ANNUAIRES · RESSOURCES · OUTILS

L'IA, ma famille et moi

Les personnes, les ressources et les outils utiles pour accompagner ses enfants dans le numérique.

Livret réalisé dans le cadre de l'événement
« L'IA, ma famille et moi » — mardi 15 septembre 2026, à Périgueux.

> *Ce livret se veut le plus complet possible. Comme les intelligences artificielles, les organisateurs de l'événement restent perfectibles : il est possible qu'un outil nous ait échappé, ou qu'un contact utile manque à cette liste.*

UN ÉVÉNEMENT PORTÉ PAR

msa santé famille retraite services
Allocations Familiales Caf de la Dordogne
Dordogne Périgord Le Département dordogne.fr
Académie de Bordeaux — Direction des services départementaux de l'éducation nationale de Dordogne
pro mineurs du net
le ruban vert Espace socioculturel

Sommaire

Les IA prennent une place grandissante dans nos vies et dans celles des familles. Elles servent à faire les devoirs, à apprendre, à demander conseil sur l'éducation, parfois à chercher un soutien moral ou une oreille attentive. Ces usages se répandent souvent sans qu'on en mesure les effets, ni qu'on en discute collectivement. « L'IA, ma famille et moi » propose de faire une pause pour réfléchir ensemble à nos pratiques et donner aux professionnels comme aux familles les repères d'un usage raisonné, raisonnable, éthique et conscient de ces outils.

Ce livret rassemble des personnes à contacter en Dordogne, des ressources pour comprendre, et des outils utilisables en famille.

Partie 1 — **Annuaire : trouver un professionnel** — 3
Les personnes dont c'est le métier d'accompagner les familles.

Partie 2 — **Les ressources** — 5
Pour comprendre, se repérer et trouver des réponses fiables.

Partie 3 — **Les outils** — 7
Protéger, découvrir l'IA, éveiller l'esprit critique.

Lexique — **Quelques mots pour s'y retrouver** — 9
Sept termes, et comment vérifier une information.

À retenir — **Bonnes pratiques** — 11
Cinq réflexes simples pour un usage serein, à tout âge.

PARTIE 1

Annuaire : trouver un professionnel

Des femmes et des hommes, près de chez vous, dont c'est le métier d'accompagner les familles.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Les Promeneurs du Net — Dordogne

Professionnels de la jeunesse présents en ligne pour accompagner les 12-25 ans.

promeneursdunet.fr/departements/dordogne

Conseillers numériques France Services

Médiateurs formés à l'accompagnement au numérique du quotidien.

conseiller-numerique.gouv.fr

Centres sociaux et socioculturels

Lieux d'accueil, d'écoute et d'accompagnement des habitants.

dordogne.centres-sociaux.fr

La Ligue 24

Mouvement d'éducation populaire : activités éducatives, culturelles, sportives et de loisirs.

laligue24.org

PMI — Protection Maternelle et Infantile

Professionnels de la petite enfance et de la parentalité (0-6 ans).

lannuaire.service-public.gouv.fr

Maison des Adolescents de la Dordogne

Accueil, prévention et accompagnement des ados, de leurs familles et des professionnels.

anmda.fr

Udaf de la Dordogne

Ateliers « Parents, enfants & numérique ».

udaf24.fr

Médiathèques et ludothèques

Relais de médiation numérique de proximité.

biblio.dordogne.fr

PARTIE 1

Annuaire (suite)

À L'ÉCOLE, AU COLLÈGE, AU LYCÉE

Les relais de l'établissement

Psychologue de l'Éducation nationale, infirmier·ère, CPE, professeur·e documentaliste.

Contact via l'établissement de votre enfant

DSDEN 24 / DRANE — académie de Bordeaux

Les référents du numérique éducatif du département et de l'académie.

Tél. 05 53 02 84 84

CLEMI — académie de Bordeaux

Éducation aux médias et à l'information : ateliers parentalité, coordonnateur académique.

clemi.fr/familles

Dispositif pHARe

Programme de lutte contre le harcèlement ; un référent par département.

Contact via l'établissement ou la DSDEN

Réseau Canopé

Animations et formations pour les familles et les professionnels.

reseau-canope.fr

ÉCOUTE ET URGENCE

3018 — Association e-Enfance

Numéro national gratuit et confidentiel, 7j/7 de 9h à 23h : cyberharcèlement, contenus choquants, e-réputation.

Tél. 3018 — e-enfance.org

Association Evimeria

Chat anonyme et gratuit d'écoute, de soutien et d'orientation psychologique.

asso-evimeria.fr

PARTIE 2

Les ressources

Pour comprendre, se repérer et trouver des réponses fiables.

Je protège mon enfant

Le portail public de protection des mineurs en ligne.

jeprotegemonenfant.gouv.fr

Mon enfant et les écrans

Les repères officiels par âge, par tranche.

mon-enfant-et-les-ecrans.fr

La règle 3-6-9-12

Les écrans selon l'âge, par Serge Tisseron.

3-6-9-12.org

Internet Sans Crainte

Les supports familles du programme Safer Internet.

internetsanscrainte.fr

CNIL — Éducation au numérique

Données des enfants, conseils aux parents.

cnil.fr/fr/education

Yapaka

Parentalité et écrans : ressources gratuites.

yapaka.be

HabiloMédias

Écrans, IA et vie privée : fiches parents.

habilomedias.ca

PARTIE 2

Les ressources (suite)

OPEN
Observatoire de la parentalité et de l’éducation numérique.
open-asso.org

Primàbord — Éduscol
Éduscol 1er degré : parentalité numérique.
primabord.eduscol.education.fr

Déclic Critique — CLEMI
Vidéos de décryptage de l’information.
clemi.fr

Class’Code
Comprendre et expliquer l’IA, en famille.
class-code.fr

La fleur de l’IA
Comprendre le fonctionnement des IA et en garder un regard critique.
ia.numeduc.org

Collectif EducPopNum
Enquêtes sur les pratiques numériques des jeunes de Nouvelle-Aquitaine.
educpopnum.org

Point de Contact
Signaler un contenu illicite en ligne.
pointdecontact.net

PARTIE 3

Les outils

PROTÉGER ET ENCADRER

Qwant Junior

Moteur de recherche filtré pour les 6-12 ans.

qwantjunior.com

Mailo Junior

Adresses e-mail supervisées pour enfants.

mailo.com

Google Family Link

Contrôle parental Android : écran, applis, position.

families.google.com/familylink

Temps d’écran (Apple)

Contrôle parental intégré aux iPhone et iPad.

support.apple.com

Contrôles parentaux des box et téléphones

Gratuits et obligatoires chez tous les opérateurs.

jeprotegemonenfant.gouv.fr

DÉCOUVRIR L’INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Euria — Infomaniak

IA hébergée en Suisse, conçue pour ne pas inventer ses réponses et respecter la vie privée.

euria.infomaniak.com

Vibe, ex-Le Chat — Mistral

L’IA conversationnelle française.

chat.mistral.ai

PARTIE 3

Les outils (suite)

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (suite)

Vittascience

Apprendre l'IA et le code en s'amusant.

vittascience.com

Pix

Tester ses compétences numériques, à tout âge.

pix.fr

ÉVEILLER L'ESPRIT CRITIQUE

Carnaval Mental

Parcours ludique sur l'esprit critique.

carnaval-mental.fr

Vera

Vérifier une information par téléphone ou WhatsApp, gratuitement.

askvera.org

Vinz et Lou

Les sujets de société avec les enfants, par le jeu.

vinzetlou.net

Lumni — Les clés des médias

Vidéos éducatives gratuites, dès le primaire.

lumni.fr

1jour1actu

L'actualité décryptée à hauteur d'enfant.

1jour1actu.com

LEXIQUE

Quelques mots pour s’y retrouver

Intelligence artificielle — définition du règlement européen sur l’IA

« Un système automatisé qui est conçu pour fonctionner à différents niveaux d’autonomie et peut faire preuve d’une capacité d’adaptation après son déploiement, et qui, pour des objectifs explicites ou implicites, déduit, à partir des entrées qu’il reçoit, la manière de générer des sorties telles que des prédictions, du contenu, des recommandations ou des décisions qui peuvent influencer les environnements physiques ou virtuels. »

Autrement dit : **une machine à qui l’on confie une tâche, et qui trouve elle-même comment la mener**, avec des effets bien réels.

IA générative, LLM

Une IA qui produit du texte, des images ou du son. Un LLM, ou grand modèle de langage, prédit mot après mot la suite la plus probable. **Il ne comprend pas ce qu’il écrit.**

IA agentique

Une IA qui n’attend plus une question mais enchaîne des actions seule pour atteindre un but : chercher, comparer, remplir, envoyer. Elle ne fait pas que répondre : elle agit.

Hallucination

Une réponse fausse, énoncée avec assurance. Le modèle comble un vide par ce qui *ressemble* à une bonne réponse. D’où la règle : demander les sources, et les vérifier.

LEXIQUE

Quelques mots (suite)

Prompt

La consigne donnée à une IA. Plus elle est précise — le contexte, le but, le format attendu — plus la réponse est utile.

Data center, « cloud »

Le nuage n'a rien d'un nuage : ce sont des bâtiments remplis de serveurs, des « super ordinateurs » qui stockent les données et calculent les réponses aux questions posées aux IA. **Ils consomment beaucoup d'électricité et d'eau.** ademe.fr

Fact checking

Retrouver l'origine d'une information, la confronter à d'autres sources, et distinguer ce qui est établi, faux ou encore incertain.

Vérifier et croiser une information

1. **Remonter à la source.** Qui l'affirme, quand, et sur quoi se fonde-t-il ?
2. **Croiser avec deux autres sources** indépendantes l'une de l'autre.
3. **Se méfier d'une image seule** : elle peut être ancienne, sortie de son contexte, ou fabriquée.
4. **En cas de doute**, interroger Vera (page 8) ou les ressources de la partie 2.

À RETENIR

Bonnes pratiques

L’intelligence artificielle entre dans les familles. Cinq réflexes simples pour en faire un usage serein, à tout âge.

1 **Accompagner l’usage**

Discuter en famille des outils utilisés. Les tester et les découvrir **ensemble**, plutôt que chacun de son côté.

2 **Conserver et développer son esprit critique**

La machine n’a pas toujours raison : **elle peut se tromper**. Toujours demander les sources, aller les vérifier, et remettre en question les résultats.

3 **Protéger sa vie privée**

Ne pas donner d’informations personnelles : adresse, date de naissance, nom de famille… Et **ne pas envoyer de photos de ses enfants**.

4 **Configurer correctement son outil**

Dans les paramètres : désactiver le partage des données, désactiver les services de localisation, vérifier les autorisations accordées.

5 **Demander de l’aide**

En cas de doute ou de difficulté, **prendre rendez-vous avec un professionnel**. Les contacts utiles sont en pages 3 et 4 de ce livret.

3018 **Numéro national gratuit** en cas de cyberharcèlement ou de contenu choquant.
7 jours sur 7, de 9h à 23h — par téléphone, tchat ou application.

Pour conclure

Aucun outil ne remplace le dialogue.

Ce livret ne dit pas quoi penser des intelligences artificielles. Il donne des repères pour en parler — en famille comme entre professionnels — et pour savoir vers qui se tourner lorsqu'une question se pose.

Les outils changeront. Les questions, elles, resteront les mêmes : **qu'est-ce que j'y gagne, qu'est-ce que j'y laisse, et avec qui puis-je en discuter ?**

Une remarque ? Une question ? Contactez-nous

Orlane Garreau

Coordinatrice des Promeneurs du Net de la Dordogne

07 45 14 12 47 · 05 53 56 74 70

orlane.garreau@lerubanvert.org

UN ÉVÉNEMENT PORTÉ PAR

« L'IA, ma famille et moi » — mardi 15 septembre 2026, Périgueux.
Livret réalisé par l'espace socioculturel Le Ruban Vert. Liens vérifiés en octobre 2026.

IPNS — Ne pas jeter sur la voie publique