Sécurité numérique des enfants : 10 réglages simples à faire cette semaine

- Objectif
  - Réduire les risques les plus fréquents (piratage, arnaques, contenus inadaptés, harcèlement)
  - Mettre en place des réglages simples (sans jargon)
  - Créer une routine familiale (vérification régulière)
- Avant de commencer (2 minutes)
  - Faire l'inventaire des appareils (téléphone / tablette / PC / console)
  - Lister les comptes importants (email, stores, réseaux sociaux, jeux)
  - Règle famille : "on règle ensemble, on vérifie ensemble"
- Mots de passe solides
  - Mot de passe long et différent par compte
  - Gestionnaire de mots de passe (famille)
  - Changer au moindre doute
- Double authentification (2FA)
  - Activer 2FA sur email (priorité)
  - Activer 2FA sur réseaux sociaux
  - Activer 2FA sur stores (Apple/Google/Microsoft)
- Mises à jour automatiques
  - Activer mises à jour système
  - Activer mises à jour applications
  - Redémarrer régulièrement
- Sauvegardes régulières
  - Activer sauvegarde automatique (photos / documents)
  - Vérifier que la sauvegarde fonctionne (test récupération)
- Antivirus / protection de base
  - Vérifier protection activée
  - Scan périodique (si besoin)
- Temps d'écran (limites)
  - Limites par jour
  - Plages horaires (soir, devoirs, nuit)
  - Limites par applications / jeux
  - Demandes de temps d'écran
- Filtrage contenus web
  - Filtrer sites web
  - Filtrer recherches
  - Bloquer sites inadaptés
  - Liste blanche (option)
- Vie privée (réseaux sociaux)
  - Compte privé (si possible)
  - Qui peut contacter / commenter / identifier
  - Limiter infos personnelles (école, adresse, localisation)
  - Vérifier autorisations (caméra, micro, localisation)
- Messages suspects / arnaques
  - Règle "STOP" : ne pas cliquer / demander / vérifier
  - Vérifier l'expéditeur et l'URL
  - Ne jamais donner mots de passe / codes
- Cyberharcèlement : plan d'action
  - Parler (sans jugement)
  - Bloquer / signaler
  - Conserver preuves (captures)
  - Savoir qui contacter (école / plateforme / autorités si besoin)