FICHE PRATIQUE

Protéger ses enfants en ligne

Accompagner les 6-17 ans dans un monde numérique qu'ils maîtrisent souvent mieux… techniquement.

La règle d'or : dialoguer

- Posez des règles claires, expliquées, et révisées avec l'âge.
- Établissez un climat où l'enfant peut **signaler** un souci sans peur d'être puni.
- Connaissez les applis qu'il utilise avant de les interdire.

Contrôle parental

- **iPhone / iPad** : Temps d'écran (limites par appli, restrictions de contenu).
- **Android** : Google Family Link.
- **PC / Mac** : comptes enfant avec filtres.
- **Box internet** : la plupart des FAI proposent un filtre Internet familial gratuit.

Réseaux sociaux et messageries

- Aucun réseau social en théorie avant **13 ans** (15 ans pour TikTok et Snap).
- Comptes en privé, listes d'amis fermées.
- Pas de prénom + nom + école dans le pseudo ou la bio.

Cyberharcèlement : reconnaître les signaux

- Repli, perte de sommeil, refus d'aller à l'école.
- Suppression brutale des comptes ou changement de pseudo.
- Évitement du téléphone ou hypervigilance.

Quoi faire en cas de problème

- Numéro **3018** (gratuit, anonyme, harcèlement et violences numériques).
- Plateforme **pharos.gouv.fr** pour signaler des contenus illégaux.
- Conservez les captures d'écran avant de bloquer ou supprimer.

Ateliers parents-enfants ?
BigFamily Académie propose des sessions en école, MJC et associations familiales.