




Les enfants et internet

publié le 28/08/2024

Quelques recommandations concernant l'utilisation d'internet.



Des réponses à vos préoccupations

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

- 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 : ¼ 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. **Limiter 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.

Plus d'informations sur ce site internet : <https://www.internetsanscrainte.fr/>



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.