

MON ENFANT ET LES ÉCRANS

RESSOURCES ET REPÈRES POUR
BIEN VIVRE LE NUMÉRIQUE
EN FAMILLE

Édition 2026

RETROUVEZ
LES RESSOURCES
ICI



STRATÉGIE PARISIENNE
D'INCLUSION
NUMÉRIQUE



Cette brochure est le fruit d'un travail collectif, mené par la Ville de Paris aux côtés de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) de Paris et d'associations partenaires. Vous y trouverez 37 ressources classées par thématiques pour apporter des éclairages sur les sujets de préoccupations des parents à propos de l'usage des outils numériques par leurs enfants, 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.

Des lieux d'accompagnement à Paris

Centres sociaux et socioculturels

Ce sont des lieux qui développent des programmes d'activités adaptés aux besoins des habitant-es d'un quartier (accès au droit, accompagnement scolaire, jeunesse, culture, apprentissage du français, accompagnement à la parentalité, etc.) en s'appuyant notamment sur l'engagement bénévole et les initiatives locales.

Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP)

Ces sont des espaces conviviaux et ludiques, aménagés pour favoriser l'éveil et le jeu des enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent. Les accueillant-es sont à l'écoute des familles : enfants et adultes peuvent échanger et jouer ensemble ou avec d'autres, se confier, demander des conseils.

Espaces Publics Numériques (EPN)

Ce 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

0-2 ans, zéro écran



0-2
ans

Ce guide à destination des professionnel·les offre un support d'échange et de médiation avec des focus scientifiques. Il est aussi destiné aux familles souhaitant des informations plus approfondies.

Source : [Bordeaux.fr](https://bordeaux.fr)

Table ronde « Mon enfant et les écrans, bien vivre le numérique en famille »



tout
âge

Cette conférence permet de répondre aux questions des parents sur la bonne gestion du numérique en famille.

Source : [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) : «*Mon enfant et les écrans, bien vivre le numérique en famille*» [Les Bons Clics \(WeTechCare\)](https://www.lesbonsclics.fr/)

Je protège mon enfant dans son usage des écrans



tout
âge

Ce quiz permet d'obtenir des outils adaptés à chaque situation et des ressources ciblées. Les réponses sont anonymes.

Source : Je protege mon enfant.gouv.fr

La famille Tout-Écran



tout
âge

Cette série explore les défis du numérique dans la vie quotidienne d'une famille.

Source : <https://www.clemi.fr/familles/videos-et-audios/la-serie-la-famille-tout-ecran>

Les Promeneurs du Net de Paris



tout
âge

Les Promeneurs du Net de Paris sont à l'écoute des jeunes et des familles. Présents sur les réseaux sociaux, ils répondent à leurs questions et les accompagnent dans leurs démarches. Un volet dédié à la parentalité, porté par des professionnels qualifiés, est actuellement déployé afin de répondre aux interrogations des parents.

Sources : CAF ; promeneursdunet.fr

Le contrôle parental : à quoi ça sert ?



tout
âge

Cette vidéo permet d'explorer les fonctionnalités du contrôle parental et en découvrir des exemples.

Source : [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) : « [Le contrôle parental, ça sert à quoi ?](https://www.youtube.com/watch?v=...) » [Les Bons Clics \(WeTechCare\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

FamiNum et FamiNum la série



tout
âge

FamiNum est un programme destiné à aider les parents à gérer l'utilisation des écrans à la maison. Il offre des conseils personnalisés pour établir de bonnes habitudes numériques.

Source : faminum.com/

FamiNum - La série comprend cinq vidéos qui répondent aux questions sur l'éducation numérique des enfants.

Source : [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=...) : « [Faminum - La série](https://www.youtube.com/watch?v=...) » [Internet sans crainte](https://www.youtube.com/watch?v=...)

La surexposition aux écrans



tout
âge

Ces ressources permettent de s'informer sur les risques liés à une exposition excessive aux écrans chez les enfants et de connaître des pistes concrètes pour la limiter.

Source : screenpeace.org



Modules de formation pour les parents



9+
ans

Ce module de formation pour les parents permet d'apprendre à accompagner son enfant dans son usage du numérique grâce à des quiz, des simulations et des liens vers des ressources pratiques.

Source : pix.fr

Moins d'écrans, plus d'interactions



Mpedia offre aux parents des outils pratiques tels que des quiz, des conseils ou des activités à réaliser en famille pour réduire le temps d'écran des enfants.

Source : mpedia.fr

Les 4 Pas



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

Source : sabinedufllo.fr

Découvrons les balises 3-6-9-12



Cet outil apprend à protéger les enfants des risques liés aux écrans et les encourager à s'auto-guider et à s'auto-protéger.

Source : 3-6-9-12.org

Ecrantomètre



Ce baromètre permet d'évaluer son rapport aux écrans.

Source : surexpositionecrans.fr

Jeux vidéo

Les bonnes pratiques pour accompagner mon enfant



Ces articles donnent des clés aux parents pour accompagner leur enfant dans leur utilisation des jeux vidéo.

Source : pedagojeux.fr

Les jeunes enfants et les écrans



Ce guide explique pourquoi il est important d'agir, comment utiliser les écrans en famille et propose des conseils pratiques pour les parents.

Source : unaf.fr

Les fiches « Déclic-écran »



Disponibles en cinq langues, ces fiches fournissent des recommandations adaptées à chaque tranche d'âge pour une utilisation équilibrée des écrans.

Source : declic-ecrans.com

Jeu de cartes « Chasseurs d'écrans »



Ce jeu à partager en famille permet d'aborder de manière ludique le sujet de la gestion du temps passé sur les écrans. Il est téléchargeable gratuitement.

Source : fondation-enfance.org

Les petites causeries du numérique



Ce podcast aborde la place des écrans et du numérique dans les familles.

Source : open-asso.org

Informations pratiques sur les jeux vidéo



E-enfance propose des informations précises sur chaque jeu vidéo (limites d'âge, contenus, durées, etc.) grâce à une recherche ciblée.

Source : e-enfance.org

Médias et informations

Guide « Décrypter l'information »



9+ ans

Ce guide offre des conseils pratiques aux parents pour accompagner leurs enfants dans la découverte des médias avec une approche critique et réfléchie.

Source : mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Technoférence

Technoférence : interférence des technologies numériques dans les relations humaines

Kit Croc'écran



6+ ans

Ce kit propose des activités et défis pour encourager les bonnes pratiques et instaurer des rituels de pause numérique. Il est téléchargeable gratuitement.

Source : crocecran.bayard-jeunesse.com

Smartphone

Dans la tête de Juliette



9+ ans

Cette bande dessinée éducative permet d'aborder l'utilisation du smartphone dans la vie quotidienne des adolescent-es. Il est téléchargeable gratuitement.

Source : clemi.fr

Des ressources du CLEMI :

- Apprendre à s'informer
- Mission fact checking
- Cinq gestes barrières contre l'infodémie



9+ ans

Ces trois ressources du CLEMI proposent des contenus pédagogiques, des temps de discussion, des quiz et des activités pour comprendre ce qu'est une information, en vérifier les sources et détecter les fausses informations. *Infodémie : surabondance d'informations, vraies ou fausses, qui rend difficile l'identification de sources fiables.*

Sources : ;

clemi.fr/familles apprendre à s'informer ;
clemi.fr/familles Mission fact checking ;
clemi.fr/familles Cinq gestes barrières contre l'infodémie



Guide « Famille Premier smartphone »



9+ ans

Ce guide pratique et interactif permet aux parents d'aborder en famille la question du smartphone et de la protection des données personnelles en ligne.

Source : internetsanscrainte.fr

Pornographie

Quiz « Je protège mon enfant de la pornographie »



9+
ans

Ce quiz permet d'obtenir des outils adaptés à chaque situation et des ressources ciblées. Les réponses sont anonymes.

Source : Jeprotegemonenfant.gouv.fr

Mon enfant a vu quelque chose qui l'a choqué



11+
ans

Cette page informe les adultes des bons réflexes à adopter si un enfant a été exposé à des contenus choquants en ligne (pornographie, terrorisme, etc.) et explique ce que dit la loi.

Source : fondation-enfance.org

Réseaux sociaux

Enfants et ados



6+
ans

Ces articles à destination des parents accompagnent les enfants et les adolescent-es dans leur quotidien numérique : cyberharcèlement, réseaux sociaux, objets connectés, vie privée, etc.

Source : CNIL.fr

Bande dessinée « La folle aventure du doudou d'Emma »



tout
âge

Cette bande dessinée aborde le sujet de la publication de photos et vidéos d'enfants sur les réseaux sociaux, et les potentiels dangers qui peuvent y être associés.

Sources : L'enfant bleu ;
calameo.com

30 18



3018
tout
âge

Ce numéro unique est dédié aux jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques. Il est accessible par téléphone 7 jours sur 7, de 9h à 23h, par Chat sur 3018.fr et via Messenger. Il est gratuit, anonyme et confidentiel.

Source : e-enfance.org

Guide « Vos enfants et les réseaux sociaux, comment les accompagner ? »



13+
ans

Ce guide présente et décrypte chaque réseau social, ses intérêts et ses risques. Il explique comment encadrer leur usage et prévenir ou réagir au cyber-harcèlement.

Source : internetsanscrainte.fr



Bandes dessinées « La prostitution de mineurs » et « Sextorsion »



Ces bandes dessinées sensibilisent aux risques de manipulation et aux menaces en ligne liées à la diffusion d'images intimes. Elles offrent des conseils concrets pour se protéger et demander de l'aide, et constituent un outil pour favoriser le dialogue entre adultes et adolescents.

Sextorsion : consiste à soutirer de l'argent par un chantage à caractère sexuel.

Sources : pointdecontact.net
pointdecontact.net



Scolarité

Malette « École - Parent »



Ces ressources répondent aux questions des parents sur l'utilisation efficace des outils numériques à l'école et sur la manière de soutenir la scolarité de leur enfant.

Source : trousseaprojets.fr

Deepfake et IA, comment protéger vos enfants ?



Cet article explique comment l'intelligence artificielle peut créer ou truquer des images et vidéos appelées deepfakes, et alerte sur les dangers potentiels de ces contenus. Il propose aussi des conseils pratiques pour apprendre à les repérer et se protéger.

Source : internetsanscrainte.fr

Une personne menace de diffuser une photo ou une vidéo intime de mon enfant sur Internet



Cette page informe les adultes sur les démarches à suivre en cas de menace de diffusion d'images intimes, en offrant des conseils pratiques et des contacts utiles. Elle rappelle également ce que dit la loi sur le droit à l'image, l'effacement, le chantage et le harcèlement.

Source : fondation-enfance.org

Malette « Collège - Parent »



Ces ressources répondent aux questions des parents sur l'utilisation efficace des outils numériques au collège et sur la manière de soutenir la scolarité de leur enfant.

Source : trousseaprojets.fr

Base de connaissances Pronote



11+
ans

Cette page recense des informations et des tutoriels pour découvrir les fonctionnalités de l'Espace Parents de Pronote.

Source : index-education.com

Guide « Bien grandir avec les écrans - Des repères pour chaque âge »



tout
âge

Ce guide recense les recommandations officielles pour un usage équilibré et responsable des écrans par tranche d'âge et informe les parents des apprentissages numériques de leurs enfants en classe.

Source : education.gouv.fr

Et sans écran : où s'amuser en famille ?

- Des ludothèques en plein air
- R' de jeux
- Les cafés jeux
- Les ludothèques en intérieur
- Les bibliothèques de la Ville de Paris
- Les crèches, cours d'écoles et collèges ouvertes le samedi
- Les rues aux écoles

Retrouvez toutes les infos sur [Paris.fr](https://paris.fr)

Infos et astuces

Le glossaire e-Enfance présente les principaux termes liés au numérique, aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo pour faciliter leur compréhension.

Retrouvez-le ici : <https://e-enfance.org/glossaire/>



Retrouvez les liens des ressources sur [Paris.fr](https://paris.fr) > L'accompagnement des familles
Direction des familles et de la petite enfance - Mission communication - Février 2026 © Émilie Chaix,
Sophie Robichon, Arnaud Terrier / VDP, STUDIO ADOBE