

ÊTRE PARENTS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Sensibilisation
numérique - Guide
pour les parents

Accompagner votre
enfant de 6 à 17 ans
dans le monde
numérique





INTRODUCTION

Le numérique fait partie de la vie de nos enfants. Ce livret vous propose des outils simples pour mieux comprendre les usages numériques des 6-17 ans et les accompagner dans un cadre sécurisé.

A Retenir



Dialoguer



Accompagner



Protéger

CYBERHARCÈLEMENT

Définition

Un harcèlement moral sur internet qui consiste à intimider et à humilier la victime par des messages d'insultes, des moqueries, des menaces, etc.

Signes d'alerte

- Changement de comportement
- Isolement
- Évitement scolaire

Que faire ?

- Écouter avec bienveillance
- Signaler
- Garder les preuves



Ressources utiles

- [3018](#)
- [E-enfance](#)
- [internet Sans Crainte](#)



PORNOGRAPHIE

Pourquoi c'est un sujet ?

L'exposition à la pornographie peut avoir des conséquences néfastes pour les mineurs, tant sur leur développement psychologique que sur leur représentation de la sexualité.

Chiffres clés

- **10ans** est l'âge moyen de la 1ère exposition à du contenu pornographique
- **+ de 89%** des mineurs ont été exposés à des contenus pornographiques

Que faire ?

- Sécuriser les équipements numériques : **contrôle parental**
- En cas d'exposition, en discuter avec son enfant



Ressources utiles

- [jeprotegemonenfant](#)
- [E-enfance](#)
- [Internet Sans Crainte](#)

CONTRÔLE PARENTAL

Définition

Le contrôle parental est un système intégré à des appareils électroniques permettant de limiter l'accès à certains sites Internet ou de limiter la durée d'usage d'un appareil.

Fonctions principales

- Filtrer les contenus
- Limiter le temps d'écrans
- Suivi des applis

Chiffres clés

Le temps d'écran moyen par jour par tranche d'âge:

- 3h pour les 0 à 7 ans
- 5h30 pour les 8 à 12 ans
- 8h30 pour les 12 à 16 ans

source: Backlinko.com



Applications recommandées:

- Family Link (Gratuit)
- Qustodio
- Xooloo

Ressources

- [E-Enfance](#)
- [Internet sans crainte](#)

RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux les + utilisés par les jeunes en 2025

1. Instagram 76%
2. Snapchat 63%
3. TikTok 60%

Source Blog Du Modérateur

Réglementation

- Il est interdit de créer son compte sur un réseau social avant **13 ans**.
- La majorité numérique est à **15 ans**

Risques des RS

- Contenus choquants
- Cyberharcèlement
- Pédocriminalité



Conseils

- 3018
- Paramétrer la confidentialité
- Garder une relation de confiance avec son enfant
- Communiquer, dialoguer



JEUX VIDÉOS

Pourquoi c'est un sujet ?

Les enfants qui deviennent accros aux jeux peuvent éprouver de l'**anxiété**, de la **dépression** et de la **violence** s'ils vivent des échecs ou s'ils ne parviennent pas à réussir un tableau de jeu.

Signes d'alerte

- Isolement, désociabilisation
- Violence
- Santé: sommeil, vision, psychologique.

Bonnes pratiques

- Vérifier le PEGI
- Prévoir ensemble des temps de pause
- Privilégier des jeux vidéos en famille
- Contrôle parental



Ressources utiles

- pedagojeux.fr
- pegi.info
- [internet Sans Crainte](http://internet.Sans Crainte)

AUTRES RESSOURCES

Famimum

FamiNum, c'est un site entièrement gratuit qui vous permet d'accompagner les usages du numérique à la maison en créant votre propre charte !

CLEMI - Famille

Face à des conseils parfois contradictoires, mieux vaut montrer l'exemple pour aider les enfants à utiliser les écrans de manière équilibrée.

PIX - Parentalité numérique

Guider les parents dans le développement de compétences numériques essentielles pour mieux accompagner leurs enfants

"P@rents, parlons numérique"

Il a pour objectif de fournir aux parents les outils pour accompagner leurs enfants dans un usage raisonné et protégé des outils numériques.

3-6-9-12+

Quel parent ne s'est pas demandé un jour à quel âge et comment introduire les écrans dans la vie de son enfant ?



AUTRES RESSOURCES

Arte TV - DOPAMINE

Toutes ces applis sont conçues pour te rendre complètement addict en activant dans ton cerveau la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction... la dopamine !

France TV - Dans ton tel

A travers huit portraits, Dans ton tel explore les téléphones portables de huit adolescents



CNIL

La Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) a été créée par la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978.

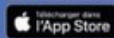
Elle est chargée de veiller à la protection des données personnelles contenues dans les fichiers et traitements informatiques ou papiers, aussi bien publics que privés.





Harcèlement Violences numériques Prévenir - Intervenir

app.3018.fr



Gratuit • confidentiel

