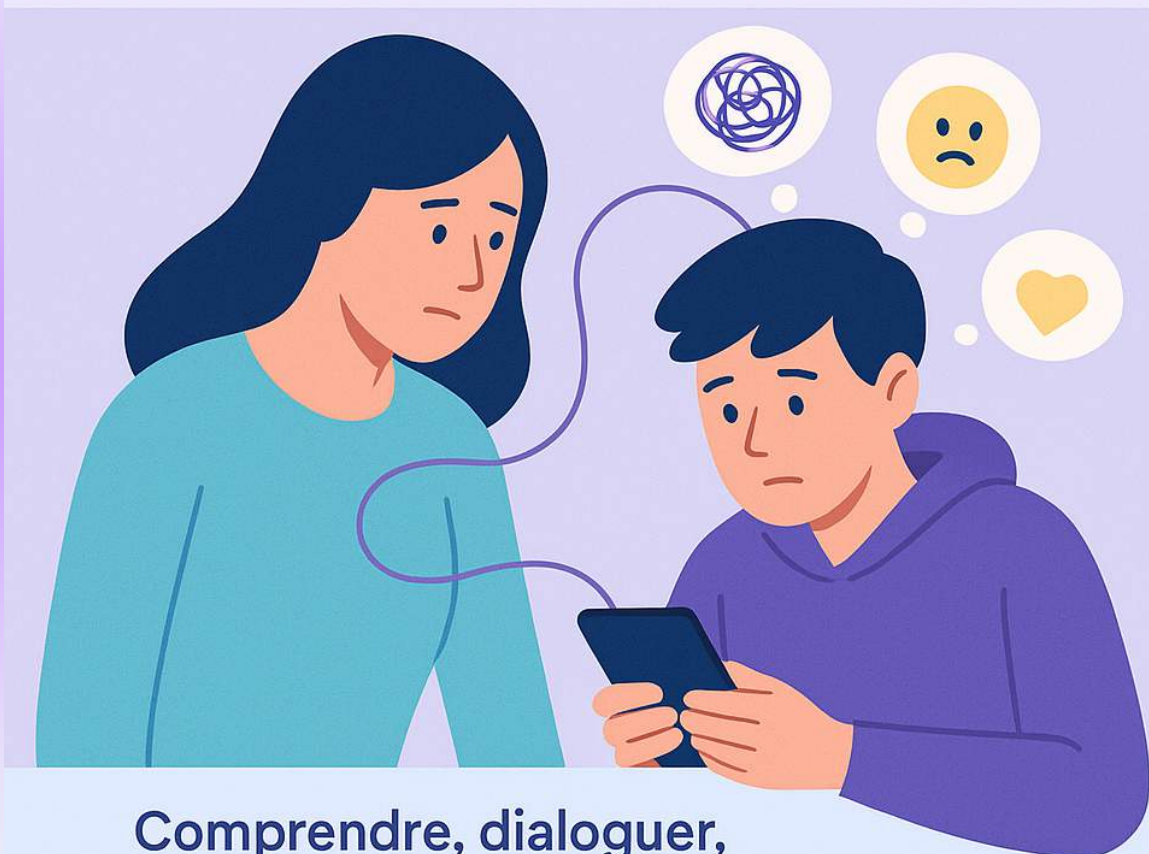


2025  
Edition#2



# Santé mentale & écrans:

protéger sans couper le fil



Comprendre, dialoguer,  
expérimenter ensemble autour du numérique

# LE GUIDE PRATIQUE CYBERSECURITE

ACTION PARENTALITE





# A DECOUVRIR

3

Exemples d'Applications Contrôle Parentale

---

4

Installer l'Application Family Link

---

7

Liens de gestion de vos applications

---

9

Contacts

---

11

Questionnaires

---



## EXEMPLES D'APPLICATIONS CONTRÔLE PARENTALE

Nom de l'outil	Plateforme	Prix (oct. 2025)	Principales fonctionnalités
Google Family	Android/iOS	Gratuit	Gestion des applications, limites de temps d'écran
Qustodio	Android/iOS/PC /Mac	42,95€/an (base)	Suivi des activités, blocage de contenu, rapports
Norton Family	Android/iOS/PC	39,99€/an	Alertes en cas d'accès risqué, supervision de navigation
Screen Time	Android/iOS	Gratuit ou 6,99€/mois	Paramétrage des limites par application



### **Qu'est-ce que Google Family Link ?**

**Google Family Link est une application gratuite qui permet aux parents de superviser et gérer l'utilisation des appareils Android et iOS de leurs enfants. Vous pouvez définir des limites de temps d'écran, approuver ou bloquer les applications, et surveiller les activités en ligne.**

### **CONFIGURATION POUR ANDROÏD**

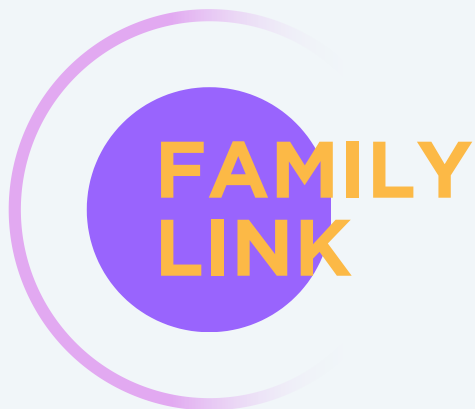
#### **Étape 1 : Installation de l'application**

Téléchargez Google Family Link :

- Pour les parents : [Google Play](#) ou [App Store](#).
- Pour les enfants : l'application est automatiquement installée lors de la configuration.
- Créer un compte Google pour votre enfant : si l'enfant n'a pas encore de compte Google, créez en un via l'application ou sur le site [accounts.google.com](https://accounts.google.com)

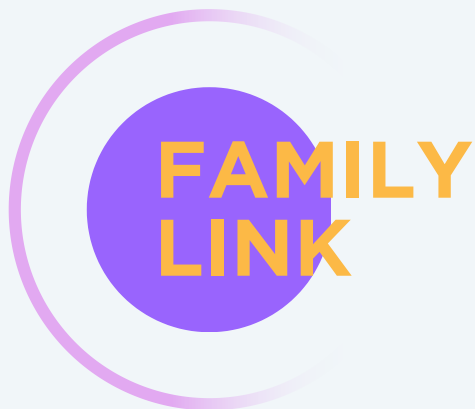
#### **Étape 2 : Lier les comptes des parents et des enfants**

- Ouvrez l'application Family Link sur votre téléphone. Sélectionnez Créer un groupe familial.
- Ajoutez votre enfant en entrant son adresse Gmail.
- Suivez les instructions pour connecter l'appareil de l'enfant au groupe familial.
- Il vous sera demandé d'entrer un code de validation sur l'appareil de l'enfant.



### Étape 3 : Configurer les règles parentales

- Gérer les applications :
  - Accédez à Paramètres > Applications > Approuver les téléchargements.
  - Choisissez : approuver toutes les applications ou bloquer les applications spécifiques.
- Définir des limites de temps d'écran :
  - Dans Family Link, cliquez sur le profil de l'enfant.
  - Sélectionnez Temps d'écran.
- Définissez :
  - Durée maximale par jour.
  - Heures de coucher : Bloquer l'utilisation de l'appareil à certaines heures.
- Superviser les activités :
  - Allez dans l'onglet Activité de l'application.
  - Consultez le temps passé sur chaque application ou jeu.



## Étape 4 : Protéger les contenus

- Bloquer les contenus inappropriés :
  - Activez Filtres de contenu Google Chrome : bloquez les sites pour adultes ou ajoutez une liste de sites autorisés.
  - Configurez YouTube Kids : limitez les vidéos accessibles à des chaînes approuvées par les parents.
- Gérer les achats :
  - Sous Paramètres de Google Play, activez : Demander l'approbation avant tout achat.

## Étape 5 : Contrôle à distance

- Verrouiller l'appareil de l'enfant :
  - Utilisez l'option Verrouiller maintenant pour désactiver temporairement l'appareil de votre enfant.
- Localiser l'appareil :
  - Cliquez sur Localiser pour afficher l'emplacement de l'appareil.

## CONFIGURATION DE TEMPS D'ÉCRAN SUR IPHONE

### Etape 1

Aller dans Réglages > Temps d'écran > Activer Temps d'écran.

### Etape 2

Configurer un code parent.

Limiter les contenus : Restrictions de contenu et confidentialité > Choisir les niveaux autorisés pour les applications, sites web, etc.

# LES LIENS DE CONTRÔLE DE VOS APPLICATIONS

Je protège mon enfant dans son usage des écrans



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Je protège  
mon **enfant**



Microsoft Xbox



Nintendo Switch



Playstation PS5



Facebook



Instagram



TikTok



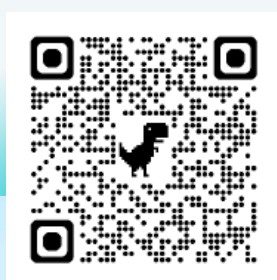
YouTube



# LIENS DE GESTION DE VOS APPLICATIONS



## Prévention, Un numéro unique





## CONTACTS



### **Info Jeunes Tarnos**

Animatrice - Stéphanie POURTAU - Hôtel de Ville

Tél : 05 59 64 49 59 Email : [information.jeunesse@ville-tarnos.fr](mailto:information.jeunesse@ville-tarnos.fr)

### **Médiathèque Tarnos - Espace numérique**

Animateur multimédia - Vincent DELPECH - Médiathèque

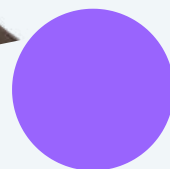
Tél : 05 59 64 34 43 Email : [lestempsmodernes@ville-tarnos.fr](mailto:lestempsmodernes@ville-tarnos.fr)

### **Espace numérique Solidaire - Seignanx**

Animateur multimédia - Manuel BARTHAS - Saint Martin de Seignanx

Tél : 05 59 59 95 93 Email : [ens@cc-seignanx.fr](mailto:ens@cc-seignanx.fr)







## **Contrôle Parental et Cybersécurité Questionnaire destiné aux jeunes :**

Nom / Prénom :

en classe de :

### **Quelles règles ou limites tes parents ont-ils mises en place pour encadrer ton utilisation des écrans ?**

- ☐ Temps limité pour les écrans (par exemple, 2 heures par jour)
- ☐ Interdiction de certains contenus ou applications
- ☐ Horaires précis pour utiliser les écrans (par exemple, pas le soir)

### **Comment les perçois-tu ?**

- ☐ Pas de règles spécifiques
- ☐ Les règles sont justes
- ☐ Les règles sont trop strictes
- ☐ Je n'ai pas d'avis

### **Es-tu conscient(e) des risques en ligne, comme le cyberharcèlement, les arnaques ou les virus ?**

- ☐ Oui, je connais bien les risques et je fais attention
- ☐ Oui, mais je ne sais pas toujours comment me protéger
- ☐ Non, je ne pense pas que ce soit un problème pour moi

### **Comment fais-tu pour te protéger ?**

- ☐ Ne pas partager mes informations personnelles
- ☐ Ne pas cliquer sur des liens suspects
- ☐ Bloquer ou signaler les comportements inappropriés

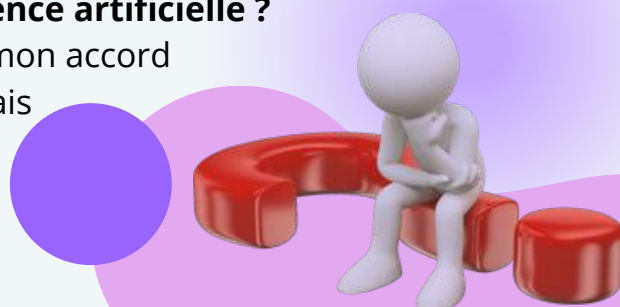
### **Utilises-tu l'intelligence artificielle pour t'aider dans les devoirs ? Si oui, quelles applications utilises-tu ?**

- ☐ Oui, pour chercher des informations (ex. : moteurs de recherche, assistants virtuels)
- ☐ Oui, pour résoudre des exercices (ex. : calculatrices intelligentes, ChatGPT)
- ☐ Oui, pour améliorer mes écrits (ex. : correcteurs grammaticaux)
- ☐ Non, je n'utilise pas l'IA pour mes devoirs

### **Quelles sont tes principales craintes liées à l'intelligence artificielle ?**

- ☐ Que mes données personnelles soient utilisées sans mon accord
- ☐ Que l'IA prenne de mauvaises décisions à cause de biais
- ☐ Que l'IA remplace les humains dans certains emplois
- ☐ Je n'ai pas de craintes particulières

Commentaires ou suggestions supplémentaires.



# QUESTIONNAIRE PARENTS



## Contrôle Parental et Cybersécurité Questionnaire aux parents :

Nom / Prénom :

enfant en classe de :

E-mail :

Avez-vous mis en place des règles pour limiter l'usage des écrans à la maison ?

- ☐ Oui, strictes
- ☐ Oui, modérées
- ☐ Non

Utilisez-vous des outils de contrôle parental ?

- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, mais rarement
- ☐ Non, je n'en vois pas l'utilité
- ☐ Non, je ne sais pas lesquels utiliser

Quelles sont vos principales préoccupations concernant la sécurité en ligne de vos enfants ?  
(plusieurs réponses possibles)

- ☐ Cyberharcèlement
- ☐ Addiction aux écrans
- ☐ Contenus inappropriés
- ☐ Partage d'informations personnelles
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Parlez-vous avec vos enfants des dangers d'Internet et des réseaux sociaux ?

- ☐ Oui, régulièrement
- ☐ Oui, parfois
- ☐ Non

Quel rôle les écoles devraient-elles jouer dans l'éducation numérique des enfants ?

- ☐ Enseigner les bonnes pratiques en ligne
- ☐ Sensibiliser aux risques d'Internet
- ☐ Fournir des ressources aux parents
- ☐ Aucun rôle

Quelles sont vos principales craintes liées à l'intelligence artificielle ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Intrusion dans la vie privée
- ☐ Biais ou discrimination
- ☐ Perte de contrôle humain
- ☐ Aucun danger

Commentaires ou suggestions supplémentaires.

