



Cet accord vous permet **d'établir ensemble, en famille, des règles et des attentes claires** concernant **l'utilisation des médias numériques**.

Voici quelques questions pour entamer une discussion sur la sécurité en ligne et le temps d'écran.

## MONTREZ DE L'INTÉRÊT

- Qu'aimes-tu faire en ligne ?
- Quelles sont tes applications, jeux et sites préférés ?

## PARLEZ DE LEUR VIE EN LIGNE

- Penses-tu qu'il est prudent de discuter ou de jouer en ligne avec des inconnus ?

Expliquez que certaines personnes sur Internet peuvent avoir de mauvaises intentions et **peuvent se faire passer pour quelqu'un d'autre**. Il est donc préférable d'interagir uniquement avec des personnes que votre enfant connaît personnellement (amis et famille). Rappelez-lui qu'il peut **toujours vous parler** si un inconnu le met mal à l'aise.



- Comment penses-tu qu'il faut se comporter avec les autres en ligne ?

**Encouragez une bonne conduite sur Internet**. Soyez bienveillants et ne faites pas aux autres ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse. Votre enfant doit comprendre qu'il faut toujours **demander la permission** avant de publier quoi que ce soit sur quelqu'un.

- Réfléchis-tu avant de publier ou partager en ligne ?

Expliquez que les informations publiées sur Internet sont très difficiles à effacer - même les contenus éphémères **peuvent être enregistrés et réutilisés**.

- Penses-tu que tout ce qu'on trouve sur Internet est vrai ?

Sensibilisez votre enfant à la **désinformation en ligne** et rappelez-lui qu'il peut toujours vérifier les informations avec vous.

- Pourquoi faut-il garder tes informations personnelles privées ?

Certaines personnes **mal intentionnées** pourraient les voler. Parlez des paramètres de confidentialité, des mots de passe sécurisés et de la prudence nécessaire face aux **inconnus qui posent trop de questions** (informations personnelles, appels vidéo ou photos, présence des parents à la maison, etc.).

# ACCORD FAMILIAL NUMÉRIQUE

## ABORDEZ LE TEMPS D'ÉCRAN

- Comment te sens-tu après avoir passé trop de temps devant un écran ?

Amenez votre enfant à réfléchir aux comportements négatifs liés à un temps d'écran excessif. S'il ne les reconnaît pas, **partagez vos observations**. Par exemple, est-il plus agressif ou irritable après avoir trop utilisé les écrans ?

Ohana nous aide à utiliser les médias numériques de manière saine et sûre.



- Que pourrions-nous faire pour éviter de passer trop de temps devant les écrans ?

Orientez la conversation vers les activités hors ligne, l'établissement de règles pour limiter le temps d'écran et le **développement d'une relation saine** avec les écrans.

## ET POUR FINIR,

- Que pouvons-nous faire pour rester en sécurité en ligne ?

Laissez votre enfant résumer votre conversation et **vous donner des conseils**. Rappelez-lui qu'il peut toujours vous parler si quelque chose le **met mal à l'aise** ou le contrarie.

- Comment Ohana peut-il aider notre famille ?

Expliquez pourquoi il est important d'utiliser la **technologie de manière responsable** et qu'Ohana peut aider votre famille à développer de bonnes habitudes numériques.

- Pourquoi penses-tu qu'il est important d'avoir cet accord familial ?

Vous pouvez expliquer qu'il **existe des règles** dans la "vraie vie" et qu'il en va de même pour le monde numérique.

- Quand ou à quelle fréquence devrions-nous revoir notre accord ?

Les **besoins de votre enfant vont évoluer** avec le temps, alors pensez à revoir et mettre à jour l'accord.

- Que se passe-t-il si l'un d'entre nous ne respecte pas l'accord ?

Établissez une règle pour les **conséquences**.

Moi, \_\_\_\_\_, je promets de :

### Prendre soin

- Je prendrai soin de mon appareil et j'avertirai mes parents s'il est cassé, volé ou perdu.
- Je comprends qu'avoir mon propre appareil est une responsabilité que je prendrai au sérieux.
- Je comprends que la technologie est un outil, pas un jouet.
- \_\_\_\_\_

### Être respectueux

- Je serai gentil et respectueux envers les autres en ligne. Je ne serai pas méchant et je n'embarrasserai personne.
- Je n'écrirai rien que je ne voudrais pas qu'on m'écrive.
- Je ne partagerai pas d'informations ou de photos de quelqu'un d'autre sans sa permission.
- \_\_\_\_\_

### Suivre les règles

- Je comprends pourquoi il est important d'avoir des limites de temps d'écran et je les respecterai.
- Je rangerai ou éteindrai mon téléphone à l'heure convenue le soir.
- Je n'utiliserai mon téléphone à l'école que lorsque c'est nécessaire et autorisé.
- Je comprends que le non-respect de cet accord peut avoir des conséquences.

### Réfléchir d'abord

- Je comprends que toute information que je publie ou partage en ligne y restera pour toujours.
- Je ne partagerai pas d'informations personnelles, de localisation ou de mots de passe avec qui que ce soit.
- Je sais que tout ce que je vois en ligne n'est pas vrai.
- \_\_\_\_\_

### Communiquer ouvertement

- Je dirai à mes parents si quelqu'un me contacte en ligne et me met mal à l'aise ou me demande de ne pas en parler à mes parents.
- Je parlerai à mes parents si je vois quelque chose en ligne qui me perturbe.
- Je dirai à mes parents si quelqu'un est méchant avec moi en ligne.
- Je dirai à mes parents si je suis victime de harcèlement en ligne.
- Je dirai à mes parents si j'ai fait quelque chose de mal en ligne.
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature de l'enfant

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Date

Moi, \_\_\_\_\_, je m'engage à :

- reconnaître que la technologie occupe une place importante dans la vie de mon enfant.
- échanger avec mon enfant sur ses centres d'intérêt en ligne et l'aider à trouver des applications et des contenus à la fois amusants et adaptés.
- expliquer pourquoi certaines applications ne sont pas appropriées pour son âge.
- \_\_\_\_\_
- répondre à toutes les questions de mon enfant sur le monde numérique. Si je ne connais pas la réponse, nous la chercherons ensemble.
- poser mon appareil lorsque je parle avec mon enfant et lui accorder toute mon attention.
- montrer l'exemple avec de bonnes habitudes numériques.
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du parent

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Date

### EN FAMILLE, NOUS NOUS ENGAGEONS À :

- nous écouter et rester calmes, car nous savons tous que crier ne mène nulle part.
- parler des erreurs sans nous énerver et trouver des solutions pour ne pas les répéter.
- prendre nos repas sans écrans.
- privilégier les applications et contenus créatifs et éducatifs.
- tester certaines applications ou vidéos pour vérifier si elles sont adaptées à l'âge de notre enfant.
- utiliser Ohana pour tenir nos nouvelles résolutions.
- \_\_\_\_\_

**Cet accord entre en vigueur dès sa signature.**

Vous avez tous le droit d'y apporter des modifications si nécessaire.

\_\_\_\_\_  
Signatures de tous les membres de la famille