

LE MEILLEUR CONTRÔLE PARENTAL, C'EST LE DIALOGUE.



**Avant de couper le Wi-fi...
rebranchez la discussion !**



Le meilleur contrôle parental, c'est le dialogue.

Alors, avant de couper le Wi-fi...rebranchez la discussion !

Avant d'imposer des limites ou des interdictions, prenez le temps de **parler** avec votre enfant. Le dialogue est le véritable levier pour **construire une relation de confiance, comprendre** ses usages numériques et **faciliter** l'adhésion aux règles familiales.

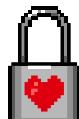
QUELQUES RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Utilisez le contrôle parental comme **soutien et repère**, pas comme une punition.



Expliquez les règles (temps d'écran, horaires, applications autorisées ou non...) et leurs raisons plutôt que de les imposer de manière autoritaire.



Sensibilisez votre enfant à sa présence en ligne, à la **protection de ses données et de sa vie privée**, y compris en lui montrant comment vous-même gérez les informations que vous partagez sur vous ou lui (pas de partage sans consentement, paramétrage des profils en privé, ...)



N'attendez pas les conflits pour parler des écrans en famille, le dialogue se cultive !



intéressez-vous à ses activités numériques et échangez sur ses expériences. Posez des **questions ouvertes** : “Qu'est-ce que tu aimes faire en ligne en ce moment ?” “Qu'est ce qui t'a marqué en ligne ces derniers jours ?”



Ecoutez attentivement, **sans juger** ni minimiser ses pratiques, pour permettre à votre enfant de se sentir en confiance.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ? X



Un enfant qui se sent **écouté et soutenu** sera plus à même de demander de l'aide en cas de problème.



Les règles et les protections techniques sont **mieux comprises et respectées** lorsqu'elles sont expliquées et co-construites dans un **climat de confiance**.



La **communication régulière** réduit les tensions et favorise des échanges plus constructifs.

BON À SAVOIR X

Le contrôle parental sur les appareils (fournisseurs internet, smartphones, consoles de jeux vidéo et certains réseaux sociaux) permet de **limiter le temps d'écran** mais pas que !

Il est aussi possible de **filtrer les contenus inadaptés** à l'âge de votre enfant, sa géolocalisation, certaines communications avec des **inconnus** en ligne, ou encore de **maîtriser les achats in-app**.

À RETENIR X

Parler avec votre enfant est la **meilleure connexion** que vous puissiez établir, mais ce n'est pas toujours simple. Certains parents peuvent se sentir **démunis**, manquer de repères, redouter certains sujets sensibles ou ne pas avoir remarqué de changement de comportement.

Ne culpabilisez pas : Chaque famille avance **à son rythme**, et c'est **normal** !

3018

Si vous avez besoin de **soutien**, **d'outils** ou de **conseils** pour aborder ces questions, vous pouvez consulter les ressources disponibles sur www.e-enfance.org.

Et en cas de doute, d'inquiétude ou de situation problématique, le **3018 est là** pour vous **aider**, vous **écouter** et vous **accompagner**.

Téléchargez
l'App 3018



Disponible
7j/7 de 9h à 23h

ACCOMPAGNER SON ENFANT PAS À PAS DANS LE NUMÉRIQUE



**Accompagner aujourd'hui
pour autonomiser demain !**





Accompagner son enfant pas à pas dans le numérique

Accompagner aujourd’hui pour autonomiser demain !

Accompagner son enfant dans ses usages numériques **ne signifie pas tout contrôler.**

La **méthode FAIRE** propose une approche progressive, adaptée à l’âge et à la maturité de l’enfant, pour l’aider à gagner en autonomie tout en restant encadré.

Elle repose sur **l’observation, l’échange et la transmission.**

4 ÉTAPES POUR ACCOMPAGNER

1 - REGARDER FAIRE



Observez ce qu’il fait sur les réseaux sociaux, dans ses jeux ou ses applications. Cela vous permet de **mieux comprendre** ses centres d’intérêt et les environnements qu’il fréquente.



2 - FAIRE ENSEMBLE

Partagez des activités numériques : regarder une vidéo, jouer à un jeu, découvrir une application.
Ces moments **facilitent les échanges** et permettent d’aborder naturellement les bons usages.



3 - FAIRE FAIRE

Confiez-lui des tâches numériques adaptées à son âge : **rechercher** une information, **créer** un dessin sur tablette, prendre une photo ou réaliser un petit montage.
Cela encourage son **autonomie** et son **esprit critique**.



4 - LAISSER FAIRE

Laissez votre enfant **explorer** ses usages numériques de manière **autonome**, tout en restant disponible s’il a une question ou un doute. La **confiance** est un point de départ essentiel

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



Un accompagnement progressif **renforce la confiance** et aide l'enfant à développer des **usages numériques responsables**.



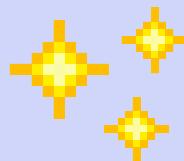
En comprenant ses pratiques, les parents peuvent **mieux le guider, prévenir** les risques et **l'aider** à gagner en autonomie.



LE BONUS

Apprenez également de votre enfant ! Chacun peut découvrir de nouvelles choses et s'entraider, car le numérique n'est pas toujours évident pour tout le monde.

CE QU'IL FAUT RETENIR



Parler, expliquer et rediriger sont les clés d'un accompagnement numérique efficace.

En avançant pas à pas, **vous aidez votre enfant à grandir** dans un environnement numérique **plus sûr et plus serein**.

3018

Si vous avez besoin de **soutien**, **d'outils** ou de **conseils** pour aborder ces questions, vous pouvez consulter les ressources disponibles sur www.e-enfance.org.

Et en cas de doute, d'inquiétude ou de situation problématique, le **3018 est là** pour vous **aider**, vous **écouter** et vous **accompagner**.

Téléchargez
l'App 3018



Disponible
7j/7 de 9h à 23h

BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE : TROUVER LE BON ÉQUILIBRE



Moins d'écrans,
plus de connexions !





Bien-être numérique : trouver le bon équilibre.

Moins d'écrans, plus de connexions !

Les écrans font partie de notre **quotidien**, mais pour garantir le bien-être de toute la famille, il est important de trouver un **équilibre** entre temps d'écran et temps sans écran.

Alterner ces moments permet de **renforcer les liens familiaux**, de favoriser la **détente** et le **sommeil** et de créer des **interactions de qualité** entre parents et enfants.

LA RÈGLE DES 4 PAS POUR VOUS GUIDER



PAS LE MATIN

Pour favoriser l'**attention** et la **concentration** à l'école ou au travail.



PAS PENDANT LES REPAS

Pour privilégier le **dialogue** et les moments en famille et ne pas perturber la prise de repas.



PAS DANS LA CHAMBRE

Pour **éviter les tentations** et **réservé cet espace** à d'autres activités.



PAS AVANT DE DORMIR

Pour **limiter** l'exposition à la **lumière bleue** et favoriser un **sommeil réparateur**.



LE PAS BONUS : CELUI QUE VOUS CRÉEZ ENSEMBLE !

Un "pas" supplémentaire peut être défini par chaque famille selon ses habitudes. Sabine Duflo, psychologue clinicienne à l'origine de cette méthode, le rappelle : « **À chacun de créer son propre cadre : chaque famille est différente, chaque cadre aussi.** »



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



L'usage excessif des écrans peut **nuire** au sommeil, à la concentration et aux échanges familiaux.



Alterner temps en ligne et moments sans écran contribue à un **équilibre de vie sain**.



Les activités partagées permettent de **créer des souvenirs positifs** et de **renforcer les liens** au sein de la famille.

QUELQUES GESTES AU QUOTIDIEN



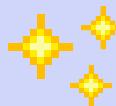
Prévoyez des **moments de qualité** sans écran et avec écran : sorties, jeux de société, jeux vidéo collaboratifs, lectures, cinéma ou activités sportives.

Évitez les écrans particulièrement **pendant les repas** et juste **avant le coucher** pour préserver le sommeil, favoriser les échanges et éviter de manger sans y prêter attention.

Encouragez des temps de **déconnexion réguliers** pour toute la famille, et profitez-en pour discuter, faire des activités et créer des souvenirs ensemble.

Montrez l'exemple. N'hésitez pas à adapter ces règles selon ce qui fonctionne le mieux pour votre famille

CE QU'IL FAUT RETENIR



Les écrans ne sont pas un problème tant qu'ils sont utilisés **avec modération** et dans un **équilibre** pensé en famille !

3018

Si vous avez besoin de **soutien**, **d'outils** ou de **conseils** pour aborder ces questions, vous pouvez consulter les ressources disponibles sur www.e-enfance.org.

Et en cas de doute, d'inquiétude ou de situation problématique, le **3018 est là** pour vous **aider**, vous **écouter** et vous **accompagner**.

Téléchargez
l'App 3018



Disponible
7j/7 de 9h à 23h

L'ESPRIT CRITIQUE: LE BON RÉFLEXE EN LIGNE



Réfléchir avant d'agir,
même en ligne.





L'esprit critique : le bon réflexe en ligne.

Réfléchir avant d'agir, même en ligne.

Aider son enfant à **développer son esprit critique** est essentiel pour le **protéger** des fausses informations, arnaques, des mauvaises rencontres et des pratiques à risque en ligne. Sur Internet, certaines informations sont trompeuses, certains contenus cherchent à influencer ou à manipuler et certaines personnes peuvent profiter du manque de vigilance des plus jeunes. **Apprendre à réfléchir avant de cliquer, partager ou répondre permet à votre enfant d'adopter les bons réflexes en ligne.**

QUELQUES REPÈRES À TRANSMETTRE



Se poser les bonnes questions : Pourquoi ce message a-t-il été publié ? Cherche-t-il à informer, à vendre, à choquer ou à influencer ? Qui se cache derrière ce compte ?



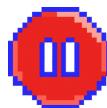
Apprendre à **vérifier les sources** : Qui a publié ce contenu ? S'agit-il d'un site fiable, d'un média reconnu ou d'un simple compte anonyme ? A-t-on d'autres sources qui confirment la même information ?



Vérifier le contexte : L'info est-elle récente ? Est-elle sortie de son contexte ?



Se prémunir des mauvaises rencontres : Cette personne fait-elle partie de mes contacts ? Me demande-t-elle des informations personnelles ? Est-elle insistante ou tente-t-elle de me parler en privé ? **En cas de malaise, ne pas répondre, bloquer et en parler à un adulte.**



Faire une pause avant de partager : vérifier une information, un contenu permet d'éviter de relayer une fausse nouvelle, un contenu problématique ou préjudiciable pour une autre personne.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



L'esprit critique **aide à repérer** les fausses informations, les rumeurs et les contenus trompeurs.



Il permet d'**identifier les contenus manipulés**, comme les deepfakes : des images, vidéos ou voix modifiées avec l'intelligence artificielle, qui peuvent faire dire ou faire faire des choses à quelqu'un... alors que c'est totalement faux.



Il **limite les risques** de se laisser entraîner dans des **comportements à risque** ou des **échanges inappropriés** avec des personnes mal intentionnées (arnaqueurs, pédocriminels,...).

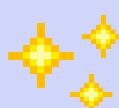


Il permet de **mieux identifier les tentatives d'arnaques**, de phishing, les fausses promotions ou les messages suspects.



Il **encourage** l'enfant à **croiser et vérifier ses sources** avant de croire ou de partager un contenu, et à **se méfier des inconnus** en ligne en se posant les bonnes questions.

CE QU'IL FAUT RETENIR



Développer l'esprit critique, c'est **armer son enfant** pour faire des **choix réfléchis et sécurisés** en ligne qu'il s'agisse d'informations, de contenus, ou d'échanges avec d'autres personnes.

3018

Si vous avez besoin de **soutien**, d'**outils** ou de **conseils** pour aborder ces questions, vous pouvez consulter les ressources disponibles sur www.e-enfance.org.

Et en cas de doute, d'inquiétude ou de situation problématique, le **3018 est là** pour vous **aider**, vous **écouter** et vous **accompagner**.

Téléchargez
l'App 3018



Disponible
7j/7 de 9h à 23h