



Stéphane BONNEGENT
du blog Parlons Réseaux Sociaux



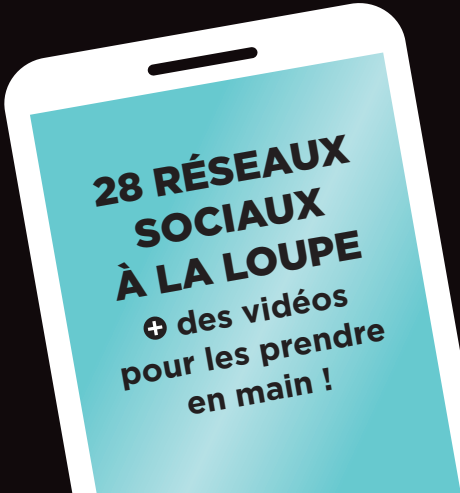
B.

Le **DÉCRYPTEUR**
des **RÉSEAUX**
SOCIAUX
de votre **ADO**

TikTok, Snapchat, BeReal, Discord...
un guide pour enfin les comprendre
et en parler en famille !



Vuibert



**28 RÉSEAUX
SOCIAUX
À LA LOUPE**
+ des vidéos
pour les prendre
en main !

Le **DÉCRYPTEUR**
des **RÉSEAUX**
SOCIAUX
de votre **ADO**

Vuibert s'engage
durablement
pour l'environnement



Publié avec l'accord de Librinova
Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Émojis : ©Neo (Adobe Stock)
Autres illustrations : ©Freepik

Design couverture et maquette, mise en page : Justine Collin

ISBN : 978-2-311-15217-3

© éditions Vuibert, janvier 2026
5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr

Stéphane BONNEGENT

Le **DÉCRYPTEUR**
des **RÉSEAUX**
SOCIAUX
de votre **ADO**

TikTok, Snapchat, BeReal, Discord...
un guide pour enfin les comprendre
et en parler en famille !

Vuibert

SOMMAIRE

POURQUOI DEVRIEZ-VOUS LIRE CE LIVRE ?	6
INTRODUCTION.....	8

PARTIE 1 POURQUOI VOS ENFANTS ADORENT

LES RÉSEAUX SOCIAUX ?.....12

Qu'est-ce qu'un réseau social ?	14
Pourquoi c'est gratuit ? Parce que vous êtes le produit !	15
À quel âge peut-on s'inscrire sur les réseaux sociaux ?	16
Pourquoi les enfants sont-ils si nombreux sur les réseaux sociaux ?	18
Le rôle des réseaux sociaux dans la vie des adolescents	19
Quels contenus voient les enfants en ligne ?	23
Principaux concepts et termes à connaître	26

PARTIE 2 SUR QUELLES PLATEFORMES

SE CONNECTENT-ILS ? 32

 BeReal	34
 Discord	37
 Facebook	40
 Instagram	43
 Pinterest	46
 Reddit	49
 Roblox	52
 Snapchat	55
 Telegram	58
 TikTok	61
 Twitch	64
 WhatsApp	67
 X (ex-Twitter)	70
 YouTube	73
Et les autres plateformes	76

PARTIE 3	LES ENJEUX ET PRINCIPAUX DANGERS DES RÉSEAUX SOCIAUX.....	88
	<i>Sharenting</i> , droit à l'image et aspects juridiques	90
	Temps d'écran, santé et dépendance.....	99
	Confidentialité, sécurité et vie privée	105
	Désinformation, fake news et intelligences artificielles	115
	Challenges stupides et dangereux.....	123
	Harcèlement et cyberharcèlement.....	128
	Mauvaises rencontres et arnaques en ligne.....	137
	Sexualité et pornographie sur les réseaux sociaux.....	146
PARTIE 4	NOS CONSEILS POUR BIEN VIVRE LES RÉSEAUX SOCIAUX EN FAMILLE	154
	P : Préparer le terrain... et donner l'exemple.....	156
	A : Accompagner leurs premiers pas.....	160
	R : Réserver des moments pour échanger régulièrement	162
	L : Lâcher les écrans à certains moments	165
	O : Oser poser des questions	169
	N : Négocier les règles et le temps d'écran	171
	S : Surveiller sans espionner	174
	Et maintenant : action !.....	178
	Dix commandements pour les enfants et les ados.....	179
	LE MOT DE LA FIN	187
	RESSOURCES UTILES	188
	REMERCIEMENTS	191

POURQUOI DEVRIEZ-VOUS LIRE CE LIVRE ?

Soyons clairs : vous n'avez pas choisi les réseaux sociaux. YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Roblox, Kick et les autres ont débarqué dans votre vie, sans prévenir et sans mode d'emploi.

Les enfants et les ados les explorent très tôt, parfois sans votre accord. Les filles et les garçons y passent des heures à jouer, discuter, s'informer, s'intégrer. Les contenus s'enchaînent, les notifications aussi. Les enfants restent scotchés aux écrans. Les algorithmes font bien leur travail. À tel point que 90% des parents sont inquiets du risque de dépendance aux écrans.

Aujourd'hui, vous devez apprendre à gérer ces plateformes et les risques associés. Beaucoup se sentent impuissants. « Moi, je n'y comprends rien aux réseaux sociaux » est la phrase qui revient le plus dans la bouche des parents perdus dans cette jungle numérique.

Vous n'avez pas besoin d'un énième discours anxiogène sur les écrans. Vous avez besoin d'une boussole, d'un guide pratique, d'un plan simple, clair et actionnable pour protéger vos enfants... dès ce soir.

C'est pourquoi ma fille Morgane (14 ans) et moi-même avons rédigé ce livre. Vous y trouverez :

- ◆ **la présentation des applis** préférées des ados ;
- ◆ **les réglages essentiels** à faire en 5 min ;
- ◆ **les mots à connaître** pour décoder le jargon des plateformes (DM, streaks, reels, NSFW...) ;
- ◆ **des astuces pour naviguer en sécurité** sur les réseaux et sur Internet ;
- ◆ **le cadre légal français expliqué simplement** (majorité numérique, droit à l'image...) ;

- ◆ **la méthode P.A.R.L.O.N.S** pour mieux gérer les réseaux sociaux en famille ;
- ◆ **des outils, ressources et adresses** pour décider avec vos enfants ;



- ◆ **des bonus à télécharger** sur le blog parlons-reseaux-sociaux.fr

<http://lienmini.fr/152173-01>

Avec ces conseils pratiques et faciles à suivre, vous allez gagner du temps, adopter les bons réflexes et aider votre famille à se protéger en ligne. Ne laissez pas votre enfant seul face aux écrans : reprenez le contrôle et accompagnez-le en toute sécurité dans sa vie numérique.



INTRODUCTION

Comme vous, j'ai découvert les réseaux sociaux sans mode d'emploi... et j'ai fait des erreurs. Tout a commencé lors d'un stage en entreprise pour moi. À l'époque, une autre stagiaire me dit : « Stéphane, je vais te partager mon Facebook, comme ça on reste en contact après le stage. » Je ne connaissais pas encore Facebook, mais cette simple phrase venait de piquer ma curiosité. Je me suis inscrit sans attendre sur ce site recommandé par ma collègue. Au départ, je n'y comprenais pas grand-chose. J'étais perdu. Seul. Mais je renseignais tout de même les nombreuses informations requises pour ouvrir mon compte : mon prénom, mon nom, mon âge, etc. Première erreur.

Quelques mois après l'ouverture de mon compte, j'avais de plus en plus d'« amis » sur Facebook. Des personnes que je connaissais, des amis d'amis, des connaissances croisées par hasard et beaucoup d'autres « amis » virtuels que je ne connaissais pas. Deuxième erreur.

Une sorte de course à la popularité s'était engagée parmi les utilisateurs du réseau social, et mon compteur d'amis s'affolait en ligne. Chacun partageait des messages et des informations vues ici ou là. Le ton était décontracté. Les photos étaient très nombreuses sur Facebook : des images du quotidien, des photos insolites, des photomontages marrants, etc. Il était courant et facile d'identifier les personnes sur chaque photo. À l'époque, un ami avait partagé des photos de moi et d'autres copains lors d'une soirée un peu trop arrosée. Sur le coup, cela m'avait fait rire. Troisième erreur.

Je n'avais aucune idée de ce qu'était une donnée personnelle, ou encore de l'intérêt de protéger sa vie privée. Et les messages sous la photo étaient bienveillants et sympathiques. Bref, tout allait bien... en apparence !

Les années passent et Facebook réunit désormais des milliards d'utilisateurs. D'autres plateformes concurrentes voient le jour. Au début, chacun se réjouit, car il devient très facile de trouver de nouveaux « amis » en ligne. Malheureusement, les choses changent. L'esprit bon enfant des débuts laisse place à des échanges plus tendus. Les règles élémentaires de politesse et de respect d'autrui s'estompent en ligne. La bêtise, la haine et la violence verbale envahissent les discussions. Très vite, de nouvelles stars des réseaux sociaux apparaissent et partagent leur vie en ligne : parfois pour le meilleur, souvent pour le pire. Les mauvaises blagues côtoient les défis crétins relevés par ces

nouvelles célébrités. Les contenus choquants se diffusent largement et rapidement. La désinformation envahit les réseaux sociaux, trompant parfois la vigilance des journalistes et des médias traditionnels.

Je prends alors conscience que tout ce qui se passe sur Facebook ne reste pas uniquement sur Facebook. Ces contenus partagés entre « amis » ont des répercussions bien réelles en dehors du réseau social. Heureusement, j'ai eu la chance de m'intéresser très tôt à ces sujets. J'ai donc pu me protéger et corriger mon comportement en ligne quand cela était nécessaire. Les photos de la soirée arrosées ont été supprimées depuis bien longtemps 😊

Cependant, beaucoup d'autres n'ont pas eu cette chance. Des salariés ont été licenciés à cause de photos et commentaires postés sur Facebook. Des personnes se sont fait harceler par des membres de groupes Facebook. Des millions d'utilisateurs ont vu leurs informations personnelles exposées au grand jour à la suite de fuites de données. Ces mêmes données ont été exploitées pour manipuler des populations entières et bouleverser le destin de certains pays.

Faut-il quitter les réseaux sociaux ?

Vous vous dites sans doute que je n'utilise plus Facebook désormais. Si ce site et les autres réseaux sociaux posent autant de problèmes, il faudrait être fou pour ne pas supprimer son compte, n'est-ce pas ? Eh bien, non ! Je n'ai pas boycotté les réseaux sociaux, ni fui Facebook. Au contraire, j'en ai fait mon métier. J'aide des entreprises, des associations, des marques, des médias et des créateurs à se faire connaître grâce aux réseaux sociaux. J'ai simplement adapté mon comportement en ligne, repris le contrôle de ma vie numérique et finalement réussi à trouver un équilibre entre ma vie privée et mon métier.

Évidemment, j'utilise les réseaux sociaux au quotidien. Je les aime autant que je les déteste parfois. Car ils n'ont pas seulement des vices, ils possèdent aussi de nombreuses vertus. Ce sont des outils géniaux pour rester connecté avec ceux que l'on aime. Ils permettent d'apprendre, d'expérimenter, de créer, de se divertir, de découvrir des gens, des cultures, et bien plus encore. Aujourd'hui, tout le monde les utilise. Nos téléphones regorgent de leurs applications. Ils s'appellent TikTok, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Pinterest, BeReal, YouTube, X, etc. Ces plateformes regroupent des milliards d'utilisateurs actifs chaque mois (c'est bien plus que Facebook à mon époque). Vous y êtes certainement et votre enfant y est confronté, s'il ne les utilise pas déjà dans son coin.

C'est le cas de ma fille Morgane, 14 ans, qui pratique les réseaux sociaux depuis peu. Comme de nombreux ados, elle a eu un smartphone à son entrée au collège. Elle a donc découvert des applications séduisantes, et elle avait de nombreuses questions à me poser pour savoir comment les utiliser, qui accepter parmi ses « amis », etc. Encore une fois, j'ai la chance de travailler sur ces plateformes au quotidien. J'ai pu l'accompagner du mieux possible dans sa découverte de son smartphone et des réseaux sociaux. Elle a ainsi pu éviter les erreurs de mes débuts : elle n'a pas utilisé son vrai nom, mais un pseudo ; elle a paramétré ses comptes en privé ; elle a trié les demandes d'« amis » pour ne pas autoriser tout le monde à la suivre. Ces bonnes pratiques lui ont été utiles.

Mais, bien qu'expert du sujet, je n'avais pas toutes les réponses à ses questions. Loin de là ! Je me suis donc renseigné encore plus. Et c'est là que j'ai été surpris d'une chose : si les entreprises et les experts du marketing, comme moi-même, disposent de nombreuses aides en ligne pour utiliser le potentiel commercial des réseaux sociaux (autrement dit pour vous vendre quelque chose), les réseaux sociaux, eux, ne donnent aucun conseil, ni mode d'emploi à leurs utilisateurs, notamment aux parents.

- ◆ Comment se conduire en ligne ?
- ◆ Qu'est-ce que l'on peut dire ou pas ?
- ◆ Puis-je faire confiance à ce nouvel « ami » ?
- ◆ Pourquoi ce contenu apparaît-il sur mon fil d'actualité ?
- ◆ Est-ce que cette information est vraie ?
- ◆ Quels sont mes droits sur les réseaux sociaux ?

Aucune des plateformes ne se risque à le dire, ni à vous ni à nos enfants. L'apprentissage des réseaux sociaux est par conséquent une affaire d'éducation. Il faut que les parents, les professeurs, les éducateurs et de nombreuses autres personnes maîtrisent le sujet. C'est un véritable défi pour vous, tant les choses bougent vite en ligne et tant les plateformes restent opaques quant à leur fonctionnement.

Pourtant, nous le savons bien, la sécurité des enfants est loin d'être assurée en ligne. Je ne parle pas uniquement de pédocriminalité ici, mais aussi d'autres dangers bien présents : arnaques, sexisme, vol d'identité, harcèlement, contenus choquants, désinformation, etc. La liste des dangers potentiels est longue, et ils sont à portée de clics des plus jeunes qui surfent tranquillement seuls dans leur chambre. Les plus cyniques pourraient même penser que les plateformes ont tout intérêt à rendre nos enfants accros aux réseaux sociaux. Leur temps de cerveau disponible vaut de l'or pour les plateformes, qui monétisent leur\$ audience\$ aux plu\$ offrant\$.

Un livre sur les réseaux sociaux... Vraiment ?

Absolument ! D'abord, pour accompagner ma fille Morgane dans sa découverte des réseaux sociaux. À son âge, c'est marrant, ludique et ça permet de faire comme tout le monde au collège. Mais, s'il est possible de faire beaucoup sur les réseaux sociaux, le meilleur et le pire se côtoient en permanence. Elle avait donc besoin d'un guide pour l'aider à trouver son chemin en ligne.

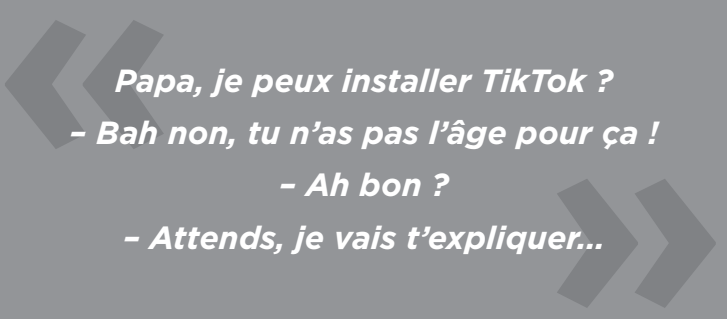
Ensuite, pour répondre aux nombreuses questions de ses amis et de leurs parents avec qui nous avons échangé, j'ai voulu créer un livre pratique et ludique. Les thèmes abordés dans ce livre sont de vraies questions que vos enfants se posent certainement aussi. Nous avons essayé de trouver les mots pour répondre à ces questions de façon simple et concrète.

Et, surtout, ce livre est votre boussole pour reprendre le contrôle face aux écrans. Les premiers à agir, c'est vous : ne comptez ni sur une loi ni sur les plateformes pour vous aider. Vous êtes seuls face à ce défi numérique. Enfin, pas tout à fait, car nous sommes là.

Notre guide pratique va vous aider à reprendre la main sans dramatiser, protéger sans espionner, et faire des réseaux sociaux un sujet de discussion plutôt qu'un sujet de conflit. **Bonne lecture !**

PARTIE 1

**POURQUOI
VOS ENFANTS
ADORENT
LES RÉSEAUX
SOCIAUX ?**



Papa, je peux installer TikTok ?

- Bah non, tu n'as pas l'âge pour ça !

- Ah bon ?

- Attends, je vais t'expliquer...

Les réseaux sociaux, c'est comme une nouvelle langue que les enfants parlent couramment, bien avant d'avoir l'âge requis, tandis que les parents essaient encore d'apprendre l'alphabet : I. N. S. T. A...

Mais, rassurez-vous, nous allons vous donner un dictionnaire et vous apprendre quelques phrases utiles pour vous débrouiller dans cette conversation numérique.

Dans ce chapitre, vous allez décoder le jargon des réseaux sociaux, découvrir pourquoi ils sont si irrésistibles pour vos ados, comment ils gagnent beaucoup d'argent grâce à vos données personnelles, et bien plus encore.

C'est l'heure de prendre part à la discussion !

Qu'est-ce qu'un réseau social ?

Avant d'explorer ensemble les plateformes existantes, commençons par définir ce qu'est un réseau social. Demandons d'abord à un pro des définitions, *Le Petit Robert* : un réseau social est un « groupe de personnes liées par des goûts, des intérêts communs ». Point. Merci Robert, mais cela ne nous aide pas énormément. Essayons donc de comprendre ce que l'on appelle un réseau social, autant dans le monde réel qu'en ligne.

Dans le monde réel, notre réseau social est composé de toutes les personnes avec qui nous sommes en contact direct :

- ◆ **Famille** : frères et sœurs, parents, cousins, oncles, tantes, grands-parents.
- ◆ **École** : copains et copines, les autres élèves de la classe.
- ◆ **Voisins** : habitants du même immeuble et du quartier que vous croisez en disant bonjour.
- ◆ **Activités** : les autres membres du cours de danse, judo, foot, théâtre, etc.
- ◆ **Travail** : toutes les personnes qui travaillent au même endroit que vous, dans la même entreprise ou bien dans un espace partagé de coworking.

En ligne, un réseau social désigne la plateforme digitale ou l'application qui permet à des personnes et à des organisations (entreprises, marques, associations, fondations, etc.) d'être connectées et de communiquer entre elles, de partager des contenus et de découvrir d'autres utilisateurs, en particulier au moyen de conversations en ligne, de publications, de vidéos et de recommandations.

Il existe de nombreux réseaux sociaux différents, comme vous le verrez dans la deuxième partie du livre.

Et moi, et moi, et moi...

Au niveau mondial, plus de la moitié des humains sont connectés aux réseaux sociaux. Nous sommes plus de 5,3 milliards d'utilisateurs à travers le monde en avril 2025, soit environ 65 % de la population, connectés pendant 13 heures 45 minutes en moyenne chaque semaine. Cela fait beaucoup de personnes à qui parler, n'est-ce pas ?

Pourquoi c'est gratuit ? Parce que vous êtes le produit !

Les réseaux sociaux sont gratuits pour les utilisateurs. Pourtant, ils engrangent des milliards de dollars de chiffre d'affaires. Comment ? Grâce à **la publicité ciblée**. Avec des milliards de personnes connectées, ces plateformes sont devenues de véritables carrefours d'audience. Les marques s'y bousculent pour capter l'attention des utilisateurs. Elles paient les plateformes pour diffuser des publicités ultra-ciblées, basées sur nos données personnelles, nos centres d'intérêt et notre comportement en ligne.

Pourquoi c'est important ?

Le vrai métier des réseaux sociaux est de vendre de l'influence sur leurs utilisateurs. Ce sont des entreprises de manipulation, dont le « véritable business est le commerce d'influence à travers les données personnelles », comme l'explique Carissa Véliz dans son livre *Privacy Is Power*.

Cette monétisation des audiences rapporte gros aux plateformes. Le marché publicitaire sur les réseaux sociaux connaît une forte croissance depuis plusieurs années : il devrait atteindre 262,62 milliards de dollars en 2028. Comme vendre votre attention rapporte énormément d'argent aux plateformes, elles font tout pour vous garder le plus longtemps possible connecté en ligne. Ces dernières recourent à la **captologie**, une science créée par B. J. Fogg, un chercheur en informatique de l'université de Stanford.

Autrement dit, les techniques de captologie sont utilisées pour nous rendre « accros » aux réseaux sociaux. Résultat : « des millions d'heures sont juste volées à la vie des gens », comme le regrette l'ancien ingénieur informatique Tristan Harris qui, après avoir travaillé chez Google, a fondé le Center for Humane Technology, une organisation à but non lucratif en 2013, dont le but est de sensibiliser et de lutter contre les effets négatifs de la technologie sur la société.

Mais ce n'est pas tout. Pour gagner encore plus d'argent, **certaines fonctionnalités des plateformes deviennent payantes**. YouTube, Twitch, Snapchat, X, etc. proposent tous des abonnements payants pour profiter d'une expérience « améliorée » en ligne. Enfin, avez-vous déjà remarqué les boutiques sur Instagram ? Ou TikTok Shop ? Les plateformes intègrent directement des espaces d'achat. Vous cliquez, vous achetez, sans quitter l'application. Résultat : elles prennent une commission sur chaque vente.

En résumé

Les réseaux sociaux ne sont pas des outils neutres. Ce sont des entreprises privées, puissantes et florissantes, dont l'objectif principal est de générer du profit... grâce à vous, à vos enfants et à tous les utilisateurs connectés.

À quel âge peut-on s'inscrire sur les réseaux sociaux ?

En théorie, la loi autorise les enfants à s'inscrire sur un réseau social dès l'âge de 13 ans avec le consentement des parents, et, seuls, à 15 ans. En réalité, les moins de 13 ans sont déjà très nombreux à utiliser régulièrement les réseaux sociaux : **67 % des 8-10 ans sont déjà présents sur les réseaux sociaux**, selon une étude de l'association e-Enfance, et 87 % des enfants français âgés de 11 et 12 ans disent utiliser au moins un réseau social de façon régulière, selon l'étude Born Social réalisée par l'agence Heaven et l'association Génération numérique.

Pourquoi faut-il avoir au moins 13 ans pour s'inscrire sur certains réseaux sociaux ?

À l'origine, la raison est purement juridique. Ces sites sont américains et une loi interdit l'utilisation des données concernant les mineurs de moins de 13 ans à des fins commerciales aux États-Unis. **Toutes les plateformes respectent ainsi la législation américaine** *Children's Online Privacy Protection Act* qui interdit la collecte des données personnelles avant cet âge. En Europe, le règlement général sur la protection des données (RGPD) de mai 2018 a également instauré un âge limite de 13 ans pour traiter les données des enfants.

Évidemment, les contenus partagés en ligne ne sont pas tous adaptés aux enfants. C'est aussi dans un souci de les protéger des contenus choquants, violents, sexuels, ou encore des arnaques et autres pièges que l'âge minimum requis est de 13 ans.

Majorité numérique à 15 ans

Depuis le mois de juillet 2023, **la loi française a instauré une majorité numérique à 15 ans** pour l'inscription et l'utilisation des réseaux sociaux (loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023). Autrement dit, les réseaux sociaux exerçant

en France doivent refuser l'inscription à leurs services des mineurs de moins de 15 ans, sauf si une autorisation d'inscription est donnée par l'un des titulaires de l'autorité parentale sur le mineur. Cette autorisation est également requise pour les comptes déjà créés et l'article 4 de la loi prévoit aussi que « l'un des titulaires de l'autorité parentale peut demander aux fournisseurs de services de réseaux sociaux en ligne la suspension du compte du mineur de quinze ans ».

À retenir

Âge de l'enfant	Peut-il s'inscrire ?	Conditions requises
Moins de 13 ans	Non	Interdiction totale
13 à 15 ans	Oui	Accord parental obligatoire
15 ans et plus	Oui	Inscription libre, sans accord parental

Organiser une prise en main progressive des téléphones



Ces règles pourraient évoluer dans les prochains mois. En avril 2024, la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans a remis son rapport au président de la République.

Après trois mois de travail, près de 150 jeunes rencontrés et une centaine d'experts et professionnels auditionnés, les membres de la commission ont fait 29 propositions, dont l'une est la prise en main progressive des téléphones :

- Avant 11 ans : pas de téléphone.
- À partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet.
- À partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux.
- À partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.

Reste désormais à voir si cette proposition et les autres seront reprises et appliquées en France...

Votre ado passe des heures sur son smartphone ? Entre devoirs négligés, repas gâchés et disputes qui s'enchaînent, vous vous demandez comment l'aider à décrocher et garder le contrôle sur son temps d'écran ? Bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin d'être un geek pour l'accompagner en toute confiance !

Dans ce guide clair et rassurant, Stéphane Bonnegent, papa et expert de la parentalité numérique, décrypte pour vous l'univers des réseaux sociaux et partage :

-  **Des solutions simples** pour gérer le temps d'écran, la vie privée et les risques (cyberharcèlement, arnaques, *fake news*...).
-  **Des fiches pratiques sur les réseaux sociaux préférés des ados**, avec évaluation des risques et vidéos bonus pour bien les paramétrer.
-  **Sa méthode P.A.R.L.O.N.S.** pour instaurer un climat de confiance et dialoguer sans prise de tête.
-  **Un lexique facile** pour décoder le langage du net et des ados.

REPRENEZ LA MAIN SUR LES ÉCRANS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX DE VOTRE ADO !

Stéphane Bonnegent est papa d'une ado de 14 ans et sait, comme vous, combien les écrans et les applis peuvent bousculer la vie de famille. Expert des réseaux sociaux depuis plus de quinze ans, il accompagne aujourd'hui les parents avec des conseils clairs et des solutions concrètes pour préserver le dialogue et la confiance. Il partage aussi son expérience à travers des ateliers, des conférences et son site <https://parlons-reseaux-sociaux.fr>

Vuibert

livre écoresponsable

19,90 €

978-2-311-15217-3

