



PDF interactif

Les enfants entrant en 6^e voient leurs usages numériques évoluer : généralisation du smartphone, vie sociale qui s'accroît sur les réseaux sociaux, construction de son identité y compris numérique, risque de moqueries en ligne... Le numérique est plus omniprésent, que ce soit pour les loisirs (musique, vidéos, jeux, mais aussi réseaux sociaux) ou la vie scolaire (Environnement Numérique de Travail, manuels numériques).

Pour accompagner votre enfant dans sa puberté numérique, découvrez notre kit atelier clés en main, afin de créer un dialogue autour de ses usages numériques. Vous y trouverez des informations et des conseils pratiques pour sensibiliser votre enfant aux risques liés au numérique.

1 On ouvre la discussion

Pour commencer, on regarde une courte vidéo : vous pouvez en choisir une, selon les thématiques que vous souhaitez aborder en priorité avec votre enfant, ou bien regarder les deux.



2m

COMMENT AGIR
CONTRE LE CYBER-HARCELEMENT ?



Parents parlons-en
Agir contre le cyberharcèlement

Une vidéo qui vous apporte des éléments clés pour agir face au cyberharcèlement subi ou provoqué par votre enfant.

Vous pouvez ouvrir la discussion en posant ces questions :

- Que penses-tu de cette vidéo ?
- Est-ce qu'un de tes amis s'est déjà fait insulter sur les réseaux sociaux ?
- Tu nous/me le dirais si tu étais victime de cyberharcèlement ?



2m

Comment
expliquer à mon enfant
qu'il n'a pas l'âge
pour être sur un réseau social ?



FamiNum - Comment expliquer à mon enfant qu'il n'a pas l'âge pour être sur un réseau social ?

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec votre enfant autour de l'utilisation des réseaux sociaux avant l'âge de 13 ans.

Vous pouvez ouvrir la discussion en posant ces questions :

- Es-tu inscrit sur un réseau social ? Que publies-tu ?
- Avec qui discutes-tu ? As-tu déjà parlé avec un inconnu ?
- As-tu déjà été choqué par certains contenus en ligne ? Comment as-tu réagi ?



2 On approfondit

Maintenant que vous avez visionné la vidéo, on passe à l'action !



30m

FAMI
NUM
Créer sa charte numérique
en famille

Site : Faminum.com

Créez en famille votre charte personnalisée de bonnes pratiques ! Le site vous permet d'établir votre liste de bonnes pratiques numériques en six étapes très simples, pour reprendre le contrôle des écrans et accompagner votre enfant dans sa vie numérique.





Activités à faire en famille



- **Pas d'écrans pendant une journée !**
Arriverez-vous à tenir une journée sans écran ? Celui ou celle qui craque aura un gage ! Faites le tour de la maison en famille et listez toutes les activités possible : faire un jeu de société, cuisiner, dessiner, ouvrir une BD, classer ses figurines... C'est fou tout ce qu'on peut faire sans écrans !
- **Le mot de passe introuvable !**
Allez sur le site [nothing2hide](https://nothing2hide.com) et amusez-vous à tester des mots ou phrases de passe en famille. Qui aura le mot de passe le plus sécurisé ?
- **Des photos de famille qu'on peut partager !**
Regardez ensemble les photos de famille et demandez-vous lesquelles vous pourriez publier sur Internet. Une carte d'identité qui traîne sur la table en arrière-plan ? Un reflet dans les lunettes ? Les photos recèlent d'informations personnelles qu'il vaut mieux garder secrètes !

Pour aller plus loin



- **[Les écrans, les réseaux et... vos ados !](#)**

Ce guide, réalisé par Internet Sans Crainte et les Ceméa, aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, se protéger et adopter de bons réflexes en ligne sur 8 thématiques : temps d'écran, données personnelles, image de soi, infos en ligne, contenus choquants, cyberharcèlement, jeux vidéo et coûts cachés.



- **[Parents parlons-en - Le harcèlement](#)**

Une série de vidéos pour aborder les thématiques du harcèlement et du cyberharcèlement avec votre enfant.



- **[Série FamiNum](#)**

Une série de vidéos courtes qui répondent aux questions des parents sur la vie numérique de leurs enfants.



- **[Code Décode - Mon ordinateur me connaît-il mieux que ma mère ?](#)**

Une vidéo pour tout savoir sur les cookies, ces fameux "biscuits" qui gardent une trace de votre navigation sur Internet !

Ressources complémentaires



- [Internet Sans Crainte](#)

Le programme national de sensibilisation des jeunes au numérique. Une centaine de ressources gratuites pour sensibiliser votre enfant au numérique, ainsi que des dossiers thématiques sur la parentalité numérique, les réseaux sociaux, les jeux vidéo, le cyberharcèlement ou l'information en ligne.

- [Arte - Série Dopamine](#)

Une série de vidéos courtes pour comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux et la manière dont ils peuvent nous rendre addicts !

- [CLEMI - Bande dessinée : Dans la tête de Juliette](#)

Une bande dessinée qui plonge dans la vie de Juliette, une adolescente connectée, tout en distillant de manière fine et ludique des informations à retenir sur l'usage des écrans.

Retrouve 5 conseils pratiques pour devenir un pro du numérique !

- **Sur Internet, comme dans tout espace public, on se respecte.**

Comment ? Pour ne pas blesser les autres, il faut se parler avec respect, sans insultes ni moqueries, même entre amis. Rester respectueux est essentiel !

- **En cas de harcèlement, on en parle à quelqu'un.**

Comment ? Se confier à un adulte de confiance, c'est briser le silence du harcèlement et se donner la possibilité de se faire aider.

- **Les réseaux sociaux, ce n'est pas avant 13 ans.**

Comment ? Des groupes de discussion en famille ou en classe peuvent t'aider à préparer ta vie sur les réseaux sociaux et à adopter les bons réflexes.

- **Sur Internet, on ne croit pas tout ce qu'on voit !**

Comment ? Garde en tête que la vie en ligne ne reflète pas toujours la vie hors ligne, car certains se mettent en scène et ne montrent que les choses positives.

- **Sur Internet, on se protège.**

Comment ? Pour protéger tes données personnelles (nom de famille, adresse...), utilise un avatar et un pseudo et mets tes comptes en mode privé. Cela t'aidera à protéger ta réputation en ligne.

Contacts utiles



Le programme national de sensibilisation au numérique pour les jeunes, leurs parents et enseignants.



Le numéro national, anonyme et gratuit, pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.



La plateforme de signalement anonyme des contenus illicites sur Internet.