



# Anne-Sophie, coach parental d' « Internet sans crainte »

Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Actualités](#) > [Enfance et Jeunesse](#) > Anne-Sophie, coach parental d' « Internet sans crainte »

Anne-Sophie accompagne les parents et les enfants dans leur utilisation d'Internet et des écrans au quotidien.

Enfance et Jeunesse Publié le mardi 6 septembre 2022

« Je travaillais dans le commerce. Il y a 7 ans, j'ai décidé de changer de métier ». La Lucéenne Anne-Sophie Gobereau, 43 ans, a pris conscience qu'elle n'était pas la maman quelle voulait être. Elle se forme alors au **coaching parental**, se spécialise dans la problématique des écrans et crée sa société, « **My Kid Émoi** ».

## Ateliers collectifs et suivi individuel

« Nous faisons tous des erreurs. Je ne suis pas là pour donner des leçons mais pour accompagner les parents et les enfants avec des outils adaptés », explique cette maman de 2 enfants de 11 et 14 ans.

**Ambassadrice du programme national de sensibilisation du Ministère de l'éducation « Internet sans crainte »**, elle organise des ateliers, stages, conférences, coaching individuel...

## Le dialogue pour comprendre

« Les enfants sont nés avec les écrans et en maîtrisent la technologie. Ils n'ont cependant pas la maturité pour comprendre toutes les problématiques qui peuvent en découler, explique Anne-Sophie. Aujourd'hui, 54 % des 8-11 ans ont un compte Tik Tok\* et 1/3 des ados partagent leur mot de passe ».

Pour elle, pas question de diaboliser les écrans ou de stigmatiser les parents qui se sentent souvent « dépassés » ou « démunis » : « La pression sociale et celle des enfants sont fortes, ce n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu ». Des conseils ? « Le dialogue évidemment, en essayant de comprendre et de ne pas être que le gendarme. Il faut aussi poser un cadre éducatif et fixer des limites. Et enfin, donner l'exemple pour être crédible », conclut-elle.

« My Kid Émoi », [as.gobereau@mykidemoi.fr](mailto:as.gobereau@mykidemoi.fr) ou 06 36 14 75 49.

Prochains mini-stages « Les écrans et moi » [📄](#), pour les collégiens : jeudi 3 novembre de 9h30 à 12h30

◀ RETOUR AUX ACTUALITÉS

### ACTUALITÉS

CATÉGORIE(S) :

• [Enfance et Jeunesse](#)

Partager cette page sur :

