Guide pratique
Dispositif Conseiller numérique

Numérique, parentalité et éducation

Sommaire

- *Introduction*
- *Comprendre et délimiter la parentalité numérique*
- *Comprendre les enjeux du numérique pour les jeunes… et leurs parents*
- *Témoignages inspirants*
- *Boîte à outils*
- *Bibliographie*

Rédacteur : **Louis Derrac**

Coordination : L'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires (ANCT), la Banque des Territoires et La Mednum

33 pages

Mise à jour : 24 novembre 2026

Produit par
Louis Derrac

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

CONSEILLER NUMÉRIQUE

Introduction

C'est devenu un lieu commun de le dire, mais commençons tout de même par là : nous vivons aujourd'hui dans un monde (ultra)connecté. Le numérique est aujourd'hui largement défini comme un fait social total, un phénomène « pervasif », dans le sens où il pénètre toutes nos activités, des plus intimes aux plus collectives. C'est donc en toute logique qu'il s'est immiscé au sein des familles et des relations intrafamiliales.

La parentalité a quant à elle toujours été un enjeu, et même un enjeu croissant dans un monde de plus en plus complexe, éduqué, informé, mondialisé, individualiste (...), et anxiogène. Les neurosciences et la psychologie ont apporté de nouvelles clés de compréhension au développement des enfants. Les injonctions se multiplient pour les parents, venant des professionnels de santé, des gouvernements, des amis et de la famille, de la société. Comme de nombreux professionnels de la parentalité le disent : être parent, c'est le métier le plus difficile du monde, et pourtant personne ne vous y forme.



Et voilà que les technologies numériques s'invitent dans l'équation, déjà compliquée. Elles révèlent, amplifient, et parfois (moins souvent) causent directement des perturbations familiales. Temps passé sur écrans, contenus regardés, dangers réels ou perçus du « monde numérique », incompréhension sur les usages : les motifs de conflits et de malentendus sont nombreux. Les chiffres sont constants dans les études (ici celle de la CNIL / e-Enfance) et rappellent l'importance d'agir : 64% des parents sont inquiets face aux dangers du numérique. 90% souhaitent une responsabilisation des plateformes. 75% attendent une interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans.

Paradoxalement, la parentalité au sens large, et la parentalité numérique en particulier, ne font pas encore l'objet de politiques publiques nationales, même si des ressources existent et que des dispositifs présentent des résultats notables. C'est donc tout un écosystème qui se met en mouvement et qui doit travailler ensemble, ce qui inclut les actrices et acteurs de la médiation numérique.

Ce guide a ainsi été pensé pour elles et eux, comme une porte d'entrée dans le sujet immense et complexe de la parentalité numérique. Ou plutôt de la « parentalité à l'ère numérique », comme nous l'exposerons dans ce guide.

Comprendre et délimiter la parentalité numérique

Cette partie vise à clarifier ce que recouvre la parentalité numérique, à identifier les besoins concrets des publics accompagnés, et à inscrire l'action de médiation dans des « alliances éducatives » à l'échelle des territoires.

Parentalité numérique ou parentalité à l'ère du numérique ?

La parentalité numérique est une notion récente, apparue à mesure que les technologies se sont imposées dans la vie quotidienne des familles. Mais sa nouveauté mérite d'être interrogée. L'encadrement des enfants face aux médias n'est pas un défi inédit : la télévision, la radio puis les jeux vidéo ont déjà suscité des inquiétudes similaires chez les générations précédentes. La parentalité numérique s'inscrit dans cette continuité. Ce qui change, c'est l'intensité et la vitesse d'évolution des outils. De même, les enjeux éducatifs en jeu (limites, confiance, autonomie, sécurité) sont les mêmes que ceux qui traversent toute relation parentale.

Ceci étant dit, certaines spécificités du monde numérique (invisibilité des interactions, accès illimité aux contenus, permanence des traces, mécanismes de captation de l'attention) appellent des compétences et des postures particulières.

C'est pourquoi la formulation « parentalité à l'ère numérique » semble préférable à celle de « parentalité numérique ». Être parent aujourd'hui, c'est exercer sa fonction dans un environnement saturé de technologies connectées, qui affectent autant la vie de l'enfant que celle des adultes. Cette perspective évite de réduire la parentalité à une gestion des écrans, pour l'appréhender dans toute sa complexité : valeurs transmises, qualité du lien affectif, communication intrafamiliale, relation de confiance, cohérence éducative, exemplarité.

Enfin, la notion tend à se centrer sur le duo parent-enfant, alors que la réalité familiale est plus large. Frères et sœurs, grands-parents, oncles et tantes jouent tous un rôle dans la vie numérique d'un enfant, en offrant un accès aux appareils, en partageant des contenus, ou en établissant (ou non) des règles. Dans les familles recomposées, en garde alternée ou monoparentales, ces figures secondaires peuvent devenir déterminantes. Penser la parentalité numérique, c'est donc penser la famille dans son ensemble.

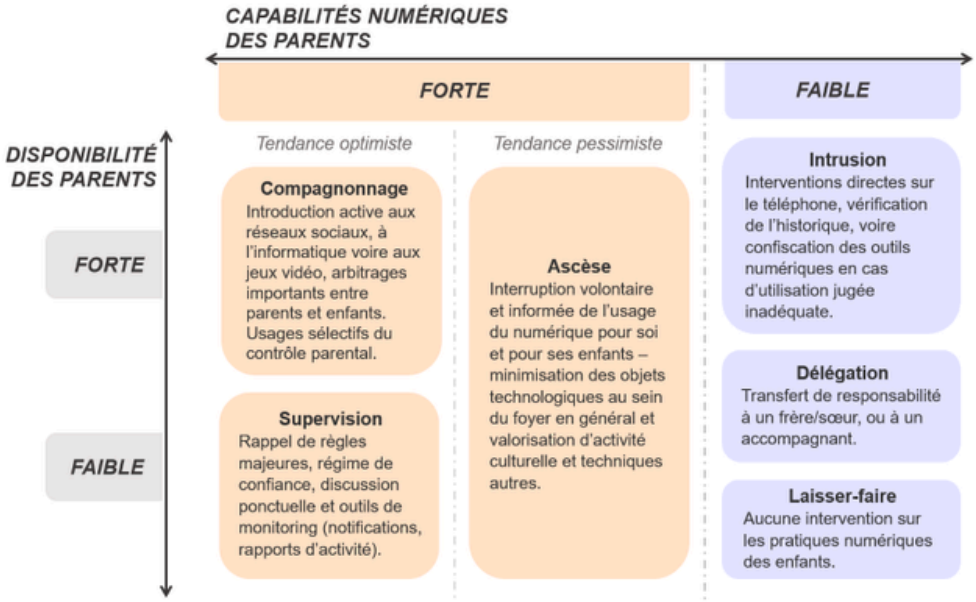
Les besoins des parents : pas seulement liés au numérique

Les études récentes (OPEN/Ipsos, CNIL, Fréquence écoles[1]) convergent sur un point : les parents rencontrés ne sont pas démissionnaires, mais déboussolés. Noyés sous des informations contradictoires (études alarmistes, discours techno-optimistes, conseils de proches), ils peinent à identifier des sources fiables et adaptées à leur situation. Et ce sont logiquement les messages les plus anxiogènes qui s'installent le plus durablement.

La recherche-action menée par Fréquence écoles dans le cadre de Super Demain, documentée par Pauline Reboul (2026), identifie six familles de besoins parentaux regroupées en trois domaines.

La gestion des émotions et des relations, la recherche d'informations et de ressources de médiation, et la compréhension des mondes numériques. Son constat est structurant : « l'enjeu n'est pas d'aider les parents à appliquer correctement des prescriptions, mais à élaborer des décisions tenables pour eux, dans leur contexte, en assumant leurs choix ».

En écho à la sociologue Sonia Livingstone (citée par Pauline Reboul), la recherche souligne aussi que la plupart des dispositifs s'adressent aux parents pour améliorer la situation des enfants, « beaucoup plus rarement pour comprendre ce que les parents vivent eux-mêmes ».



Typologie exploratoire des modalités d'accompagnement parental (source : étude Linc)

[1] Toutes les études citées sont listées dans la bibliographie

Concrètement, deux besoins reviennent. D'abord, comprendre leurs propres émotions (inquiétude, culpabilité, impuissance) comme celles de leurs enfants (frustration face aux restrictions, attachement aux écrans), pour poser des règles qui fassent sens plutôt que des interdits vécus comme arbitraires. Ensuite, s'acculturer : beaucoup de parents méconnaissent les systèmes de classification (PEGI), le vocabulaire des plateformes (story, stream, reel, challenge) et les codes sociaux des espaces fréquentés par les jeunes. Cette méconnaissance fragilise leur capacité de dialogue. C'est précisément sur ce besoin d'acculturation, préalable à tout accompagnement éducatif, que les actrices et acteurs de la médiation numérique ont toute leur place.

Les alliances éducatives : le médiateur comme maillon de la coéducation

Face à la complexité des enjeux numériques, les parents ne peuvent pas agir seuls. La coéducation désigne le processus par lequel famille, école, structures de loisirs et professionnels du numérique conjuguent leurs efforts pour accompagner le développement de l'enfant. Dans ce cadre, l'accompagnement se joue sur un continuum reliant plusieurs espaces (école, périscolaire, animation jeunesse, famille, lieux de médiation numérique comme les bibliothèques, les EPN ou les tiers-lieux) où chaque acteur reconnaît la légitimité des autres, à commencer par celle des parents, premiers éducateurs.

Pour les actrices et acteurs de la médiation numérique, intervenir dans ce cadre ne signifie ni se substituer aux parents, ni s'improviser spécialiste d'un champ déjà couvert par d'autres réseaux : réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP), Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP), Maisons des adolescents, professionnels de santé et de l'action sociale. Il s'agit plutôt d'ouvrir un espace d'analyse partagée du monde numérique, en faisant le lien entre savoirs techniques et usages sociaux, et en proposant un cadre neutre de dialogue entre parents, enfants et professionnels. Le dispositif des Territoires Numériques Éducatifs (TNE), ou plus ancien, des cités éducatives, illustrent concrètement ce que peut être une alliance éducative à l'échelle d'un territoire : ils associent Éducation nationale, collectivités, acteurs associatifs et familles autour d'un projet commun, dont la parentalité numérique peut être l'un des axes. La troisième partie de ce guide montrera comment les TNE ont été structurants dans la mise en place d'actions ambitieuses.

Comprendre les enjeux du numérique pour les jeunes… et leurs parents

Dans cette partie, nous allons faire le tour des principaux enjeux du numérique pour les jeunes, et ce que ça provoque en matière d'enjeux de parentalité à l'ère du numérique.

Ce qui ne relève pas du numérique mais du développement normal de l'enfant

Cette partie est reprise de la formation Accompagner les parents et la parentalité à l'ère du numérique, dispensée par la Mednum et dont le support est diffusé sur Les Bases en CC BY SA.

Avant de parler d'enjeux liés au numérique, il est indispensable de comprendre ce qui se joue pendant l'enfance puis l'adolescence. Isabelle Roskam explore, dans son livre « Les émotions de l'enfant », les étapes clés du développement émotionnel chez l'enfant, en mettant en lumière l'importance des interactions avec les parents et les éducateurs.

Ce guide pratique et théorique offre des outils pour comprendre et accompagner les émotions des enfants, depuis la naissance jusqu'à l'adolescence.

0-2 ans : Les premières émotions et leur régulation

L'enfant exprime des émotions primaires (joie, colère, tristesse, peur) de manière instinctive. Les interactions avec les parents jouent un rôle crucial pour apprendre à calmer ses émotions, grâce à des pratiques comme le portage ou la parole apaisante.

3-6 ans : La compréhension des émotions

L'enfant commence à nommer ses émotions et à comprendre celles des autres. Il utilise le jeu symbolique pour explorer des situations émotionnelles et apprend progressivement à différer ses réactions (attendre son tour, partager).

7-12 ans : La miniaturisation

Avec la maturation cognitive, l'enfant peut analyser des situations et réfléchir à l'impact de ses émotions sur les autres. Le rôle des parents est d'encourager une réflexion sur les émotions et d'offrir des exemples concrets de gestion émotionnelle.

Adolescence : Bouleversement émotionnel

Les adolescents vivent des émotions intenses dues aux changements hormonaux et sociaux. Isabelle Roskam insiste sur le dialogue pour les aider à réguler leurs émotions dans un contexte de recherche d'identité.

Pour aller plus loin : regarder la vidéo I.Roskam - Approche développementale des émotions chez l'enfant ou lire le livre Les émotions de l'enfant - Isabelle Roskam

Usages et temps d'écran

État des lieux des usages

Les foyers français comptent en moyenne 9,6 équipements à écran, d'après l'édition 2025 du Baromètre du numérique. Les enfants y reçoivent leur premier appareil personnel de plus en plus tôt : tablette et console autour de 9-10 ans, premier smartphone vers 11,3 ans, soit au moment du passage au collège. C'est à cet âge que les usages basculent : avant 11 ans, le divertissement domine (télévision, jeux vidéo sur console). Après, le smartphone et les réseaux sociaux prennent le relais. À 15-17 ans, la quasi-totalité des adolescents a au moins un compte sur un réseau social, et près de neuf sur dix se connectent chaque jour à Internet via leur téléphone (ANSES, 2025). Les pratiques se différencient aussi selon le genre. Les garçons vers les jeux vidéo, les filles vers les réseaux sociaux. Un écart documenté qu'il faut connaître sans le figer en stéréotype (OPEN/IPSOS, 2024 ; ANSES, 2025).

Deux angles morts méritent attention. D'abord, les parents sous-estiment les usages de leurs enfants : 63% des 7-10 ans déclarent être inscrits sur au moins un réseau social, contre 49% selon l'estimation de leurs parents (OPEN/IPSOS, 2024). Un écart qui dit moins une tromperie délibérée qu'une définition différente de ce qu'est « être sur un réseau social ». Ensuite, une part significative du temps d'écran des collégiens n'est pas choisie mais prescrite : l'enquête du laboratoire de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) montre que l'ENT figure parmi les applications les plus consultées au quotidien, souvent dès le réveil (Arfaoui & Elbaz, Numérique adolescent et vie privée, 2025). C'est un angle mort important : les familles qui souhaitent réduire le temps d'écran se heurtent aussi aux injonctions de l'institution scolaire.

Ce que dit la recherche : ni alarmisme, ni angélisme

Le débat sur les effets des écrans oscille souvent entre catastrophisme et déni. Les recherches disponibles invitent à une lecture plus nuancée. Certains effets sont bien établis : l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) conclut en 2025 à un impact négatif

clair sur le sommeil des adolescents, l'exposition aux écrans en soirée retardant l'endormissement et inhibant la sécrétion de mélatonine. Le Haut Conseil de la santé publique rappelle dès 2020 qu'un temps d'écran de loisir supérieur à deux heures par jour constitue un risque documenté, non pas tant par un effet direct que parce qu'il retire du temps à d'autres activités.

En revanche, les liens entre usage des réseaux sociaux et troubles psychologiques restent difficiles à établir. L'ANSES (2025) souligne que la majorité des études disponibles sont transversales et « ne permettent pas de tirer des conclusions sur la causalité ». Danah Boyd (It's Complicated, 2014), dont les travaux s'appuient sur une décennie d'enquêtes auprès d'adolescents américains, alerte contre les discours anxiogènes qui conduisent les adultes à « projeter leurs propres peurs et angoisses sur les technologies que découvrent les nouvelles générations » : les jeunes naviguent ces espaces avec davantage de réflexivité qu'on ne le perçoit généralement.

Dépasser le temps d'écran : contenus, contenants et contextes

Le terme « temps d'écran » regroupe des pratiques radicalement différentes (télévision, jeux vidéo, messagerie, réseaux sociaux, outils scolaires) et son usage comme indicateur unique conduit à des recommandations déconnectées des vécus familiaux réels. L'ANSES (2025) l'affirme explicitement : c'est « la nature des contenus consultés, la notion d'engagement émotionnel dans les réseaux » qui sont déterminants pour évaluer les effets sur la santé. L'agence distingue trois niveaux d'analyse complémentaires : l'utilisation (interaction observable), l'usage (intégration sociale et culturelle) et la pratique (routines et savoir-faire intégrés).

La sociologue Claire Balleys (2021), dans une enquête publiée dans la revue Réseaux, montre que l'idéal de régulation du temps d'écran que les parents s'imposent se révèle souvent en contradiction avec leurs propres pratiques : leurs enfants les décrivent « très souvent penchés sur leurs téléphones ». Le concept de technoférence, théorisé par McDaniel & Coyne (2016), désigne précisément ces situations où les technologies numériques interfèrent avec les échanges interpersonnels au sein des familles. Pour les parents, cela signifie s'interroger moins sur « combien de temps » leur enfant est devant un écran, et davantage sur « ce qu'il y fait, avec qui, et dans quelles conditions ».



Socialisation et construction de l'identité en ligne

Faire ses sociabilités en ligne

Il faut prendre au sérieux ce que les jeunes viennent chercher sur les plateformes. Les réseaux sociaux ne sont pas pour eux une « vie virtuelle » détachée du réel : ils prolongent leur sociabilité quotidienne et déplacent en ligne des dynamiques qui se jouent déjà à l'école, dans le quartier, en famille. Comme le formule la psychothérapeute Joëlle Menrath (citée par le rapport de l'ANSES de 2025), ces espaces sont devenus « une plaque tournante relationnelle où se vivent des drames affectifs, des hontes cuisantes, et où se reconfigurent les liens ». S'y déploient plusieurs apprentissages : apprendre à se présenter, à gérer sa réputation, et à doser ce qu'on montre. Un capital social central à cet âge, « constamment renégocié » selon la sociologue Margot Déage (À l'école des mauvaises réputations, PUF, 2023). Contrairement aux idées reçues, 62% des 11-12 ans inscrits sur au moins un réseau social déclarent n'avoir rien partagé à leurs abonnés au cours des sept derniers jours (Born Social, Génération Numérique - Heaven, 2023). Ces pratiques ne sont ni homogènes ni neutres socialement. Dans les milieux populaires, le numérique est souvent investi comme outil de cohésion familiale et de coprésence ; dans les classes moyennes et supérieures, il fait davantage l'objet d'un idéal de modération (Pasquier, L'Internet des familles modestes, 2018). Comme déjà évoqué, le genre structure également les usages. Mais l'asymétrie la plus marquante est celle des violences subies : Margot Déage observe que les atteintes sexuelles, relationnelles et numériques (rumeurs, diffusion non consentie d'images, pression sur l'apparence) « touchent les filles au premier chef » et sont moins sanctionnées que les violences verbales ou physiques qui concernent principalement les garçons. Un point qui appelle une attention spécifique dans l'accompagnement.

Vie privée et droits de l'enfant : un angle mort de la parentalité

La protection des données personnelles des mineurs reste peu présente dans les conversations familiales, alors que le cadre légal s'est resserré. La loi du 7 juillet 2023 a instauré une majorité numérique à 15 ans, et la proposition de loi adoptée en première lecture à l'Assemblée nationale le 26 janvier 2026 va plus loin en interdisant l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 15 ans et en qualifiant d'éditeurs les plateformes qui pratiquent le profilage algorithmique. L'enquête de la CNIL montre que la sensibilisation se construit surtout en famille, d'où d'importantes inégalités selon les foyers. Un contenu partagé dans un

cercle restreint peut, en quelques instants, atteindre une audience non désirée, sans que son auteur en ait conscience.

Le sharenting (la publication par les parents d'images ou de vidéos de leurs enfants) soulève les mêmes questions à front renversé : droit à l'image, identité numérique constituée à l'insu de l'enfant, exposition précoce de données biométriques difficiles à effacer. La loi du 19 février 2024 rappelle le devoir des parents de respecter la vie privée de leur enfant et précise que le droit à l'image du mineur s'exerce conjointement par les deux parents, en tenant compte de l'avis de l'enfant. C'est un sujet de sensibilisation à part entière qui concerne aussi les grands-parents et l'entourage élargi.

Risques en ligne : ce que vivent les enfants, ce que craignent les parents

Les risques sont réels et documentés, en particulier sur les réseaux sociaux. L'ANSES (2025) recense plusieurs formes de cyberviolences (sexting non consenti, sextorsion, cyberviolences sexistes qualifiées de « nouvelles expressions du sexisme ») et documente une spirale entre cybervictimation et troubles anxiodépressifs où chaque facteur prédit l'autre. Phénomène lié, la montée des réseaux masculinistes en ligne est un sujet de préoccupation croissant, dans un contexte général de recul pour les droits humains. Sur la santé mentale, le tableau est plus nuancé : si les mécanismes de validation propres aux plateformes (likes, commentaires, nombre d'abonnés) peuvent fragiliser l'estime de soi (Lachance, Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux, 2025), les liens de causalité entre usage des réseaux sociaux et troubles psychologiques restent difficiles à établir. À ce stade, la majorité des études disponibles ne permettent pas de conclure sur ce point (ANSES, 2025). Les inquiétudes parentales ne sont pas infondées pour autant : 28% des élèves de collèges et 23% des élèves de lycée déclarent avoir subi au moins une forme de cyberviolence pendant l'année scolaire, les filles davantage que les garçons (31% contre 26% au collège) (Insee Références, 2025).

L'enjeu n'est donc pas tant de multiplier les alertes que de maintenir un lien où ces sujets peuvent être abordés. Comme le rappelle la psychologue clinicienne Angélique Gozlan (Livre blanc OPEN, 2024), il s'agit de « se décaler de la prévention des risques pour se recentrer sur l'accompagnement éducatif ». Le pédiatre François-Marie Caron va dans le même sens : l'usage excessif est souvent moins une cause qu'un symptôme. « Ce n'est pas l'écran le responsable de la désocialisation, mais ce pourquoi l'usage de l'écran connaît de moins en moins de limites » (Livre blanc OPEN, 2024). C'est un dialogue régulier, pas une surveillance accrue,

qui crée les conditions pour qu'un enfant parle quand quelque chose lui arrive (par exemple, le visionnage d'une vidéo inappropriée).

Accès à l'information et esprit critique

Information, désinformation et recommandations algorithmiques

Les réseaux sociaux sont devenus l'une des premières portes d'entrée vers l'actualité pour les adolescents, même si la télévision garde encore une place centrale, notamment lorsqu'elle est regardée en famille. L'ANSES (2025) rappelle le mécanisme central des principales plateformes numériques. Elles reposent sur un modèle économique (la publicité) fondé sur la captation de l'attention, qui les incite à concevoir des interfaces (qualifiées de dark patterns ou mécanismes persuasifs) favorisant le défilement infini et induisant une perte de contrôle chez l'utilisateur. Les algorithmes de recommandation créent un « effet silo » : plus un utilisateur interagit avec un type de contenus, plus ceux-ci lui sont proposés, favorisant « l'amplification des discours clivants » et rendant difficile l'accès à une information pluraliste et vérifiée.

Le pédiatre François-Marie Caron (2024), dans le Livre Blanc OPEN, met en garde contre une réaction disproportionnée : alerter de façon excessive sur les fausses informations peut conduire les jeunes à douter de tout, une posture qui constitue elle-même une porte d'entrée dans le complotisme. L'enjeu est donc de développer un esprit critique constructif, sans verser dans une méfiance systématique à l'égard de toute information. Une position corroborée par le CLEMI, le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, et par le Conseil scientifique de l'éducation nationale dans un texte rédigé en 2025 par les spécialistes Elena Pasquinelli et Gérald Bronner. Le deuxième conseil concret s'intitule ainsi « ne pas faire de l'éducation à l'esprit critique une éducation à la méfiance ». Par ailleurs, il est intéressant de noter que plusieurs études françaises et internationales (dernièrement, l'étude Ifop pour Cision en 2026) montrent que les jeunes sont (légèrement) moins victimes des fausses informations, et les partagent moins que leurs aînés. Une preuve de plus, s'il en fallait, qu'ils sont moins naïfs et démunis que ce qui est parfois véhiculé dans les médias et dans les discours publics.

L'éducation aux médias et à l'information (EMI)

L'EMI est une compétence transversale inscrite dans les programmes scolaires depuis la loi de refondation de l'École de 2013. Elle recouvre plusieurs dimensions : comprendre le fonctionnement des médias et des réseaux, évaluer la fiabilité d'une source, analyser les logiques

économiques et éditoriales qui orientent la production de contenus, identifier les mécanismes de manipulation, et produire de l'information de manière responsable.

Le directeur du CLEMI, Serge Barbet, plaide dans le Livre Blanc OPEN pour une approche « sans angélisme ni alarmisme, en s'appuyant sur la recherche scientifique ». L'ANSES (2025) recommande d'y intégrer spécifiquement la compréhension du « fonctionnement des algorithmes et de leur réinitialisation » ainsi que la mise en place de « dispositifs spécifiques de prévention et d'information contre les cyberviolences ». Ces recommandations figurent aujourd'hui dans les messages et ressources du CLEMI (plusieurs sont listées dans la quatrième partie de ce guide).

Scolarité et compétences numériques

Outils numériques liés à l'école : entre facilitation et contraintes

Le numérique est devenu une composante incontournable de la scolarité. Les ENT (Pronote en tête, déployé dans plus de 8 000 établissements) se sont imposés comme intermédiaire central dans la relation école-famille. L'enquête d'Arfaoui & Elbaz (2025) note que l'ENT figure parmi les applications les plus consultées quotidiennement par les élèves de collège, souvent dès le réveil, avant même les réseaux sociaux. Les 15-17 ans déclarent passer près de 3 heures par jour sur leurs appareils numériques dans le cadre scolaire (OPEN/IPSOS, 2024). La tension est réelle : on souhaite réduire le temps d'écran des enfants, mais on les oblige à consulter régulièrement leur ENT pour suivre leur scolarité. Le rapport de l'IGÉSR (2025) y répond notamment en préconisant l'instauration d'un droit à la déconnexion, effectif depuis la rentrée 2025, entre 20h et 7h.

Inégalités numériques et accompagnement différencié

Les inégalités numériques ne se réduisent pas à l'accès aux équipements. L'IGÉSR (2025) constate une fracture particulièrement marquée dans les établissements REP, REP+ et lycées professionnels, doublée d'une fragilité linguistique : les ENT les plus répandus ne sont pas disponibles dans les langues les plus parlées par les familles immigrées. En l'absence d'accompagnement, ce sont les enfants qui assurent la médiation entre l'école et leurs parents. Des travaux de Pascal Plantard, menés pendant le confinement, vont plus loin : pour les personnes peu diplômées, les difficultés liées au suivi scolaire sont plus marquées (38%) que les difficultés liées aux technologies (14%). Comme le résument Gilles Demarquet et Laurent Zameczkowski (Livre blanc OPEN, 2024) : « nous ne sommes pas face à des parents démissionnaires, mais à des parents en

difficulté ». Et ces difficultés ne sont pas principalement d'ordre technique, elles sont d'ordre sociales, économiques, linguistique, scolaires, etc.

Compétences numériques et orientation

Les usages numériques scolaires diffèrent profondément des usages domestiques : ils sont entièrement orientés vers l'apprentissage. Au-delà des compétences instrumentales évaluées via Pix, les experts du Livre blanc OPEN (2024) et l'ANSES (2025) plaident pour une éducation intégrant des dimensions civiques et éthiques ; modèles économiques des plateformes, protection des données, droits et responsabilités des utilisateurs. La transition vers les études supérieures (Parcoursup, ONISEP) ajoute une couche numérique à l'accompagnement de l'orientation : pour les parents les moins à l'aise avec ces outils, l'enjeu est d'accompagner sans se substituer, en mobilisant conseillers d'orientation et équipes pédagogiques.

Zoom sur… les jeux vidéo et les réseaux sociaux

Les jeux vidéo : diversité des pratiques et systèmes de classification

Les jeux vidéo sont la première catégorie d'applications installées sur le terminal personnel des élèves de collège (Arfaoui & Elbaz, 2025). 66% des 7-17 ans déclarent y jouer régulièrement (OPEN/IPSOS, 2024). Les adolescents y perçoivent moins de risques pour leur vie privée que sur les réseaux sociaux, ce qui peut en faire un angle mort de l'accompagnement parental. Les genres sont pourtant très variés : jeux de stratégie, jeux de rôle multijoueurs, jeux de construction (Minecraft, Roblox), jeux de tir, avec des profils d'exposition très différents. Le système de classification PEGI (3, 7, 12, 16, 18) constitue le principal outil d'aide à la décision parentale, bien qu'il soit encore trop peu connu. À partir de juin 2026, les nouveaux jeux mis en ligne seront classés selon des critères plus larges pour mieux refléter les moyens de rétention moderne, tels que les achats intégrés, les objets aléatoires payants, les fonctionnalités de communication et les incitations à jouer.

Un point de vocabulaire utile pour les médiatrices et médiateurs : les jeux vidéo sont le seul espace numérique à faire l'objet d'une classification officielle en troubles comportementaux par l'OMS (« troubles liés au jeu vidéo », CIM-11). Pour les réseaux sociaux, l'ANSES (2025) recommande de parler d'« usage problématique » plutôt que d'addiction, terme dont la pertinence « fait encore aujourd'hui l'objet de débats au sein des communautés scientifiques et médicales ». Une distinction qui a son importance dans l'accompagnement : elle évite de

pathologiser des usages intenses mais non problématiques, et oriente vers une analyse des contextes plutôt que des temps de connexion.

Réseaux sociaux : modèles économiques, logiques d'engagement et effets

Les réseaux sociaux les plus fréquentés par les 7-17 ans sont YouTube (52%), WhatsApp (39%) et TikTok (39%) (OPEN/IPSOS, 2024). Ce simple classement dit déjà quelque chose d'important : derrière l'étiquette « réseaux sociaux » coexistent deux logiques très différentes. D'un côté, des plateformes ouvertes à défilement infini (TikTok, YouTube, Instagram) dont le modèle économique repose sur la publicité et la double captation de l'attention et des données personnelles : algorithmes de personnalisation, notifications, récompenses variables, contenus majoritairement produits par des « influenceurs » inconnus et distribués par curation. L'ANSES (2025) qualifie ces dispositifs de « persuasifs et trompeurs » et souligne que les capacités de régulation émotionnelle des adolescents, encore en développement, les rendent particulièrement vulnérables. C'est ce glissement que Danah Boyd (Social Media + Society, 2026) documente sous le terme de parasocial media : les relations qu'entretiennent les adolescents avec les créateurs qu'ils suivent y sont structurellement à sens unique, très loin de la socialisation entre pairs promise à l'origine.

De l'autre côté, des espaces fermés de messagerie (par exemple WhatsApp, Facebook Messenger, Snapchat, Discord) fonctionnent davantage comme des prolongements numériques des amitiés réelles. On y parle à des gens qu'on connaît, on y organise sa vie sociale, on y entretient des liens, l'autorégulation y est forte. Ces usages sont moins visibles des parents, souvent moins anxiogènes en réalité, et constituent une part centrale de la sociabilité adolescente, comme nous l'avons vu précédemment. Confondre les deux dans un même « temps d'écran » revient à mettre sur le même plan une heure passée à scroller TikTok seul dans sa chambre et une heure de discussion sur Discord avec ses amis de classe. Pour les parents, cette distinction est un premier repère utile : l'enjeu n'est pas le temps passé, mais la nature de ce qu'on y fait, pourquoi, et avec qui.



Témoignages inspirants

Dans cette partie, nous mettons en lumière cinq témoignages issus du terrain. Chacun d'eux peut être source d'inspiration en matière de stratégies d'accompagnement, de mise en place de partenariats, ou encore de réflexions sur la parentalité à l'ère du numérique.

Un dispositif Parents Ressource dans l'Hérault

Le dispositif Parents Ressource s'inscrit dans le cadre du volet parentalité des Territoires numériques éducatifs (TNE), avec une ambition forte : réduire les inégalités face au numérique et renforcer le lien entre les familles et l'école.

Déployé notamment sur le territoire de Lunel et Béziers dans l'Hérault, ce projet repose sur une approche innovante fondée sur le pair-à-pair entre parents, permettant de dépasser les freins traditionnels liés à la méfiance institutionnelle ou au sentiment de non-légitimité. En lien direct avec l'Éducation nationale, les Parents Ressource sont en contact avec les établissements scolaires du premier et second degré et interviennent directement à la sortie de l'école et lors des temps forts type. Kermesse ou fête de Noël.

Contrairement aux dispositifs classiques souvent descendants, Parents Ressource adopte une logique d'« aller-vers » : ce sont les parents eux-mêmes qui deviennent des relais d'information, d'écoute et d'accompagnement auprès d'autres parents. Cette posture favorise une relation de confiance, plus horizontale, et permet de toucher des publics ne maîtrisant pas la langue française ou parfois éloignés du numérique ou des institutions scolaires.



Concrètement, les parents engagés dans le dispositif jouent un rôle clé d'interface : ils accompagnent leurs pairs dans l'utilisation des outils numériques scolaires (ENT, Pronote, démarches en ligne), les sensibilisent sur les usages du numérique à la maison (jeux vidéos, cyberharcèlement, contrôle parental, réseaux sociaux..), et les orientent vers des professionnels lorsque nécessaire.

L'innovation du dispositif repose également sur sa capacité à articuler engagement citoyen et montée en

compétences. Les parents ressources bénéficient d'un accompagnement du CRIJ en tant que coordinateur parentalité des TNE, tout au long de leur engagement, ainsi que d'outils et de formations, notamment via la certification PIX, qui valorise leurs compétences numériques. Cette reconnaissance contribue à renforcer leur légitimité et leur pouvoir d'agir.



Enfin, Parents Ressource dépasse le cadre local en s'inscrivant dans des dynamiques plus larges. La participation de parents du TNE 34 à une conférence au Parlement Européen sur l'impact des intelligences artificielles sur la santé mentale des jeunes illustre pleinement cette



dimension : les parents ne sont plus seulement bénéficiaires, mais deviennent des acteurs à part entière des réflexions sociétales sur le numérique et la jeunesse.

En mobilisant les compétences, les expériences et la parole des parents, ce dispositif propose une réponse innovante aux enjeux contemporains de fracture numérique et de coéducation, en misant sur la solidarité, la proximité et la confiance.

Ce que je trouve particulièrement intéressant dans le dispositif Parents Ressource, c'est que ce sont les parents eux-mêmes qui s'entraident. On n'est pas là pour juger ou faire à la place, mais pour rassurer, expliquer et créer du lien. Même sans être expert du numérique, chacun peut apporter quelque chose. Et petit à petit, on voit les parents reprendre confiance et s'impliquer davantage dans la scolarité de leurs enfants.



Noémie Lequette, Chargée de Projet Parentalité et Jeunesse au CRIJ Occitanie

Les évènements LAB(O)Party dans le Cher

Les évènements LAB(O)Party se sont déroulés dans le cadre du volet Parentalité des Territoires Numériques Éducatifs. Ils sont en lien avec de nombreux ateliers à destination des parents ayant pour objectifs de réduire la fracture numérique de ces derniers et leur assurer un socle de compétences de base permettant le suivi scolaire des enfants.

Lors de ces nombreux ateliers (294 à la rédaction de cette ressource), pour plus de 5 700 parents accompagnés, des schémas genrés récurrents ont été repérés. Pour les cafés des parents, ainsi que pour les ateliers de prise en main des espaces numériques de travail (ENT), venaient majoritairement un public féminin. En parallèle, pour les ateliers parents-enfants, de découverte d'applications utiles, de manipulation, d'éducation par le numérique… étaient majoritairement présents des papas avec leurs garçons.



Dans un souci de mobilisation des familles qui était parfois difficile dans le cadre des ateliers cités précédemment, la solution de l'événementiel a été envisagée. Outre la solution de la mobilisation, il permettait de casser les participations genrées repérées. Les stands proposés lors de l'évènement sont très variés, allant de la manipulation comme sur les ateliers parent-enfant, ou des débats sur les usages raisonnés, comme lors des cafés des parents. Mais l'avantage de ce temps événementiel, c'est que les familles participent à tous les ateliers en groupe, et cassent les stéréotypes habituels d'atelier en abordant tous ensembles les débats ou la manipulation. Ce n'était pas le but initial mais une bonne surprise de ce format.

L'autre point positif de ces évènements, c'est la mobilisation plus aisée de tous types de parents. La stratégie développée est d'amener les parents à venir par le biais des enfants. Pour atteindre cet objectif, l'évènement a lieu sur deux jours. Le vendredi est réservé aux scolaires, allant de la maternelle au collège. Le thème des stands est adapté aux différents cycles, allant du Stop Motion, de livres numériques interactifs pour les plus petits, à des ateliers sur l'IA, à la gestion des émotions sur les jeux vidéo, à des ateliers débats sur les usages pour les plus grands. Ces ateliers pédagogiques mais aussi ludiques donnent envie aux

enfants de revenir le lendemain avec les parents sur le temps du samedi ouvert tout public.

L'événementiel permet de voir tous les parents, y compris les parents qui ont des difficultés à venir dans l'école. Si la plupart des ateliers se font dans l'école, l'évènement est souvent trop important pour y tenir, et la participation des municipalités est importante pour le prêt de salles plus grandes. Les parents qui sont en fracture numérique et éloignés de l'école ont donc moins de difficultés à venir dans une salle des fêtes.

Lors des cafés des parents, je vois principalement des parents qui ont en général une vision négative du numérique et sont souvent dans l'interdiction. Je ne vois que rarement les parents en grande difficulté dans leur gestion du numérique à la maison. L'événementiel permet de pallier à cette problématique, car les parents qui viennent avec leurs enfants sont issus de toutes les CSP possibles, et c'est une des grandes réussites de ce format. Je peux donc travailler à la fois sur l'aspect prévention, pour les parents qui lâchent un peu trop la bride aux jeunes, et à la fois sur l'aspect ouverture pour ceux qui sont trop stricts. Notre travail se fait dans un cadre qui se veut « ni technophile, ni technophobe », en replaçant l'écran dans son rôle d'outil, et le parent dans son rôle d'éducateur aux usages.



Jérémie Fabre, coordinateur du Volet Parentalité du TNE du Cher à la Ligue de l'Enseignement du Cher

Les BIN'S : rapprocher l'école et les familles par le numérique dans les Vosges

Dans le cadre du Territoire numérique éducatif (TNE), le département des Vosges a souhaité renforcer le lien entre l'école et les familles grâce au numérique. Un constat s'est rapidement imposé : les formats classiques, comme les cafés des parents, mobilisent peu et touchent surtout des publics déjà sensibilisés. Il devenait nécessaire d'imaginer une approche plus inclusive, capable d'aller vers les familles les plus éloignées du numérique et de l'institution scolaire.

C'est ainsi qu'est née l'initiative des BIN'S (Brigades d'Intervention Numérique), un dispositif innovant de coéducation numérique reposant sur une intervention directe au sein des écoles. Portée conjointement par la direction des services départementaux de l'Éducation nationale des Vosges et

le conseil départemental, cette action associe enseignants, élèves et parents dans une dynamique commune.

Le dispositif s'organise en plusieurs temps complémentaires. Les enseignants sont d'abord accompagnés et formés aux usages pédagogiques du numérique par le conseiller pédagogique départemental. Cette préparation permet ensuite de proposer aux élèves des ateliers pratiques, animés par les enseignants référents aux usages du numérique (ERUN), autour de thématiques variées : programmation, robotique ou encore créativité numérique. L'élément central des BIN'S réside dans l'implication des parents. Ceux-ci sont invités à entrer dans l'école pour observer concrètement les activités numériques réalisées par leurs enfants en classe. Cette immersion facilite la compréhension des usages, valorise le travail des élèves et participe à lever les appréhensions liées au numérique.

Dans un second temps, les familles peuvent participer à des ateliers de parentalité numérique animés par les conseillers numériques du département. Ces échanges abordent des sujets du quotidien - écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo ou identité numérique - avec pour objectif de donner aux parents des repères concrets pour accompagner leurs enfants. Le choix d'intervenir directement dans les écoles constitue un levier fort. Il favorise la proximité et permet de toucher des parents habituellement absents des actions proposées. Plusieurs enseignants ont ainsi constaté la venue de familles peu présentes dans la vie scolaire, venues spécifiquement pour découvrir les usages numériques de leurs enfants.

Au cours de l'année scolaire 2024-2025, huit BIN'S ont été organisées sur le territoire vosgien, réunissant 144 parents. Ce niveau de participation, supérieur aux actions classiques, confirme l'intérêt d'un format plus concret et immersif.



Reposant sur des ressources déjà existantes - conseillers numériques, ERUN et équipes pédagogiques - le dispositif est facilement reproductible. Il peut être adapté à différents contextes territoriaux tout en conservant sa logique de proximité et de coopération. En proposant une immersion dans les pratiques numériques scolaires et un accompagnement des familles, les BIN'S offrent une réponse innovante aux enjeux de parentalité numérique. Ils contribuent à renforcer durablement le lien entre l'école et les familles, tout en favorisant une approche plus inclusive et partagée des usages du numérique.

L'intérêt, c'est d'accueillir les familles dans l'école, pour qu'elles puissent partager un moment avec leurs enfants lors des activités proposées. C'est aussi l'occasion pour les parents d'être sensibilisés aux usages du numérique et de voir que le numérique, ce n'est pas uniquement des écrans. Je pense que c'est vraiment quelque chose de très important aujourd'hui : créer des événements au sein de l'école qui permettent aux parents de venir, de voir ce qui s'y passe et d'apprendre aussi des choses.



Emmanuel Mathieu, Directeur de l'école Stanislas de Contrexéville

Super Demain : concevoir des médiations émancipatrices pour les parents

Depuis dix ans, l'association Fréquence écoles a déployé Super Demain un festival familial où parents et enfants exploraient ensemble les mondes numériques à travers des ateliers, des jeux et des dispositifs interactifs. Le pari initial était audacieux : sortir des discours anxiogènes sur les écrans pour aider les familles à mieux vivre le numérique, ensemble.

Du festival à la recherche-action : un malentendu révélateur

Une mesure d'impact menée il y a deux ans, a confirmé une partie de la promesse : après leur visite, les parents se montrent plus curieux, moins focalisés sur les risques, et engagent souvent une dynamique de changement à la maison. Mais cette étude a aussi révélé un malentendu de taille : les parents repartaient avec des informations, pas avec des appuis pour élaborer leur propre jugement face aux normes des « bons usages » : temps d'écran, règles à faire respecter, modèle implicite du parent

« responsable »…

Pour répondre à ce besoin, l'association a engagé une nouvelle recherche-action sur la parentalité numérique. Son hypothèse de travail : il ne suffit pas de documenter les effets des écrans ou les compétences des enfants, il faut comprendre ce que le numérique fait vivre aux parents et identifier les conditions dont ils et elles ont besoin pour exercer leur rôle sans culpabilité, ni isolement.



Concevoir une boussole des besoins parentaux

En s'appuyant sur les travaux de Jessica Pothet, Catherine Sellenet et Sonia Livingstone, l'équipe a documenté l'hyper-responsabilisation des parents, sommés de protéger, contrôler et « bien gérer » les écrans, puis a construit, à partir de situations vécues recueillies en entretien, une boussole de six familles de besoins organisée en trois domaines :

- gestion des émotions et des relations,
- recherche d'informations et de ressources de médiation,
- compréhension des mondes numériques et de leurs aspects techniques.

En mobilisant le cadre du design de l'expérience de vie (LivXD), le besoin n'est plus défini comme une compétence à acquérir, mais comme une condition permettant aux parents de vivre une expérience soutenable au quotidien. Le déplacement est majeur : cesser de prescrire ce que les parents « devraient faire » pour outiller les points d'appui matériels, relationnels et institutionnels qui rendent leurs décisions tenables.

Diffuser des ressources concrètes, en Creative Commons

Ces principes de conception ont permis de produire plusieurs ressources, pour les acteurs de la médiation numérique et de la parentalité, prochainement mises à disposition sur le nouveau site www.superdemain.fr.



L'enjeu n'est pas d'aider les parents à "appliquer correctement" des prescriptions, mais à élaborer des décisions tenables pour eux, dans leur contexte, en assumant leurs choix. Cela suppose d'arrêter d'empiler des recommandations et des normes, et de chercher plutôt à outiller une dynamique d'enquête : des questions à se poser, des façons d'observer son enfant, des scripts de discussion, des méthodes simples pour évaluer un jeu ou un réseau social à partir de ce que la famille vit vraiment.



Pauline Reboul, pilote de la recherche-action Super Demain chez Fréquence écoles

Faire vivre la parentalité numérique sur les territoires en Ardèche

Depuis 2019, la Caf de l'Ardèche a souhaité intégrer la thématique de la parentalité numérique comme un axe fort des actions mises en place sur le territoire. Cette démarche s'est faite en parallèle de la mise en place du dispositif Promeneurs du Net dès 2017.

Les pratiques numériques des familles résonnent avec d'autres champs de la parentalité (cadre éducatif, santé, compétence psychosociale…), et sont parfois la manifestation d'autres difficultés parentales. Il paraît important de sortir de la stratégie de travail en silo afin de décloisonner le travail entre les différents acteurs du territoire : secteur petite enfance, enfance et jeunesse, secteur famille, médiation numérique, acteurs de la santé, etc. Dans cet objectif, la Caf de l'Ardèche a souhaité décliner la thématique parentalité numérique autour de trois axes principaux : la montée en compétence des acteurs de la parentalité et de la jeunesse du territoire, l'accompagnement des structures de terrain, et la mise à disposition de ressources et outils. En pratique, cela s'est traduit dans un premier temps par un état des lieux de la place de la thématique parentalité au sein des structures, des actions déjà menées, des besoins et attentes. Ce travail a été mené par la coordination du réseau Promeneurs du Net qui assure le pilotage d'une fiche action dédiée, mise en place dans le cadre du Schéma Départemental de Services aux Familles (SDSF).



À partir de là, une offre de formation ouverte à tous les professionnels enfance, jeunesse et parentalité a été mise en place autour des pratiques numériques des jeunes, des écrans et des tout-petits et de l'accompagnement des parents à l'ère du numérique. Proposés dans un premier temps à l'échelle départementale, ces temps de formation se déclinent maintenant à l'échelle des territoires volontaires (souvent à l'échelle d'une communauté de communes) afin de favoriser une démarche d'aller-vers et de rencontre interpersonnelle entre professionnels de secteurs différents.

La construction d'une culture commune se traduit par la mise en place de temps de rencontre entre professionnels à l'échelle des territoires : temps professionnels dédiés, mise en place de café-outils numérique afin de faire découvrir et de partager des outils destinés à animer des temps familles. Cette volonté de faire culture commune s'est également exprimée à travers l'organisation, en 2025, d'un NEC (Numérique en Commun) départemental dédié à la parentalité numérique qui a réuni 151 participants. En parallèle, un accompagnement et un soutien des structures dans la mise en place de projets sur la thématique parentalité numérique sont assurés par la coordination Promeneurs du Net.

Enfin, la coordination Promeneurs du Net a été chargée de créer des outils ou des ressources dédiées afin de les mettre à disposition des structures. Ce travail de création d'outils a pour ambition de s'enrichir au fil du temps et des besoins identifiés. Les outils sont proposés en licence Creative Commons et sont disponibles (après expérimentation par les structures ardéchoises) sur le site de l'ANCT les bases. Certaines sont également partagées dans ce guide.

Face à des discours autour des écrans trop souvent culpabilisants et anxiogènes, il est important de s'appuyer sur des acteurs dans lesquels les parents ont confiance et avec qui, ils peuvent échanger et poser des questions sans crainte d'être jugés. C'est la force des structures et des professionnels de la parentalité de terrain.

Jean-Claude Bondaz, médiateur numérique, coordinateur réseau Promeneurs du Net et Parentalité Numérique 07

Boîte à outils

Posture du médiateur numérique et besoins des parents

Les médiatrices et médiateurs numériques ne sont pas des professionnels de la parentalité. En revanche, ils sont des spécialistes des transformations numériques, capables d'outiller les parents dans ce domaine. Cette distinction est importante : leur légitimité ne repose pas sur une expertise éducative, mais sur leur capacité à ouvrir un espace de réflexion partagée, ancré dans la charte nationale de soutien à la parentalité.

Pour bien poser cette posture, il faut d'abord comprendre ce que les parents viennent chercher. La recherche-action de Fréquence écoles (Revue NEC 7, 2026) a mis en évidence, au fil d'entretiens, une série de besoins récurrents : comprendre le sens des activités numériques de leurs enfants ; ne pas se sentir seuls ni jugés ; disposer d'outils pour analyser leurs propres situations plutôt que de nouvelles listes de règles ; pouvoir dire « oui » ou « non » en connaissance de cause, sans avoir l'impression de trahir leurs valeurs ou de mettre leurs enfants en danger ; et que leurs contraintes matérielles et sociales soient reconnues, pour ne pas se voir proposer des réponses hors de portée. Ce dernier point est structurant : selon l'étude OPEN/IPSOS (2022), près d'un parent sur deux ne se sent pas suffisamment accompagné pour réguler les usages numériques de ses enfants. Ce contexte appelle quatre postures complémentaires.

1. Écoute active et confidentialité. Le médiateur accueille la parole des parents sans culpabilisation, dans un espace sécurisé. Le kit de médiation du CLEMI identifie deux pièges symétriques à éviter : les formules qui nient les émotions (« Ne vous inquiétez pas ») et celles qui rendent les parents passifs (« Voici ce que vous devez faire »). L'une invalide, l'autre infantilise. L'objectif est d'aider les parents à gagner en pouvoir d'agir, pas de leur fournir des réponses clé en main qui les rendraient dépendants de l'avis des spécialistes.
2. Neutralité bienveillante. Ni technophile angélique, ni technophobe catastrophiste. Le numérique est un outil ambivalent (on parle souvent de pharmakon, outil à la fois remède et poison, selon la notion grecque reprise par le philosophe Bernard Stiegler), que ce soit pour les jeunes ou pour leurs parents. Le médiateur analyse les usages concrets sans jugement de valeur, aidant la famille à naviguer entre opportunités et risques réels.

3. Vigilance sociale. Les normes du « bon usage » des écrans (idéal de modération, valorisation du dialogue, méfiance envers un équipement précoce) sont largement portées par les classes moyennes et supérieures (Balleys, 2021). Un accompagnement mal posé peut reconduire, sans le vouloir, un jugement moral envers les familles populaires, dont les pratiques répondent souvent à d'autres logiques : horaires décalés, monoparentalité, besoin de coprésence. Comme le note la Revue NEC 7 portant sur la parentalité numérique (2026), les familles populaires sont aussi celles qui subissent le plus les injonctions contradictoires de l'État. Elles sont tour à tour sommées de protéger leurs enfants des écrans tout en leur garantissant une maîtrise du numérique présentée comme condition d'ascension sociale. Le médiateur veille à ne pas confondre une norme culturelle avec une bonne pratique universelle.
4. Rigueur factuelle. Face aux discours anxiogènes, le médiateur fonde son discours sur des données solides (ANSES, HCSP, Crédoc, OPEN/Ipsos, INSEE) sans les surinterpréter. Il remet les risques en perspective, ne confond pas corrélation et lien de cause à effet, et reconnaît honnêtement les zones d'incertitude, qui peuvent parfois amener à conseiller un principe de précaution.

En synthèse : le médiateur ne détient pas la vérité absolue sur les « bons usages » numériques : il y a en réalité plusieurs réponses tenables selon les familles. Il n'est pas là pour dire aux parents comment élever leurs enfants, mais pour apporter de la nuance dans les représentations liées au numérique et faciliter la coconstruction de règles adaptées au contexte de chaque famille. Et pour orienter vers des spécialistes (psychologues, protection de l'enfance, etc.) si la situation dépasse son champ de compétence.

Techniques et astuces d’animation

Faire venir les parents

C'est souvent le premier obstacle, avant même l’animation de l’atelier. Laurent Zameczkowski (OPEN) le formule simplement : ceux qui viennent aux ateliers sont souvent déjà « des parents avertis ». Toucher les autres demande un effort spécifique.

Il n’y a pas de recette miracle, tout dépend des parents, des territoires, mais quelques leviers et bonnes pratiques ont fait leurs preuves : choisir un lieu familier et non intimidant (les lieux scolaires sont ainsi souvent à éviter), prévoir une solution de garde pour les enfants (frein majeur, notamment pour les familles monoparentales), soigner les intitulés (éviter le jargon, les formulations alarmistes ou trop institutionnelles), et

privilégier l'invitation directe via un pair ou un professionnel de confiance plutôt qu'un flyer. Enfin, depuis le Covid, plusieurs structures constatent que les parents « désertent les lieux de proximité » : il est sans doute judicieux d'aller davantage vers eux, plutôt qu'attendre qu'ils viennent.

Mettre les parents en confiance

Le premier besoin des parents présents n'est pas d'avoir des réponses, c'est de ne pas se sentir jugés. L'étude OPEN 2026 l'identifie clairement : les parents ont besoin de « ne pas se sentir seuls, ni jugés ».

Le CLEMI rappelle deux pièges à éviter : les formules qui nient les émotions (« Ne vous inquiétez pas ») et celles qui rendent les parents passifs (« Voici ce que vous devez faire »). L'une invalide, l'autre infantilise. Une posture juste passe par l'absence de jugement, la confidentialité et l'écoute sans conseils non sollicités.

Accueillir la culpabilité des parents

La culpabilité parentale autour des écrans est massive. Claire Balleys (2021) montre que la norme de « résistance aux écrans » a pénétré toutes les classes sociales, mais qu'elle est rarement à la hauteur des pratiques réelle. Les parents savent qu'ils « devraient » faire autrement, mais ils ont surtout besoin d'appuis pour agir, pas d'une couche supplémentaire d'injonctions.

L'objectif est de transformer la culpabilité en levier, pas de la nier ni de l'amplifier. Gilles Demarquet (OPEN) le résume bien : « Nous ne sommes pas face à des parents démissionnaires, mais à des parents en difficulté. »

Briser la glace, puis rythmer les échanges

Plusieurs entrées en matière permettent de libérer la parole sans exposer immédiatement les participants. Le photolangage (par exemple, choisir une image qui représente son ressenti face aux écrans) fonctionne bien avec des publics peu à l'aise à l'écrit. La météo émotionnelle (se situer entre inquiétude, désarroi, impuissance ou maîtrise) permet aussi de mesurer l'évolution en fin d'atelier. Une vidéo courte peut servir de déclencheur sans mettre personne en cause directement.

Les parents ont un besoin intense d'échanger, mais une discussion non cadrée peut vite prendre tout le temps. Varier les modalités (grand groupe, binômes, écrit, oral) maintient l'attention et mobilise des participants plus discrets.

Quelques astuces simples : afficher le déroulé en début d'atelier, nommer un « gardien du temps » parmi les participants, et proposer un mini-

sondage si un débat déborde (« Vous préférez qu'on continue sur ce point ou qu'on passe à... ? »).

Propositions d'ateliers clé en main

Voici des ateliers clé en main qui peuvent vous inspirer ou vous servir directement dans vos propres ateliers.
Scénarios d'ateliers du CLEMI

- Être parent à l'heure du numérique
- Maîtriser le temps d'écran en famille
- Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux
- S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

Accéder à la ressource

Scénarios d'ateliers de PIX

- Atelier Pix - Accompagner son enfant sur les réseaux sociaux
- Atelier Pix - Le contrôle parental
- Atelier Pix - Les jeux vidéos

Fiches outils et scénario d'ateliers de la Trousse à projets

- #1 - Les jeunes, tous à l'aise avec les équipements numériques ?
- #2 - Rien de mieux qu'un écran pour calmer son enfant ?
- #3 - Le numérique facilite-t-il les apprentissages ?
- #4 - Les jeunes ne se soucient pas de leur vie privée en ligne ?
- #5 Pas besoin d'appareils numériques à l'école, il y en a bien assez à la maison ?
- #6 - Les élèves ne s'informent-ils plus, ou pire, s'informent-ils mal ?
- #7 - Les outils numériques facilitent-ils la vie de tous les parents ?
- #8 - Le numérique fait-il baisser le niveau des élèves ?
- #9 - Le numérique, c'est que pour les garçons ?
- #10 - Le cyberharcèlement, c'est la faute des réseaux sociaux ?

Identification d'autres ressources utiles

Urgence et signalement

En cas de cyberviolence ou cyberharcèlement

- Signalement en ligne (Point de Contact). Site dédié
- Numéro 3018 + application mobile (e-Enfance). Site dédié
- En cas d'urgence : porter plainte à la police ou à la gendarmerie

Éducation nationale

Guide Parentalité numérique (Ministère de l'Éducation nationale) Kit complet : mini-série, affiches, ateliers parents et ressources Pix. Pour sensibiliser aux usages raisonnés des écrans.
Accéder à la ressource

L'Odyssée du numérique (Ministère de l'Éducation nationale) Un outil de dialogue entre adultes et enfants pour apprendre les uns des autres et bâtir ensemble un monde numérique sécurisé, éclairé et bienveillant.
Accéder à la ressource

Bien grandir avec les écrans Repères pratiques adaptés à chaque tranche d'âge.
Accéder à la ressource

CNIL

Atelier "Premiers pas numériques" (8–10 ans) Matériel clé en main pour animer un atelier parents, par exemple en entreprise.
Accéder à la ressource PDF
Accéder à la ressource PPTX

Tous ensemble, prudence sur Internet ! (ressources 8–10 ans). Pour accompagner les enfants du niveau CE2 au CM2 dans le monde numérique, la CNIL met à disposition des fiches pratiques, des jeux et des vidéos dans un langage clair et simple.
Accéder à la ressource

Livret parent « Protéger la vie privée de vos enfants ». La CNIL propose un livret à destination des parents pour initier leurs enfants à une pratique numérique raisonnée.
Accéder à la ressource

CLEMI

Kit de médiation - Les écrans ? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir. Guide méthodologique pour les professionnels de la médiation + 4 scénarios d'ateliers prêts à l'emploi + ressources EMI pour les familles.
Accéder à la ressource

Guide pratique - Grandir dans un monde connecté, ça s'apprend ! La famille Tout-Écran. Réalisé par l'Unesco et le CLEMI, ce guide pratique est à l'intention des parents, des familles et des éducateurs du monde entier. Il les invite à réfléchir à leur propre situation et à appliquer des recommandations adaptées à leur contexte.
Accéder à la ressource

Promeneurs du Net

Darons Connectés est un jeu, basé sur le principe du jeu de l'oie, pour jouer en famille, ou entre parents, conçu par la coordination Promeneurs du Net 07.
Accéder à la ressource

Le quiz des tout-petits. À travers 16 questions différentes, ce quiz permet d'aborder, sans culpabilisation, la posture parentale, le développement et les besoins de l'enfant.
Accéder à la ressource

« Les familles à l'heure du numérique », un support destiné à l'échange pour aborder la place des écrans dans les familles.
Accéder à la ressource

Autres ressources

Les balises 3-6-9-12. Un guide des écrans en famille, pour apprendre à s'en servir et à s'en passer.
Accéder à la ressource

La règle des 4 pas. Pas d'écran le matin, pas d'écran durant les repas, pas d'écran avant de se coucher, pas d'écran dans la chambre de l'enfant.
Accéder à la ressource

Cybersécurité : ayez les bons réflexes ! (UNAF) L'Unaf, Cybermalveillance et la Cnil publient un guide destiné aux familles et aux aidants familiaux sur le thème de la cybersécurité.
Accéder à la ressource

Plateforme Super Demain (Fréquence Ecole). Des ressources gratuites à destination des professionnels avec des outils concrets pour agir auprès des parents, et des repères pour mieux comprendre les enjeux de la parentalité numérique.
Accéder à la ressource

Internet et les jeunes : de quoi avons-nous peur ? (Le Monde X NEC).
Accéder à la ressource

Kits de ressources Parentalité et Numérique (Trousse à projets) Kits de ressources thématiques autour de la parentalité et du numérique scolaire.
Accéder à la ressource

Idées reçues sur le numérique (Trousse à projets) Fiches-outils issues de conférences d'experts pour se former et animer des rencontres (cafés des parents, réunions d'équipe, débats tous publics…).
Accéder à la ressource

Référentiel Parentalité numérique (PIX) Compétences numériques essentielles pour mieux accompagner ses enfants.
Accéder à la ressource

Faminum (Tralalère) Une collection d'outils pour accompagner la parentalité numérique.
Accéder à la ressource

NEC Ardèche Parentalité Numérique (PDN Ardèche) Une collection d'outils partagés lors du NEC dédié à la parentalité numérique.
Accéder à la ressource

Croc'Écran (Bayard Jeunesse Éducation) un kit pédagogique gestion des écrans pour accompagner enseignants, éducateurs et animateurs en classe et en ateliers.
Accéder à la ressource

L'écosystème de la parentalité numérique

Structures et dispositifs publiques

ARCOM – Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, elle supervise la protection des mineurs en ligne et veille au

respect des obligations des plateformes. Elle crée et diffuse de nombreuses ressources pour les enseignants et médiateurs numériques, et coproduit le baromètre du numérique.

Banque des Territoires – Filiale de la Caisse des Dépôts, elle finance des projets d'inclusion numérique dans les territoires, notamment pour réduire la fracture numérique des familles.

CLEMI – Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information, rattaché à l'Éducation nationale, il forme élèves, enseignants et familles à un usage critique des médias et d'internet.

CNIL – Commission nationale de l'informatique et des libertés, elle protège les données personnelles et sensibilise les jeunes et les familles à leurs droits numériques.

Cybermalveillance.gouv.fr – Dispositif national d'assistance aux victimes de cybermalveillance, il sensibilise aussi les parents et enfants aux risques en ligne (harcèlement, phishing, etc.).

Défenseur des droits – Autorité indépendante qui veille au respect des droits fondamentaux, notamment ceux des enfants dans les espaces numériques.

La Trousse à projets – Plateforme de financement participatif dédiée aux projets d'intérêt général, dont de nombreuses initiatives d'éducation au numérique pour les jeunes et les familles.

Ministère de l'Éducation nationale – Pilote les politiques d'éducation aux médias et au numérique à l'école, et encourage la coéducation avec les familles sur ces enjeux.

Pix – Service public en ligne de certification des compétences numériques, utilisé par les élèves, les enseignants et les adultes pour évaluer et développer leur maîtrise du numérique.

Promeneurs du Net – Dispositif porté par les Caisses d'allocations familiales, les promeneurs du Net Parentalité accompagnent les familles sur les questions de parentalité et vers un usage responsable du numérique pour eux et leurs enfants.

Associations et entreprises

E-enfance – Association spécialisée dans la protection des mineurs en ligne, elle gère le 3018, numéro national contre le cyberharcèlement, et sensibilise parents et enfants.

Fédération nationale des Francas – Mouvement d'éducation populaire qui promeut des loisirs éducatifs pour les enfants, intégrant une approche critique et ludique du numérique.

Fréquence Écoles – Association lyonnaise spécialisée dans l'éducation aux médias et à l'information, qui

intervient auprès des jeunes et forme également les adultes qui les entourent.

Génération Numérique – Association qui intervient dans les établissements scolaires pour sensibiliser les jeunes aux usages responsables d'internet et des réseaux sociaux.

Info Jeunes France – Réseau national d'information et d'orientation des jeunes, qui intègre le numérique comme outil d'accès aux droits et à l'autonomie.

Internet sans Crainte – Internet Sans Crainte est le programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles. Il est opéré depuis plus de 15 ans par Tralalère.

Ligue de l'enseignement – Grande fédération d'éducation populaire qui promeut la citoyenneté numérique et accompagne familles, jeunes et professionnels dans un usage éclairé du numérique.

Open Asso – L'Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique (OPEN) est une association mobilisée autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité numérique

UNAF – Union nationale des associations familiales, elle représente les intérêts des familles et s'implique dans les débats sur la parentalité numérique, les écrans et la protection des mineurs.



Bibliographie

Rapports et expertises

ANSES (2025), Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents : rapport d'expertise collective. Lien

Arcep, CGE, Arcom et ANCT (2026), Baromètre du numérique 2025. Lien

Arfaoui, A. & Elbaz, S. (2025), Numérique adolescent et vie privée, LINC / CNIL. Lien

Fondation pour l'Enfance (2026), 4e baromètre de l'impact du numérique sur le développement des enfants. Lien

Hadj Larbi, A., Rakotobe, M. & Traore, B. (2025), Cyberviolences dans les établissements scolaires et dans la société, INSEE Références. Lien

HCSP (2020), Les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Lien

IGÉSR (2025), Usages du numérique dans la relation école-famille. Lien

OPEN & UNAF (2024), Livre blanc : Parents, Enfants & Numérique. Lien

OPEN (2026), C'est compliqué pour les parents ! Synthèse de l'étude. Lien

Ouvrages et articles

Benayoun, Y., & Huguet, F. (Dir.). (2025). Numérique en Commun[s] : Parentalités numériques (N° 7). Vives Voies / Programme Société Numérique de l'ANCT. Lien

Boyd, D. (2014), It's Complicated : The Social Lives of Networked Teens, Yale University Press

Boyd, D. (2026). Social media is now parasocial media. Social Media + Society, 12(2). https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/20563051261437487

Cordier, A. (dir.) (2023), Les enfants et les écrans, Retz

Déage, M. (2023), À l'école des mauvaises réputations, PUF

Lachance, J. (2025), Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux, PUL

Livingstone, S. & Blum-Ross, A. (2020), Parenting for a Digital Future, Oxford University Press

Pasquier, D. (2018), L'Internet des familles modestes : enquête dans la France rurale, Presses des Mines

Roskam, I. (2023), Les émotions de l'enfant, De Boeck Supérieur

Saltiel, F., Sasson. V. (2025), Faire la paix avec nos écrans, Editions Flammarion.

Produit par :

Louis Derrac

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

CONSEILLER NUMÉRIQUE