

Communiqué de presse
Paris, le 2 février 2026

Safer Internet Days 2026 “Les écrans et toi... comment ça va ?”

La proposition de loi qui vise à interdire les réseaux sociaux aux moins de quinze ans a récemment été adoptée en première lecture par l'Assemblée nationale et se trouve désormais entre les mains du Sénat. La question de l'impact des écrans sur la santé mentale des jeunes s'impose plus que jamais dans le débat public. Si ces mesures interrogent, **la réponse aux enjeux du numérique passe surtout par un véritable travail d'éducation et d'accompagnement des jeunes.**

“Le téléphone, l'ordinateur, ne sont pas le problème en soi, c'est plutôt ce qu'il se passe à l'intérieur : les services qui captent l'attention et la vulnérabilité des jeunes. Ils savent déjà tous utiliser ces outils, et ils les auront toute leur vie dans leur poche. L'enjeu ici, c'est de les accompagner pour qu'ils apprennent à s'autoréguler et à utiliser le numérique de manière saine. À l'école comme à la maison, il s'agit de leur donner des conseils concrets, pour protéger leur attention, sommeil et bien-être, en développant à la fois de bonnes habitudes numériques.” explique **Axelle Desaint, Directrice d'Internet Sans Crainte.**

C'est dans ce contexte que débutera, **le 10 février 2026, la 23ème édition des Safer Internet Days (SID) avec le slogan “Les écrans et toi...comment ça va ?”**, en écho avec la Grande cause nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Fort du succès rencontré en 2025, avec près de **500 000 jeunes sensibilisés** partout en France, la campagne sera rythmée par **deux mois d'actions de sensibilisation aux usages responsables et sécurisés du numérique.**

Opéré par le programme national Internet Sans Crainte, le SID 2026 questionnera **l'impact des écrans sur le bien-être des jeunes et les moyens de le préserver.** À cette occasion, des **ressources éducatives, des ateliers pédagogiques et des outils** seront mis à disposition des familles, des enseignants et plus largement, des acteurs de la prévention, pour encourager des pratiques numériques éclairées.

Le programme complet est à retrouver [ici](#).

Une campagne pédagogique pour prendre conscience, comprendre et agir

À l'heure où le numérique occupe une place centrale dans la vie des enfants et des adolescents, **renforcer un accompagnement pédagogique durable pour développer des pratiques responsables est primordial.**

En effet, en France, près de 68 % des jeunes utilisent les réseaux sociaux pour interagir socialement, 60 % pour s'informer et 51 % pour se distraire⁽¹⁾. L'enjeu ne réside pas seulement dans l'usage des outils numériques mais dans la compréhension des mécanismes des plateformes en ligne et de leurs impacts. Les jeunes ont **besoin**

d'apprentissage et de repères concrets pour maîtriser et réguler l'utilisation des écrans qui les accompagneront tout au long de leur vie.



L'édition 2026 des Safer Internet Days, qui défend une approche fondée sur l'éducation, invite donc les jeunes et leur famille à réfléchir à **la manière dont les contenus consultés et les interactions en ligne affectent leur bien-être**. Il s'agira par ailleurs de leur **donner les clés d'un rapport plus équilibré et épanouissant aux écrans**.

Ainsi, cette campagne s'articulera autour de 3 enjeux essentiels :

- **Comprendre ce qui altère son bien-être en ligne** (mécanismes de captation, hyperconnexion...)
- **Apprendre à reconnaître ses ressentis après un temps passé sur les plateformes** (repérer les signes : impact sur le sommeil, l'attention, l'humeur...)
- **Donner aux jeunes le pouvoir d'agir afin de construire un rapport plus équilibré et épanouissant aux écrans** (comment s'autoréguler, choisir les moments de connexion et de déconnexion...)

Une mobilisation collective et participative

L'édition 2026 est co-organisée par les partenaires du Safer Internet France composé de la **ligne d'écoute 3018**, de la **plateforme de signalement Point de Contact**. Elle est soutenue par plusieurs ministères, un large écosystème d'entreprises et d'associations, de nombreux acteurs de l'éducation et du numérique pour faire de cet événement un levier de sensibilisation et d'engagement collectif.

Des outils clés en main pour sensibiliser

Inscrits à l'agenda scolaire français, les SID mettront, tout au long de ces deux mois, des **ressources gratuites à disposition des enseignants, des parents et des enfants âgés de 8 à 17 ans** dans le but de fournir un apprentissage concret et ludique : kits pédagogiques, parcours éducatifs numériques, concours d'affiches, supports de réflexion collective autour du bien-être en ligne, webinaire avec des experts...

Des milliers d'élèves sensibilisés en 2025

- + 30 000 parcours en ligne suivis (+30% par rapport à 2024)
- + 1300 jeunes engagés dans notre concours d'affiches

À propos des Safer Internet Days - www.internetsanscrainte.fr/sid

Créé en 2004 dans le cadre du programme Safer Internet de la Commission Européenne, les Safer Internet Days comptent désormais 200 États participants.

Événement incontournable organisé tous les ans au mois de février, il est une fenêtre médiatique essentielle pour promouvoir de meilleurs usages d'Internet auprès des jeunes, de leurs parents et de la communauté éducative.

En France, les Safer Internet Days sont mis en œuvre par Internet Sans Crainte, au sein du consortium Safer Internet France

Les Safer Internet Days s'inscrivent dans le cadre du **programme [Safer Internet France](#)**, mené sous l'égide de la Commission européenne qui regroupe 3 lignes d'action :

- **Internet Sans Crainte**, programme de sensibilisation opéré par **Tralalere**, qui accompagne les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.
- **Le 3018**, le service dédié aux jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, premier Signaleur de Confiance français officiellement désigné par l'Arcom, opéré par l'Association e-Enfance.
- **Point de Contact**, plateforme associative de signalements des cyberviolences, destinée à protéger les droits des citoyens sur internet.

À propos d'Internet Sans Crainte - www.internetsanscrainte.fr

Internet Sans Crainte est le Programme national de sensibilisation du Safer Internet France pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique. Il propose aux parents et aux éducateurs l'accès gratuit à plus de 200 ressources, des dossiers thématiques et des conseils. Pour améliorer la protection des mineurs en ligne, Internet Sans Crainte travaille étroitement avec les représentants de la société civile, de l'industrie ainsi que de nombreux ministères et organismes publics. Il est opéré par TRALALERE depuis 2008.

À propos de Tralalere - www.tralalere.com

Tralalere est un acteur Edtech de référence et une entreprise de l'économie sociale et solidaire, spécialisée dans la création de ressources numériques éducatives pour les jeunes, leurs éducateurs et leurs familles.

Son objectif : accompagner les jeunes dans la maîtrise de leur vie numérique et les aider à mieux comprendre le monde qui les entoure, grâce à des outils pédagogiques innovants, des contenus interactifs et des expériences numériques engageantes.

CONTACT PRESSE : Agence Citron Plume

Marine Picard - marine.picard@citronplume.fr - 01 40 08 03 25

Anthéa Roger - anthea.roger@citronplume.fr - 06 19 02 62 13