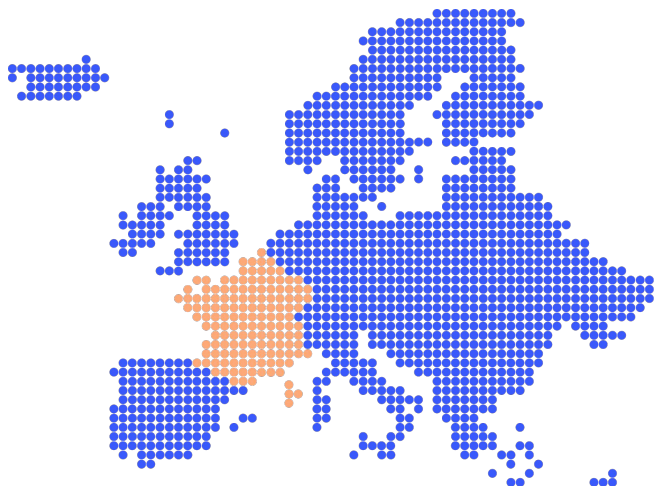


Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?





Le **programme officiel français** de la Commission européenne pour la **protection des mineurs en ligne**.
3 services réunis:



Internet Sans Crainte

Programme de Sensibilisation **opéré par Tralalere**. Accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique



3018

Helpline
Numéro d'assistance



Point de Contact

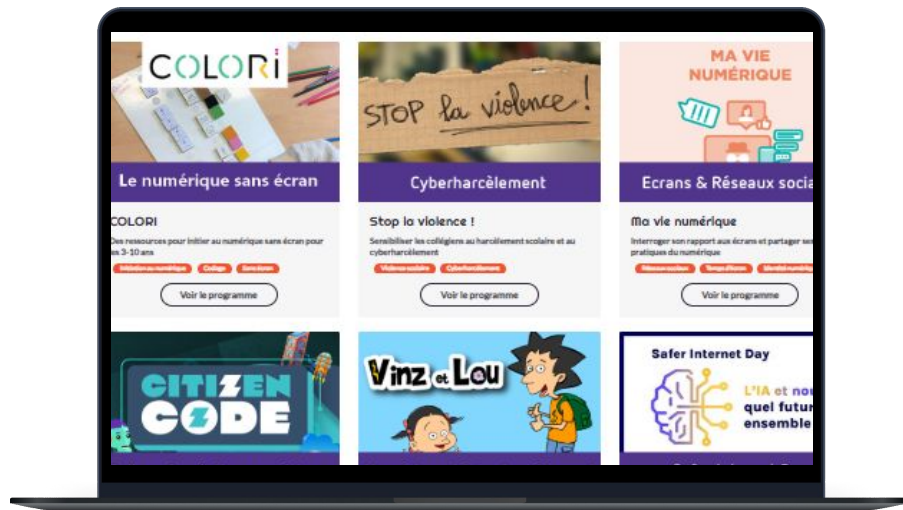
Hotline
Plateforme de signalement



Cofinancé par
l'Union européenne

Le programme Safer Internet est déployé dans 31 pays.

Programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles



Informe, forme et outille les professionnels et les familles pour leur permettre d'accompagner les jeunes dans une **meilleure maîtrise de leur vie en ligne**.

+200
ressources
disponibles

de 3 à 25 ans

1.2M
personnes
sensibilisées/ an

+100 000
parents
accompagnés

www.internetsanscrainte.fr

La Journée internationale pour un **Internet sans crainte**, portée par **200 pays** pour sensibiliser l'opinion publique aux enjeux **d'éducation au numérique des jeunes**. Le **Safer Internet Day (SID)** est inscrit à **l'agenda scolaire en France**.



Des **milliers d'ateliers** avec nos ressources dans toute la France



Des outils de sensibilisation - l'édition 2025 :

+30 000 parcours numériques sur l'éducation à l'IA effectués
+500 000 jeunes sensibilisés

L'édition 2025 : 2 mois d'événements



Lancement au **Ministère de l'Éducation nationale** avec 100 élèves



Conférence-débat sur les deepfakes à la **Sorbonne** pour 500 élèves de 3e et 2e



Webinaire sur l'IA à **Radio France** devant 750 enfants et 14000 élèves en direct en visio



Campagne média



Une campagne de sensibilisation sur nos réseaux sociaux avec une dizaine de créateurs : enseignants, médecins, psychologues... **l'édition 2025 :**
2,3 million de personnes touchées

Les écrans et toi... comment ça va ?

L'édition 2026 invite à questionner l'impact du numérique sur le **bien-être des jeunes** et comment le préserver.

Aider les jeunes à **comprendre** comment leurs **pratiques** numériques, les **contenus** qu'ils consultent et leurs **interactions** en ligne affectent leur bien-être, et leur **donner des clés** d'un rapport plus équilibré et épanouissant face aux écrans.

Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Prendre conscience, comprendre et agir :

1. Comprendre ce qui peut altérer notre bien-être numérique

Les services numériques (réseaux sociaux, plateformes de contenus, jeux en ligne...) et leurs mécanismes de captation de l'attention favorisent l'hyperconnexion,, l'exposition répétée à des contenus violents, anxiogènes, ou stéréotypés et es interactions toxiques peuvent fragiliser les jeunes, en particulier à un âge clé de construction identitaire.

2. Apprendre à identifier ses ressentis en ligne

Fatigue, stress, irritabilité, anxiété, perte de concentration... l'enjeu est d'aider les jeunes à mettre des mots sur leurs émotions et leurs ressentis numériques, à reconnaître les signaux d'alerte qui peuvent avoir un impact sur leur bien-être.

3. Donner aux jeunes le pouvoir d'agir sur leurs usages

Il ne s'agit pas d'interdire, mais d'apprendre à vivre avec le numérique. Se fixer des règles personnelles, pour équilibrer ses temps de connexion, préserver son sommeil, diversifier ses activités, choisir ses espaces numériques : autant de leviers pour rester acteur de son expérience en ligne et préserver son bien-être.



Bien-être numérique & lutte contre le harcèlement

Un même enjeu de prévention

- **Identifier la violence**

Travailler le bien-être numérique aide les jeunes à repérer les signaux de mal-être (stress, peur, honte...) et à reconnaître que moqueries, humiliations et attaques en ligne **ne sont pas normales**.

- **Rompre la banalisation**

Interroger les usages et les ressentis permet de déconstruire l'idée qu'il faudrait "supporter" la violence en ligne ou s'en exclure, et d'affirmer que **les espaces numériques doivent être respectueux**.

- **Agir plus tôt, collectivement**

En donnant des repères aux jeunes, aux témoins et aux adultes, le bien-être numérique devient un **levier de prévention en amont** du harcèlement et du cyberharcèlement.

Safer Internet Day

Notre programme pour la journée mondiale de protection des mineurs sur Internet



Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Parlons ensemble de notre bien-être numérique

Dès le 10 février, le Safer Internet Day(s) revient pour deux mois d'actions gratuites.

Comment engager le dialogue avec les jeunes ?

Établissements scolaires, associations et collectivités : menez des ateliers avec les jeunes et les familles et inscrivez vos événements sur la carte nationale.

Parents : découvrez nos ressources et nos conseils pour dialoguer en famille.

N'oubliez pas, le Safer Internet Day est à l'agenda scolaire.

Participez au concours d'affiche !

Invitez vos élèves ou vos jeunes à s'engager en leur proposant de concevoir une affiche autour du slogan "Les écrans et toi... comment ça va ?" dans le cadre du Safer Internet Day(s) 2026.

Participez



Recevez nos ressources gratuites

Vous voulez informer vos jeunes pour la journée du Safer Internet Day ? Inscrivez-vous afin de recevoir par e-mail nos conseils parents et nos kits ateliers clés en main pour animer vos séances.

Inscrivez-vous



Le programme du Safer Internet Day



Enseignants / Animateurs

Découvrez nos kits clés en main et inscrivez vos ateliers !

Découvrir



Parents

Nos solutions pour accompagner vos enfants dans leur vie numérique.

Découvrir



Presse

Chiffres clés et infos pour couvrir l'événement.

Découvrir



Événements

Découvrez nos différents événements à l'occasion du Safer Internet Day.

Découvrir

Engagez les classes dans le concours d'affiches du SID2026
sur le thème ***Les écrans et toi... comment ça va ?***

- Prix Primaire
- Prix Collège
- Prix Lycée
- Prix spécial pour les affiches générées par IA générative

Fin : 31 mars 2026

[Page du concours et règlement](#)
[Télécharger l'affiche](#)

Édition 2025 sur l'IA

- 405 affiches reçues
- 98 établissements participants
- +1300 élèves mobilisés

The poster template features the Safer Internet Days 2026 logo at the top, which includes a red speech bubble with 'FF' and a blue speech bubble with a smiley face. Below the logo is the theme text 'LES ÉCRANS ET TOI ... COMMENT ÇA VA ?'. A large orange banner in the center reads 'Rejoignez le Safer Internet Day en participant au concours d'affiche !'. Below this, it says 'À vous d'imaginer un poster au format A4 pour illustrer le thème du Safer Internet Day 2026 : "Les écrans et toi... Comment ça va ?"'. A QR code is provided with the instruction 'Rendez-vous sur www.internetsanscrainte.fr/sid/concours ou scannez le QR code ci-dessous'. The bottom of the poster shows a group of diverse young people smiling and looking at their smartphones. At the very bottom, there are logos for 'Internet Sans Crainte', the European Union, and the French Republic.

Safer Internet Days
2026

LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

**Rejoignez le Safer Internet Day
en participant au concours d'affiche !**

À vous d'imaginer un poster au format A4
pour illustrer le thème du Safer Internet Day 2026 :
**"Les écrans et toi...
Comment ça va ?"**

Rendez-vous sur www.internetsanscrainte.fr/sid/concours
ou scannez le QR code ci-dessous

8-12 ans

Vinz et Lou - “Et toi tu fais quoi quand ça ne va pas ?”

L'épisode interroge **la place du numérique dans la gestion émotionnelle**.

Il invite à réfléchir pour comprendre dans quelle mesure le numérique peut **contribuer au bien-être ou au contraire** être parfois source de mal-être.

- Une vidéo
- Un parcours numérique clés en main
 - Un quiz
 - Une fiche pédagogique
 - Une fiche famille



13-17 ans

Les réseaux et moi

Ce parcours numérique permettra de **prendre conscience du fonctionnement des réseaux sociaux** et de leurs **impacts sur son bien-être**.

Objectifs pédagogiques :

- **Comprendre** les logiques de fonctionnement des réseaux sociaux.
- **Analyser** leurs effets sur les comportements et le bien-être des adolescents.
- **Développer** le regard critique et la capacité d'auto-régulation.
- **Favoriser l'autonomie** et la responsabilité numérique des élèves.
- **Co-construire** des repères pour un usage raisonné des réseaux sociaux.



LES RÉSEAUX ET MOI

Prendre conscience du fonctionnement des réseaux sociaux et de leurs impacts sur mon bien-être

CYCLE 4

LYCÉE

e ?

Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Kit Atelier - CE2 / Cycle 3



Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Kit Atelier - Cycle 4 / Lycée



Kits ateliers sur le
bien-être
numérique pour
mener des ateliers
de sensibilisation
Kit CE2/Cycle 3
Kit Cycle 4/Lycée

Safer Internet Days
2026
LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Séance 1

Apprendre à garder l'équilibre
entre écrans et émotions

Parcours Vitez et Lou
Et toi, tu fais quoi
quand ça ne va pas ?



Ce parcours accompagné d'une fiche
d'accompagnement propose d'aborder le bien-être
numérique à partir des émotions des enfants.
Les enfants sont amenés à analyser des
situations dans lesquelles les réseaux aux écrans
peuvent générer du bien-être ou, au contraire, accentuer
certains soucis.

L'objectif est de développer leur capacité à
prendre du recul sur leurs usages, à identifier ce
qui leur fait du bien et à adopter des pratiques
plus équilibrées et adaptées à leurs besoins.



Activité de prolongement

Se fixer des objectifs avec les écrans

Répartis en petits groupes, les élèves créent leur emploi
du temps d'activités avec et sans écrans.
Cette activité aide les élèves à prendre conscience de
leurs usages du numérique et à apprendre à se fixer des
règles simples pour en profiter tout en gardant un bon
équilibre avec les autres activités du quotidien.

Mise en œuvre

Pour deux, les élèves notent 3 à 5 usages des écrans qu'ils
connaissent ou pratiquent (regarder des vidéos, jouer à
un jeu, envoyer des messages...). Ils doivent ensuite
leurs classer et prioriser, pour chaque usage, un
carnet conseil et les appliquer à appliquer pour éviter les excès.

Exemples de conseils

- Regarder un nombre précis de vidéos ou d'épisodes
- S'arrêter à la fin d'un niveau ou d'une partie
- Faire une pause pour bouger ou discuter avec
quelqu'un

Chercher des solutions pour se sentir
mieux avec les écrans

Amener les élèves à repérer des situations liées aux
écrans qui peuvent poser problème et à imaginer des
solutions simples pour retrouver un meilleur équilibre.

Mise en œuvre

Présenter une situation à la classe. En petits groupes, les
élèves répondent à deux questions :

1. Quel est le problème ?
2. Que pourrions-nous faire pour améliorer la situation ?

Les propositions sont ensuite mises en commun et
discutées collectivement.

Exemples de conseils

- Je m'arrête pour 5 minutes après avoir regardé un
écran le soir
- Je ne suis déçu(e) avec un ami par message et je me
sens triste
- J'ai dépassé mon temps d'écran et mes parents sont en
colère
- Je me sens épuisé(e) après avoir joué longtemps à un jeu
- Je préfère rendre sur un écran plutôt que jouer avec les
autres

Safer Internet Days
2026
LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Séance 1

Comprendre l'impact des réseaux
sociaux sur son bien-être

Parcours Ma vie numérique

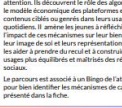
Les réseaux et moi



Parcours Ma vie numérique Les réseaux et moi

Ce parcours accompagné d'une fiche
d'accompagnement permet aux élèves de décrypter
le fonctionnement des réseaux sociaux et les
stratégies mises en place pour capter leur
attention. Ils découvrent le rôle des algorithmes,
le modèle économique des plateformes et des
contenus ciblés ou générés dans leurs usages
quotidiens. Il amène les jeunes à réfléchir à
l'impact de ces mécanismes sur leur bien-être,
leur image de soi et leurs représentations, afin de
les aider à prendre du recul et à contrôler des
usages plus équilibrés et maîtrisés des réseaux
sociaux.

Le parcours est associé à un Bingo de l'attention
pour bien identifier les mécanismes de captation,
présenté dans la fiche.



La page suivante peut être
imprimée et accrochée en classe,
ou distribuée aux élèves.

Activité de prolongement

Le Concours d'affiches du Safer Internet
Day

Participer avec ses élèves au concours en illustrant
la thématique du bien-être numérique sous forme
d'affiches au format A4. Les affiches sélectionnées
seront valorisées sur le site Internet Sans Crainte et les
réseaux sociaux dans le cadre du Safer Internet Day.

Débattre sur les bénéfices du numérique

Cette activité invite les élèves à réfléchir à la place du
numérique dans des situations du quotidien. À travers
un débat volontairement contrasté, ils apprennent à
identifier quand les écrans peuvent être utiles, et quand
d'autres solutions sont plus adaptées, afin de dépasser
une vision "tout ou rien" et construire un usage plus
équilibré.

Mise en œuvre

Diviser la classe en deux groupes : "Tout numérique"
et "Sans écran". Pour chaque situation proposée, les
groupes argumentent pour apporter des solutions, puis
cherchent ensemble un compromis selon le contexte.

Exemples de situations

- Je m'ennuie pendant mon temps libre
- Je me sens stressé avant un contrôle important
- Je me suis disputé avec mon meilleur ami
- Je me compare beaucoup aux autres
- Je suis en désaccord avec mes parents autour du temps
d'écran

Décrypter les mécanismes de captation de
l'attention

Cette activité permet aux élèves de consolider leur
compréhension des mécanismes de captation de
l'attention en notant des mots sur ce qu'ils ont
appris. En formulant collectivement des définitions,
ils développent leur capacité à analyser et nommer les
liques à l'heure dans les réseaux sociaux.

Mise en œuvre

À partir d'un Bingo de l'attention réalisé en début de
parcours, les élèves (par deux ou en petits groupes)
révisent une définition pour chaque terme et
s'appuient sur leurs apprentissages et leurs expériences.
Les définitions sont ensuite mises en commun afin
d'aboutir à une formulation partagée par la classe.
Les élèves peuvent illustrer certains mots par des
situations concrètes issues de leur quotidien numérique.

La boussole des écrans,

Un outil collaboratif d'aide à la décision pour aider les familles à se poser les bonnes questions face aux écrans et évaluer si la situation est adaptée à son enfant.

Sera proposé aux familles :

- en format pdf imprimable
- avec un guide pratique renvoyant vers des ressources

	 Bénéfique	 Plutôt sain	 Acceptable	 Peu adapté	 Problématique
Âge					
Contenu					
Contexte					
Durée					
Fréquence - Cumul					
Evaluation Globale					

Les écrans et toi... comment ça va ?

Le bien-être numérique de nos enfants, parlons-en.

Webinaire gratuit accessible aux familles et aux professionnels de l'éducation et de la jeunesse.

Le mercredi 11 février à 18h30

>> s'inscrire

Safer Internet Days
2026



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

Mercredi 11 février à 18h30

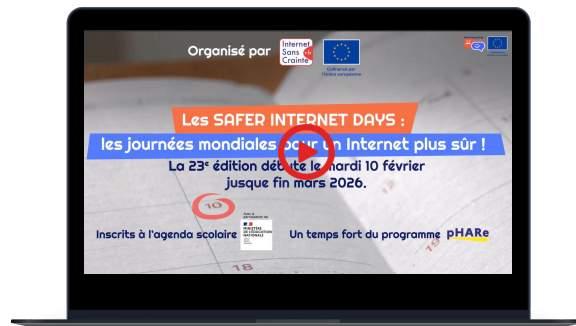
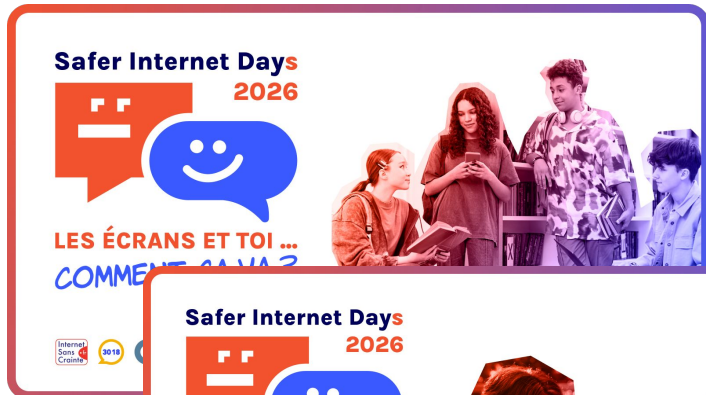
Webinaire gratuit



Le bien-être numérique
de nos enfants, parlons-en.



Des kits de visuels, affiches, teaser...



Campagne et Kit à télécharger **ici**
Contactez : **lunise@tralalere.com**

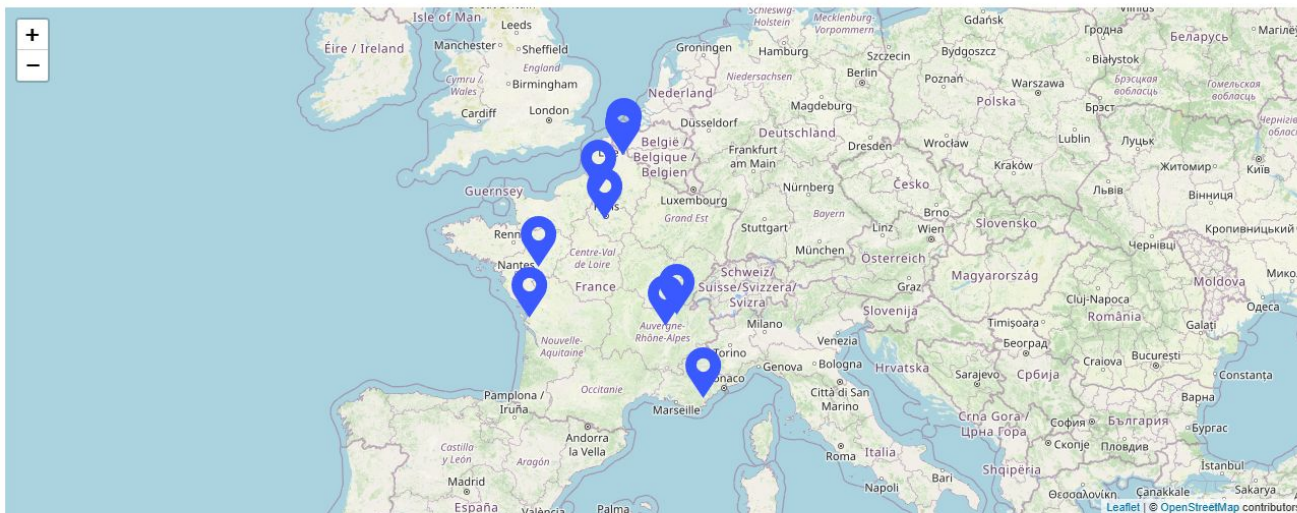
La carte de France des ateliers SID

Vous prévoyez d'organiser un atelier de sensibilisation dans le cadre du Safer Internet Day ? Référez vous pour rejoindre la carte nationale.

Référez votre atelier



Découvrez en temps réel la carte nationale des ateliers organisés pour le Safer Internet Day.



www.internetsanscrainte.fr/sid

Depuis le 12 janvier

- Nouvelles ressources du primaire au lycée sur le bien-être numérique
- Kits ateliers clés en main

Du 10 février au 31 mars

- Animation de séances de sensibilisation dans les établissements

11 février à 18h30

- Webinaire famille sur le bien-être numérique des jeunes

31 mars

- Fin du concours d'affiches (résultats début mai)

CONTACTEZ-NOUS :)

Axelle DESAINT

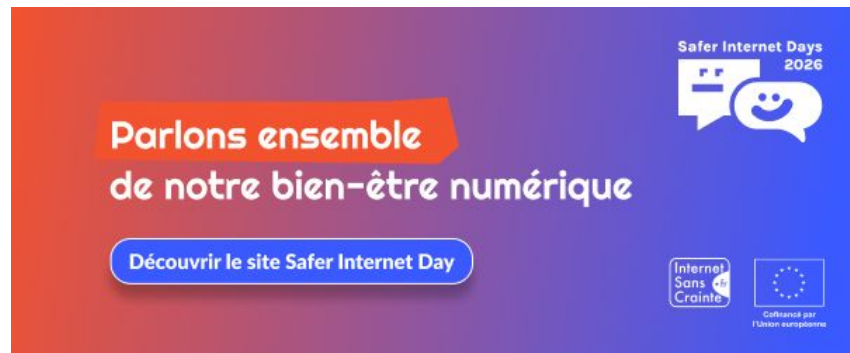
Directrice d'Internet Sans Crainte

axelle@tralalere.com

Lunise Marquis

Directrice Partenariats et communication

lunise.marquis@tralalere.com



Parlons ensemble
de notre bien-être numérique

Découvrir le site Safer Internet Day

Safer Internet Days
2026

Internet
Sans
Crainte

Cofinancé par
l'Union européenne