



**Pensons sécurité.
Partageons de manière sécuritaire.
Restons en sécurité ensemble.**

Trousse de communication n° 3

FAMILLES dans le numérique Des habitudes numériques saines

Semaine du 19 au 23 octobre 2026

Familles dans le numérique — Des habitudes numériques saines

visé à aider les familles à développer une relation saine et équilibrée avec la technologie. Grâce à des conseils pratiques, des amorces de discussion, des vidéos et des ressources, ce thème encourage les familles à travailler ensemble pour relever des défis liés au temps d'écran, aux médias sociaux, au bien-être numérique et aux nouvelles technologies. En créant de bonnes routines et en maintenant des conversations ouvertes, les familles peuvent faire en sorte que la technologie soutienne l'apprentissage, les liens sociaux, la sécurité et le bien-être plutôt que de devenir une source de stress ou de conflit.

Sujets clés

- Temps d'écran
- Équilibre et limites
- Bien-être numérique
- Santé mentale
- Médias sociaux et estime de soi
- Habitudes familiales liées à la technologie

cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique

Vidéos

Toutes les vidéos sont accessibles à l'adresse :

www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique.



Équilibre et limites

Découvrez comment l'établissement de limites raisonnables peut favoriser le bien-être, la concentration, le sommeil et les liens familiaux.

Estime de soi et médias sociaux

Comprenez comment les médias sociaux peuvent influencer la confiance en soi et pourquoi il est important de réfléchir de façon critique à ce que nous voyons en ligne.

Temps d'écran

Découvrez comment de saines habitudes numériques contribuent à créer un équilibre entre les activités en ligne et les autres aspects importants de la vie.

Infographies

Les infographies sont accessibles à l'adresse :

www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique.



6 formes de cyberintimidation

8 façons de prendre soin de toi dans un monde numérique

7 conseils pour trouver l'équilibre et établir des limites

Affiches

Toutes les affiches peuvent être téléchargées à l'adresse :

<https://www.cybersensibilisationm12on.ca/ressources>.

Les affiches suivantes s'harmonisent bien avec le thème de cette semaine et peuvent être affichées dans les écoles, les bureaux des conseils scolaires, les bibliothèques, les salles du personnel, les aires communes et sur les écrans numériques.



Contenu pour les médias sociaux

Les conseils scolaires sont encouragés à partager ces publications telles quelles, à les adapter à leur réalité locale ou à les intégrer à leurs activités de communication.



Publication n° 1

La technologie fait partie de notre quotidien. De saines habitudes numériques passent par l'équilibre.

Prendre du temps pour les activités extérieures, les loisirs, les moments en famille ou avec tes camarades, le sommeil et l'activité physique contribue au bien-être physique et mental.

Chaque famille est différente, et trouver des routines qui vous conviennent peut aider à développer une relation plus saine avec la technologie.

Découvre d'autres idées à www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique.

#K12CAM2026



Publication n° 2

Les limites numériques ne servent pas à contraindre le plaisir. Elles nous aident à utiliser la technologie de façon réfléchie.

Qu'il s'agisse de repas sans appareils, de laisser les téléphones à l'extérieur des chambres à coucher ou de trouver des activités sans écran que tout le monde aime, de petites habitudes peuvent favoriser de meilleures conversations, un meilleur sommeil et des liens plus forts. Regarde cette vidéo sur les limites numériques, l'équilibre et le bien-être : [<lien>](#).

De petits changements peuvent devenir de bonnes habitudes à long terme. Découvre des ressources pratiques pour les familles à www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique.

#K12CAM2026



Publication n° 3

Les médias sociaux nous montrent souvent des moments soigneusement choisis plutôt que la réalité de tous les jours.

Les filtres, les retouches, le contenu généré par l'IA et les publications qui présentent seulement les meilleurs moments peuvent nous amener à nous comparer à des attentes irréalistes.

Parler ouvertement de ce que nous voyons en ligne aide à développer la confiance en soi, à renforcer l'esprit critique et à nous rappeler que notre valeur ne se mesure pas au nombre de mentions « J'aime », de personnes abonnées ou d'interactions en ligne.

Pour en savoir plus, visitez www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique.

#K12CAM2026

Pistes de discussion en famille

Envisagez d'intégrer ces questions dans les infolettres, les communications scolaires, les activités de mobilisation des parents ou les discussions en classe :

- Quand la technologie est-elle utile?
- Quand est-il peut-être temps de prendre une pause?
- Quelles limites saines fonctionnent bien dans notre famille?
- Comment pouvons-nous encourager de meilleures habitudes numériques?

Façons rapides de participer cette semaine

- Partagez une ou plusieurs publications sur les médias sociaux.
- Présentez une ressource de Familles dans le numérique dans une infolettre du conseil scolaire ou de l'école.
- Affichez une affiche de Familles dans le numérique sur les écrans numériques ou dans les espaces communs.
- Partagez une piste de discussion avec les parents, tutrices et tuteurs.
- Mettez en valeur une vidéo de Familles dans le numérique dans les communications destinées au personnel ou aux écoles.
- Ajoutez un lien vers la page de Familles dans le numérique sur les sites web des écoles ou du conseil scolaire.

URL du thème : www.cybersensibilisationm12on.ca/familles-dans-le-numerique

Site Web de la campagne : www.cybersensibilisationm12on.ca

Suivez et partagez :



Financé par :

