



## Contrat d'utilisation du premier smartphone

Le smartphone appartient à ..... mais son usage se fait sous  
la supervision de .....

### CE QUE L'ENFANT S'ENGAGE À FAIRE :

- ☐ Je respecte le temps d'écran fixé ensemble.
- ☐ Je respecte les âges recommandés.
- ☐ Je mets mon téléphone de côté quand un parent ou un adulte me le demande.
- ☐ Pas d'écrans (sauf exception) :
  - ☐ Au réveil
  - ☐ Avant de se coucher
  - ☐ Dans la chambre
  - ☐ Pendant les repas
  - ☐ Pendant les devoirs
  - ☐ Pendant une activité ou une sortie en famille
  - ☐ Pendant une discussion avec une autre personne
- ☐ Je demande avant de télécharger une nouvelle application.
- ☐ Je demande avant de prendre ou de partager des photos d'autres personnes ou de la maison.
- ☐ J'ai autant de respect en ligne que hors ligne.
- ☐ Je ne crée pas et je ne rejoins pas des groupes qui critiquent, harcèlent, mentent ou blessent les autres. Et j'en parle si je suis témoin ou victime.
- ☐ Je ne partage pas de contenu privé (informations, adresses, photos intimes, mot de passe, ...).
- ☐ Si je ne me sens pas bien par rapport à quelque chose que j'ai vu en ligne, j'en parle.
- ☐ En ligne, je ne parle pas avec des personnes que je ne connais pas.
- ☐ Je mets mes comptes de réseaux sociaux en mode privé.
- ☐ Je réfléchis avant de poster et je vérifie les informations avant de les partager.
- ☐ Autres :



.....

.....



## CE QUE LE PARENT S'ENGAGE À FAIRE :

- ☐ Je crée un lien de confiance pour que tu puisses parler de ce que tu vis en ligne.
- ☐ Je fixe un cadre clair pour t'aider à comprendre tes responsabilités et les conséquences de tes actions.
- ☐ Je veille à ton bien-être et à ta santé en posant des règles pour l'utilisation de ton téléphone et en intervenant si elles ne sont pas respectées.
- ☐ On parle et on explore ensemble ce que tu fais avec ton smartphone.
- ☐ Je m'intéresse à ce que tu fais en ligne.
- ☐ Je donne l'exemple en respectant les règles familiales.
- ☐ Autres :

.....

.....

.....

## SIGNATURES :

Je m'engage à respecter ce contrat.

Signature Enfant :

.....

Je m'engage / nous nous engageons à faire appliquer le contrat et à montrer l'exemple.

Signature(s) Parent(s) :

.....



Ensemble, nous sommes une équipe  
pour bien utiliser les écrans, avec  
chacun-e un rôle à jouer !