Guide gratuit

Les 5 conversations essentielles à avoir avec son enfant sur le numérique

Parentalité numérique • Prévention • Dialogue

Par **Ludovic Bianay**
Fondateur de **Mon Coach 365**

Objectif du guide

Aider les parents à engager des discussions simples, utiles et sans conflit avec leurs enfants (6–16 ans) autour du numérique : écrans, réseaux sociaux, sécurité, respect et équilibre.

Ce guide ne donne ni leçons ni interdictions, mais des clés concrètes pour instaurer un dialogue durable et rassurant.

Principe clé

> Ce n’est pas le numérique qui pose problème, c’est l’absence de dialogue autour du numérique.

Conversation n°1 – Les écrans

Sans cadre, les écrans s’imposent. Avec un cadre discuté, ils deviennent un outil.

Questions à poser à son enfant

- Qu’est-ce que tu préfères faire sur les écrans ?
- À quels moments les écrans t’aident-ils ?
- À quels moments te fatiguent-ils ?

> Message clé : Les écrans doivent être équilibrés, pas interdits.

Action simple : Définir ensemble des temps avec écrans et sans écrans (repas, sommeil, devoirs).

Conversation n°2 – Internet n’est pas privé

Beaucoup d’enfants pensent être invisibles en ligne.

Questions à poser à son enfant

• Ce que tu publies peut-il être vu par d’autres ?

• Serais-tu à l’aise si un adulte lisait ce message ?

Message clé : Rien n’est vraiment privé sur Internet.

Action simple : Ne publier que ce que tu pourrais dire devant toute la classe.

Conversation n°3 – Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux montrent des vies idéalisées.

Questions à poser à son enfant

• Te compares-tu aux autres en ligne ?

• Comment te sens-tu face aux likes ?

> Message clé : Les réseaux ne reflètent pas la vraie vie.

Action simple : Rappeler qu’une photo ne définit pas une personne.

Conversation n°4 – Respect en ligne

Le respect s’applique aussi derrière un écran.

Questions à poser à son enfant

• As-tu déjà vu des messages blessants en ligne ?

• Comment réagir face au harcèlement ?

Message clé : Écrire derrière un écran n’autorise pas tout.

Action simple : Ne pas répondre, conserver les preuves, en parler à un adulte.

Conversation n°5 – Demander de l’aide

Un enfant ne doit jamais rester seul face à un problème.

Questions à poser à son enfant

• À qui peux-tu parler si quelque chose te dérange ?

• Qu’est-ce qui pourrait t’empêcher d’en parler ?

Message clé : Parler est toujours la meilleure solution.

Action simple : Dire explicitement : tu ne seras jamais puni pour avoir parlé.

Mon Coach 365 – Parentalité numérique

Mon Coach 365 accompagne les parents avec des outils pratiques, des réglages simples et un discours clair pour protéger les enfants dans le monde numérique.

© Mon Coach 365 – Usage personnel et familial