



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 ?



- 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 préviendrai mes parents s'il est cassé, volé ou perdu.
- Je comprends qu'avoir mon propre appareil est une responsabilité que je prends au sérieux.
- J'explorerai les paramètres de confidentialité de mes comptes et les réglerai au niveau le plus élevé.
- Je n'utiliserai pas mon téléphone en conduisant.

Être respectueux

- Je serai bienveillant(e) et respectueux(se) envers les autres en ligne.
- Je ne serai pas méchant(e), ne répandrai pas de rumeurs et ne créerai pas de faux comptes.
- Je ne partagerai pas d'informations ou de photos d'autres personnes sans leur autorisation.

Suivre les règles

- Je respecterai les limites de temps d'écran fixées par mes parents.
- Je rangerai ou éteindrai mon téléphone à l'heure convenue le soir.
- J'informerai mes parents avant de créer des comptes ou de faire des achats en ligne.
- Je comprends que le non-respect de cet accord peut entraîner 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 et je garderai un regard critique sur les informations en ligne.
- Je comprends que certaines personnes peuvent prétendre être quelqu'un d'autre en ligne et je ferai attention aux informations que je partage avec des inconnus.
- Je n'enverrai pas de photos intimes de moi-même ou d'autres personnes.

Communiquer ouvertement

- Je préviendrai mes parents si quelqu'un me contacte en ligne et me met mal à l'aise.
- 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.
- J'informerai 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'adolescent(e)

____/____/____
Date

Moi, _____, je m'engage à :

- reconnaître le privilège de mon enfant d'utiliser la technologie.
- m'intéresser aux activités en ligne que mon enfant apprécie le plus.
- répondre aux questions de mon enfant sur le monde numérique. Si je ne connais pas la réponse, nous la chercherons ensemble.
- respecter le droit raisonnable de mon enfant à la vie privée et à l'autonomie.
- soutenir la vie en ligne de mon enfant tout en discutant des risques avec lui/elle.
- établir un plan concernant l'utilisation des appareils à l'école.
- expliquer pourquoi certaines applications ne sont pas adaptées à l'âge de mon enfant.
- demander la permission à mon enfant avant de publier des photos ou des informations le/la concernant sur les réseaux sociaux.
- réfléchir aux moments appropriés pour envoyer des messages ou appeler mon enfant.
- poser mon appareil quand je parle à 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, sachant que crier ne mène nulle part.
- parler régulièrement d'Internet et des réseaux sociaux.
- discuter ouvertement des comportements appropriés et inappropriés en ligne.
- garder les repas sans écrans.
- privilégier les applications et contenus créatifs, éducatifs, positifs et socialement bénéfiques.
- 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