



# Parentalité numérique

**Atelier à destination  
des parents, des familles, des accompagnants**

Venez partager vos expériences, vos besoins, vos solutions en présence d'une intervenante spécialisée dans le numérique qui vous apportera des :

- éléments de compréhension de l'univers numérique
- outils
- conseils pratiques
- ressources
- guide de survie, charte de la Famille

**Mardi**

**3 novembre 2026**

de 19h à 21h

Unafam du Val d'Oise  
Pavillon Alsacien  
Parc de la Mutuelle La Mayotte  
165 rue de Paris  
95680 MONTLIGNON

Avec le soutien de :

# Programme

## Les réseaux sociaux : comment ça marche ?

Décrypter ensemble les applis les plus utilisées par les jeunes, comprendre leurs codes, leurs mécaniques et les risques associés.

## Droit à l'image, e-réputation et "dette numérique"

Quelles sont les conséquences de ce qu'on poste en ligne ? Comment protéger l'image de nos enfants (et la nôtre) et éviter que certaines traces numériques ne nous suivent toute une vie.

## Peut-on tout croire sur Internet ?

Apprendre à repérer les fake news, comprendre ce qu'un deepfake, et prendre conscience des enjeux liés à l'intelligence artificielle dans la désinformation.

## Comment protéger mon enfant et mieux vivre avec les écrans ?

Outils, conseils et bonnes pratiques pour encadrer l'usage des écrans sans tout interdire et pour développer une relation plus sereine à la technologie en famille.

## Les jeux vidéo : le bon, le moins bon, et le dangereux

Mieux connaître l'univers des jeux vidéo : leurs apports, leurs limites, et les signes à surveiller pour prévenir les comportements à risque.

## Vie affective et numérique : des sujets sensibles à ne pas ignorer

Accès à la pornographie, envoi de nues, estime de soi, cyber-harcèlement ...  
Comment aborder ces sujets parfois tabous avec nos enfants, à partir de leurs usages en ligne.