

UNE BONNE DISCUSSION PEUT SAUVER TA CONNEXION



**Avant que tes parents coupent le Wi-fi...
rebranche la discussion !**



Une bonne discussion peut sauver ta connexion !

Avant que tes parents coupent le Wi-fi... rebranche la discussion !

Tes parents ont mis en place un logiciel de contrôle parental ou des règles pour Internet (horaires, applis ou réseaux sociaux, lieux...). Et cela te semble **trop strict ou injuste** ? Échanger avec eux peut permettre d'**expliquer** ton point de vue et de **mieux comprendre** le leur.

LE DIALOGUE, TON ALLIÉ POUR :



TE FAIRE COMPRENDRE

Explique ce que tu fais en ligne, ce que tu **aimes** ou ce qui peut te déranger.



COMPRENDRE LEURS RÈGLES

Savoir pourquoi certaines limites existent et pourquoi elles peuvent **t'aider à faire face aux risques**.



ADAPTER LES RÈGLES ENSEMBLE

Obtenir des **règles plus justes**, adaptées à tes usages et tes besoins réels au quotidien.



RENFORCER LA CONFIANCE

Poser les bases d'une **relation plus sereine** autour du numérique, pour plus de **liberté** et moins de tension à la maison !



CHOISIS LE BON MOMENT POUR EN PARLER

Évite la discussion quand tout le monde est énervé ou pressé. Un moment calme et sans écrans permet un échange plus posé où chacun est plus à l'écoute et prêt à trouver des compromis.

POURQUOI CA TE FAIT DU BIEN ?



Les règles sont plus faciles à respecter quand tu sais **pourquoi elles existent** et que **tu peux donner ton avis**.



Quand tu peux parler de ce que tu vis en ligne, **tu n'es plus seul(e)** si quelque chose te gêne ou te fait peur.



Discuter régulièrement, c'est **moins de tension**, plus de **confiance** et plus de **liberté** dans ton utilisation d'Internet et des outils numériques.

LES RÉFLEXES QUI COMPTENT



- Vois les **règles** et le contrôle parental comme des **alliés**, pas comme des interdictions.
- Pose des questions** si un point te semble injuste ou si tu ne comprends pas une règle.
- Réfléchis deux fois** avant de partager des infos personnelles, photos ou messages. **Ta vie privée est importante** et ce que tu postes en ligne a de réelles conséquences dans ton quotidien.
- Raconte ce que tu fais** en ligne et **ce qui compte** pour toi (jeux, vidéos, réseaux, discussions...).
- Parle de ce qui te met mal à l'aise**, te choque ou te fait douter. Rester silencieux rend les problèmes plus lourds.
- N'attends pas** qu'il y ait un gros souci pour en parler. La discussion régulière est la clé pour une santé mentale apaisée...



LES + DU CONTRÔLE PARENTAL

- **Naviguer plus sereinement**, sans tomber sur des contenus choquants ou inadaptés à ton âge
- **Discuter en ligne avec plus de sécurité** car les paramètres permettent de limiter les contacts avec les inconnus
- **Éviter les mauvaises surprises** d'achat involontaires sur des applis ou des jeux
- **Trouver un meilleur équilibre** avec les écrans, pour préserver ton sommeil, ta concentration et ton énergie

EN BREF :

Le logiciel de contrôle parental n'est **pas une punition** mais un vrai outil au service de ta **santé**, de ton **confort** et de ta **sécurité** en ligne !

CE QU'IL FAUT RETENIR



Parler de ta vie numérique avec des adultes de confiance, **c'est une force**, pas une faiblesse.

Avancer pas à pas, poser des questions et **demander de l'aide** quand ça ne va pas, c'est normal.

3018

Si tu as besoin de conseils ou d'outils : www.e-enfance.org

Et si tu vis une situation difficile ou inquiétante en ligne, **le 3018 est là pour toi, tous les jours de 9h à 23h**, gratuitement et en toute confidentialité.

Télécharge
l'App 3018



GRANDIR CONNECTÉ(E) AVEC QUELQU'UN POUR NOUS GUIDER



**Être accompagné(e) aujourd'hui,
pour être autonome demain.**



Grandir connecté(e), avec quelqu'un pour nous guider.

Être accompagné(e) aujourd'hui, pour être autonome demain.

Dans la vie, **on n'apprend pas tout du jour au lendemain** et encore moins seul(e).

Quand tu étais plus jeune, on t'a appris à traverser la route, à faire attention aux dangers, à te repérer.

En ligne, c'est pareil : on ne te laisse pas te débrouiller seul(e).

Tes parents (ou adultes de confiance) sont là pour t'aider à comprendre, tester et découvrir les bonnes pratiques, et pour te laisser progresser à ton rythme.

**L'objectif ? Te donner les clés pour devenir autonome et responsable,
tout en restant protégé(e) et soutenu(e) dans ton univers en ligne.**

DÉCOUVRE, PARTAGE, PROGRESSE



TESTE ET DÉCOUVRE



Prends le temps de découvrir tes applis, jeux ou réseaux : paramètres, options, règles. N'oublie pas que tes parents sont disponibles pour t'aider à paramétrier et si quelque chose te semble flou ou te questionne.

Tester, c'est apprendre à mieux maîtriser tes usages.

PARTAGE POUR TE FAIRE COMPRENDRE



Montre ce que tu fais en ligne à tes parents.

Ça leur permet de mieux comprendre tes centres d'intérêt et les univers numériques que tu fréquentes.

Partager, c'est éviter les malentendus.

APPRENDS EN FAMILLE



Regarde une vidéo, teste une appli ou joue avec eux.

Ces moments sont l'occasion de découvrir les bonnes pratiques et d'ouvrir le dialogue, tout en s'amusant ensemble.

CRÉE ET PROGRESSE



Propose à tes parents ton aide pour chercher une info, prendre une photo, faire un montage, ... C'est l'occasion de développer ton autonomie et ton esprit critique !

LE BONUS : TOI AUSSI TU PEUX LES GUIDER !



Le numérique **change vite** et ce n'est **pas toujours simple** pour les adultes. Parfois, tes parents posent des règles parce qu'ils ne comprennent pas bien ce que tu fais en ligne ou parce qu'ils s'inquiètent.

En leur montrant tes usages et les nouveautés, vous pouvez mieux vous comprendre et **avancer ensemble**.

Apprendre à deux, c'est souvent plus simple !

POURQUOI ÇA TE SIMPLIFIE LA VIE ?



Être accompagné(e) te permet de **démarrer ta vie numérique** avec de **bons réflexes** et de **profiter d'Internet en toute sérénité**, sans te mettre en danger.

CE QU'IL FAUT RETENIR



Parler, découvrir et partager, c'est la clé pour progresser sur Internet. Avancer pas à pas te permet de devenir **autonome et confiant(e)** en ligne.

3018

Si tu as besoin de conseils ou d'outils :
www.e-enfance.org

Et si tu vis une situation difficile ou inquiétante en ligne,
le 3018 est là pour toi, tous les jours de 9h à 23h, gratuitement et en toute confidentialité.

Télécharge
l'App 3018



LES ECRANS ET TOI : TROUVE LE BON ÉQUILIBRE POUR TE SENTIR BIEN !



**Moins d'écrans,
plus de connexions !**



Les écrans et toi : le bon équilibre pour te sentir bien !

Moins d'écrans, plus de connexion !

Les écrans font partie de ta **vie quotidienne** et te permettent aussi de **rester en lien** avec tes amis, de **partager** des moments, de rire, de jouer, d'apprendre ou de discuter, même à distance. Pour te sentir bien sur la durée, l'important est de **trouver un équilibre** entre moments avec écrans et moments sans écrans.

Alternner ces temps te permet de **profiter de** tes amis et de ta famille, mieux **te détendre** et **dormir**, et **créer des souvenirs** et des moments fun avec ceux que tu aimes.

LES 4 PAS POUR TROUVER TON RYTHME

PAS LE MATIN



Commencer ta journée sans écran te permet d'être **plus attentif** et **détendu** en classe. **Le +** : tu te réveilles tranquillement, sans avoir l'impression d'avoir déjà couru un marathon sur ton téléphone.

PAS PENDANT LES REPAS



Éteins les écrans à table pour profiter du repas et des conversations. **C'est plus sympa de rire et déchanger** que de regarder un écran en silence... et ça vaut aussi pour toute la famille !

PAS DANS LA CHAMBRE



Ta chambre est un **espace intime et rassurant**, un endroit pour te **reconnecter à toi-même**, te détendre, lire, dessiner ou juste souffler loin du tumulte des écrans.

Parce qu'on s'y sent en sécurité, on peut parfois baisser la garde sans s'en rendre compte. Sans le regard protecteur de l'adulte, **certains usages** peuvent devenir plus **risqués**.

Les notifications peuvent attendre : ta chambre, c'est avant tout un vrai lieu de pause. **Tu mérites un break !**

PAS AVANT DE DORMIR



Essaie d'**arrêter les écrans** au moins **1 heure avant de te coucher**.

La lumière bleue des écrans peut perturber ta mélatonine, l'hormone qui te fait dormir, et va donc perturber ton sommeil. En éteignant ton appareil à l'avance, tu prépares ton cerveau à un vrai **sommeil réparateur**... et tu évites les rêves bizarres de notifications !



BONUS : CRÉE TON PROPRE "PAS"

Chaque famille peut inventer un 5^e "pas" selon ses habitudes. L'idée : **trouver ce qui fonctionne pour tes proches et toi**, et tu peux même en profiter pour rappeler à tes parents de jouer le jeu !

La méthode des 4 pas a été créée par Sabine Duflo, psychologue clinicienne

POURQUOI C'EST IMPORTANT ? X



Passer **trop de temps devant les écrans** peut te fatiguer, gêner ta concentration, réduire le temps passé à d'autres activités et les échanges avec ta famille ou tes amis.



Alterner des temps avec et sans écran t'aide à mieux gérer ton **énergie** et ton **attention**.



Les **moments partagés** hors ligne viennent compléter les échanges en ligne et permettent de **renforcer les liens** autrement.

GESTES SIMPLES X



Alterner les activités :

sorties, jeux de société, jeux vidéo collaboratifs, lecture, cinéma, sport...



Éviter les écrans aux repas et juste avant le coucher pour bien dormir et **profiter des moments partagés ensemble**.



Déconnecter régulièrement pour passer du temps avec ta famille ou tes amis et **créer des souvenirs en dehors des réseaux sociaux**.

À RETENIR X

Les écrans ne sont pas un problème tant qu'ils sont utilisés avec **modération et équilibre**.

Alterner moments avec et sans écran te fait du bien et améliore ton **bien-être au quotidien**.

Créer tes propres règles en famille te rend acteur de ton bien-être numérique.

Ces règles valent pour tout le monde, parents inclus, et tu peux leur rappeler avec humour si besoin !

3018

Si tu as besoin de conseils ou d'outils : www.e-enfance.org

Et si tu vis une situation difficile ou inquiétante en ligne, le **3018 est là pour toi, tous les jours de 9h à 23h**, gratuitement et en toute confidentialité.

Télécharge
l'App 3018



L'ESPRIT CRITIQUE: TON MEILLEUR FILTRE EN LIGNE



Réfléchir avant d'agir,
même en ligne.



L'esprit critique : ton meilleur filtre en ligne.

Réfléchir avant d'agir, même en ligne.

Sur Internet, **les infos circulent vite**. Très vite. Mais tout ce que tu vois ou lis en ligne n'est pas forcément vrai ni sans risque. Certaines images ou vidéos sont **manipulées**, certaines personnes **cherchent à te tromper** et d'autres contenus peuvent te pousser à **agir sans réfléchir**.

Dans la vie de tous les jours, **on nous a appris à réfléchir**, à ne pas croire n'importe quoi et à faire attention aux personnes que l'on rencontre.

En ligne, c'est pareil... sauf que tout va plus vite.

Développer ton esprit critique t'aide à **faire la différence entre le vrai, le faux et le douteux**, avant de cliquer, partager ou répondre.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



Pour repérer les **fausses infos et rumeurs** que l'on croise de plus en plus, surtout en ligne.



Pour identifier les **contenus manipulés**, comme les deepfakes : images, vidéos ou voix modifiées avec l'intelligence artificielle pour faire croire à quelque chose de faux.



Pour éviter les **arnaques et messages suspects** (fausses promotions, concours bidons, phishing).



Pour te protéger des **mauvaises rencontres** en ligne.



Pour prendre des **décisions éclairées dans ta vie quotidienne** que ce soit en ligne ou hors ligne.



LES RÉFLEXES QUI COMPTENT



Se poser les bonnes questions :

Pourquoi ce message a-t-il été publié ? Pour informer, vendre, choquer ou influencer ?

Qui est derrière ce compte ou ce message ?

Vérifier les sources :

Qui a partagé cette info ?

Est-ce un site fiable, un média reconnu ou un compte anonyme ?
Est-ce que d'autres sources disent la même chose ?

Vérifier le contexte :

L'info est-elle **récente** ?

Sortie de son contexte ? Une image ou une vidéo peut impressionner...
sans dire toute la vérité.

Faire une pause avant d'agir :

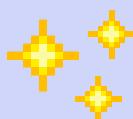
Avant de partager ou de répondre, prends quelques secondes. **Vérifier** évite de relayer une fausse info ou un contenu qui peut poser problème ou être préjudiciable pour quelqu'un d'autre.

Se protéger des inconnus :

Quelqu'un insiste pour te parler en privé ? Te demande des infos personnelles ?

Si tu te sens mal à l'aise : ne réponds pas, prends un screen, bloque la personne, signale le contenu, parles-en à un adulte de confiance ou au 3018.

CE QU'IL FAUT RETENIR



- L'esprit critique t'aide à **rester maître de tes choix**
- Avant de cliquer, partager ou répondre : **fais une pause, vérifie, réfléchis**
- **Demande de l'aide** ou en parler à un adulte de confiance, **ce n'est pas un aveu de faiblesse**



Si tu as besoin de conseils ou d'outils : www.e-enfance.org

Et si tu vis une situation difficile ou inquiétante en ligne, le **3018 est là pour toi, tous les jours de 9h à 23h**, gratuitement et en toute confidentialité.

Télécharge
l'App 3018

