

# Bienvenue  
Les 6<sup>e</sup>

Édition 2023

# Kit Famille

Le guide indispensable pour gérer  
la rentrée numérique au collège.



Kit interactif



Réalisé par **TRALALERE** pour  Internet  
Sans  
Crainte

Programme national de sensibilisation des jeunes  
au numérique de la



Co-funded by  
the European Union

## Étape 01 :

# Un smartphone : oui ou non ?

## Introduction

Votre enfant entre en 6<sup>e</sup> et vous vous demandez si vous devez l'équiper d'un smartphone ? Il est déjà équipé et vous aimeriez (mieux) sécuriser son usage en dehors de la maison ? Vous ne comptez pas l'équiper mais ses camarades le seront peut-être ? Quelle que soit votre situation, pas de panique !

Laissez-vous guider pas à pas par notre guide regroupant conseils, informations et ressources, pour adopter les bons réflexes et sensibiliser votre enfant à de bonnes pratiques en ligne.

Il n'y a aucune obligation à équiper son enfant d'un téléphone à l'entrée en 6<sup>e</sup>. L'utilisation d'un smartphone répond avant tout à un besoin. Quels sont vos besoins de parents ? Et ceux de votre enfant ?  
**Répondez ensemble à ces questions.**



## Pour vous, parents :

- La sécurité : mon enfant reste joignable à tout moment.
- L'accès à Internet : mon enfant peut faire ses recherches en ligne et s'informer.
- Le divertissement : mon enfant s'amuse sur son smartphone.
- Les relations sociales : mon enfant reste en contact avec ses amis et sa classe.
- Mon enfant .....

## Et pour votre enfant ?

- Je peux joindre mes parents à tout moment.
- Je peux faire mes recherches sur Internet et m'informer.
- Je peux m'amuser sur mon smartphone.
- Je peux rester en contact avec mes amis et ma classe.
- Je peux .....

## Étape 02 :

# La checklist pour une protection au top

Si vous avez décidé d'équiper votre enfant, voici **quelques conseils** pour vous assurer de sa sécurité sur son nouvel appareil.

## Un smartphone prêt à être utilisé

D'où vient le smartphone de votre enfant ? S'agit-il d'un téléphone neuf ou d'un de vos anciens appareils ? Pour s'assurer qu'il soit prêt à être utilisé, vous pouvez **commencer par vérifier les points suivants** :

- Aucune ancienne donnée n'est conservée.
- Aucune ancienne application mobile n'est disponible.
- Le forfait téléphonique a été changé pour être adapté à l'usage de mon enfant.
- L'historique Internet a été supprimé.



## Un contrôle parental adapté à votre enfant

Le contrôle parental est un outil intéressant pour accompagner l'autonomie en ligne de votre enfant. Il s'agit d'un outil évolutif, disponible sur tous les appareils, qui va vous permettre d'aider votre enfant à gérer ce nouvel écran.

Impliquez votre enfant dans la démarche pour le sensibiliser aux risques sur Internet et lui faire comprendre que c'est pour l'aider et le protéger.

### Ce que vous pouvez faire :

- Définir les temps d'écran de votre enfant : plages horaires, durées d'utilisation.
- Accéder aux statistiques d'usage des applications et du temps d'écran.
- Interdire les contenus inappropriés, bloqués aux mineurs.
- Choisir les contenus accessibles par votre enfant.
- Bloquer des applications, des sites, des contacts.
- Gérer les achats potentiels.

### Un téléphone sans forfait Internet, c'est possible !

Selon les besoins identifiés, vous pouvez choisir un forfait mobile sans Internet : votre enfant pourra accéder à des activités en ligne uniquement grâce au Wifi. Cela limite la connexion en permanence et sans supervision.

## Étape 03 : Des réponses à vos préoccupations



Que votre enfant soit équipé ou non, ses pratiques numériques vont évoluer à l'entrée au collège (ENT, groupes classe, copains équipés...). Vous vous posez plein de questions ? **On vous aide à y répondre.**

### Mon enfant veut aller sur un réseau social. Que faire ?

Rappelez-lui que **les réseaux sociaux, ce n'est pas avant 13 ans** pour de bonnes raisons :

- Il est trop jeune pour gérer ses données personnelles : **un contenu publié nous échappe pour toujours.**
- Le contenu n'est pas toujours contrôlé : **fake news, arnaques...**
- Il peut être difficile de savoir si quelqu'un est **bien attentionné.**

**Avant 15 ans**, âge de la majorité numérique en France, **votre enfant doit avoir votre autorisation pour s'y inscrire.**

### J'ai peur que mon enfant se fasse cyberharcéler. Comment prévenir ?

Votre peur est légitime : 1 enfant sur 5 est confronté au cyberharcèlement. **Comment agir ?**

- Lui apprendre à **repérer le cyberharcèlement et à agir dès les premiers signes** (une moquerie, une insulte, le partage d'une photo sans son accord...).
- Lui dire qu'il a le **pouvoir d'arrêter la situation.** En parler le plus tôt possible permet de stopper la violence avant qu'elle ne devienne harcèlement.
- Connaître le **3018, le numéro national gratuit et anonyme contre les violences numériques.** Installer l'application 3018 sur son téléphone.

### Mon enfant va être scotché à son smartphone. Comment l'aider ?

Votre enfant, comme nous, peut être capté par ses écrans, car ils sont conçus pour nous attirer le plus longtemps possible, y compris la nuit :  $\frac{1}{3}$  des ados se réveille pour regarder ses notifications. **Comment faire ?**

- **Arrêter les écrans 1 heure avant le coucher** et les éviter dans la chambre pour un sommeil de qualité et une meilleure concentration le lendemain.
- Le scroll continu des réseaux et certains contenus influencent la perception du monde et l'estime de soi. **Limitier le temps** permet aussi de **protéger sa santé mentale.**

### Et si mon enfant consulte ou échange du contenu intime ? Comment l'éviter ?

Votre enfant se pose des questions sur la sexualité et son propre corps, c'est normal, mais sa curiosité peut le mener à chercher du côté du porno ou trop en dévoiler. **Comment en parler ?**

- **Oser ouvrir la discussion et parler d'intimité.** Trouvez ensemble des contenus adaptés à son âge (livres, sites internet...).
- Lui rappeler qu'il n'a **aucune obligation de partager des photos intimes.** En cas de photos dévoilées, contactez Pointdecontact.net.
- **Installer un contrôle parental** : c'est la meilleure protection contre les contenus inappropriés.

## Étape 04 :

# Des outils pour s'informer et en parler avec vos enfants

### Agir face au cyberharcèlement

#### → Pour les parents



Une série de 5 vidéos pour vous aider à aborder les problématiques du harcèlement et du cyberharcèlement avec votre enfant.

#### → À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes pour s'interroger sur les causes du harcèlement et savoir comment réagir lorsqu'on y est confronté.

### Aider son enfant à gérer son temps d'écran

#### → Pour les parents



Une vidéo de 2 minutes pour aider votre enfant à gérer les écrans à l'heure du coucher et reprendre le contrôle de sa vie numérique.

#### → À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes pour mieux comprendre les mécanismes qui maintiennent notre attention sur les écrans.

### Parler des réseaux sociaux et de la protection de ses données

#### → Pour les parents



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

#### → À regarder avec votre enfant



Une vidéo de 2 minutes qui permet de sensibiliser votre enfant aux réseaux sociaux en expliquant comment ils fonctionnent et construisent notre identité numérique, et ce que deviennent les données laissées sur Internet.

# Internet Sans Crainte accompagne la parentalité numérique toute l'année

# Bienvenue  
Les 6<sup>e</sup>



Le compte Instagram  
d'Internet Sans Crainte



Un compte dédié à la parentalité numérique pour décrypter l'actualité du numérique pour les familles et retrouver des conseils pratiques au quotidien.



FamiNum.com



Une plateforme en ligne pour créer et personnaliser ses bonnes pratiques numériques en famille.



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

Ce guide interactif, 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.

