



RÉGION ACADÉMIQUE
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation régionale académique
au numérique éducatif



RESSOURCES POUR LA CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE

Un guide pratique
pour les parents d'élèves

2025/2026

AVANT-PROPOS

Le numérique occupe une place croissante dans le quotidien des élèves, tant à l'école qu'au sein de la sphère familiale. Son usage nécessite un accompagnement éducatif cohérent, adapté à l'âge des élèves et attentif à l'équilibre des temps de vie.

L'éducation au numérique repose sur une responsabilité partagée entre l'école et les familles. Ce guide de ressources vise à proposer aux parents des repères et des outils, en cohérence avec les actions conduites par les établissements scolaires.



Charte pour l'éducation à la culture et à la citoyenneté numériques

Elle a pour objectif d'offrir aux élèves les compétences nécessaires pour comprendre l'impact du numérique sur la société et leur propre vie, tout en leur apprenant à maîtriser les outils technologiques de manière éclairée.

La stratégie adoptée s'appuie également sur l'accompagnement des parents et des enseignants.

Découvrez la [Charte et son guide d'accompagnement](#).



Tous ensemble, prudence sur Internet !

Pour accompagner les enfants du niveau CE2 au CM2 dans le monde numérique, la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) met à disposition des [fiches pratiques, des jeux et des vidéos](#) dans un langage clair et simple.

DROIT À LA DÉCONNEXION

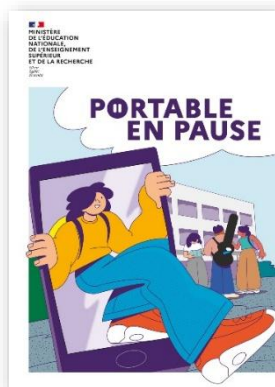


La suspension des mises à jour dans les espaces numériques de travail (ENT) et les logiciels de vie scolaire

L'usage du numérique, notamment par l'utilisation des écrans, doit être raisonné, adapté à l'âge des élèves et respectueux de leur rythme de vie et de leur santé. Il doit faire l'objet d'un accompagnement global, en liaison avec les familles, et respecter le droit à la déconnexion de chacune et chacun.

Retrouvez toutes les informations dans le vade-mecum [Promouvoir un numérique raisonné à l'École](#).

PORTABLE EN PAUSE



Au cours de l'année scolaire 2024-2025, plus de 32 000 collégiens ont expérimenté la mise à l'écart du téléphone portable.

Cette expérimentation a produit des effets positifs sur le climat scolaire, la concentration des élèves et le bien-être général dans les établissements l'ayant mise en place.

Une diminution des signalements de cyberharcèlement et d'incidents liés aux réseaux sociaux a également été constatée.

Plus d'informations sur cette opération dans le vade-mecum [Promouvoir un numérique raisonné à l'École](#).



GRANDIR AVEC LES ÉCRANS



Les écrans font partie du quotidien, mais leur usage doit être progressif et accompagné.

Un usage inapproprié ou excessif des écrans peut avoir des effets négatifs sur la santé physique (sédentarité, troubles de la vue, manque de sommeil) et mentale (dépendance, mal-être, solitude, conduites à risque) mais aussi sur la qualité des relations, la concentration, la motivation.

Destiné aux familles, [Bien grandir avec les écrans : des repères pour chaque âge](#) est un guide qui fournit des préconisations pour un usage progressif et accompagné du numérique.



Citoyenneté numérique, écrans, protection... Découvrez le monde de la parentalité numérique et parcourez les meilleures ressources disponibles pour surfer bien outillés.

Ce [Guide de la parentalité numérique](#), réalisé par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche s'appuie sur les contributions de plusieurs partenaires institutionnels et associatifs. Il propose une palette de conseils et d'informations pour vous permettre de naviguer dans l'univers du numérique en toute sérénité.



Le numérique, incontournable dans le quotidien des familles

Aujourd'hui, le numérique occupe une place centrale dans la vie des familles mais il faut aussi savoir accompagner et protéger ses enfants dans leurs pratiques, leurs temps d'écran ou face au cyberharcèlement.

Pour vous aider à jouer un rôle actif et éclairé auprès de vos enfants sur les usages du numérique, la plateforme Pix met à disposition un ensemble de ressources gratuites et accessibles à tous : [des parcours adaptés pour aborder la parentalité numérique](#) sous forme de **défis pour les parents** qui permettent d'aborder les compétences numériques essentielles du quotidien (jeux vidéo, réseaux sociaux, ENT...) et de **modules d'apprentissage**, pour découvrir pas à pas différentes thématiques numériques.

Les ressources du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI)



La famille Tout-Écran

Le [Guide de la Famille Tout-Écran](#) a été conçu pour accompagner, informer et responsabiliser les parents avec une approche préventive en apportant des conseils, une synthèse des travaux d'experts et des solutions concrètes.



Quel parent connecté êtes-vous ?

Un quiz et des jeux pour tester vos connaissances sur internet et les réseaux sociaux ! [Échangez avec vos enfants sur les enjeux du numérique](#), la gestion des écrans en famille et la collecte des données personnelles.

RISQUES CYBER



La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants.

Face à la révolution des usages numériques, il nous faut réinventer l'accompagnement des parents et créer des outils pour soutenir la parentalité numérique. C'est tout l'objectif de la plateforme gouvernementale : je protege mon enfant .gouv.fr.

Ce site web, simple et pratique, centralise toutes les informations dont les parents ont besoin pour mieux accompagner leurs enfants face aux écrans.



Safer Internet Day

C'est le rendez-vous annuel de sensibilisation aux usages du numérique à destination des jeunes, des familles et de la communauté éducative. L'objectif est d'encourager les comportements responsables et positifs en ligne. Cyberharcèlement, protection des données, éducation aux médias, temps d'écran, risques en ligne... vous trouverez des [ressources dédiées à la parentalité numérique](#) pour mieux comprendre les enjeux de bien-être pour vos enfants et les accompagner sur les écrans.



10 bonnes pratiques essentielles pour protéger les usages numériques de la famille

Mots de passe, sauvegarde des données, mises à jour de sécurité, antivirus, achats en ligne, messages suspects, réseaux sociaux, Wi-Fi, objets connectés, cyberharcèlement... Quotidiennement exposés aux outils numériques, mais souvent peu conscients des risques encourus dans leurs pratiques, les jeunes représentent des cibles faciles. D'où l'importance de les sensibiliser et de les aider à acquérir des « réflexes » avec les bonnes pratiques, et ce, dès le plus jeune âge.

Retrouvez le [Cyber guide famille](#) avec toutes les bonnes pratiques détaillées par fiches pour comprendre comment parler de cybersécurité à ses enfants.

PLUS DE RESSOURCES



Kits de ressources Parentalité et Numérique

Retrouvez les différentes ressources proposées sur le thème de la parentalité numérique mises à disposition par [La Trousse à Projets](#), plateforme collaborative de partage de ressources et des communs numériques à l'échelle nationale.



Ce document est disponible en ligne

Partenaires institutionnels

