

InternetSansCrainte.fr

Plus de 200 ressources gratuites pour accompagner les jeunes et les familles dans leur vie numérique



Découvrez nos conseils pratiques pour mieux comprendre l'usage des écrans par vos enfants. Co-construisez des règles durables en famille.

1 million
de jeunes
sensibilisés
chaque année !

Qui sommes-nous ?

Internet Sans Crainte est le programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles, opéré par TRALALERE depuis 2008 pour la Commission européenne.



Cofinancé par
l'Union européenne



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

Liberté
Égalité
Fraternité

Nos conseils pour une parentalité numérique apaisée

parentalité numérique

écrans et réseaux sociaux

Pour éviter la technoférence...

vie numérique

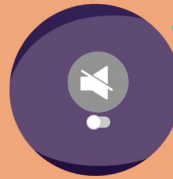
On fixe des créneaux



Pas d'écrans sur les moments de jeu



On coupe le téléphone



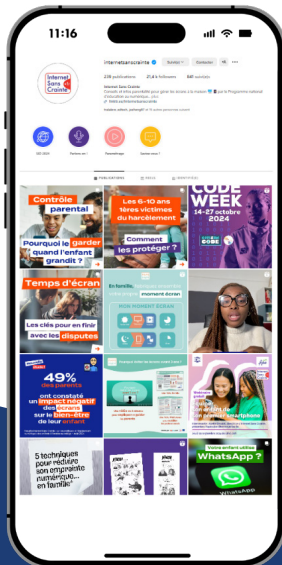
empathie

intelligence artificielle

cyberharcèlement

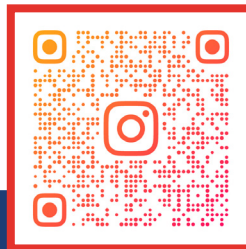
infx et haine en ligne

culture et création numérique



Suivez-nous sur Instagram pour plus de conseils

@internetsanscrainte



Nos outils clés en main pour vous accompagner

FAMI NUM

Faminum

L'ère du numérique s'avère complexe pour la parentalité. Le **site gratuit Faminum** est votre allié pour une gestion équilibrée des écrans dans votre foyer. Accompagnez la vie numérique de **vos enfants** et rédigez votre charte familiale en disant **adieu aux conflits** liés aux écrans !



Découvrez les **conseils d'experts** sur les temps d'écrans, l'usage des réseaux sociaux, les jeux vidéos, les contenus choquants et les données personnelles.

www.faminum.com

MON MOMENT ÉCRAN



Mon moment écran

Découvrez **Mon Moment Écran**, un outil simple à **fabriquer en famille**, conçu pour visualiser et discuter des temps d'écran avec vos enfants de **3 à 11 ans**.



Favorisez le dialogue sur l'utilisation des écrans en le téléchargeant gratuitement sur notre site.

www.internetsanscrainte.fr/ressources/mon-moment-ecran

Des outils gratuits faits par des experts pour lancer le dialogue en famille et accompagner aux bons usages des écrans

Des guides parents

Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Des sites et des conseils pour accompagner vos ados tout en étant leur meilleur soutien.

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?

Le savoir-vous ? Il est parfois difficile de discuter ses ados des écrans, notamment sur les réseaux sociaux.

Y'a-t-il un bon temps d'écran ?

Il est parfois difficile de discuter ses ados des écrans, notamment sur les réseaux sociaux.

Des dossiers

Cyberharcèlement

Des conseils et des ressources pour agir contre le cyberharcèlement.

Dépasser ses écrans

Des conseils et des ressources pour un usage équilibré et responsable des écrans.

Dépendance numérique

Des conseils et des ressources pour accompagner les parents des adolescents en difficulté avec les écrans.

Des articles

Nos conseils

Phishing, comment aider vos enfants à éviter les pièges en ligne ?

Mom, ça bug dans la famille ?

Temps d'écran, les disputes sont-elles inévitables ?

Des vidéos informatives

**COMMENT AGIR
CONTRE LE CYBER-HARCELEMENT ?**

Des jeux et quiz

LES DÉBATS DE JURY

LES DÉBATS DE JURY

internetsantrainte.fr

