

RésLab

Research laboratory on the use of social networks and parenting

Accompagner nos enfants dans le monde du numérique

Conseils, réflexions et repères pour un usage conscient des écrans et des réseaux



Financé par
l'Union européenne

Ce contenu a été préparé dans le cadre du projet RESOLAB n°: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, financé dans le cadre du programme Erasmus+. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Ce contenu est sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International License. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Table des matières

Introduction – Le projet RésoLab.....	5
Ensemble pour une citoyenneté numérique éclairée.....	5
Une approche participative et bienveillante.....	5
Un projet européen et local à la fois.....	5
“Accompagner mon enfant dans le monde numérique”.....	6
Chers parents,.....	6
Ce guide vous propose :.....	6
Thématique 1 – Droit à l’image.....	7
1. Introduction.....	7
2. Se questionner.....	7
3. Bonnes pratiques et conseils.....	7
4. Mise en pratique.....	8
5. Conclusion.....	8
Thématique 2 – Aider son enfant à repérer les Fake News.....	9
1. Introduction.....	9
2. Se questionner.....	9
3. Bonnes pratiques et conseils.....	9
4. Mise en pratique.....	10
5. Conclusion.....	10
Thématique 3 – Prévenir et comprendre le cyberharcèlement.....	11
1. Introduction.....	11
2. Se questionner.....	11
3. Bonnes pratiques et conseils.....	11
4. Mise en pratique.....	12
5. Conclusion.....	12
Thématique 4 – Accompagner son enfant dans la protection de ses données personnelles.....	14
1. Introduction.....	14
2. Se questionner.....	14

3. Bonnes pratiques et conseils.....	14
4. Mise en pratique.....	15
5. Conclusion.....	15
Thématique 5 – Accompagner l’usage des écrans à la maison.....	17
1. Introduction.....	17
2. Se questionner.....	17
3. Bonnes pratiques et conseils.....	17
4. Mise en pratique.....	18
5. Conclusion.....	18
Thématique 6 – Accompagner son enfant dans la construction de son identité numérique.....	19
1. Introduction.....	19
2. Se questionner.....	19
3. Bonnes pratiques et conseils.....	19
4. Mise en pratique.....	20
5. Conclusion.....	20
Thématique 7 – Accompagner la sécurité et le consentement numérique.....	21
1. Introduction.....	21
2. Se questionner.....	21
3. Bonnes pratiques et conseils.....	21
4. Mise en pratique.....	22
5. Conclusion.....	22
Thématique 8 – Accompagner son enfant face aux défis et tendances en ligne.....	23
1. Introduction.....	23
2. Se questionner.....	23
3. Bonnes pratiques et conseils.....	23
4. Mise en pratique.....	24
5. Conclusion.....	24
Thématique 9 – Le numérique, un lien à construire avec son enfant.....	25
1. Introduction.....	25
2. Se questionner.....	25
3. Bonnes pratiques et conseils.....	25
4. Mise en pratique.....	26

5. Conclusion.....	26
Thématique 10 – La relation avec les enseignants à l'ère du numérique.....	27
1. Introduction.....	27
2. Se questionner.....	27
3. Bonnes pratiques et conseils.....	27
4. Mise en pratique.....	28
5. Conclusion.....	28
A retenir – “Accompagner sans contrôler, écouter sans craindre”.....	30
Conclusion générale – “Le numérique, un lien à construire ensemble”.....	31
Pour aller plus loin.....	32
Note à propos de la conception des guides.....	40

Introduction - Le projet Résolab

Ensemble pour une citoyenneté numérique éclairée

Le projet **Résolab** est un programme européen **Erasmus+** qui réunit plusieurs partenaires autour d'un objectif commun :

Aider les enfants, les familles et les écoles à mieux comprendre, utiliser et questionner le numérique.

Dans un monde où les écrans, les réseaux et les applications font partie du quotidien, il devient essentiel de **développer des compétences numériques responsables et critiques.**

Résolab a été conçu comme un **laboratoire d'expériences éducatives**, où les jeunes apprennent en jouant, en débattant, en testant et en imaginant des solutions concrètes aux défis du numérique.

Une approche participative et bienveillante

À travers des **misés en situation interactives** et un **théâtre forum**, les élèves ont pu explorer des thèmes proches de leur vécu :

Le droit à l'image, les fausses informations, le harcèlement, la vie privée, ou encore la gestion du temps d'écran.

Ces expériences ont ensuite donné lieu à des **discussions riches**, impliquant les parents, les enseignants et les acteurs locaux de l'éducation.

Un projet européen et local à la fois

Résolab s'inscrit dans la dynamique européenne du **cadre DigCompEdu**, qui vise à renforcer les compétences numériques de tous les acteurs éducatifs.

Mais il s'ancre aussi dans la réalité des écoles et des familles : il valorise la **coéducation**, le **dialogue** et la **création de liens** autour du numérique.

Trois guides pour aller plus loin

Ces guides ont été pensés pour accompagner chacun à sa manière :

- Les **enfants**, pour les aider à devenir des citoyens numériques curieux et responsables ;
- Les **parents**, pour les soutenir dans l'accompagnement quotidien des usages numériques ;

- Les **enseignants**, pour enrichir leurs pratiques pédagogiques et renforcer la coéducation.

Ensemble, faisons du numérique un outil d'expression, d'apprentissage et de lien — pas une source de peur ou d'exclusion.

“Accompagner mon enfant dans le monde numérique”

Chers parents,

Nos enfants grandissent dans un univers où le numérique est partout : à l'école, dans les jeux, dans leurs échanges avec les amis.

Entre curiosité, plaisir et parfois inquiétude, il n'est pas toujours facile de savoir **comment les accompagner sans les surveiller**, ni de trouver la juste place dans ce monde connecté.

Le projet **RésLab**, mené dans plusieurs écoles avec des enfants de 9 à 12 ans, a permis d'aborder avec eux les **grands thèmes de la citoyenneté numérique** : respect en ligne, protection des données, esprit critique, gestion du temps d'écran, etc.

Les échanges ont montré que les enfants **cherchent des repères** et que les parents ont un rôle essentiel pour leur offrir.

Ce guide vous propose :

- des **repères simples** pour comprendre les enjeux numériques d'aujourd'hui ;
- des **pistes de dialogue** pour parler du numérique à la maison sans conflit ;
- des **bons réflexes** pour soutenir votre enfant dans ses usages ;
- et des **activités légères** pour apprendre ensemble, avec plaisir et bienveillance.

Le numérique ne se contrôle pas, il s'accompagne. Parler, comprendre et poser un cadre clair, c'est déjà beaucoup.

Thématique 1 – Droit à l'image

1. Introduction

Nos enfants grandissent dans un monde où les photos, selfies et vidéos se partagent en un clic.

Le **droit à l'image** concerne autant ce que les enfants publient que ce que **nous, adultes**, partageons à leur sujet.

Dans un environnement numérique où tout circule rapidement, les parents jouent un rôle essentiel pour expliquer et encadrer la publication de contenus impliquant leur enfant ou ses amis.

Résolab a montré que beaucoup d'enfants **ne se sentent pas toujours à l'aise** quand leurs photos sont publiées sans qu'on leur demande.

2. Se questionner

- ☞ Ai-je déjà publié une photo de mon enfant sans lui demander son avis ?
- ☞ Mon enfant comprend-il où vont les images qu'il partage ?
- ☞ Savons-nous paramétrer ensemble nos comptes pour protéger nos publications ?
- ☞ Est-ce que je suis au clair avec la loi sur mes pratiques de publication ?
- ☞ Si mes enfants me posent la question de ce qu'ils ont droit de faire sur les RS, est-ce que je sais leur répondre ?
- ☞ Mon enfant sait-il qu'il a le droit de dire non à une photo ou une vidéo ?

Le numérique devient un terrain de confiance quand on **écoute le ressenti de l'enfant**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Je me renseigne sur le cadre légal auprès de ressources agréées.
- ✓ Demander le consentement avant de publier une photo d'un enfant.
- ✓ Éviter les photos identifiables (lieu précis, école...).
- ✓ Paramétrer la confidentialité des publications.
- ✓ Montrer l'exemple : expliquer ses propres choix à l'enfant.

✓ En cas de désaccord, privilégier le dialogue plutôt que l'interdiction.

✚ Liens avec le cadre DigComp :

- **2.2 Partage de contenu** — comprendre les impacts du partage de photos et vidéos.
- **4.2 Protection des données personnelles** — gérer la confidentialité et le consentement.
- **4.3 Protection de la santé et du bien-être** — préserver la dignité et le respect.

4. Mise en pratique

Activité en famille : “On choisit ensemble”

Parcourez les photos que vous aimez partager.

Demandez à chacun : “Est-ce que tu serais d'accord qu'on la montre ? Pourquoi / pourquoi pas ?”

Cet échange permet d'**apprendre le consentement réciproque**.

5. Conclusion

Le respect de l'image commence par le respect de la parole de l'enfant.

Partager, oui, mais **jamais sans accord**.

C'est une manière simple de lui apprendre la confiance et la responsabilité numérique.

Thématique 2 – Aider son enfant à repérer les Fake News

1. Introduction

Nos enfants grandissent dans un univers où l'information circule à toute vitesse.

Entre vidéos, réseaux et messages partagés, il devient difficile de distinguer le vrai du faux.

Les jeunes peuvent se laisser influencer sans mauvaise intention, simplement parce que la source semble fiable ou qu'un ami l'a envoyée.

Apprendre à vérifier et à douter, développer une pensée critique, fait partie de l'éducation au numérique.

2. Se questionner

- ☞ Est-ce que je me sens à l'aise pour accompagner mon enfant sur ces sujets ?
- ☞ Est-ce que je parle avec mon enfant de ce qu'il voit ou entend en ligne ?
- ☞ Est-ce que je sais comment mon enfant s'informe aujourd'hui ?
- ☞ Est-ce que je lui ai déjà montré comment reconnaître une info fiable ?
- ☞ Est-ce que nous discutons des contenus qu'il voit en ligne ?
- ☞ Est-ce que moi-même, je vérifie mes sources avant de partager ?
- ☞ Ai-je conscience que les enfants prennent souvent exemple sur les adultes dans leur façon de s'informer ?

L'esprit critique s'apprend dans la famille : il se construit par l'exemple, la discussion et la curiosité partagée.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Encouragez votre enfant à poser des questions : "Qui dit ça ? Pourquoi ?"
- ✓ Montrez-lui comment vérifier une image ou une vidéo (ex. recherche inversée).
- ✓ Parlez de la différence entre une opinion et un fait.
- ✓ Acceptez qu'il puisse douter, même de ce que vous lui dites : c'est une étape normale vers l'autonomie.
- ✓ Valorisez ses découvertes : "Tu as bien fait de vérifier avant de partager !"

Le but n'est pas de rendre méfiant, mais **curieux et attentif**.

🧩 Liens avec le cadre DigComp :

- **1.2 Évaluation des données et de l'information** — reconnaître les sources fiables.
- **1.3 Gestion des contenus numériques** — organiser et vérifier les informations.
- **2.2 Partage de contenu** — comprendre les impacts du partage de contenus non vérifiés.
- **5.3 Résolution de problèmes, utilisation créative des technologies numériques** — mobiliser son esprit critique pour interpréter des données contradictoires.

4. Mise en pratique

👨👩 Exercice en famille “On enquête !”

Choisissez ensemble une “info incroyable” vue en ligne.

Cherchez sur plusieurs sites, regardez si la source est fiable et discutez :

“Pourquoi cette info a-t-elle été partagée ? Qu'est-ce qu'elle veut nous faire croire ?”

Cette activité renforce le dialogue et montre que les parents aussi peuvent apprendre aux côtés de leurs enfants.

5. Conclusion

Éduquer à l'esprit critique, c'est apprendre à douter sans peur et ne pas rester sur ses idées reçues.

En accompagnant votre enfant dans sa découverte du numérique, vous l'aidez à devenir **un citoyen attentif**, capable de distinguer la vérité du mensonge et d'agir avec discernement.

Thématique 3 – Prévenir et comprendre le cyberharcèlement

1. Introduction

Les enfants grandissent dans un monde où les échanges passent souvent par les écrans.

Les moqueries ou les rumeurs en ligne commencent souvent “pour rire”, mais peuvent vite blesser.

Certains jeunes expliquent qu'ils ont peur d'en parler à leurs parents, de crainte d'être punis ou privés d'écrans.

Pourtant, ce qu'ils recherchent avant tout, c'est de l'écoute et du soutien.

Le dialogue reste le meilleur outil de prévention.

2. Se questionner

- 🗨 Est-ce que je connais les lois applicables en termes de cyberharcèlement ?
- 🗨 Ai-je déjà demandé à mon enfant comment se passent ses échanges en ligne ?
- 🗨 Sait-il qu'il peut me parler sans crainte d'être jugé ?
- 🗨 Comment puis-je repérer les signes d'un malaise ?
- 🗨 Est-ce que je connais les outils pour bloquer ou signaler un profil ?

Les enfants ont souvent besoin de savoir qu'ils peuvent compter sur vous, même lorsqu'ils ont commis une erreur ou partagé quelque chose qu'ils regrettent.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Comment reconnaître les signes de harcèlement chez un enfant (silence, changement d'attitude) ?
- ✅ Encouragez votre enfant à parler s'il voit ou vit quelque chose de blessant.
- ✅ Évitez les réactions punitives : écoutez d'abord, cherchez à comprendre.
- ✅ Montrez-lui comment bloquer, signaler ou supprimer un contenu.
- ✅ Rappelez-lui qu'il n'est jamais seul : il peut aussi parler à un enseignant, un éducateur, un ami de confiance.
- ✅ Valorisez les bonnes réactions : prévenir, soutenir, s'éloigner du groupe.
- ✅ Quand dois-je intervenir directement auprès de l'école ?
- ✅ Comment réagir face à la minimisation d'un problème par l'autorité scolaire ?
- ✅ Quels rôles peuvent jouer des tiers (psychologues, AMO, cellules scolaires) ?

Le but n'est pas de tout contrôler, mais d'aider votre enfant à se sentir capable de réagir et de demander de l'aide.

✚ *Liens avec le cadre DigComp :*

- **2.1 Communication et participation citoyenne** — interagir avec respect.
- **2.5 Étiquette numérique** — adopter un comportement approprié en ligne.
- **4.3 Protection du bien-être** — gérer les risques émotionnels liés aux interactions.

4. Mise en pratique

Exercice “Et si c'était toi ?”

Regardez ensemble une courte discussion en ligne (fictive ou créée à partir d'une situation neutre).

Demandez :

“À partir de quand ça devient blessant ?”

“Qu'aurais-tu fait à la place ?”

Cet échange simple aide à **poser des repères** : ce qui est drôle pour l'un ne l'est pas toujours pour l'autre.

Ces moments de dialogue renforcent **la complicité et la confiance au sein de la famille**.

5. Conclusion

La meilleure prévention, c'est le dialogue.

Les enfants ont besoin de repères, pas de contrôle.

En restant à l'écoute, sans dramatiser ni minimiser, les parents deviennent les **premiers alliés numériques** de leurs enfants.

Le travail collectif (parents, enseignants, direction, psychologues) est la clé.

L'enfant qui pose des actes d'intimidation a également besoin d'accompagnement.

C'est ensemble que se construit une utilisation saine et respectueuse du numérique.

Thématique 4 – Accompagner son enfant dans la protection de ses données personnelles

1. Introduction

Aujourd'hui, les enfants grandissent dans un monde où tout se partage facilement : photos, vidéos, jeux, applis.

Mais derrière chaque clic, il y a des informations qui circulent.

La protection des données n'est pas une question de méfiance, mais de **maîtrise et de conscience**.

En accompagnant votre enfant dans la gestion de ses données, vous l'aidez à grandir **libre, confiant et prudent**.

2. Se questionner

- ☞ Est-ce que je connais les lois ou les règles qui protègent les données des mineurs ?
- ☞ Est-ce que je me sens capable d'expliquer à mon enfant pourquoi il faut protéger ses données ?
- ☞ Ai-je déjà parlé avec mon enfant de ce qu'il partage en ligne ?
- ☞ Sait-il ce qu'est une donnée personnelle ?
- ☞ Sait-il comment choisir et garder un mot de passe ?
- ☞ Connaît-il les risques liés à certaines applications ou jeux ?
- ☞ Est-ce que je montre moi-même le bon exemple en ligne (photos, publications, partages) ?

Ces questions ouvrent la discussion et permettent de poser un cadre bienveillant, sans contrôle excessif ni interdiction inutile.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Expliquez-lui ce qu'il peut ou non partager (nom, photo, école, adresse...).
- ✓ Paramétrez ensemble les comptes et applis pour plus de confidentialité.
- ✓ Aidez-le à créer des mots de passe solides et à ne pas les divulguer.
- ✓ Montrez-lui comment supprimer une publication ou signaler un abus.
- ✓ Discutez ensemble des "bons réflexes" avant de poster une image.
- ✓ Invitez-le à vous demander votre accompagnement avant de cliquer sur des liens publicitaires et promotionnels.

- ✓ Accompagnez-le pour lui permettre de déceler les éventuelles arnaques en ligne.
- ✓ Apprenez ensemble à déterminer s'il s'agit ou non d'un site officiel.

L'objectif est de construire une **culture familiale du respect et de la prudence numérique**, où chacun apprend à protéger sa vie privée.

✚ *Liens avec le cadre DigComp :*

- **4.1 Protection des appareils** — utiliser mots de passe et mises à jour.
- **4.2 Protection des données personnelles** — connaître les droits et paramétrer la confidentialité.
- **4.3 Bien-être et sécurité numérique** — promouvoir un environnement numérique respectueux et sécurisant.
- **2.4 Collaboration via des technologies numérique** — sensibiliser aux partages d'informations personnelles.

4. Mise en pratique

Exercice “En ligne ou pas ?”

Regardez ensemble une série d'exemples (photos de famille, lieu d'habitation, dessin, selfie, annonce publicitaire, ...).

Demandez-lui :

“Est-ce que je peux mettre ça sur internet ? Pourquoi oui ou non ?”

Cet échange permet à l'enfant d'apprendre à **réfléchir avant de publier** et à comprendre la portée de ses gestes en ligne.

5. Conclusion

Parler de protection des données, c'est parler de **confiance, de respect et de responsabilité**.

Votre enfant apprend à naviguer sur internet comme il apprend à traverser la rue : accompagné au début, autonome ensuite.

**Le rôle du parent est de guider, sans espionner, pour qu'il grandisse dans une
citoyenneté numérique éclairée.**

Thématique 5 – Accompagner l'usage des écrans à la maison

1. Introduction

Les écrans sont présents partout : à la maison, à l'école, dans les loisirs.

Ils peuvent instruire, divertir, relier... mais aussi isoler, épuiser, ou provoquer des tensions familiales.

L'enjeu n'est pas d'interdire, mais d'aider l'enfant à **trouver un équilibre sain** entre vie connectée et vie réelle.

2. Se questionner


- ☞ Est-ce que je propose à mon enfant des activités variées en dehors des écrans ?
- ☞ Est-ce que je fixe des règles claires sur les moments et la durée d'utilisation des écrans ?
- ☞ Est-ce que je suis cohérent dans l'application de ces règles ? Est-ce que je suis un modèle dans ma propre utilisation des écrans ?
- ☞ Est-ce que je prends le temps d'expliquer à mon enfant pourquoi il est important de limiter les écrans ?
- ☞ Est-ce que je discute avec mon enfant de ce qu'il regarde ou fait sur les écrans ?
- ☞ Est-ce que je connais les risques liés à une utilisation excessive des écrans ?
- ☞ Est-ce que je suis prêt à ajuster mes propres habitudes numériques pour mieux accompagner mon enfant ?
- ☞ Est-ce que je me préoccupe de l'endroit où mon enfant utilise ses écrans ?

Ces questions ouvrent un dialogue bienveillant, sans jugement ni confrontation.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Définissez ensemble des moments sans écran : repas, soirée, avant le coucher.
- ✓ Établissez des règles claires et partagées, adaptées à l'âge de l'enfant.
- ✓ Proposez des activités alternatives (sorties, jeux, lecture, sport).
- ✓ Valorisez la créativité numérique : coder, créer, dessiner plutôt que consommer.
- ✓ Évitez d'utiliser l'écran comme récompense ou punition.

L'objectif est d'aider votre enfant à **devenir autonome dans sa gestion du temps d'écran**, et non dépendant d'un cadre imposé.

 Liens avec le cadre DigComp :

- **4.3 Protection de la santé et du bien-être** — équilibrer les usages numériques et physiques.
- **2.1 Interagir grâce aux technologies numériques** — échanger autour des ressentis liés aux écrans.

4. Mise en pratique

Définir ensemble les plages avec/sans écran.

Créer un planning familial équilibré.

Proposer une activité calme après l'école

5. Conclusion

La clé n'est pas de bannir les écrans, mais d'apprendre à les apprivoiser.

En accompagnant votre enfant avec confiance, vous l'aidez à trouver son équilibre numérique et à préserver son bien-être au quotidien.

Thématique 6 – Accompagner son enfant dans la construction de son identité numérique

1. Introduction

Dès le plus jeune âge, les enfants laissent des traces numériques : photos, vidéos, comptes de jeux ou réseaux.

Souvent, ils ne mesurent pas l'impact que cela peut avoir sur leur image et leur avenir.

Les accompagner dans la construction de leur **identité numérique et de leur réputation en ligne**, c'est les aider à **se présenter avec confiance et prudence** dans le monde connecté.

2. Se questionner


- ☞ Est-ce que mon enfant demande mon avis avant de publier ou partager ?
- ☞ Ai-je déjà discuté avec mon enfant de ce qu'il publie ou partage ?
- ☞ Sait-il que tout ce qu'il poste laisse une trace ?
- ☞ Sait-il différencier vie privée et vie publique ?
- ☞ Est-ce que moi-même, je publie des choses sur lui (photos, anecdotes) ?
- ☞ Quelle image de lui ou d'elle circule déjà sans qu'il le sache ?

Ces échanges sont essentiels pour instaurer une **réflexion commune** sur la visibilité et la vie privée.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Parlez ensemble de ce qu'il est bon de montrer ou de garder pour soi.
- ✓ Donnez l'exemple : réfléchissez avant de partager des photos de votre enfant.
- ✓ Aidez-le à paramétrer ses comptes et à comprendre ce que signifie "public" ou "privé".
- ✓ Rappelez-lui que son image numérique peut avoir des conséquences dans la vie réelle.

Votre rôle est d'être **le miroir bienveillant** qui aide l'enfant à se connaître et à se présenter avec discernement.

 *Liens avec le cadre DigComp :*

- **2.1 Communication numérique** — gérer son image en ligne.
- **2.6 Identité numérique** — comprendre les effets à long terme des publications, gérer sa réputation.
- **4.2 Protection des données** — contrôler sa visibilité et ses traces.
- **4.3 Bien-être et sécurité numérique** — sensibiliser à la gestion de l'image et de la réputation en ligne.
- **5.2 Identifier des besoins et des solutions numériques** — développer le sens éthique et la responsabilité numérique.

4. Mise en pratique

Exercice “Je montre / je garde”

Avec votre enfant, faites deux colonnes :

- Ce que je peux montrer en ligne (centres d'intérêt, créations, réussites),
- Ce que je garde privé (adresse, école, visage, proches).
- Discutez de la différence entre partage public et partage intime.

5. Conclusion

Aider son enfant à gérer son identité numérique, c'est lui apprendre à **se connaître, se respecter et se protéger**.

Cette éducation ne passe pas par la peur, mais par la confiance et la discussion.

En accompagnant pas à pas, vous l'aidez à construire une présence en ligne positive et durable.

Thématique 7 – Accompagner la sécurité et le consentement numérique

1. Introduction

La sécurité numérique de l'enfant passe autant par la technique que par la relation.

Le consentement — savoir dire non, refuser un partage, demander l'accord — est au cœur de cette éducation.

Apprendre à son enfant qu'il a le droit de **choisir ce qu'il partage** et de **fixer ses limites**, c'est lui donner confiance et autonomie dans ses usages.

2. Se questionner

- 🗨 Ai-je déjà expliqué à mon enfant ce qu'est le consentement en ligne ?
- 🗨 Sait-il qu'il peut me parler s'il reçoit un message étrange ?
- 🗨 Est-ce que je demande son accord avant de publier une photo de lui ?
- 🗨 Ai-je vérifié les paramètres de confidentialité de ses jeux et applications ?

Ces discussions simples créent un climat de confiance et donnent à l'enfant le réflexe de parler plutôt que de cacher.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Abordez le consentement dès le plus jeune âge : "Personne ne peut te forcer à partager."
- ✅ Paramétrez ensemble les comptes pour limiter la visibilité publique.
- ✅ Expliquez que la politesse en ligne, c'est aussi demander l'accord avant de publier.
- ✅ Rappelez que tout ce qui est envoyé peut être copié, sauvegardé, partagé.
- ✅ Ne minimisez jamais un malaise : un doute vaut toujours la peine d'être entendu.

Protéger son enfant, ce n'est pas tout surveiller, mais **lui apprendre à se protéger lui-même**.

✖ Liens avec le cadre DigComp :

- **4.2 Protection des données personnelles** — comprendre le consentement en ligne, éduquer au respect de l'intimité et à la gestion des partages.
- **4.3 Protection du bien-être** — repérer les situations de manipulation ou d'abus.
- **5.2 Identifier des besoins et des solutions numériques** de résolution de problèmes — savoir où et comment demander de l'aide.

4. Mise en pratique

Exercice “Je poste ou pas ?”

Montrez à votre enfant quelques exemples de publications (fictives ou réelles) : photos d'école, selfie, message personnel.

Demandez :

“Si c'était toi sur la photo, aimerais-tu qu'on la publie ?”

Cela l'aide à comprendre que **le respect en ligne commence par soi et s'applique aux autres.**

5. Conclusion

Le consentement numérique, c'est une question de respect et de confiance.

En accompagnant votre enfant avec patience et dialogue, vous lui permettez d'être **acteur de sa sécurité.**

C'est ainsi qu'il apprend à être à la fois prudent, responsable et libre dans ses choix en ligne.

Thématique 8 – Accompagner son enfant face aux défis et tendances en ligne

1. Introduction

Les “challenges” sur internet rythment la vie numérique des jeunes : danses, vidéos, paris, gages...

Certains favorisent la créativité, d'autres peuvent virer à la **pression ou au danger**.

Accompagner son enfant, c'est **ne pas diaboliser ces pratiques**, mais l'aider à comprendre **ce qui se cache derrière** : recherche de reconnaissance, influence, imitation.

2. Se questionner

- ☞ Est-ce que je sais quels défis ou tendances mon enfant suit en ligne ?
- ☞ Ai-je déjà parlé avec lui de ce qu'il regarde ou partage ?
- ☞ Quelle est ma réaction quand il me montre un contenu viral ?
- ☞ Est-ce que je connais les risques liés à certains challenges (blessures, honte, diffusion involontaire) ?

Ces échanges permettent d'ouvrir **le dialogue sans jugement**, pour éviter que l'enfant ne se cache.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Restez curieux : demandez-lui de vous montrer ce qu'il regarde, sans moquerie.
- ✓ Parlez des mécanismes d'influence : “Pourquoi cette vidéo plaît-elle ?”
- ✓ Apprenez à reconnaître les défis dangereux (ingestion, strangulation, humiliations filmées...).
- ✓ Félicitez-le s'il exprime un doute ou refuse de participer à une tendance risquée.
- ✓ Encouragez les défis positifs : création artistique, sensibilisation, entraide.

Votre écoute et votre confiance sont les meilleurs **antivirus émotionnels** qui l'encourageront à dire non.

✚ Liens avec le cadre DigComp :

- **2.1 Communication numérique** — participer aux échanges avec discernement.
- **4.3 Protection du bien-être** — reconnaître les défis dangereux.
- **5.3 Utilisation créative des technologies** en vue de la résolution de problèmes — réfléchir avant d’agir, analyser les motivations.

4. Mise en pratique

Activité “Défi responsable”

Regardez ensemble une vidéo virale ou un challenge populaire (TikTok, YouTube...).

Discutez :

“Pourquoi les jeunes font-ils ça ?”

“Est-ce que tu te sentiras bien si on le faisait ensemble ?”

Cela permet de **transformer la curiosité en réflexion partagée.**

5. Conclusion

Les défis ne sont pas à interdire, mais à **comprendre.**

En aidant votre enfant à décoder les intentions derrière les écrans, vous l’aidez à devenir **acteur de ses choix numériques** — et non spectateur passif des tendances.

Thématique 9 – Le numérique, un lien à construire avec son enfant

1. Introduction

Le numérique occupe une place centrale dans la vie des enfants : c'est un espace de jeu, d'expression et de socialisation.

Mais pour beaucoup de parents, il reste aussi **source d'inquiétude** : temps d'écran, risques, isolement...

L'enjeu n'est pas de contrôler à tout prix, mais de **dialoguer, comprendre et accompagner**.

L'éducation numérique se construit **main dans la main**, au rythme de la confiance.

2. Se questionner

- ☞ Ai-je déjà demandé à mon enfant de me montrer ce qu'il aime faire en ligne ?
- ☞ Ai-je conscience que si je confisque les écrans après un problème, je risque que mon enfant ne me partage plus les problèmes suivants ?
- ☞ Est-ce que j'ai expliqué à mon enfant de ne pas se sentir coupable s'il tombe sur un contenu choquant ?
- ☞ Quand je limite le temps d'écran, est-ce que j'explique pourquoi ?
- ☞ Est-ce que je partage aussi mes propres usages numériques (réseaux, infos, messages) avec mes enfants ?
- ☞ Comment dois-je réagir lorsqu'un contenu le choque ou l'inquiète ?

Ces réflexions permettent de sortir du rapport "contrôle – conflit" pour aller vers un **dialogue d'accompagnement**.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✓ Écoutez avant de juger : comprendre les usages de votre enfant, c'est mieux les encadrer.
- ✓ Parlez de vos propres pratiques numériques : montrez que les règles s'appliquent à tous.
- ✓ Fixez ensemble des moments "sans écran", pour réintroduire du temps partagé réel.
- ✓ Instaurez des "rituels numériques" : vérifier les paramètres ensemble, découvrir une appli utile, débattre d'une vidéo.

- ✓ Rappelez-lui que vous êtes **une ressource et non une sanction**.

Le dialogue sur le numérique n'est efficace que s'il s'appuie sur **la confiance et l'exemple**.

✚ *Liens avec le cadre DigComp :*

- **2.1 Interagir grâce aux technologies** — instaurer un dialogue de confiance.
- **4.3 Protection du bien-être** — parler des émotions liées au numérique.
- **5.2 Identification des besoins et réponses** — construire ensemble des solutions.

4. Mise en pratique

Exercice “Mon monde / ton monde”

Proposez à votre enfant d'échanger vos univers :

- il vous montre un jeu ou une vidéo qu'il aime,
- vous lui montrez un contenu qui vous inspire.

Parlez de ce que chacun y trouve d'intéressant, de drôle, d'utile.

Ce type de partage **désamorce la méfiance** et ouvre des discussions sincères sur les écrans.

5. Conclusion

La relation parents/enfants à l'ère numérique repose sur un équilibre : écoute, cadre et accompagnement.

En explorant ensemble les usages, vous construisez un lien basé sur **le respect et la compréhension mutuelle**.

L'objectif n'est pas d'éteindre les écrans, mais de **les allumer ensemble**.

Thématique 10 – La relation avec les enseignants à l'ère du numérique

1. Introduction

À l'école comme à la maison, le numérique prend de plus en plus de place dans la vie des enfants.

Entre devoirs en ligne, échanges par messagerie, incidents sur les réseaux ou questions d'usage, **parents et enseignants partagent la même mission : aider l'enfant à grandir dans le numérique.**

Pour y arriver, il faut une communication fluide, bienveillante et respectueuse — même quand il y a des tensions ou des incompréhensions.

2. Se questionner

- 🗨 Ai-je déjà parlé avec les enseignants de la manière dont mon enfant utilise les écrans ?
- 🗨 Ai-je conscience que des conflits en ligne vont affecter la classe et concerne aussi les enseignant·e·s ?
- 🗨 Comment réagir quand l'école m'informe d'un problème en ligne ?
- 🗨 Est-ce que je me sens à l'aise pour aborder ces sujets sans crainte d'être jugé ?
- 🗨 Est-ce que j'informe l'école quand quelque chose de numérique affecte mon enfant à la maison ?

Ces questions t'aident à voir que **le dialogue avec l'école** n'est pas une formalité : c'est un soutien pour ton enfant.

3. Bonnes pratiques et conseils

- ✅ Prévenez rapidement l'école si votre enfant vit une situation difficile en ligne (harcèlement, exclusion, malaise).
- ✅ Gardez un ton calme et ouvert : enseignants et parents visent le même objectif, la sécurité de votre enfant.
- ✅ Évitez les messages impulsifs : un appel ou un rendez-vous est souvent plus constructif qu'un mail à chaud.
- ✅ Soyez curieux des outils numériques utilisés à l'école : cela vous aidera à comprendre leurs règles et limites.

- ✓ Montrez à votre enfant que **parents et profs se parlent pour l'aider, pas pour le juger.**

En collaborant, vous créez un **filet de sécurité numérique** autour de votre enfant.

✚ Liens avec le cadre DigComp :

- **2.2 Collaboration à travers les technologies** — coopérer par des outils numériques.
- **3.1 Création de contenus numériques** — produire et partager des ressources communes.
- **4.3 Bien-être et sécurité numérique** — maintenir un climat respectueux dans les échanges, s'allier pour les bien-être de l'enfant et conserver une cohérence éducative.

4. Mise en pratique

Exercice “Une même équipe”

Imaginez une situation : votre enfant est moqué dans un groupe de classe.

Avant de contacter l'école, prenez quelques minutes pour :

- écouter votre enfant,
- noter les faits,
- réfléchir à ce que vous voulez dire.

→ Puis échangez avec le professeur pour chercher ensemble une **solution commune**, sans accusation.

Ce dialogue constructif montre à votre enfant que **les adultes coopèrent pour son bien.**

5. Conclusion

La relation entre parents et enseignants n'est pas un rapport de force, mais un partenariat.

Quand ils se parlent et se soutiennent, **l'enfant se sent entouré, compris et protégé.**

Le numérique devient alors un outil de lien, et non de tension.

A retenir – “Accompagner sans contrôler, écouter sans craindre”

Accompagner un enfant dans le monde numérique, c'est un peu comme lui apprendre à faire du vélo :

il faut d'abord le soutenir, le laisser essayer, parfois tomber, et toujours **être là quand il relève la tête.**

Ce guide vous a aidé à mieux comprendre comment parler, écouter et encadrer sans enfermer.

Les règles comptent, mais ce sont surtout **la confiance et le dialogue** qui protègent.

En gardant un lien ouvert avec votre enfant et avec l'école, vous devenez un **repère solide** dans un monde en mouvement.

Et votre regard bienveillant l'aide à faire du numérique un espace de découverte, pas de danger.

Conclusion générale - "Le numérique, un lien à construire ensemble"

Le numérique fait aujourd'hui partie de nos vies, de nos apprentissages, de nos relations.

Il relie les enfants, les parents, les enseignants — parfois avec joie, parfois avec tension.

Mais il n'est ni bon ni mauvais en soi : tout dépend de **ce que nous en faisons**.

À travers les activités, les échanges et le théâtre forum du projet *Résolab*, une certitude s'impose :

👉 **le numérique doit rester un espace humain.**

Un espace où l'on apprend à se respecter, à réfléchir, à s'exprimer et à coopérer.

Chaque geste compte :

- un enfant qui ose parler d'une situation vécue,
- un parent qui écoute avant de juger,
- un enseignant qui accompagne plutôt que sanctionne.

Ensemble, ils deviennent les acteurs d'une **citoyenneté numérique consciente et bienveillante**, capable de transformer les écrans en outils d'ouverture plutôt qu'en barrières.

Le numérique n'est pas une fin, mais un **terrain d'apprentissage partagé** :

un lieu où l'on continue d'apprendre à vivre, à grandir, à être ensemble.

Pour aller plus loin

Découvrez ici une sélection de **ressources belges et francophones** pour approfondir les thèmes abordés dans les guides *RésLab* : citoyenneté numérique, bien-être, prévention, et accompagnement des jeunes dans leurs usages des écrans.

Sites et services français

- **Enfants et écrans : des risques sanitaires réels, un accompagnement nécessaire** – Ministère de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées

Article de synthèse précisant les actions du Gouvernement français en matière de lutte contre la surexposition des enfants aux écrans.

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/enfants/exposition-aux-ecrans/article/enfants-et-ecrans-des-risques-sanitaires-reels-un-accompagnement-necessaire>

- **Je protège mon enfant** – Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique du Gouvernement français

Elle propose des outils, des conseils et des ressources pratiques pour mieux informer et accompagner les parents afin qu'ils protègent leurs enfants.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

- **Internet Sans Crainte** – Programme national de sensibilisation des jeunes au numérique

Ressources pédagogiques : éducation au numérique, sécurité en ligne, protection de la vie privée, cyberharcèlement, réseaux sociaux, impact environnemental du numérique, fabrique de l'information, parentalité numérique

<https://www.internetsanscrainte.fr/>

- **Mon enfant et les écrans** – Site d'information de l'Union nationale des associations familiales (Unaf)

Conseils pratiques, astuces faciles à mettre en place, avis d'experts et actualité numérique décodée : « mon enfant et les écrans » aide à trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans !

👉 <https://www.internetsanscrainte.fr/>

- **Observatoire de la Parentalité & de l'Education Numérique (OPEN)** – Espace Parents

Décryptage du quotidien numérique des enfants à travers de nombreuses ressources : tutoriels, des conseils d'experts et des articles de fond et d'actualité

👉 <https://www.open-asso.org/articles/parentalite/>

- **FAMINUM** – Choisir ses bonnes pratiques numériques en famille

Programme gratuit pour accompagner la parentalité numérique en proposant des conseils personnalisés pour mettre en place de bonnes pratiques des écrans à la maison et guider ses enfants dans leur vie numérique

👉 <https://www.faminum.com/>

Guides français

- **Décrypter l'information** – Guide conseil

Guide de l'Union nationale des associations familiales (Unaf) pour apprendre à ses enfants à développer leur esprit critique

👉 https://drive.google.com/file/d/1hrWm6C-JTroIMFALI_jXTxyL9vcGUmOQ/view

- **Les jeunes enfants et les écrans** – Dossier thématique de l'OPEN

Vidéos, podcast, FAQ pour sensibiliser parents et professionnels à l'utilisation des écrans avec les jeunes enfants et à l'éducation au numérique.

👉 <https://www.open-asso.org/dossiers/jeunes-enfants-et-ecrans/>

- **Internet : comment accompagner et protéger votre enfant** – Guide

Des conseils et mesures simples pour encadrer ses usages en ligne des enfants et les aider à mieux maîtriser le monde numérique.

👉 <https://www.fftelecoms.org/app/uploads/2022/02/FFTelecoms-Guide-parents-accompagner-son-enfant-sur-Internet-web.pdf>

Pour se former : des ressources françaises

- **PIX Parent** – Parcours formation en ligne

Le service public en ligne pour évaluer, développer, et certifier ses compétences numériques. Un parcours spécifique pour les parents permet de mieux accompagner leurs enfants

<https://pix.fr/parents>

- **Non au harcèlement : des clés pour les familles** – Parcours formation en ligne

4 modules de formations en ligne de 15 minutes chacun réalisés par le CNED pour donner aux parents des éléments de compréhension du phénomène de harcèlement entre élèves et les informer de la politique de lutte contre le harcèlement, articulée autour des trois volets du plan interministériel.

<https://nah-familles.cned.fr/formation/>

- Proposez à vos enfants de jouer au jeu de cartes "Données paires-sonnelles" : <https://www.cnil.fr/fr/donnees-paires-sonnelles-jouez-apprenez-protégez-votre-vie-privee>

Contacts et relais locaux

- **Maison des Ados du Pays Basque (AdoEnia)** : Service du Centre Hospitalier de la Côte Basque - Partenaire du projet *Résolab* (Erasmus+).

6 avenue Lahubiague – 64100 BAYONNE (France)

+33 (0)5 59 64 22 52

<https://adoenia.fr/>

Sites et services belges

- **Child Focus** – Fondation pour enfants disparus et exploités sexuellement.

Informations, signalement et accompagnement autour des risques numériques (cyberharcèlement, sextorsion, etc.).

👉 <https://www.childfocus.be>

- **Clicksafe by Child Focus** – Portail belge pour un usage sûr et responsable d'internet, avec des outils interactifs pour enfants, jeunes, parents et enseignants. Parents : fiches et vidéos pour parler du numérique en famille.

👉 <https://www.clicksafe.be>

- **CSEM (Conseil Supérieur de l'Éducation aux Médias)**

Publications et outils pédagogiques pour développer l'esprit critique, prévenir le cyberharcèlement et comprendre les médias numériques.

👉 <https://www.csem.be>

- **Jeu Dislike** – Plateforme belge de prévention du cyberharcèlement.

Témoignages, fiches pédagogiques et outils de sensibilisation pour enseignants, jeunes et parents.

👉 <https://www.jeu-dislike.be>

- **Media Animation** – Centre de ressources en éducation aux médias.

Outils, analyses, formations et dossiers thématiques sur les réseaux sociaux, la désinformation et la citoyenneté numérique. Dossiers familles : accompagner les enfants dans leurs usages médiatiques.

👉 <https://www.media-animation.be>

- **Infor Jeunes** – Informations pratiques sur les droits, la sécurité et la vie numérique des jeunes en Belgique francophone.

👉 <https://www.inforjeunes.be>

- **AMONet** – Réseau des AMO (Aide en Milieu Ouvert) de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ressources éducatives, formations et accompagnements sur les usages numériques et les pratiques éducatives.

👉 <https://www.amonet.be>

Contacts et relais locaux

- **AMO La Particule (Hannut)** : Service d'Action en Milieu Ouvert - Partenaire du projet *Résolab* (Erasmus+).

📍 Rue Ernest Malvoz, 30 – 4280 Hannut

019 330 430

👉 <https://www.laparticule.be>

- **Services AMO de la Fédération Wallonie-Bruxelles** : Trouvez l'AMO la plus proche de chez vous pour une écoute et un accompagnement.

👉 <https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

📖 **Ouvrages et références inspirantes**

- **Faire la paix avec nos écrans**

Virginie Sassoon & François Saltiel – Éditions Flammarion

Une réflexion lucide pour réapprendre à vivre avec les écrans sans les subir.

- **Éduquer au numérique : Par les émotions et la perception**

Olivier Le Deuff, Nathalie Sonet & Claire Belisle – Éditions du CNRS

Une approche éducative centrée sur l'émotion et la perception dans les apprentissages numériques.

- **Guide de survie pour accros aux écrans**

Serge Tisseron – Éditions Nathan

Conseils pratiques pour réguler le temps d'écran et préserver la vie relationnelle.

💬 **En cas de besoin ou de difficulté**

- Ligne d'écoute **Child Focus** : 📞 **116 000** (24h/24, 7j/7)
- **Écoute-Enfants** : 📞 **103** (écoute gratuite et confidentielle)
- **AMO La Particule** : 019 330 430 _ 0476 87 08 33 – Hannut

- **Service PMS / CPMS** : écoute et soutien dans les écoles
- **Cyberhelp Belgique** : ressources pour les jeunes victimes de cyberviolence

👉 <https://www.cyberhelp.be>

Ressources lituaniennes

- **Saugusinternetas.lt – Parents**

Conseils pratiques pour accompagner les enfants dans leur usage du numérique.

<https://www.saugusinternetas.lt/tevams>

- **Vaikų linija – conseils aux parents**

Repères pour dialoguer avec son enfant et repérer les situations à risque.

<https://www.vaikulinija.lt/patarimai-tevams/>

- **Pagalbos vaikams centras**

Informations et soutien pour les familles confrontées à des difficultés éducatives.

<https://www.pvc.lt/>

- **Recommandations du ministère de la Santé**

Conseils officiels sur le temps d'écran et le bien-être des enfants.

<https://sam.lrv.lt/>

- **Google Family Link**

Outil pour encadrer l'usage des écrans et favoriser un équilibre numérique.

<https://families.google.com/familylink/>

Ressources en Espagne

- **Internet en familia**

Guides pratiques pour accompagner les enfants vers un usage sûr et responsable d'Internet.

<https://www.euskadi.eus/internet-en-familia-pautas-para-un-uso-seguro-guias-para-padres-madres-y-otras-personas-adultas/web01-a2famil/es/>

- **Guía familiar para un entorno digital seguro**

Conseils simples pour protéger les enfants et poser un cadre numérique à la maison.

👉 <https://www.euskadi.eus/campana-entorno-digital-seguro/web01-a3kanpai/es/>

- **Educar en un mundo digital**

Ressources pour mieux comprendre les enjeux du numérique et dialoguer avec son enfant.

👉 <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>

- **Parentalidad positiva en un mundo digital**

Repères pour exercer une parentalité bienveillante à l'ère du numérique.

👉 <http://hdl.handle.net/10459.1/72693>

- **Decálogo de parentalidad digital positiva**

10 principes clés pour le bien-être numérique de toute la famille.

👉 <https://www.escuelabienestardigital.com/>

- **PantallasAmigas**

Ressources et campagnes de prévention pour un usage responsable d'Internet.

👉 <https://www.pantallasamigas.net/>

- **IS4K – Internet Segura For Kids**

Programme national de sensibilisation à la sécurité en ligne pour enfants et adultes.

- 👉 <https://www.incibe.es/menores>

Note à propos de la conception des guides

Les présents guides ont été élaborés par l'équipe du projet *Résolab* sur base des expérimentations menées dans les écoles et des échanges avec les jeunes, les parents et les enseignants.

Afin d'assurer la cohérence, la clarté et la synthèse des contenus, l'équipe a eu recours à l'assistance d'un outil d'**intelligence artificielle générative (IA)** pour la rédaction et la mise en forme des textes.

Ce travail a été encadré, relu et validé par les professionnels du projet.

L'usage de l'IA s'inscrit ici dans une démarche éducative et critique, en cohérence avec les objectifs de *Résolab* : **comprendre, maîtriser et questionner les usages du numérique.**