

Safer Internet Days 2026



Parlons ensemble
de notre bien-être
numérique

Dossier de presse 10 février 2026

Une édition en écho à la Grande
cause nationale 2026 dédiée à la
santé mentale.



Une campagne



soutenue par



Cofinancé par
l'Union européenne

Sommaire

1

Safer Internet Day 2026

La thématique et les enjeux

2

Le bien-être numérique

Une mobilisation collective

3

Outils et actions

Des ressources pour agir

4

Internet Sans Crainte

Un programme engagé toute l'année

5

Contacts



Safer Internet Day 2026

«Les écrans et toi... comment ça va ?»

Un événement mondial pour un Internet Sans Crainte

Créé en 2004 dans le cadre du programme Safer Internet de la Commission européenne, le Safer Internet Day est aujourd'hui célébré par **200 pays participants**.

Événement incontournable organisé tous les ans le deuxième mardi du 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.

En France, le coup d'envoi de cette 23ème édition débute le **10 février 2026** au Sénat.

Une thématique centrée sur le bien-être numérique des jeunes

En écho à la **Grande cause nationale 2026 sur la santé mentale**, cette édition questionne l'impact des écrans sur le bien-être des jeunes. L'enjeu n'est pas de diaboliser l'outil, mais de comprendre comment les contenus et les mécanismes de captation de l'attention influencent le sommeil, l'humeur et les relations sociales.

Les 3 enjeux essentiels de la campagne

Comprendre

ce qui altère le bien-être en ligne (algorithmes, hyperconnexion).

Apprendre

à reconnaître ses ressentis (fatigue, stress, signaux physiques).

Donner le pouvoir d'agir

pour construire un rapport équilibré et épanouissant.

Une campagne pour les jeunes, par les jeunes

Cette année encore, deux groupes d'adolescents se sont engagés aux côtés d'Internet Sans Crainte. Ensemble, ils ont conçu un dispositif de sensibilisation au bien-être numérique, baptisé «Les écrans et toi... comment ça va ?», destiné à être diffusé au sein des collèges et lycées partout en France.

16 jeunes Scouts et Guides de France

du territoire Vallée Sud de Seine (91-92) et leurs aîmateur

14 élèves

du lycée Lucie Aubrac de Courbevoie (92) et leur enseignante

Ce dispositif comprend

➤ un "accromètre"

un outil permettant à chacun d'évaluer sa relation aux écrans : usage équilibré ou comportement potentiellement problématique.

➤ une série d'affiches

inspirée de l'esthétique des années 80, accompagnées de slogans humoristiques reprenant le format POV, issu des codes du langage des jeunes sur les réseaux sociaux.

Ce projet démontre la capacité des jeunes à devenir acteurs de la prévention et à porter des messages de sensibilisation créatifs, pertinents et en phase avec leurs usages.

Une campagne en partenariat avec soutenue par



Retrouvez le programme 2026 sur www.internetsanscrainte.fr/sid



Safer Internet Days 2026



LES ÉCRANS ET TOI ... COMMENT ÇA VA ?

La question de l'impact des écrans sur la santé mentale des jeunes s'impose plus que jamais dans le débat public et **la réponse aux enjeux du numérique passe avant tout par un véritable travail d'éducation et d'accompagnement des jeunes.**

C'est dans ce contexte que débute, 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 touchés** partout en France, l'événement s'inscrira de nouveau dans **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 pour encourager des pratiques numériques éclairées.

Le programme complet est à retrouver sur www.internetsanscrainte.fr/sid



"Le sujet n'est pas d'être "pour ou contre les réseaux sociaux", mais de savoir comment protéger des adolescents qui y sont déjà massivement présents. Leur santé mentale ne se joue pas seulement au temps d'écran, mais dans la capacité à maîtriser leurs usages et dans le ressenti. Fatigue, stress, comparaison sociale, mais aussi soutien et relations : le numérique amplifie tout. Le rôle d'Internet Sans Crainte, programme national d'éducation au numérique, est de donner aux jeunes les clés pour comprendre ces effets et rester acteurs de leurs usages numériques."

Deborah Elalouf, Présidente d'Internet Sans Crainte.



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 appareils 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'agit par ailleurs de leur **donner les clés d'un rapport plus équilibré et épanouissant face aux écrans.**

Cette campagne s'articule autour de 3 enjeux essentiels

Comprendre

ce qui altère le 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 le pouvoir d'agir

aux jeunes afin de construire un rapport plus équilibré et épanouissant aux écrans

comment s'autoréguler, choisir les moments de connexion et de déconnexion...



"Le téléphone, l'ordinateur, ne sont pas le problème en soi, c'est plutôt ce qu'il s'y passe à l'intérieur : les services qui captent l'attention et la vulnérabilité des jeunes adolescents. 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 du programme Internet Sans Crainte.

Le bien-être numérique des jeunes

Une responsabilité collective

Un programme, trois acteurs clés pour protéger les mineurs en ligne

Le Safer Internet Day France s'inscrit dans le cadre du programme **Internet Sans Crainte**. Le consortium sous l'égide de la Commission européenne mène trois lignes d'actions :



programme de sensibilisation opéré par **Tralalere**, qui accompagne les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.



le numéro gratuit 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.



plateforme associative de signalements des cyberviolences, destinée à protéger les droits des citoyens sur internet.



Le bien-être numérique des jeunes

Une responsabilité collective

En France, une mobilisation collective et participative

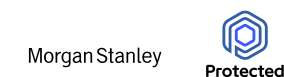
L'édition 2026 bénéficie de nouveau du soutien de ministères, de nombreux acteurs de l'éducation et du numérique et d'entreprises pour faire de cet événement un levier de sensibilisation et d'engagement collectif.

Un partenariat fort avec le ministère de l'Éducation nationale

Depuis 2022, le SID est inscrit à l'agenda scolaire et constitue un temps fort du programme **pHARe**. Internet Sans Crainte outille les enseignants avec des kits ateliers clés en main diffusés nationalement pour sensibiliser les élèves du primaire au lycée.

L'industrie : partenaire essentiel des Safer Internet Days 2026

Engagés à nos côtés, les acteurs privés soutiennent également les Safer Internet Days 2026 et contribuent à son rayonnement au sein de leurs organisations et au-delà. Convaincus par la nécessité d'une mobilisation de l'écosystème industriel pour faire bouger les lignes, ils mènent des actions et relaient les messages de la campagne pendant toute la durée.



Le soutien du gouvernement

Avec la participation d'Anne Le Henanff, ministre déléguée chargée de l'Intelligence artificielle et du Numérique, du ministère de la Santé, du Travail, des Solidarités et des Familles, au sein du ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle, énergétique et numérique, de Stéphanie Rist, ministre de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées de France, de Sarah El Haïry, Haute commissaire à l'Enfance, et de Clara Chappaz, ambassadrice pour le numérique et l'intelligence artificielle auprès de Jean-Noël Barrot, ministre de l'Europe et des affaires étrangères.

Une campagne sociale relayée sur Instagram

Cette année encore, de nombreux créateurs et créatrices de contenus s'engagent aux côtés d'Internet Sans Crainte et des partenaires pour relayer les messages et les enjeux de la campagne avec leurs mots. Une manière de toucher les parents et les jeunes adultes afin de les encourager à se mettre en action pour préserver le bien-être numérique des jeunes qui les entourent.

Mlle_Fantazia @fleeseedy musae_tomorrow
@en_route_vers_le_savoir @hautslesnains
@laurelbang @delphine.py @lecoeurnet.info
@kidzfamily @espacepointvirgule @y.dessin

avec la participation de Noa Vandromme @eclat_positif

Une campagne en partenariat avec soutenue par



Retrouvez le programme 2026 sur
www.internetsanscrainte.fr/sid

Les outils de sensibilisation

Pour les enseignants et les animateurs



➤ Kits ateliers

Des ressources gratuites incluant des conseils de médiation et des activités clés en main.

➤ Parcours numériques

Un nouveau parcours Vinz et Lou (8-12 ans) et des parcours guidés sur les réseaux sociaux (13-17 ans).

➤ Concours national d'affiches

Un défi ludique pour les classes de primaire, collège et lycée pour illustrer le slogan de l'année et exprimer leur vision du bien-être (jusqu'au 31 mars 2026).

Pour les familles

➤ La Boussole des écrans

Un outil collaboratif pour évaluer l'équilibre numérique au sein du foyer, à retrouver dans FamiNum.

➤ Webinaire national

« Le bien-être numérique de nos enfants, parlons-en », le mercredi 11 février à 18h30.



➤ Instagram @InternetSansCrainte

Un canal dédié pour décrypter les usages et favoriser le dialogue parents-enfants.

Pour les jeunes

➤ Un flyer de 4 pages

qui explique de manière pédagogique la notion de bien-être numérique

➤ Un "accromètre"

un outil simple permettant à chacun d'évaluer sa relation aux écrans : usage équilibré ou comportement potentiellement problématique.



➤ Une série d'affiches de prévention humoristiques



Internet Sans Crainte

Un programme engagé toute l'année

Internet Sans Crainte

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. 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.

Le programme national d'éducation aux écrans Internet Sans Crainte propose aux parents et aux éducateurs l'accès **gratuit à plus de 200 ressources**. Au quotidien, Internet Sans Crainte soutient les parents, les enseignants et les éducateurs dans leurs échanges avec les enfants et les adolescents. En mettant à leur disposition gratuitement des outils innovants, des kits d'activités et des ressources pédagogiques sans cesse actualisés, Internet Sans Crainte est l'acteur principal de la sensibilisation aux enjeux liés à l'usage des écrans par les mineurs en France.

Chiffres clés



+ 400 000 visiteurs
uniques sur le site en 2024
(+58%)



1,2 million de jeunes
sensibilisés chaque année



29 500 abonnés
à son compte Instagram
@InternetSansCrainte



30 000
parcours en ligne
(+30% par rapport
à 2024)



1 300
jeunes engagés
dans notre concours
d'affiches

Une campagne en partenariat avec soutenue par



Retrouvez le programme 2026 sur
www.internetsanscrainte.fr/sid

Les missions

➤ Accompagner les jeunes, leurs familles et leurs médiateurs éducatifs

dans un usage éclairé et responsable des écrans et du numérique.

➤ Conseiller les parents et les éducateurs

à travers des articles concrets, au plus près des usages des jeunes.

Ces articles sont regroupés dans des dossiers thématiques : *Cyberharcèlement, Réseaux sociaux, Parentalité numérique, Jeux vidéo, Fabrique de l'info.*

➤ Proposer un centre de ressources gratuit :

plus de **200 outils** sont disponibles sur notre site www.internetsanscrainte.fr : *vidéos, serious game, parcours numériques, activités interactives, guides...*

➤ Animer un réseau d'ambassadeurs Internet Sans Crainte:

+ de 80 structures de l'éducation populaire et des associations de terrain que nous formons aux pratiques numériques des jeunes et à nos outils pour les diffuser sur le terrain.

➤ Outiller, accompagner et fédérer

les habitants des collectivités Internet Sans Crainte partenaires à travers nos plateformes, conférences, formations et ateliers à destinations des familles, acteurs de la ville et professionnels de l'éducation.

➤ Travailler main dans la main avec les ministères, les institutions, les associations et l'industrie

pour que l'éducation à la citoyenneté numérique reste une priorité et garantir aux jeunes un Internet bienveillant et sans crainte.

Le réseau des Ambassadeurs Internet Sans Crainte

Un réseau de plus de **87 structures** (Ligue de l'Enseignement, MJC, Francas, etc.) formées dans l'hexagone et en outre mer pour relayer les bonnes pratiques et accompagner les familles au plus près du terrain.

Pour déployer ses campagnes et disséminer ses outils, Internet Sans Crainte s'appuie sur un vaste réseau d'ambassadeurs, experts du numérique et de l'animation. Chaque jour, ces acteurs essentiels de l'éducation sensibilisent les jeunes, accompagnent les structures éducatives et co-construisent des ressources pédagogiques adaptées aux réalités du terrain.

Grâce à eux, l'éducation au numérique, la citoyenneté numérique et la prévention des risques en ligne progressent chaque année.

Mieux connaître nos ambassadeurs

Nos partenaires sont des structures diversifiées, engagées dans l'éducation populaire, la médiation numérique et l'accompagnement des jeunes et des familles. Elles regroupent notamment :

Éducation populaire

Ligue de l'Enseignement, Francas, Ceméa, Maisons des Jeunes et de la Culture (MJC), centres sociaux...

Médiation numérique

Espaces numériques, tiers-lieux, associations de lutte contre l'illectronisme, bibliothèques et médiathèques numériques...

Engagement jeunesse

Unis-Cité, Info Jeunes, Maisons des Adolescents, Conseils Locaux de la Jeunesse, Clubs de prévention spécialisée...

Inclusion et accompagnement

Familles Rurales, Addictions France, Montjoye, Missions locales, Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes (PAEJ)...

Solidarité internationale et citoyenneté

ONG, associations humanitaires, collectifs d'entraide, organisations de défense des droits numériques...

Structures éducatives et culturelles

Écoles, collèges, lycées, universités, fablabs, musées interactifs...

Associations de parents d'élèves

APEL, FCPE, PEEP.



Des interventions près de chez vous

Nos ambassadeurs sont formés pour animer des ateliers interactifs et adaptés aux jeunes, aux familles et aux professionnels. Trouvez un ambassadeur proche de chez vous pour bénéficier d'un accompagnement sur mesure.

Nos ambassadeurs sont engagés dans le scolaire, périscolaire et extrascolaire dans la campagne des Safer Internet Days 2026 partenaires.



Crédits photo : atelier Internet Sans Crainte ©Tralalere

Safer Internet Days 2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?



Contacts

Vous êtes partenaire ou souhaitez le devenir ?

Contactez Lunise Marquis

Directrice des partenariats et de la communication Internet Sans Crainte / Tralalere

➤ lunise.marquis@tralalere.com

➤ 06 26 55 12 86

Contact presse

Anthéa Roger

Agence Citron Plume

➤ anthea.roger@citronplume.fr

➤ 06 19 02 62 13



Safer Internet Days 2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Retrouvez le programme 2026 sur
www.internetsanscrainte.fr/sid

Une campagne



soutenue par



Cofinancé par
l'Union européenne