



Comprendre, dialoguer, sécuriser sans dramatiser



Pourquoi cette fiche ?

TikTok, Snapchat, Instagram, YouTube... Les enfants découvrent les réseaux sociaux bien plus tôt que ce que l'on imagine, souvent dès la fin du primaire. En tant que parent, il est normal de se poser des questions : quels risques ? quels contenus ? quels repères ?

Mais interdire ou surveiller ne suffit pas. Mieux vaut accompagner votre enfant dans ses usages, en instaurant un dialogue et un cadre qui évoluent avec lui.



Conseils pratiques

✓ Posez un cadre clair, adapté à son âge

- **Avant 11 ans** : les réseaux sont déconseillés. Proposez des alternatives sécurisées : vidéos éducatives, jeux collaboratifs, messagerie avec contrôle parental.
- **Collège (11-14 ans)** : fixez des règles progressives : durée d'écran (max 1h/jour), pas de téléphone dans la chambre la nuit, horaires définis.
- **Après 14 ans** : ajustez les règles ensemble. Encouragez l'autorégulation, tout en gardant des zones sans écran (repas, devoirs, sommeil).

✓ Installez une relation de confiance

Montrez que vous êtes un adulte de confiance, prêt à écouter sans juger. Rassurez-le : s'il vous parle d'un problème vécu en ligne, il ne sera pas immédiatement sanctionné.

→ Exemple : « Je préfère que tu m'en parles, même si ce n'est pas facile, pour qu'on puisse trouver une solution ensemble. »

✓ Intéressez-vous à ses usages sans espionner

Demandez-lui ce qu'il regarde, ce qu'il aime, qui il suit. Ce dialogue régulier renforce la confiance et permet de mieux comprendre ce qui se joue en ligne.

→ Exemple : « Tu veux me montrer une vidéo que tu as trouvée drôle ou intéressante ? »

✓ Fixez des limites réalistes et cohérentes

L'objectif n'est pas le contrôle absolu, mais un usage équilibré. Les écrans ne doivent pas remplacer les temps essentiels : sommeil, relations sociales, activité physique.

→ Recommandation : pas plus de 2h d'écran-loisir par jour, en adaptant selon l'âge et les besoins.

✓ Construisez un contrat familial numérique

Un contrat clair permet à chacun de connaître les règles et les engagements :

- Durée d'utilisation
- Horaires autorisés
- Comportement attendu en ligne
- Conséquences en cas de non-respect

→ Conseil : affichez ce contrat à la maison, adaptez-le en fonction de l'âge et discutez-en régulièrement.





Comment faire au quotidien ?

✓ **Votre enfant ment sur son âge pour s'inscrire**

Ne dramatisez pas, mais ouvrez le dialogue : pourquoi veut-il y aller ? Quels sont ses besoins ?

→ Proposez une inscription accompagnée : compte privé, pas de publication, contrôle régulier des abonnements.

✓ **Il reçoit un contenu choquant ou des messages inappropriés**

Restez calme. Demandez-lui ce qu'il a vu, compris et ressenti. Bloquez et signalez les comptes concernés, et utilisez les plateformes de signalement si besoin.

→ Le 3018 est un numéro gratuit et confidentiel à contacter en cas de cyberviolence.

✓ **Il passe trop de temps sur les réseaux**

Évitez les reproches. Parlez avec lui des raisons de cet usage, identifiez les besoins derrière : ennui, besoin de reconnaissance, peur de manquer quelque chose.

→ Construisez un emploi du temps équilibré ensemble, avec des plages d'écran définies.

✓ **Il suit des influenceurs douteux**

Demandez-lui ce qui l'attire chez eux. Aidez-le à décoder les stratégies d'influence, la publicité cachée, les stéréotypes...

→ « À ton avis, est-ce que cette personne montre vraiment sa vraie vie ? »

✓ **Il est victime ou témoin de harcèlement en ligne**

Encouragez-le à parler, conservez les preuves (captures), bloquez les comptes, signalez-les. Contactez l'école si besoin.

→ Le 3018 est disponible par téléphone, tchat ou application.

✓ **Il partage trop de choses sur lui**

Expliquez-lui la différence entre vie privée et vie publique. Aidez-le à réfléchir aux conséquences : un message posté peut être vu par des inconnus, même s'il est supprimé.

→ Utilisez l'image de la « carte postale » : "Ne publie rien que tu ne voudrais pas afficher dans la cour de récréation."

✓ **Il est en demande d'un téléphone trop tôt**

Plutôt que de dire « non » d'emblée, explorez ensemble pourquoi il en veut un. Vous pouvez proposer une alternative évolutive : montre connectée avec appels restreints, tablette sans accès libre à Internet.

→ Mieux vaut un usage progressif, sous votre supervision, qu'une interdiction suivie d'un contournement caché.



Pour aller plus loin

jeprotegemonenfant.gouv.fr

Site officiel pour apprendre à paramétrer les outils, activer les contrôles parentaux et poser un cadre numérique en famille.

e-enfance.org

Des conseils concrets pour les familles, un tchat pour les jeunes, et des informations fiables sur la protection des mineurs en ligne.

