

# MON ENFANT ET LES ÉCRANS

RESSOURCES ET REPÈRES POUR  
BIEN VIVRE LE NUMÉRIQUE  
EN FAMILLE



RETROUVEZ  
LES RESSOURCES  
ICI



STRATÉGIE PARISIENNE  
**D'INCLUSION**  
NUMÉRIQUE

## INFOS CLÉS

### Des lieux d'accompagnement à Paris

#### Centres sociaux et socioculturels

Les centres sociaux sont des lieux qui développent des programmes d'activités adaptés aux besoins des habitant.e.s d'un quartier, en s'appuyant notamment sur l'engagement bénévole et les initiatives locales. Ils animent et coordonnent de nombreux événements sur le territoire et proposent généralement des activités dans les domaines de l'accès aux droits, l'accompagnement scolaire, la jeunesse, la culture, l'apprentissage du français, des loisirs, et des ressources en matière de parentalité.

#### Lieux d'Accueil Enfants-Parents

Les lieux d'accueil enfants-parents (LAEP) sont des espaces ludiques où les enfants de moins de 6 ans peuvent venir jouer, accompagnés de leur parent. Dans la convivialité, parents et enfants échangent entre eux autour du jeu. Des accueillant.e.s professionnel.le.s sont présents pour répondre aux éventuelles questions des parents.

#### Espaces Publics Numériques

Les Espaces Publics Numériques sont des lieux associatifs polyvalents de médiation numérique pour s'initier à l'informatique ou se perfectionner, effectuer certaines démarches administratives en ligne, utiliser librement un ordinateur, développer sa culture numérique et lutter contre les risques numériques.

### Des sites ressources

#### Les 4 Pas



Les 4 Pas sont des repères pour l'usage du numérique au quotidien : 4 temps sans écran = 4 pas pour mieux avancer !

source : [sabinedufllo.fr](http://sabinedufllo.fr)

#### Découvrons les balises 3-6-9-12



Les balises « 3-6-9-12+ » aident à protéger les enfants des dangers des écrans et les encouragent à s'auto-guider et à s'auto-protéger.

source : [3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org)

#### Faminum



« FamiNum » est un programme qui aide les parents à gérer l'utilisation des écrans à la maison. Il offre des conseils personnalisés pour établir de bonnes habitudes numériques et guider les enfants dans leur vie en ligne.

source : [Internet sans crainte](http://Internet sans crainte) ; [faminum.com](http://faminum.com)

#### Limiter les écrans pour bébé



Cette page propose des conseils pour limiter les écrans pour les enfants de moins de 3 ans.

source : [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)

### Parentalité numérique



Le dossier « Parentalité numérique » d'Internet sans crainte propose des conseils et des ressources pour accompagner les parents dans l'éducation au numérique à la maison.

source : [Internet sans crainte.fr](http://Internet sans crainte.fr)

### Les Promeneurs du Net de Paris



Les Promeneurs du Net de Paris sont disponibles pour les jeunes et les familles et sont présents sur les réseaux sociaux pour répondre à toutes leurs questions.

source : [CAF](http://CAF) ; [promeneursdunet.fr](http://promeneursdunet.fr)



### Dans la tête de Juliette



« Dans la tête de Juliette » est une bande dessinée éducative abordant l'utilisation du smartphone dans la vie quotidienne des adolescent.e.s.

source : [clemi.fr](http://clemi.fr)

### Enfants et ados



Le dossier « Enfants et ados » regroupe des articles à destination des parents pour accompagner les enfants et les adolescent.e.s dans leur quotidien numérique : cyberharcèlement, réseaux sociaux, objets connectés, vie privée...

source : [CNIL.fr](http://CNIL.fr)

### 30 18



Le 3018 est le numéro unique pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques. Il est accessible par téléphone 7 jours sur 7, de 9h à 23h, par Tchat sur 3018.fr et via Messenger. Il est gratuit, anonyme et confidentiel.

source : [e-enfance.org](http://e-enfance.org)

### 0-2 ans, zéro écran



Le guide pratique 0/2 ans zéro écran à destination des professionnels offre un support d'échange et de médiation avec des focus scientifiques pour argumenter les propos. Il est aussi destiné aux familles souhaitant des informations plus approfondies.

source : [bordeaux.fr](http://bordeaux.fr)

## Faminum - La série



« FamiNum - La série » comprend 5 vidéos qui répondent en 2 minutes à vos questions de parents sur l'éducation numérique de vos enfants.

source : [Internetsanscrainte.fr](http://Internetsanscrainte.fr) ; [youtube.com](https://www.youtube.com)

## Le contrôle parental : à quoi ça sert ?



La vidéo permet d'explorer le concept du contrôle parental, ses avantages, les principales fonctionnalités qu'il offre, et de découvrir des exemples de logiciels de contrôle parental disponibles.

source : [Les Bons Clics \(WeTechCare\) ; youtube.com](http://LesBonsClics(WeTechCare).youtube.com)

## « Je protège mon enfant dans son usage des écrans »



Le quiz « Je protège mon enfant dans son usage des écrans » permet d'obtenir des outils adaptés à votre situation et des ressources ciblées. Les réponses sont anonymes.

source : [Je protege mon enfant.gouv.fr](http://Je protege mon enfant.gouv.fr)

## 10 astuces pour mieux vivre le numérique en famille



La vidéo recense 10 conseils pour gérer les écrans avec vos enfants et vos adolescent.e.s.

source : [Les Bons Clics \(WeTechCare\) ; youtube.com](http://LesBonsClics(WeTechCare).youtube.com)

## La famille Tout-Ecran



« La Famille Tout-Écran » est une série explorant les défis du numérique dans la vie quotidienne d'une famille.

source : [CAF et Clemlis ; youtube.com](http://CAFetClemlis.youtube.com)



## Parents & Numérique - Comment bien vivre le numérique en famille ?



Le webinar propose des outils et des bonnes pratiques pour renforcer votre confiance dans l'éducation numérique de vos enfants ou adolescent.es. Il aborde le bon usage de l'écran en fonction des âges, et permet de découvrir des contenus ludiques et éducatifs.

source : [Les Bons Clics \(WeTechCare\) ; youtube.com](http://LesBonsClics(WeTechCare).youtube.com)

## Les petites causeries du numérique



« Les petites causeries du Numérique » est un podcast qui parle de la place des écrans et du numérique dans les familles.

source : [open-asso.org](http://open-asso.org)

## Jeux vidéos

### Jeux vidéos



Le dossier « Jeux vidéos » d'Internet sans crainte propose des conseils et des ressources pour une pratique éclairée et sécurisée du jeu vidéo en famille.

source : [Internetsanscrainte.fr](http://Internetsanscrainte.fr)

### Les bonnes pratiques pour accompagner mon enfant



Le dossier « Bonnes pratiques » regroupe des articles donnant des clés aux parents pour accompagner leur enfant dans leur utilisation des jeux vidéos.

source : [Pedagojeux.fr](http://Pedagojeux.fr)



## E-Parentalité - Accompagner vos enfants vers un bon usage des jeux vidéos



Le webinar propose des conseils sur la gestion du temps d'écran, des explications sur les classifications PEGI en fonction de l'âge des enfants, des stratégies pour prévenir les risques d'addiction, ainsi que des conseils et des ressources gratuites.

source : [Les Bons Clics \(WeTechCare\) ; youtube.com](http://LesBonsClics(WeTechCare).youtube.com)



## Médias et informations

### Fabrique de l'information



Le dossier « Fabrique de l'information » d'Internet sans crainte propose des conseils et des ressources pour accompagner les parents dans l'éducation aux médias de leurs enfants.

source : [Internetsanscrainte.fr](http://Internetsanscrainte.fr)



## Pornographie

### Quiz « Je protège mon enfant de la pornographie »



Le quiz « Je protège mon enfant de la pornographie » permet d'obtenir des outils adaptés à votre situation et des ressources ciblées. Les réponses sont anonymes.

source : [Je protege mon enfant.gouv.fr](http://Je protege mon enfant.gouv.fr)

## Réseaux sociaux

### Cyberharcèlement



Le dossier « Cyberharcèlement » d'Internet sans crainte propose des conseils et des ressources pour lutter contre le cyberharcèlement.

source : [Internetsanscrainte.fr](http://Internetsanscrainte.fr)

### E-Parentalité - Réseaux Sociaux & Cyberharcèlement



Le webinaire offre des conseils pratiques pour comprendre les réseaux sociaux, conseiller les enfants dans leurs interactions en ligne, protéger leurs données et image, prévenir la cyberviolence et le cyberharcèlement et savoir comment réagir en cas de problème.

source : [Les Bons Clics \(WeTechCare\) ; youtube.com](http://Les Bons Clics (WeTechCare) ; youtube.com)

### Réseaux sociaux



Le dossier « Réseaux sociaux » d'Internet sans crainte propose des conseils et des ressources pour pour utiliser les réseaux sociaux de manière éclairée et sécurisée.

source : [Internetsanscrainte.fr](http://Internetsanscrainte.fr)

### La folle aventure du doudou d'Emma



La bande dessinée « La folle aventure du doudou d'Emma » aborde le sujet de la publication de photos et vidéos d'enfants sur les réseaux sociaux, et des potentiels dangers qui peuvent y être associés.

source : [L'enfant bleu ; calameo.com](http://L'enfant bleu ; calameo.com)

## Scolarité

### Malette École - Parent



La Malette École-Parent offre des réponses à vos questions sur l'utilisation efficace des outils numériques à l'école et sur la manière de soutenir la scolarité de votre enfant.

source : [trousseaprojets.fr](http://trousseaprojets.fr)

### Malette Collège - Parent



La Malette Collège-Parent offre des réponses à vos questions sur l'utilisation efficace des outils numériques au collège et sur la manière de soutenir la scolarité de votre enfant.

source : [trousseaprojets.fr](http://trousseaprojets.fr)



## Et sans écran : où s'amuser en famille ?

- **Des ludothèques en plein air**
- **R'de jeux**
- **Les cafés jeux ouverts aux enfants et leurs familles pour jouer, se retrouver, s'informer.**
- **Les ludothèques en intérieur :** jeux sur place pour tout âge, prêt, animations et conseils.
- **Les crèches et cours d'écoles et collèges ouvertes le samedi**
- **Les rues aux écoles**

Toutes les infos sur [Paris.fr](http://Paris.fr)

Cette brochure est le fruit d'un travail collectif, mené par la Ville de Paris aux côtés de la Caisse d'Allocations Familiales de Paris et des associations L'Eternel Solidaire, Florimont, Slashfit, Cithéa et WeTechCare.

Vous y trouverez les 28 ressources coups de coeur du groupe de travail, par thématiques pour apporter des éclairages sur les sujets de préoccupations des parents, et ciblées sur toutes les catégories d'âge, de la naissance à l'adolescence.

La diversité de médias proposés (bandes dessinées, séries, podcasts, articles, etc.) permet à tous les parents de découvrir des astuces pour bien vivre le numérique en famille.

### Les thèmes :

- infos clés
- jeux vidéos
- médias et informations
- pornographie
- réseaux sociaux
- scolarité

Retrouvez ici toutes toutes les ressources :



Pour aller plus loin, découvrez d'autres ressources en parcourant les sites internet mentionnés, au-delà des coups de coeur du groupe de travail !