



Fiche Mémor

La Parentalité Numérique



Les Balises

3 - 6 - 9 - 12 +

Avant 3 ans

Jouons, parlons, arrêtons les écrans

De 3 à 6 ans

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille

De 6 à 9 ans

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet

De 9 à 12 ans

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

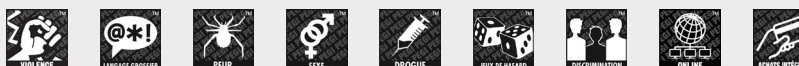
Après 12 ans

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles

" **Accompagner** son enfant dans le monde numérique, c'est comme lui apprendre à traverser la rue : on lui tient la main, on lui explique les dangers, et on le rend progressivement autonome."

PEGI¹ Système d'évaluation européen des jeux vidéo

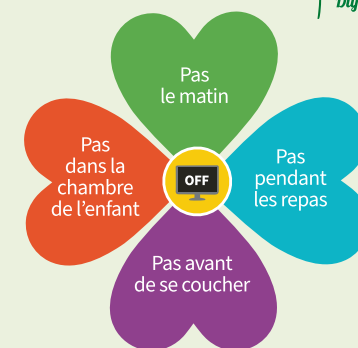
Contenu :



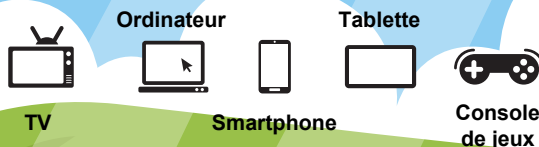
Source :



Les 4 pas



Tous les écrans confondus !



Source :



Source :

1 : Pan European Game Information;

Guillaume GOBERT
20/11/2025



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



Fiche Mémor

La Parentalité Numérique



Ressources tout public

Faminum

[faminum.com](https://www.faminum.com/)

Plateforme de prévention et d'accompagnement.

<https://www.faminum.com/>

Internet sans crainte



[internetsanscrainte.fr](https://www.internetsanscrainte.fr)

Ressources à destination des professionnels et des familles.

<https://www.internetsanscrainte.fr/ressources>

Ressources Educatives

Média Animation



media-animation.be

Ecrans & médias : 7 activités pour animer des parents.

<https://media-animation.be/ressource/ecrans-medias-7-activites-pour-animer-des-parents/>

La Souris Grise



[souris-grise.fr](https://webzine.souris-grise.fr)

Les enfants et les écrans.
Les inquiétudes parentales

<https://webzine.souris-grise.fr/les-enfants-et-les-ecrans-dialogue-avec-les-parents/>

PHAROS



[internet-signalement.gouv.fr](https://www.internet-signalement.gouv.fr)

Portail Officiel de Signalement des Contenus Illicite

<https://www.internet-signalement.gouv.fr>

Fréquence Ecoles



[laressourcerie.cool](https://www.laressourcerie.cool)

La ressource de fréquence écoles

<https://www.laressourcerie.cool/sommaire>

E-enfance



e-enfance.org

Association de protection des jeunes des dangers d'internet.

<https://e-enfance.org/>



Pix Parentalité



pix.fr/parentalite-numerique

Acquisition de compétences numériques

<https://pix.fr/parentalite-numerique>



Guillaume GOBERT
20/11/2025



CONSEILLER
NUMÉRIQUE