trou de plusieurs jours ou des réseaux qui ne couvrent pas les mêmes dates expliquent souvent un écart. Les « points à vérifier » le disent en clair.

Notes



Une note datée, éventuellement écartée du calcul.

Vacances, examens, déménagement, maladie : notez la période. Si vous cochez « Écarter cette période du calcul des habitudes », ces jours ne servent plus de référence et n'ont pas de niveau. Les notes restent sur l'appareil, chiffrées. Elles apparaissent dans le PDF de la feuille, pour que le médecin voie le contexte ; le formulaire de saisie, lui, n'y figure pas.

Le rapport

En fin de feuille, le rapport rassemble les chiffres par réseau, compare les 7 derniers jours aux semaines d'avant, et propose **une seule recommandation**, formulée pour être dite à l'enfant sans reproche.



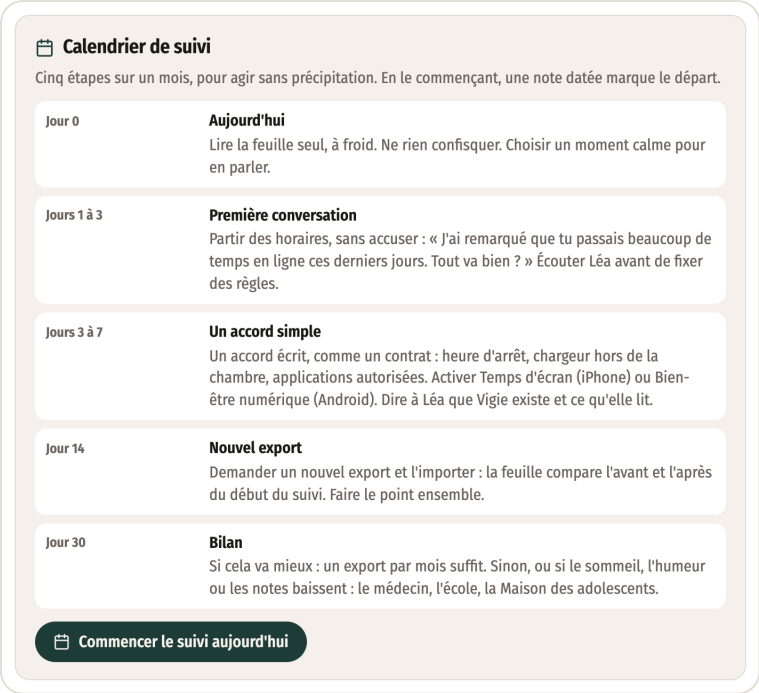
Ce que l'outil fait et ne fait pas, les chiffres, et une seule recommandation.

CHAPITRE 6

Agir

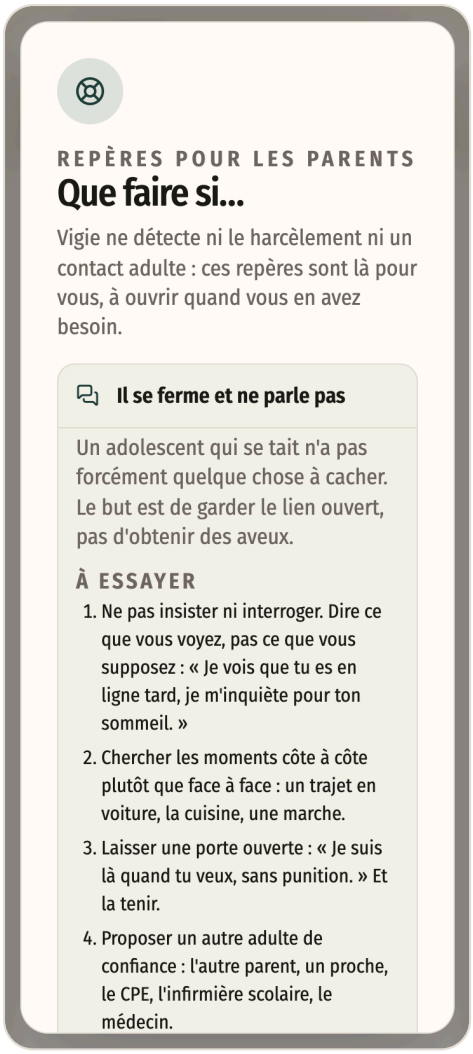
La feuille se lit seul, à froid. Elle sert à choisir le bon moment et les bons mots, pas à confronter l'enfant à un graphique.

Le calendrier de suivi



Proposé quand l'enfant est « À signaler ». Une fois commencé, chaque étape porte sa date.

Quand	Quoi
Aujourd'hui	Lire la feuille seul, à froid. Ne rien confisquer. Choisir un moment calme pour en parler.
Jours 1 à 3	Première conversation, en partant des horaires, sans accuser : « J'ai remarqué que tu passais beaucoup de temps en ligne ces derniers jours. Tout va bien ? » Écouter avant de fixer des règles.
Jours 3 à 7	Un accord écrit : heure d'arrêt, chargeur hors de la chambre, applications autorisées. Activer Temps d'écran (iPhone) ou Bien-être numérique (Android). Dire à l'enfant que Vigie existe et ce qu'elle lit.
Jour 14	Nouvel export : la feuille compare l'avant et l'après du début du suivi. Faire le point ensemble.
Jour 30	Bilan. Si cela va mieux, un export par mois suffit. Sinon, ou si le sommeil, l'humeur ou les notes baissent : le médecin, l'école, la Maison des adolescents.



« Que faire si… », dans le menu du parent.

« Que faire si… »

Trois guides, à ouvrir à tout moment depuis le menu du parent ou depuis une alerte. Vigie ne détecte ni le harcèlement ni un contact adulte : ces repères sont là quand *vous* en avez besoin.

- **Il se ferme et ne parle pas** : garder le lien ouvert, chercher les moments côte à côte, proposer un autre adulte de confiance, lui donner ses propres numéros.
- **Il subit un harcèlement** : le croire, garder les preuves datées, appeler le 3018, prévenir l'école, porter plainte si besoin. Ne pas confronter seul le harceleur, ne pas supprimer les messages.
- **Un adulte suspect le contacte** : l'enfant d'abord, captures datées immédiatement, PHAROS et 3018, plainte. Ne jamais mener l'enquête soi-même.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Confisquer le téléphone pour faire parler, lire les messages en cachette, punir l'enfant victime. La confiance perdue est plus longue à rendre que le téléphone.

Numéros utiles (France)

3018	Cyberharcèlement et violences numériques. Gratuit, anonyme, 7 j/7 de 9 h à 23 h, par téléphone, tchat ou application. Peut faire retirer des contenus très vite.
3114	Prévention du suicide, 24 h/24. Si votre enfant parle de mourir ou de disparaître.
119	Enfance en danger, 24 h/24.
PHAROS	internet-signalement.gouv.fr : signaler un contenu illicite.
0 800 235 236	Fil Santé Jeunes, gratuit et anonyme, pour les 12-25 ans.
15 · 17 · 112	Urgences : SAMU, police, numéro européen.

Hors de France, adressez-vous aux services équivalents de votre pays. Vigie Parentale ne remplace pas un signalement.

CHAPITRE 7

À deux parents

Les deux parents peuvent ouvrir les mêmes feuilles, chacun avec sa propre phrase. Le journal garde la trace de qui a ouvert.



Le menu du parent : le rond en haut à droite.

Ajouter l'autre parent

1. Menu du parent, puis « Autre parent ».
2. Indiquez son rôle (« Papa ») et une phrase secrète que l'autre parent choisit, puis confirmez.
3. Le menu indique désormais « Feuilles partagées avec Papa ».

Changer de parent

Menu, « Changer de parent » : l'appareil se verrouille, puis l'écran d'ouverture propose de choisir qui ouvre. Chacun tape **sa** phrase ; la phrase de l'un n'ouvre pas au nom de l'autre.

La pastille du menu reprend l'initiale du parent ouvert : rose pour une mère, verte pour un père. La page d'accueil du site affiche « Connecté en tant que… ».

Le journal

Menu, « Journal » : la liste des ouvertures (qui, quel jour, à quelle heure). Il reste sur l'appareil.

Verrouiller

Sur un appareil partagé, verrouillez avant de le passer à quelqu'un : menu, « Verrouiller ». Sans cela, la session reste ouverte environ 4 heures dans l'onglet.

> **Deux téléphones ne se synchronisent pas tout seuls.** Les feuilles sont dans le navigateur où elles ont été importées. Pour les retrouver ailleurs, voyez le transfert au chapitre 8.

CHAPITRE 8

Plusieurs appareils et sauvegarde

Les feuilles sont enregistrées dans le navigateur, chiffrées, et nulle part ailleurs. Chrome et Safari, ou un téléphone et un ordinateur, ne les partagent donc pas. Le transfert règle cela, et sert de sauvegarde.

Transférer vers un autre appareil

1. Sur l'appareil qui a les feuilles : menu, « Transférer vers un autre appareil », puis « Créer le fichier ».
2. Un fichier **vigie-parentale-AAAA-MM-JJ.vigie** est enregistré. Il contient les feuilles, les notes et le journal, **chiffrés** : il ne s'ouvre qu'avec la phrase d'un des parents.
3. Faites-le passer comme vous voulez : AirDrop, clé USB, e-mail à vous-même. Rien ne passe par le site.

Reprendre sur le nouvel appareil

Appareil neuf ou vidé

Sur l'écran d'ouverture : « Reprendre depuis un autre appareil », choisissez le fichier, tapez votre phrase. Tout réapparaît, avec les deux parents et leurs phrases.

Si l'appareil a déjà des feuilles, l'outil prévient avant de les remplacer.

Appareil déjà utilisé

Ouvrez d'abord l'appareil, puis menu, « Reprendre d'un autre appareil ». Les enfants du fichier s'ajoutent ; pour un même prénom, les horaires sont réunis, sans doublon. Les phrases de cet appareil ne changent pas.

Faites-en votre sauvegarde. Créez le fichier de temps en temps et gardez-le (iCloud, Google Drive, vos e-mails). Si le navigateur est vidé ou le téléphone remplacé, vous retrouvez tout avec ce fichier et votre phrase.

Le transfert est une copie à un instant donné, pas une synchronisation : après un nouvel import sur l'ordinateur, refaites un transfert pour que le téléphone l'ait aussi.



Sous les conseils d'export : le rappel mensuel.

Le rappel mensuel

Sur l'accueil de l'application, « Me le rappeler chaque mois » télécharge un fichier calendrier. Ouvrez-le : votre agenda ajoute un rendez-vous le 1er de chaque mois à 18 h, « demander les exports du mois ».

Il est créé sur l'appareil et ne contient **aucun prénom**, car un agenda est souvent synchronisé ailleurs.

Le bon rythme

- **Tout va bien** : un export par mois suffit.
- **Pendant un suivi** : un export au jour 14, puis au jour 30.
- **Avant les vacances** : un export permet de comparer à la rentrée.

CHAPITRE 9

Exporter, retirer, effacer



Les options de la feuille, à gauche.

Exporter en PDF ou en image

Pour montrer la feuille au médecin ou à l'école : « Exporter en PDF » (une page A4 par page, comme à l'écran) ou « Exporter en image ». Chaque page porte la date et la mention « Écart aux habitudes de cet enfant, pas un constat ». Le fichier est fabriqué sur l'appareil ; rien n'est envoyé. Le formulaire des notes n'y figure pas.

Retirer un enfant

« Retirer » efface sa feuille et ses données de cet appareil. Les autres enfants ne bougent pas.

Effacer cet appareil

Menu (depuis l'accueil), « Effacer cet appareil » : tous les profils, le journal et les phrases secrètes enregistrés ici sont supprimés. À faire avant de vendre ou de prêter durablement l'appareil. Pensez au fichier de transfert si vous voulez tout garder.

Données fictives : les trois feuilles d'exemple ne sont jamais enregistrées ; elles disparaissent au verrouillage ou au rechargement.

CHAPITRE 10

Le reste du site

Langues

Français, anglais, espagnol, allemand, italien, néerlandais, suédois, portugais, polonais, roumain. Le choix se fait depuis le menu « Langues » du site ou de l'application et reste mémorisé sur l'appareil.

Sans connexion

Une fois l'application ouverte, les feuilles restent lisibles sans internet : tout se calcule sur l'appareil. Un bandeau le signale ; seuls l'envoi du livre et les messages à l'auteur attendent le retour du réseau.

Les livres

Like, partage, silence, essai en deux tomes de Patrick Wanet : **Tome 1, Le constat** (dans la spirale des réseaux sociaux) et **Tome 2, Les solutions** (posologie numérique et outils pour la maison, dont Vigie Parentale). Les PDF, en français, sont envoyés gratuitement par e-mail depuis le site ou l'application (« Recevoir le PDF »). La feuille de l'enfant n'est jamais jointe.

Le podcast

Like, Partage, Silence, en français, sur Spotify et Apple Podcasts : le premier tome raconté en épisodes.

Écrire à l'auteur, soutenir

« Écrire » (en bas de l'écran d'ouverture) envoie un message à l'auteur : comment obtenir un export, un import qui ne fonctionne pas, une situation qui inquiète, une idée. « Soutenir le projet » ouvre, dans un nouvel onglet, la page d'un service de paiement externe ; aucune donnée de vos feuilles n'y est transmise. L'outil reste gratuit, sans publicité ni compte.

CHAPITRE 11

Vos données

Le principe : les données de vos enfants ne quittent pas votre appareil. Voici précisément ce qui est gardé, et où.

Quoi	Où	Combien de temps
Prénoms, horaires, notes, journal	Dans votre navigateur, chiffrés par la phrase secrète (AES-256)	Jusqu'à « Retirer » ou « Effacer cet appareil »
Texte des messages, titres, recherches	Nulle part : jamais lus, jamais gardés	—
Phrase secrète	Nulle part en clair : seule une clé dérivée, enveloppée, est enregistrée	—
Rôle des parents (« Maman », « Papa »)	Dans le navigateur, en clair, pour proposer le choix à l'ouverture	Jusqu'à « Effacer cet appareil »
Fichier de transfert (.vigie)	Là où vous le mettez, chiffré	Tant que vous le gardez
Adresse e-mail pour recevoir un livre	Sur le serveur du site, registre des envois	3 ans, puis effacée ; plus tôt sur demande
Visites du site	Journal technique du serveur (adresse IP, page, navigateur)	14 jours ; statistiques anonymisées

Vous pouvez demander à voir, corriger ou effacer votre adresse en écrivant à **patrick.wanet@vigieparentale.fr**, ou par le lien « se désinscrire » des e-mails. Le détail est dans la page « Confidentialité » du site.

Le point faible, c'est la phrase. Le chiffrement est solide, mais une phrase courte se devine. Choisissez une phrase longue, ne la notez pas dans le téléphone, et verrouillez l'appareil partagé.

CHAPITRE 12

Questions fréquentes

La jauge affiche « Trop court ».
Il faut au moins 14 jours d'historique avant la semaine récente. Demandez l'export sur « toute la période », ou attendez quelques semaines et refaites un export.

La jauge est rouge alors que tout semble normal.
Regardez « Qualité des données » et « Ce que couvre l'export » : un export ancien, un trou ou des réseaux arrêtés à des dates différentes expliquent souvent un écart. Notez aussi les périodes atypiques (vacances, examens) et écartez-les du calcul.

L'activité a chuté d'un coup.
Ce peut être un export incomplet, un appareil retiré ou cassé, un autre réseau, ou une envie de s'éloigner. Demandez-le à votre enfant : cela éclaire mieux qu'une supposition. Puis refaites un export dans deux semaines.

« Aucun horaire trouvé » ou « Export non reconnu ».
Vérifiez que c'est bien l'export complet (le zip reçu par e-mail), pas un seul fichier. Pour Claude, le fichier reçu d'abord est un manifeste : téléchargez « conversations-000.zip » dans les 24 heures. Sinon, créez le rapport de structure et envoyez-le à l'auteur.

WhatsApp n'apparaît pas dans la jauge.
C'est normal : son export ne donne que des dates de compte, pas d'horaires d'usage. Elles s'affichent à part, dans « Dates du compte WhatsApp ».

YouTube compte une vidéo de 5 secondes comme une vidéo d'une heure.
YouTube ne fournit pas la durée : l'outil compte des visionnages, pas des heures. C'est pourquoi la feuille parle d'horaires et de volume, jamais de « temps d'écran ».

J'ai oublié ma phrase.
Personne ne peut la retrouver, pas même l'auteur : c'est ce qui protège les feuilles. Si l'autre parent a la sienne, il peut ouvrir. Sinon, « Effacer cet appareil », puis refaites les imports, ou reprenez un fichier de transfert dont vous connaissez la phrase.

L'autre parent ne voit pas les feuilles sur son téléphone.
Les feuilles ne se synchronisent pas entre appareils. Utilisez « Transférer vers un autre appareil » (chapitre 8).

J'utilise la navigation privée.
Tout disparaît à la fermeture de la fenêtre privée. Utilisez une fenêtre normale, ou créez un fichier de transfert avant de fermer.

Mon enfant me demande ce que je regarde.
Dites-le simplement : des horaires, pas ses messages. Vous pouvez lui montrer la feuille. Un outil connu et expliqué protège mieux qu'un outil caché.

Une question qui n'est pas ici ? Écrivez à **patrick.wanet@vigieparentale.fr** ou utilisez « Écrire » dans l'application.

Vigie Parentale · vigieparentale.fr · Guide d'utilisation, octobre 2026. Outil gratuit, sans compte. Il ne remplace ni un professionnel de santé, ni un signalement.