



# ANIMER UN ATELIER PARENTS ou PARENTS/ENFANTS

## Avec FAMINUM.COM



Une réalisation

**TRALAIERE**

pour



Cofinancé par  
l'Union européenne

Ce guide a pour objectif de vous **donner les clés pour animer des ateliers de sensibilisation** aux bons usages des écrans et du numérique à destination des parents, en s'appuyant sur FamiNum.com, **un outil d'accompagnement à la parentalité numérique.**

## 1 Qu'est-ce que FamiNum ?

FamiNum est un programme gratuit à destination des familles pour les accompagner dans leur vie numérique. FamiNum aide à **définir de bonnes pratiques numériques adaptées à l'âge et aux usages de l'enfant tout en favorisant le dialogue.**

Plusieurs outils sont disponibles sur FamiNum : **des vidéos courtes** répondant aux interrogations des parents quant aux pratiques numériques de leur enfant (usage des écrans, réseaux sociaux, jeux vidéos...), ainsi qu'un outil permettant de créer **une charte numérique familiale à personnaliser.** Afin de créer cette charte, on renseigne le profil de sa famille et ses objectifs. Suite à cela, des cartes bonnes pratiques, formulées simplement et sous forme de slogan, sont proposées et personnalisables. L'utilisateur peut les parcourir, les modifier et sélectionner celles qui l'intéressent. Les bonnes pratiques sont classées par **tranche d'âge** (moins de 6 ans / 6-9 ans / 10-12 ans / 13 ans et +) et par **thématique** (temps d'écran, réseaux sociaux, jeux vidéo, contenus choquants et données personnelles).

Une fois les bonnes pratiques sélectionnées en famille, il est possible d'**imprimer sa charte et de l'afficher** dans la maison pour que les règles soient visibles de tous.



## 2 Quelles sont les différentes thématiques ?

Le site internet FamiNum.com comprend **cinq thématiques autour du numérique.** Chaque thématique comporte **une dizaine de bonnes pratiques** à personnaliser et adopter pour mettre en place **des règles familiales adaptées,** et ainsi définir ensemble le cadre d'usage raisonné du numérique à la maison, tout en prévenant les risques associés. Ces bonnes pratiques peuvent être des lanceurs de discussion en famille pour s'assurer que chacun a les bons réflexes en tête **lors de l'usage des outils numériques au quotidien.**

Les thématiques ont été sélectionnées de manière à adresser les différentes problématiques rencontrées par les familles en matière de numérique.

### Temps d'écran

74 % des parents estiment que leur enfant passe trop de temps devant les écrans. Ce taux monte à 87 % pour les parents d'adolescents (source : étude Ipsos pour OPEN et UNAF\*, 2022). Or, la surexposition aux écrans chez les enfants comporte **des risques sanitaires et psychosociaux,** lorsque les temps avec et sans écrans ne sont pas équilibrés : obésité infantile, troubles du sommeil, troubles du langage... La question du temps d'écran peut également être **une source de conflits** au sein des familles.

C'est pourquoi FamiNum propose des bonnes pratiques, qui reposent sur des recommandations scientifiques, afin d'**aider les familles à gérer leur temps d'écran et réduire les tensions.**

### Réseaux sociaux

Les jeunes sont **de plus en plus nombreux à s'inscrire sur les réseaux sociaux,** parfois même avant l'âge minimum légal (13 ans). Ils ne connaissent pas toujours les règles pour interagir sur ces plateformes en toute sécurité.

C'est pourquoi FamiNum propose d'accompagner les parents et leur enfant pour leur **donner les clés d'un usage raisonnable et sécurisé des réseaux sociaux.**

### Jeux vidéo

98 % des 10-14 ans jouent aux jeux vidéo (S.E.L.L., 2022\*). Cependant, cette pratique est souvent perçue négativement par les parents, qui la jugent trop violente, manquant d'intérêt ou pas assez éducative. Les jeux vidéo **nécessitent eux aussi un accompagnement** afin de comprendre quels jeux sont adaptés selon la tranche d'âge et lesquels ne le sont pas. Cela permet ainsi de **réduire les conflits mais aussi certains risques comme les coûts cachés (loot-box...)**. Il est aussi difficile d'objectiver le temps passé sur son jeu vidéo en pleine partie.

C'est pourquoi FamiNum propose des conseils pour **aider les familles à jouer aux jeux vidéo en toute sérénité**.

### Contenus choquants

59 % des parents d'élèves scolarisés du CP à la 3ème admettent que leur enfant a **déjà été exposé à des images violentes, choquantes ou pornographiques** (source : sondage IFOP\*, 2021). Ces images peuvent avoir un **fort impact sur le cerveau** des enfants qui est encore en cours de construction et n'est pas prêt à accueillir ces images.

Pour **protéger les enfants de ces contenus et savoir comment réagir** en cas d'exposition à de telles images, FamiNum suggère quelques bonnes pratiques pour les familles.

### Données personnelles

Les nouvelles technologies incitent à partager de nombreuses données personnelles comme le nom, le prénom, l'âge, l'adresse... Ces informations sont très faciles à diffuser et **32 % des jeunes ont effectivement peur de se faire voler leurs données** (source : Génération numérique, 2022\*). C'est pourquoi il est important de savoir ce que l'on peut partager ou non en ligne.

FamiNum propose aux familles des **conseils pour sécuriser leurs données personnelles et invite à la réflexion** sur ce qu'on partage en ligne, et avec qui, afin de pouvoir naviguer en toute sécurité.

## 3 Pourquoi mener un atelier parents/enfants avec FamiNum ?

### LES AVANTAGES DE LA CRÉATION D'UNE CHARTE FAMILIALE

**Responsabiliser l'enfant** : La charte familiale permet d'établir ensemble de bonnes pratiques et de **favoriser le dialogue**. À travers la mise en place de règles en famille, on **encourage l'autonomisation de l'enfant**, qui aura tendance à mieux comprendre et adopter les règles instaurées.

**Réduire les conflits** : En établissant en famille des règles simples mais précises (concernant le temps d'usage des écrans par exemple), on **évite les conflits** concernant l'utilisation du numérique. De plus, les règles sont **plus facilement acceptées lorsqu'elles ont été discutées et expliquées en amont**, avec la participation de l'enfant.

**Favoriser une pratique sécurisée du numérique** : Beaucoup de parents peuvent se sentir démunis face à l'usage du numérique par leur enfant, et FamiNum leur permet de **découvrir des pistes simples pour mettre en place de bonnes pratiques d'usage**, découvrir les multiples usages en ligne, et ainsi **prévenir les risques liés à l'usage du numérique**.



### POUR LES ENFANTS :

Pour les plus jeunes, c'est un support intéressant pour **anticiper les premiers usages autonomes, mettre en place de bonnes pratiques le plus tôt possible, et ainsi prévenir les risques** en s'appuyant sur quelques règles simples. Cela permet également **d'adopter de bonnes habitudes et automatismes** vis-à-vis du numérique. Pour les plus grands, la mise en place de certaines règles permet aussi de **réduire les conflits** autour de ces thématiques en encadrant les pratiques. Enfin, ces ateliers permettent de **favoriser le dialogue** entre parents et adolescents à un âge où il est parfois difficile de se comprendre.

### POUR LES PARENTS :

Ces ateliers vont permettre aux parents de **mieux comprendre les usages de leur enfant** et leur donner des **conseils adaptés** afin de mieux encadrer les différentes pratiques. Pour certains parents, ces ateliers peuvent les aider à **légitimer leur discours d'accompagnement** en montrant à leur enfant que les règles qu'ils mettent en place sont appuyées par des spécialistes de la prévention. Ils vont également permettre **des moments d'échange et de partage** afin de mieux se comprendre et réduire les conflits autour de sujets qui peuvent en être générateurs.



## 4 Comment mener un atelier parents/enfants avec FamiNum ?

### Proposition d'un déroulé pour un atelier parents/enfants

Durée estimée de l'atelier	Durée modulable : entre 1h30 et 2h  L'animateur peut décider d'aller plus ou moins rapidement sur certaines étapes en fonction du temps dont il dispose.
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablettes, smartphones ou ordinateurs portables connectés à Internet</li> <li>• Vidéo projecteur ou Tableau Numérique Interactif</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partager ses connaissances et bonnes pratiques sur les sujets liés au numérique.</li> <li>• Découvrir de bonnes pratiques à adopter pour se protéger de certains risques.</li> <li>• Définir, en famille, des règles à appliquer, selon l'âge de ses enfants, pour une pratique plus raisonnée et sécurisée du numérique.</li> <li>• Favoriser le dialogue entre parents et enfants sur différentes thématiques autour du numérique.</li> </ul>
Profil de l'animateur	L'animation de cet atelier nécessite des connaissances sur les pratiques numériques des jeunes.
Nombre de participants	Cet atelier peut être mené sans minimum ou maximum de participants.
Modalités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible d'animer un atelier général sur toutes les thématiques ou sur une thématique spécifique.</li> <li>• L'atelier s'appuie sur une alternance entre discussions collectives et intra-familiales.</li> </ul>

## Étape 1 : Accueil des participants (15-20 mn)

L'animateur commence par **installer les participants en famille**, qui sont ensuite invitées à se rendre sur le site FamiNum.com.

L'animateur peut proposer des outils numériques aux familles n'ayant pas pu ramener un appareil, **un appareil par famille étant nécessaire**.

Ensuite, l'animateur peut proposer un **tour de table** afin que chaque famille puisse se présenter, si la taille du groupe le permet.

**Nos conseils :** Un vidéoprojecteur peut être utilisé pour projeter le contenu de l'application et faciliter le partage des informations. Dans ce cas, il faudra prévoir un adaptateur pour connecter le smartphone ou la tablette de l'animateur au vidéoprojecteur.

Nous recommandons de favoriser les échanges au sein de chaque famille plutôt qu'en grand groupe. En effet, certaines familles sont parfois gênées par les échanges en grand groupe.

## Étape 2 : Annonce des objectifs et ouverture de la discussion en collectif (20-30 mn)

L'animateur **présente les objectifs** de l'atelier, puis son déroulé :

1. Échanges sur la thématique en famille
2. Exploration du site FamiNum.com
3. Propositions, au sein du site FamiNum.com, de bonnes pratiques, et échanges sur les choix de chacun
4. Adoption de bonnes pratiques et élaboration de la charte familiale, sur le site FamiNum.com

Enfin, il propose **une phase finale d'échanges** sur les connaissances et pratiques numériques des familles. Le but est d'inviter les participants à échanger sur la thématique en **partageant leur expérience**. Cela permet également à l'animateur d'en savoir plus sur les familles et d'adapter son discours et ses conseils.

Pour la phase initiale d'échanges sur la thématique en famille (point 1 du déroulé), on peut proposer les questions suivantes :

- Quelles sont vos activités numériques préférées ? Quelles applications utilisez-vous ?
- Pour les parents, quelles applications connaissez-vous ? Étiez-vous au courant des applications utilisées par vos enfants ?
- Considérez-vous le numérique comme un outil indispensable à la vie de tous les jours ?
- L'usage du numérique peut-il être une source de conflits à la maison ?
- Avez-vous mis en place un contrôle parental sur les appareils numériques de vos enfants ? Si non, pourquoi ?
- Avez-vous mis en place des règles à la maison pour l'usage du numérique ? Si oui, quelles sont-elles ? Les avez-vous définies ensemble ? En êtes-vous satisfaits ? Si non, pourquoi ?

Si l'animateur prévoit **un atelier thématique**, il peut décider de piocher dans ces questions plus spécifiques :

- Considérez-vous passer trop de temps devant les écrans ? Qu'en est-il des autres membres de la famille ?
- À votre avis, quels sont les bons réflexes à mettre en place pour sécuriser les usages numériques des jeunes et mieux se protéger ?
- Que pensez-vous des jeux vidéo ?
- Avez-vous déjà été confrontés à des contenus choquants en ligne ?
- Savez-vous comment vous protéger des contenus choquants en ligne ?
- Pensez-vous que vos données personnelles sont bien protégées ? Si oui, que faites-vous pour les protéger ? Si non, pourquoi ne le sont-elles pas ?
- À votre avis, quels sont les bons réflexes à mettre en place pour sécuriser les usages numériques des jeunes et mieux se protéger ?

**Nos conseils :** Certains jeunes et certaines familles peuvent ne pas être à l'aise pour répondre à la question sur la confrontation à des contenus choquants. Dans ce cas, nous vous invitons à reformuler la question par : "Connaissez-vous des personnes qui ont déjà été confrontées à des contenus choquants en ligne ?"



### Étape 3 : Exploration de FamiNum pour choisir ses bonnes pratiques (30 mn)

Avant de commencer l'exploration de FamiNum par les familles, l'animateur **présente rapidement la plateforme FamiNum.**

Ensuite, chaque membre de la famille **explore le site** (seul ou avec le reste de la famille) et **sélectionne 3 bonnes pratiques** qui lui semblent pertinentes.

Voici quelques exemples de questions pour orienter le choix des membres de la famille :

- Quelles sont les pratiques que l'on pourrait mettre en place à la maison ?
- Quelles sont les pratiques avec lesquelles je suis d'accord ? Sont-elles réalisables chez moi ?
- Quelles sont les pratiques qui pourraient m'aider à mieux encadrer les usages de mes enfants ?
- Quelles sont les pratiques qui pourraient permettre de réduire les tensions à la maison ?

### Étape 4 : Échange sur les choix de chacun en famille (20-30 mn)

Après la sélection de bonnes pratiques, les familles sont **invitées à échanger sur les choix de chacun**, chaque membre défend ses choix de pratique. C'est le moment de **mieux comprendre les intérêts ou inquiétudes** des différents membres de la famille autour du numérique.

On peut orienter les membres de la famille à comparer leurs choix, à se poser quelques questions :

- Que pensez-vous de cette pratique ?
- Pourquoi cette pratique vous semble-t-elle importante ?
- Pourquoi pensez-vous qu'elle n'est pas déjà mise en place chez vous ?
- Si cette pratique n'apparaît pas dans vos choix, est-ce parce que vous la trouvez peu importante ou est-elle seulement moins importante, selon vous, que d'autres pratiques ?
- Est-elle adaptée à l'âge des enfants ?
- Pensez-vous que certaines pratiques sont à revoir ?
- Comprenez-vous les choix des autres membres de votre famille ?

**Nos conseils :** Lors de cet échange, les professionnels présents sur le terrain peuvent répondre à certaines interrogations des parents concernant les différentes pratiques et leur utilité. Ils peuvent également apporter leur expertise et faire certaines suggestions concernant ces pratiques ou encore le contexte dans lequel elles sont le mieux adaptées. Attention, il s'agit uniquement de conseils, les familles sont libres de choisir elles-mêmes leurs pratiques !

### Étape 5 : Conclusion de l'atelier en collectif (5 mn)

Rappelez aux familles que ces bonnes pratiques peuvent être **imprimées** via le site et qu'elles peuvent être ensuite **affichées à la maison**. Rappelez également que les bonnes pratiques sont plus efficaces lorsqu'elles sont **adaptées au contexte de vie, à l'âge des enfants ou simplement aux principes de la famille.**

Vous pouvez également inviter les familles à consulter **les vidéos FamiNum pour plus de conseils.**



### À propos

**Internet Sans Crainte** est le programme national de sensibilisation des jeunes au numérique du Safer Internet France pour la Commission européenne. Il est opéré par TRALALERE.

Depuis sa création en 2008, il propose :

- Des centaines de ressources numériques gratuites à destination des éducateurs, pour mener des ateliers de sensibilisation, et des parents, pour les aider à accompagner les enfants et les adolescents dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique. Ces ressources sont déployées sur le terrain par des ambassadeurs Internet Sans Crainte : associations, réseaux éducatifs...
- Des dossiers et des articles conseils à destination des parents et des éducateurs.
- Des formations sur les usages numériques des jeunes.

Toute cette offre est regroupée sur le site [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr).

Ce dispositif est soutenu par la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives).