

FICHE 3 : « Parentalité numérique : points essentiels et ressources utiles »

A diffuser aux familles.

Thématique	Idées clés pour les familles	Ressources associées
Vivre le numérique à la maison	- Pas d'écran avant 3 ans ; très limité avant 6 ans (20-30 min/jour). - Maximum 1h/jour entre 6 et 10 ans, puis usage progressif mais encadré. - Moments sans écran (repas, coucher, activités familiales). - Le contrôle parental est un outil d'accompagnement, pas de surveillance. - Dialoguer régulièrement avec l'enfant sur ses usages.	Pix Parents : • Bien vivre le numérique à la maison. • Les jeux vidéo : comment accompagner mon enfant ? • Aider mon enfant dans ses recherches en ligne • A la découverte du contrôle parental Trousse à projets : Mallette Collège - Parents • Thème 1 : s'équiper et communiquer • Thème 2 : S'ouvrir sur le monde à l'heure du numérique PédagoJeux.fr : le jeu vidéo expliqué aux parents
Suivi de la scolarité	- Les outils numériques (ENT, plateformes) permettent de suivre le travail des élèves. - Accompagner l'enfant dans ses recherches en ligne et développer son esprit critique. - Utiliser le numérique comme appui à l'orientation.	Pix Parents : • Le numérique à l'école • En 3è : cap sur l'orientation • En Terminale : cap sur l'orientation ! Trousse à projets : Mallette Collège – Parents • Thème 3 Suivre la scolarité des collégiens.
Temps d'écran et équilibre numérique	- L'excès nuit au sommeil, à la concentration et aux apprentissages. - Écrans interdits dans la chambre et avant le coucher. - Repères : 1h/jour max au primaire, 2h/jour max au collège pour les loisirs. - Âges minimum : 13 ans pour les réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp), 16 ans pour la collecte de données (RGPD).	Bien grandir avec les écrans : des repères pour chaque âge : guide du ministère pour un usage progressif et accompagné du numérique Je protège mon enfant : portail officiel pour installer un contrôle parental adapté. Mon enfant et les écrans : repères pour les familles sur le temps d'écran. Internet sans crainte : ressources pour accompagner les enfants dans un usage responsable avec un dossier Parentalité numérique.

Thématique	Idées clés pour les familles	Ressources associées
		Famille Tout-Écran (CLEMI) : kit pratique pour dialoguer en famille autour des écrans. Bienvenue dans la vie numérique : un ensemble d'outils pour accompagner les premiers pas numériques des collégiens. Faminum : carnet numérique pour construire en famille un contrat d'usage des écrans.
Sécurité et protection des données	- Ne pas partager d'informations sensibles (adresse, école, téléphone, ...). - Créer des mots de passe robustes et différents. - Paramétrer les réseaux sociaux en mode privé. - Signaler les contenus illicites ou choquants. - Connaître les droits numériques (droit à l'image, droit à l'effacement).	3018 : numéro et application pour signaler et se faire aider en cas de cyberviolence. Non au harcèlement : informations et ressources contre le harcèlement scolaire et en ligne. ARCOM – Signaler un contenu sur Internet : service pour signaler les contenus illicites. CNIL - Enfants et ados : explications claires sur la protection des données et les droits numériques des mineurs. CNIL- Accompagner son enfant dans ses premiers pas numériques : kit à destination des parents pour comprendre et protéger les données personnelles de son enfant. Safer Internet Day : journée mondiale pour promouvoir un Internet plus sûr. Des solutions pour les parents afin d'accompagner leurs enfants dans leur vie numérique. Trousse à projets : Mallette Collège – Parents • Thème 4 : Protéger et sécuriser
Escroqueries et manipulations commerciales	- Les jeunes sont exposés à des publicités déguisées et achats intégrés. - Reconnaître phishing, faux profils, arnaques. - Ne jamais fournir de données bancaires sans supervision. - Réflexe de signaler et d'alerter en cas de fraude.	Cybermalveillance.gouv.fr : site national d'assistance en cas d'escroquerie ou d'attaque numérique. Avec des conseils pour comprendre les menaces et agir et pour adopter les bonnes pratiques. Comment reconnaître une pub cachée (Internet sans crainte) Phishing : comment aider vos enfants à éviter les pièges en ligne ? : ressources pour aider les jeunes à identifier les arnaques.

Thématique	Idées clés pour les familles	Ressources associées
		Arnaques et escroqueries en ligne : comment les identifier et agir ? Ressource ministérielle pour reconnaître les principales formes d'escroqueries en ligne et connaître les démarches concrètes à effectuer pour s'en protéger et agir en cas de fraude. Cybermoi/s : campagne nationale annuelle de sensibilisation à la cybersécurité.
Cyberharcèlement et usages responsables	- Le harcèlement en ligne est interdit et sanctionné. - Être attentif aux signes d'alerte (isolement, anxiété, baisse scolaire). - Inciter au dialogue et au signalement. - Expliquer la notion de trace numérique. - Promouvoir une culture du respect et de la responsabilité en ligne.	Pix Parents : • Réagir face au cyberharcèlement • Réseaux sociaux : les comprendre et les paramétrer PHAROS : plateforme officielle pour signaler des contenus illicites en ligne. ARCOM : autorité en charge de la régulation des contenus audiovisuels et numériques. 3018 : assistance immédiate pour les situations de cyberharcèlement. Non au harcèlement : site officiel dédié à la prévention et la lutte contre le harcèlement. Jeux éducatifs CNIL : outils ludiques pour sensibiliser enfants et parents aux bons usages.