



## **FICHE 1 : « Parentalité numérique : des repères pour accompagner la parentalité numérique »**



### **Parentalité numérique**

La parentalité numérique est définie comme l'ensemble des pratiques et compétences que les parents peuvent développer pour accompagner leurs enfants dans l'utilisation du numérique. Cela inclut la gestion du temps d'écran, la protection des données personnelles, la prévention des risques liés à l'usage des réseaux sociaux et des jeux vidéo, ainsi que le soutien à la scolarité en ligne.

### **Repères pour accompagner la parentalité numérique**

Les temps d'information annuels constituent l'occasion de transmettre aux parents des repères concrets autour de la parentalité numérique :



- **Vivre le numérique à la maison**

Inviter les familles à établir des règles claires et adaptées à l'âge de l'enfant. Le contrôle parental doit être présenté comme un outil d'accompagnement et non de surveillance, et le dialogue familial comme le premier levier de prévention.



- **Suivi de la scolarité**

Montrer comment les outils numériques (ENT, plateformes éducatives) permettent de suivre le travail des élèves, de les aider dans leurs recherches et de préparer leur orientation.



- **Temps d'écran et équilibre numérique**

Rappeler que l'excès d'écran peut nuire au sommeil, à la concentration et aux apprentissages. Encourager la mise en place de moments sans écran (repas, coucher, activités familiales) et rappeler les âges minimums pour l'accès aux plateformes.



- **Sécurité et protection des données**

Insister sur la protection des données personnelles (mots de passe, images, géolocalisation). Sensibiliser au rôle des parents dans l'accompagnement de leurs enfants face aux contenus inappropriés et dans l'apprentissage de leurs droits numériques.

- **Escroqueries et manipulations commerciales**



Prévenir les familles sur les risques liés aux publicités déguisées, au phishing ou aux arnaques en ligne. Souligner l'importance de développer l'esprit critique des jeunes et d'alerter rapidement en cas de fraude.

- **Cyberharcèlement et usages responsables**



Mettre en avant la nécessité d'identifier les signes de cyberharcèlement et de rappeler que les propos en ligne ont les mêmes conséquences que dans la vie réelle. Valoriser l'importance du signalement et de la promotion d'une culture du respect et de la responsabilité numérique.