

# Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Des **infos** et des **conseils**  
pour accompagner vos ados  
pas à pas dans leur **vie numérique**.



# Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?



## Le saviez-vous ?

Il est parfois difficile de décrocher ses yeux des écrans, notamment sur les réseaux sociaux.

### Voici quelques éléments à avoir en tête :

- Les réseaux sociaux affichent leur contenu en les faisant **défiler sans interruption (scrolling)**. Ils retiennent ainsi fortement notre attention.
- Les **notifications** ont pour but de nous inciter à **revenir le plus souvent possible sur les réseaux**.
- Si la lumière naturelle nous aide à réguler notre corps, **la lumière bleue des écrans** peut **perturber et altérer le sommeil**.
- Le problème n'est pas **uniquement** le temps passé devant un écran mais ce que votre ado en fait.
- Autant que possible, il s'agit de **trouver un équilibre** entre les activités numériques et les autres loisirs.

## Y-a-t-il un « bon » temps d'écran ?

« La société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter toute exposition avant deux ans, de limiter le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour entre deux et quatre ans, à deux par jours pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans.

L'académie américaine de pédiatrie, pour sa part, ne spécifie plus de limites quotidiennes par tranche d'âge mais insiste plutôt sur le fait qu'il incombe aux parents de fixer des limites. »

Source :  
<https://www.drogues.gouv.fr>

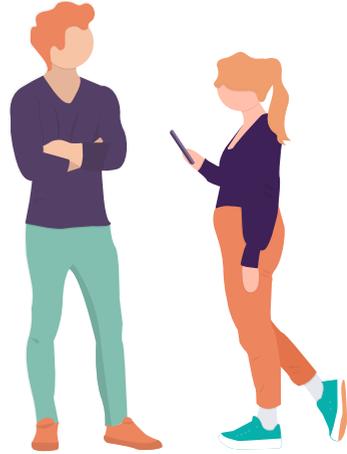


## COMMENT FAIRE ?

Pour aider vos jeunes à se déconnecter des réseaux et gérer leurs temps d'écran,

**voici quelques conseils :**

- **Écouter de la musique ou des podcasts** le soir, est une bonne manière de se couper un peu des écrans, sans lâcher son smartphone pour autant.
- **Un repas sans portable**, c'est plus agréable pour tous !
- **Désactiver les notifications** permet de **reprendre le contrôle** de ses réseaux et de décider de ses moments de connexion.
- Pour un sommeil réparateur, il est préférable d'**éteindre les écrans au moins 1h avant de se coucher**.
- La nuit, tous les portables de la maison peuvent **se recharger dans le salon...** et tout le monde joue le jeu !



## Pour en parler avec vos ados...

Et si vous compariez avec votre ado le temps passé sur les écrans ? Estimez chacun votre temps sur une semaine et vérifiez le rapport hebdomadaire proposé par votre smartphone.

Votre estimation était-elle juste ? Qui est le plus accro finalement ?

## A regarder ensemble :



**FamiNum - Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?**

# Comment aider vos ados à protéger leurs données personnelles sur les réseaux sociaux ?

## Le saviez-vous ?

Quel est le lien entre données personnelles et réseaux sociaux ?

**C'est ce qui permet à ces réseaux de rester gratuits...**

- S'inscrire sur **des réseaux sociaux** (Instagram, Snapchat, TikTok, Youtube...) c'est donner à ces services de nombreuses **données personnelles en échange**.
- Le modèle économique est la **gratuité pour les usagers** et la **collecte de leurs données** personnelles (infos personnelles collectées à l'inscription, cookies, algorithme de recommandations...) pour **cibler des contenus** et **vendre de la publicité**.
- L'économie des réseaux sociaux est aussi **une économie de l'attention** : les algorithmes vont enregistrer les « clics » et les « likes » de l'internaute pour proposer le même type de contenus par la suite, afin que les usagers **restent connectés le plus longtemps possible**.

## Que dit la loi ?

- Les réseaux sociaux **interdisent** l'inscription à leur service **avant 13 ans**.
- En France, l'âge de la **majorité numérique est à 15 ans** : les internautes deviennent responsables de leur données en ligne.

Vous avez le droit :

- de **refuser l'utilisation de vos données** ;
- à l'effacement de vos données, c'est le **droit à l'oubli**.

**En savoir plus :**

**<https://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees>**

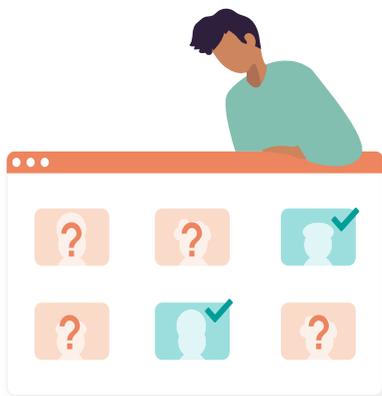


## COMMENT FAIRE ?

Comment reprendre le contrôle sur les réseaux sociaux ?

**Le meilleur moyen de protéger ses données personnelles est de paramétrer ses réseaux sociaux.**

- Utiliser un **avatar** et un **pseudo** plutôt qu'une vraie photo et les vrais nom-prénom.
- Mettre son **compte en privé** quand c'est possible.
- N'accepter en **contact** que les **gens que l'on connaît** déjà.
- Utiliser des **mots de passe différents** et les **changer régulièrement**.
- Ne communiquer au réseau social **que les informations obligatoires** à son utilisation.
- Créer **une adresse email spéciale** pour ses réseaux.
- **Explorer ensemble les options de paramétrage** et discuter de ce qui est le mieux pour protéger sa vie privée.



## Pour en parler avec vos ados...

Ont-ils déjà entendu cette phrase : « Quand c'est gratuit, c'est toi le produit ! » ? Que veut-elle dire exactement ? À leur avis, pourquoi les réseaux sociaux sont-ils gratuits ? Comment se financent-ils ?

## A regarder ensemble :



**Culture décode : Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?**

# Comment aider vos ados à gérer leur image sur les réseaux sociaux ?



## Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, on ne connaît plus de réseaux sociaux sans image...

**Mais quel est l'impact de ces images sur l'estime de soi ? A-t-on tous les droits en ce qui concerne leur partage ?**

- Les **stories** sur Instagram, les **vidéos** TikTok, les **photos** ou vidéos envoyées sur Snapchat : l'**identité numérique** des jeunes passe essentiellement par l'image. Or, **Internet n'oublie pas**. Une image, même effacée, a toujours le risque de réapparaître.
- Avec les filtres proposés par ces applications, c'est une **image sublimée** qui est mise en valeur, différente de la réalité. Vouloir ressembler à tout prix à un modèle peut avoir un impact négatif sur l'**estime de soi** !
- On parle d'**hypersexualisation** quand **des jeunes** se représentent

dans des tenues vestimentaires et postures qui ne sont pas adaptées à leur âge. Cette hypersexualisation peut déboucher sur des commentaires et/ou tentatives de contacts **malveillants**.

## Que dit la loi ?

- **Droit à l'image** : c'est le droit pour toute personne de consentir ou non à la diffusion de son image.
- **Les mineurs ne sont pas responsables de leur image**. Les responsables de l'enfant doivent donner leur accord écrit pour toute diffusion.

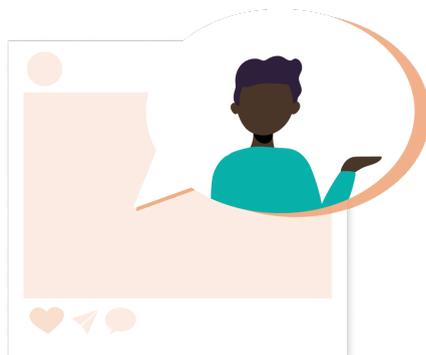


## COMMENT FAIRE ?

Pour bien gérer son image sur les réseaux sociaux,

**voici quelques réflexes à adopter :**

- **Intime = ce qu'on ne montre pas en public.** Or, les réseaux sociaux incitent au contraire à dévoiler son intimité et sa vie privée ! Une demande de partage de photos intimes ? C'est non ! Nul ne sait où elles seront diffusées.
- **Réfléchir avant de publier une photo ou vidéo :** aimerait-on la voir réapparaître dans 10 ans ?
- Une photo prise avec son smartphone enregistre beaucoup d'informations, dont votre **géolocalisation** si elle est activée. Ne se géolocaliser que si nécessaire.
- Toujours **demander l'autorisation avant de publier et d'identifier** quelqu'un sur une photo/vidéo.
- **N'autoriser que ses proches** à voir ses publications, photos, vidéos et opinions ;
- **Les filtres** proposés par les réseaux sociaux faussent l'image de soi. Ils sont **à utiliser avec parcimonie !**



## Pour en parler avec vos ados...

Comment font-ils quand ils veulent conserver une image envoyée par quelqu'un d'autre ? Une copie d'écran ? S'ils le font, les autres le font aussi. Ils peuvent en conclure que même effacée, une image partagée peut réapparaître à tout moment...

Se sont-ils déjà demandé à qui appartiennent les images qu'ils publient ? Il est intéressant de regarder ce que chaque réseau social indique dans ses Conditions Générales d'Utilisation...

 **A regarder ensemble :**



**CNIL - Réfléchissez avant de cliquer**

# Comment aider vos ados à repérer les fausses informations en ligne ?

## Le saviez-vous ?

Les fausses informations ou « fake news » circulent plus vite qu'une traînée de poudre sur les réseaux sociaux numériques.

**Il est important de savoir les repérer.**

- Une **fake news** est une information manipulée ou déformée **volontairement**, pour faire rire ou pour **tromper**.
- Une **information est davantage fiable** quand les auteurs ou les autrices sont identifiés et qu'ils ou elles donnent les moyens de vérifier leurs informations telles que, la date, les sources des propos cités, la nature du site ou de l'éditeur, etc.
- Une information partagée de nombreuses fois sur les réseaux sociaux numériques **ne garantit pas sa véracité !**
- Les réseaux sociaux ont tendance à nous enfermer dans des **bulles de filtre** : ils proposent des contenus susceptibles de plaire aux usagers, les enfermant ainsi dans une « bulle » de pensées.

- **Les jeunes** sont particulièrement exposés aux fausses informations car s'informent essentiellement par les réseaux sociaux : des espaces où il est difficile de trier les contenus et leurs auteurs : infos, infox, parodies, provocations...

## Que dit la loi ?

L'article 27 de la loi du 29 juillet 1881 sur la liberté de la presse qualifie d'infraction pénale la « publication, la diffusion ou la reproduction, par quelque moyen que ce soit, de fausses nouvelles, de pièces fabriquées, falsifiées ou mensongèrement attribuées à des tiers lorsque, faite de mauvaise foi, elle aura troublé l'ordre public ou aura été susceptible de le troubler ».

Ces actes peuvent être punis par une amende jusqu'à 45 000 euros.



## COMMENT FAIRE ?

Pour repérer les fausses informations, il y a quelques réflexes et outils à connaître :

- **Ne pas se fier seulement au titre ou à l'image** avant de partager une information : prendre d'abord le temps de lire l'article.
- **Une information** doit indiquer l'auteur ou l'autrice, le lieu, la date, les sources, les personnes concernées et les faits de manière précise : l'article donne-t-il toutes ces informations ?
- **Varié les sources d'information**, les comparer et croiser les données pour vérifier leur fiabilité. En cas de doute, des **sites de fact-checking** existent, comme Décodex, ou encore **AFP-Factuel**.  
<https://factuel.afp.com/>
- **Toujours chercher l'auteur ou l'autrice d'une information** en allant regarder les rubriques « À propos », « Contact » ou « Qui sommes-nous ? ».
- **Ne pas partager ou liker une fake news** si on en voit dans le fil d'actualité, mais la **signaler** au réseau social.



## Pour en parler avec vos ados...

« Un mensonge peut faire le tour de la terre le temps que la vérité mette ses chaussures ».  
D'après vos ados, que veut dire cette citation de Marc Twain ?

## A regarder ensemble :



**Média Animation - Comment les images peuvent nous manipuler ?**

# Comment protéger vos ados des contenus choquants



## Le saviez-vous ?

Sur les réseaux sociaux ou en surfant sur Internet, vos enfants peuvent être choqués par certains contenus :

**images violentes ou sexuelles, propos haineux...**

- Sur Internet, et parfois sans le chercher, on peut se retrouver confronté à des contenus pornographiques, violents, haineux... Ces contenus peuvent être **traumatisants** pour votre enfant, quel que soit son âge.
- Il arrive parfois de tomber sur des **contenus racistes, sexistes, antisémites ou homophobes** dans son **fil d'actualité** ou dans **des commentaires**.
- Les **suggestions automatiques** de contenus sur les plateformes vidéo, peuvent pousser des contenus choquants, même si on ne les a pas cherchés.

## Que dit la loi ?

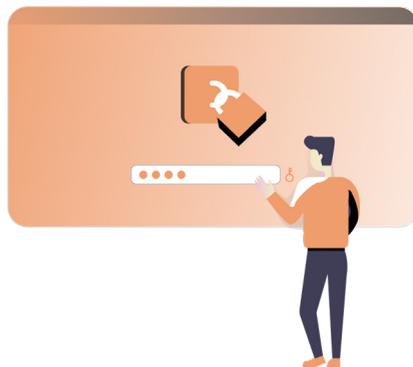
- Les sites qui donnent accès à des contenus pornographiques à des mineurs sur la simple déclaration d'avoir plus de 18 ans risquent 3 ans d'emprisonnement et 75000 euros d'amende (article 227-24 du code pénal).
- L'incitation à la violence, à la discrimination, à la haine, au terrorisme et à l'apologie de crimes contre l'humanité **sont interdits** et punies par la loi.
- Tenir des propos haineux, discriminant envers un individu ou un groupe d'individus en raison de son orientation sexuelle, ses origines, sa religion est puni par la loi. Ces faits sont passibles d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. (Article 24 de la loi du 29 juillet 1881).



## COMMENT FAIRE ?

Si l'on est confronté à des contenus choquants sur Internet ou ses réseaux sociaux, **voici ce qu'il est possible de faire :**

- Si une personne est insultante ou tient des propos haineux, racistes..., son compte est à signaler immédiatement. Tous les réseaux sociaux proposent des boutons de signalement.
- **Ne jamais publier, aimer, ou partager des contenus haineux :** racistes, sexistes, homophobes... Chaque internaute est responsable de ses actions sur Internet !
- **Le site [www.pointdecontact.net](http://www.pointdecontact.net)** permet de signaler anonymement les contenus choquants et illicites.
- Contrôle parental, bloqueur de publicité... Ces outils peuvent vous aider à protéger vos enfants des contenus choquants, mais l'écoute et le dialogue avec eux restent la meilleure façon d'aborder ces problématiques.



## Pour en parler avec vos ados...

On a tous une sensibilité différente et on peut être choqué par des contenus à tout âge. Si votre enfant est choqué par ce qu'il lit ou voit sur ses réseaux, il est important qu'il sente qu'il peut se confier à vous.

Expliquez-lui que vous êtes là pour le protéger, qu'il doit vous en parler. Il faut être disponible pour l'écouter, ne pas le culpabiliser et lui dire qu'il n'y a aucune honte à être choqué.

## A regarder ensemble :



**Contrôle parental, à quoi ça sert ?**

# Comment aborder le sujet du cyberharcèlement avec vos ados ?



## Le saviez-vous ?

Les réseaux sociaux sont parfois le lieu de certaines dérives telles que le cyberharcèlement.

**Il est essentiel de prévenir et d'informer sur les conséquences de ce phénomène.**

- Le cyberharcèlement est une violence en ligne répétée et progressive visant à **nuire psychologiquement** à la personne victime. Avec le numérique, il a lieu **partout** (sms, tchats, réseaux sociaux...) et tout le temps. Il est anonyme et **invisible pour l'entourage**.
- Le cyberharcèlement peut prendre la forme de rumeurs, de moqueries, d'insultes, mais aussi de **photos dénudées ou humiliantes** publiées sans autorisation (compte fisha), d'usurpation d'identité.
- **Derrière l'écran, il y a une vraie personne. Les mots peuvent être aussi blessants qu'en face à face.**

- Dans une situation de harcèlement, il est important **d'écouter** l'enfant victime pour éviter qu'il ne culpabilise et de **le rassurer** : le rôle de l'adulte est de **le protéger**. Seuls **10% des victimes de cyberharcèlement osent en parler à leurs parents**.

## Que dit la loi ?

- **Le cyberharcèlement est un délit puni par la loi** : la personne qui harcèle, dès 13 ans, risque jusqu'à 18 mois de prison et 7 500 euros d'amende.
- **Les sanctions sont plus graves pour celles et ceux qui harcèlent** si la victime a moins de 13 ans.



## COMMENT FAIRE ?

Pour se protéger et agir contre le cyberharcèlement,

**voici ce qui peut être fait :**

- **Se parler poliment et avec respect :** chaque internaute est responsable de ses publications.
- **Activer le filtrage des commentaires** sur ses réseaux sociaux pour empêcher ou masquer les commentaires insultants.
- **Ne pas répondre aux provocations en ligne, bloquer et signaler le contact :** un bouton de signalement existe sur tous les réseaux.
- **Privilégier la qualité plutôt que la quantité :** avoir moins de contacts mais que l'on connaît vraiment.
- En cas de cyberharcèlement, prendre des captures d'écran des publications / messages / photos prouvant le harcèlement et de signaler la personne qui harcèle.
- Pour **se faire aider :** contacter le **3018 en cas de cyber-violences** et le **3020 pour les situations de harcèlement.**



- Si votre enfant est **témoin** : oser parler, c'est déjà agir contre le harcèlement.

## Pour en parler avec vos ados...

Aborder le sujet avant que votre enfant soit concerné. A-t-il déjà vu en ligne des comportements ou des commentaires qui l'ont mis mal à l'aise ? Si un contact est victime de violence en ligne, saurait-il quoi faire ?

## A regarder ensemble :



**Parents parlons-en !  
Le cyberharcèlement**

# Comment accompagner vos ados dans leur utilisation des jeux vidéo ?

## Le saviez-vous ?

Le jeu vidéo est aujourd'hui la première activité culturelle des françaises et des français.

**Accompagnons les jeunes pour prévenir les dérives et les excès.**

- Gratuits ou payants à l'inscription, **beaucoup de jeux intègrent des micro-paiements, sous la forme de « Passe de combat » (« Battle Pass »)**, pour progresser plus vite et débloquer des cosmétiques dans le jeu. Ce système incite les jeunes à jouer plus longtemps et à dépenser de l'argent. Attention aux dépenses impulsives !
- **Les jeux vidéo multi-joueurs en ligne sont aussi des réseaux sociaux.** Les jeunes peuvent se rencontrer, échanger sur des chats pour créer des alliances et des stratégies de jeux... ou simplement discuter. Sans réel système de modération, vos enfants peuvent y faire de **mauvaises rencontres** ou être **confrontés à des discours de haine**.
- Avec une pratique raisonnée et raisonnable, certains jeux sont des outils formidables pour

**développer certaines aptitudes et compétences** (communication, analyse, réflexes, etc.), mais aussi pour **créer des moments conviviaux en famille**.

## Que dit la loi ?

Le jeu vidéo n'a pas de propriétés psychoactives induisant un rapport de dépendance (contrairement au tabac ou à l'alcool).

Cependant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît depuis 2019 le « gaming disorder » : un trouble associé à la pratique du jeu vidéo.

Le jeu peut devenir « un refuge » en réponse à un problème plus profond : mal-être, dépression, etc. Toutefois, dans la majorité des cas, ces démesures sont simplement liées à l'adolescence, un âge où les excès sont courants. L'accompagnement des parents est indispensable pour aider vos ados à se fixer des limites.



## COMMENT FAIRE ?



Pour inviter votre enfant à entretenir une pratique raisonnée avec les jeux vidéo, **voici quelques sujets à échanger avec lui :**

- **Proposez un temps global maximum** hebdomadaire ou journalier en définissant des « non-négociables » à respecter (pas avant le coucher ni au lever, ...). Ce temps de jeu ne doit pas être au détriment de celui de la scolarité, des relations familiales et amicales.
- **Le jeu vidéo ne s'adresse pas qu'aux enfants.** La **signalétique PEGI** vous indique les jeux recommandés aux plus de 16 ou 18 ans, et vous informe sur la nature de leurs contenus (violence, vulgarité, sexe, etc.).
- **Soyez vigilants face à l'isolement.** Attention aux signes qui peuvent indiquer un mal-être à l'adolescence, comme l'isolement, le décrochage scolaire ou l'apathie.

- Le jeu vidéo est une industrie florissante avec de nombreux débouchés et **perspectives professionnels** pour les jeunes (production, événementiel, conception/développement, commerce, gestion, etc.). Explorez ensemble les métiers possibles.
- Le site **[www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr)** aide **les parents** à mieux comprendre les jeux vidéo et à accompagner leurs enfants dans leurs pratiques.

## Pour en parler avec vos ados...

Intéressez-vous plus généralement à leurs jeux favoris ! Pour de nombreux jeunes, les jeux vidéo sont avant tout une passion. Maintenez le dialogue, ne diabolisez pas leurs pratiques et profitez-en pour passer un bon moment ensemble !

 **A regarder ensemble :**



**PEGI : dans les coulisses de la classification des jeux vidéo**

# Comment identifier les coûts cachés des applications en ligne ?



## Le saviez-vous ?

Applications et jeux gratuits, sites de streaming...  
Ces services sont-ils réellement gratuits ?

**Comprendre comment sont financés ces services, c'est comprendre les coûts « réels » de ces derniers.**

- Beaucoup de services gratuits sur Internet sont construits sur **le modèle freemium** : un service de base "free" (gratuit), financé par la publicité, couplé à un service "premium", payant et offrant des fonctionnalités supplémentaires (comme le jeu Clash of Clans, le site de streaming musical Spotify, ou encore le réseau social LinkedIn).
- Attention aux **abonnements cachés**. Certains services en ligne proposent des essais « gratuits » qui, sans opposition de la part des clientes et des clients, les engagent à un abonnement payant après une période courte (généralement 1 mois).

- Sur les réseaux sociaux, certaines **publications** sont **financées par les publicités et les placements de produits**. Les marques débloquent des budgets de plus en plus conséquents pour rémunérer ces influenceurs et ces influenceuses.

## Que dit la loi ?

L'article L221 garantit :

- un **droit à la rétractation** pour les clients et les clientes, qui peut être exercé « avant la livraison du bien ou la fourniture de la prestation ».
- Les sites et applications doivent communiquer de manière lisible et compréhensible les caractéristiques du bien et du service.
- Les clientes et les clients ne sont pas tenus de payer leurs frais supplémentaires s'ils n'ont pas été informés par le service.



## COMMENT FAIRE ?

Quels sont les réflexes à adopter pour prévenir les coûts cachés et éviter les mauvaises surprises ?

- **Désactiver le paiement « en 1-clic »** et **mettre un mot de passe** pour autoriser les achats d'application sur smartphone et tablette.
- **Ne jamais enregistrer de moyens de paiement** sur les magasins en ligne après un achat.
- Toujours **lire attentivement les conditions** liées à un « essai gratuit ».
- Soyons critiques ! Cherchons toujours à **comprendre comment est financé un service « gratuit »**.
- Attention au **marketing d'influence**. Certains « influenceurs » et certaines « influenceuses » sont payés pour dire du bien d'un produit ou d'un service dans leurs publications.



### Pour en parler avec vos ados...

Connaissent-ils les coûts et systèmes de monétisation des applications qu'ils utilisent ? Ont-ils déjà dépensé de l'argent sur ces applications ? Savent-ils comment les influenceurs et les influenceuses qu'ils suivent sont rémunérés ?

Il existe un autre monde d'outils et de services numériques, éthiques et respectueux de la vie privée et des données des internautes et qui ne fonctionnent pas sur les logiques marchandes.

À découvrir sur [framasoftware.org](https://framasoftware.org):



# LE MÉMO

## de la culture numérique

**Algorithme:** un algorithme est une méthode générale de résolution de problèmes. Sur internet, il permet de mettre en relation des informations variées afin de produire des résultats (mise en relation des partenaires sur un site de rencontre, recommandation de certains produits sur un site de vente...).

**Big data:** ensemble de vastes données collectées par des entreprises, puis traitées afin de dégager des informations exploitables, comme dans le cadre de campagnes marketing personnalisées par exemple.

**Cookies:** les cookies sont de petites données enregistrées automatiquement par votre navigateur lors de votre passage sur un site web. Ils peuvent se souvenir de vos identifiants ou de votre activité en ligne pour cibler certaines publicités et produits par exemple.

**Fact-checking:** ou « journalisme de vérification », désigne à l'origine un mode de traitement journalistique consistant à vérifier des faits et affirmations de responsables politiques ou encore des éléments du débat public, de manière systématique.

**FOMO (fear of missing out):** peur sociale de rater l'immanquable sur les réseaux, alors que les autres contacts ou « amis » y ont eu accès. Cette anxiété va avec la crainte pour l'individu d'être exclu à cause de l'ignorance.

**Freemium:** contraction des mots « free » (gratuit) et « premium » (haut de gamme). Cette stratégie commerciale a pour vocation de convertir les usagers de l'offre en libre accès en clients d'une offre payante et plus complète.

**Identité numérique:** terme désignant l'ensemble des éléments permettant d'identifier une personne sur Internet (adresse IP, photos, vidéos, publications sur les réseaux sociaux, etc.).

**Influenceur/ceuse:** personnalité qui influence l'opinion et les habitudes de consommation d'une communauté grâce à son statut, sa position ou son exposition médiatique.

**Microtransaction (ou micropaiement):** transaction payante permettant d'acheter un bien numérique de faible valeur unitaire (cosmétiques, « passe de combat », etc).

**Revenge porn:** pratique consistant à se « venger » et humilier une personne en rendant publics des contenus dits « pornographiques », l'incluant le plus souvent dans un « compte fisha » (ou compte « affiche », dans le but d'afficher publiquement).

**Stories:** contenu ou ensemble de contenus éphémères (photo ou vidéo) publié sur un réseau social (comme Instagram) et automatiquement supprimé après 24h.



## D'AUTRES RESSOURCES POUR VOUS

### accompagner dans votre parentalité numérique

#### À découvrir en famille

sur le site [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)

#### FamiNum.com

La plateforme familiale d'éducation au numérique.

#### La série vidéo FamiNum

2 min pour répondre aux questions que les parents se posent sur l'éducation au numérique de leurs enfants.

#### La série vidéo Parents Parlons-en

Accompagner les parents dans la prévention du harcèlement et du cyberharcèlement.

#### La série vidéo Culture Decode

Découvrir avec ses enfants les dessous de notre culture numérique et le fonctionnement des réseaux sociaux.

#### Pédagojeux.fr

Le jeu vidéo expliqué aux parents.

#### Sur le site Ceméa

<https://ln.cemea.org/medias-quiz>

#### Rubrique Quiz et ressources

Des quiz pour toute la famille pour tester ses connaissances sur les réseaux sociaux, les publications en ligne ou l'info/l'infox.

#### Infos et désinformation

#### Theoriesducomplot.be

Un site constitué de ressources et d'exercices pour mieux comprendre les mécanismes de la désinformation.

#### Factuel.afp.com

Le site de l'AFP dédié à la vérification des faits à partir d'informations qui circulent sur les réseaux sociaux, les articles de presse, les vidéos ou les déclarations.

#### Les clés des médias

[www.clemi.fr/fr/cles-medias.html](http://www.clemi.fr/fr/cles-medias.html)

Une série vidéos d'éducation aux médias à partir d'exemples concrets de la vie de tous les jours.

#### Protection des données

#### Maîtriser mes données...avec la CNIL

[www.cnil.fr/fr/maîtriser-mes-donnees](http://www.cnil.fr/fr/maîtriser-mes-donnees)

Un guide pour en savoir plus sur la maîtrise et la protection des données personnelles.

## Signalement

#### Le 3018

est le numéro national d'aide face aux cyberviolences.

#### Le 3020

est le numéro national d'aide face au harcèlement.

#### PointdeContact.net

La plateforme de signalement de sites illicites.

**Ce guide aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, protéger et adopter de bons réflexes en ligne.**

**CEMÉA**

Les médias et les environnements numériques, sont au cœur d'enjeux démocratiques et culturels concernant tous les individus, enfants, jeunes et adultes.

Les Ceméa mouvement d'éducation populaire, défendent un projet éducatif émancipateur qui favorise les démarches d'expressions citoyennes.

Ils accompagnent les acteurs éducatifs dans leurs missions, et en particulier, aux questions en lien avec l'éducation aux médias et à l'information.

*Les Ceméa sont soutenus par le Ministère de la Culture. Secrétariat général/ service de la coordination des politiques culturelles et de l'innovation.*

Soutenu par



**MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Internet Sans Crainte est le programme national de sensibilisation des mineurs aux risques et enjeux d'Internet.

Sa mission : proposer de multiples ressources gratuites et des conseils pour aider éducateurs et parents à accompagner les enfants et les adolescents dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.



Ce guide est diffusé par

