



# Choisissez **L'AVENTURE** technologique de votre famille



## Rédigez un accord numérique adapté à vos besoins

Un accord numérique clair d'une page est un moyen simple d'entamer la conversation sur la sécurité et le bien-être en ligne de votre famille.



Imprimez-le, indiquez-y vos règles et consignes d'utilisation de la technologie, puis accrochez-le sur le réfrigérateur ou à un endroit bien visible par tout le monde.

## Choisissez votre aventure technologique

Ce petit guide est conçu pour aider les parents à garantir des expériences numériques plus sûres à leur famille.

Rendez-vous à la section correspondant à l'âge de votre enfant. Vous y trouverez **tout ce dont vous avez besoin pour vous lancer dans la rédaction d'un accord ensemble**, qu'il s'agisse de souligner certains défis, d'aborder les paramètres de sécurité nécessaires ou de découvrir des recommandations d'experts pour une utilisation équilibrée de la technologie.



### Premiers pas

Enfants de 4-8 ans

rendez-vous à la page 3



### En terre inconnue

Enfants de 9-11 ans

rendez-vous à la page 7



### Le parcours du combattant

Ados de 12-14 ans

rendez-vous à la page 11



### Une épopée héroïque

Ados à partir de 15 ans

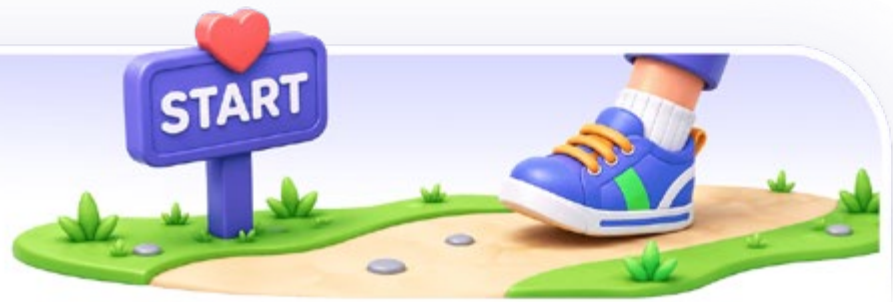
rendez-vous à la page 15

Pour lui montrer que nous l'impliquons, nous nous adressons aussi directement à votre enfant. La prochaine étape consiste à parcourir ce guide et à discuter ensemble de son utilisation de la technologie.

Envie de vous lancer directement dans la rédaction de votre accord numérique ?  
Rendez-vous [à la page 19](#).

# Premiers pas

4-8 ans



À cet âge-là, les enfants sont curieux et pleins d'enthousiasme, donc c'est le moment idéal pour découvrir le monde sous un nouveau jour. Mais un certain nombre de compétences et de réflexes utiles pour explorer Internet en toute sécurité s'acquièrent avec l'expérience et l'apprentissage.

Les aventuriers en herbe ont absolument besoin d'un guide – quelqu'un qui leur montre le chemin et les accompagne. À cette étape du voyage, il faut encourager de bonnes habitudes numériques, définir des règles de sécurité et instaurer un climat de confiance au sein de la famille.

## L'avis des experts

Avant de nous mettre d'accord sur certaines règles, découvrons comment les jeunes enfants peuvent utiliser la technologie en toute sécurité. Voici quelques recommandations utiles pour orienter la discussion :

- 1. Préférer la qualité à la quantité :** privilégier le contenu éducatif ou créatif au rythme lent. Éviter tout flot d'images rapide avec des effets lumineux ou sonores trop intenses.
- 2. S'aider de la technologie :** c'est une ressource utile pour apprendre et se divertir plutôt qu'une récompense ou un moyen d'avoir la paix.
- 3. Trouver le bon équilibre :** la technologie ne doit pas se substituer aux activités qui permettent de bien grandir, comme jouer dehors, lire des livres et dormir suffisamment. Pour favoriser de bonnes routines de sommeil, les experts recommandent d'arrêter les écrans au moins 2 heures avant le coucher.
- 4. Donner l'exemple :** Les adultes présents dans l'entourage des enfants leur servent de modèles, en leur montrant comment utiliser correctement la technologie. Qu'il s'agisse de regarder du contenu ou de jouer à des jeux, les appareils doivent être utilisés en famille – dans la mesure du possible – plutôt qu'en solitaire.

## Recommandations

### Moins de 5 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **30 min**

Heure de déconnexion : **18 h 30**

### 5-8 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **1 hora**

Heure de déconnexion : **19 h**

## Défis à surmonter

*Remarque aux parents :* n'hésitez pas à lire cette section en premier pour décider comment entamer la conversation avec votre enfant.



### Contenu inapproprié :

Il/elle peut tomber sur des publications inconvenantes, souvent des vidéos de mauvaise qualité très stimulantes, susceptibles d'affecter sa concentration et son humeur.



### Cyberharcèlement et comportement toxique :

Il/elle ne comprend peut-être pas en quoi certains agissements (comme l'utilisation d'un langage grossier) entraînent des répercussions sur les autres.



### Empreinte numérique :

Il/elle ne sait peut-être pas que tout contenu peut être enregistré ou partagé. Le sharenting (surpartage parental) de photos ou de vidéos peut également présenter des risques pour sa sécurité.



### Temps d'écran excessif :

Il/elle ne régule probablement pas son temps d'écran, surtout lorsqu'il s'agit de regarder des vidéos les unes après les autres ou de jouer à des jeux, ce qui a un impact sur son humeur, son sommeil, son comportement, son activité physique et vos moments en famille.



### Pédopiégeage et prédateurs en ligne :

Les risques proviennent souvent d'environnements publics (comme les chats des jeux) ou d'appareils partagés, où les enfants sont susceptibles de ne pas reconnaître les comportements inappropriés.



### Vie privée :

Alors que les espaces en ligne peuvent brouiller la frontière entre public et privé, certains enfants partagent des informations personnelles sans anticiper les conséquences d'un tel geste.



### Désinformation :

Il/elle peut croire les éléments avancés dans du contenu en ligne et les répéter sans vraiment les comprendre.



### IA générative et agents conversationnels :

Certains jeux et applications intègrent des personnages créés par l'IA et capables de répondre à leurs utilisateurs, ce que les plus jeunes peuvent confondre avec de vraies relations.



## Règles à établir ensemble

Il est temps de remplir notre accord numérique !  
Voici quelques questions importantes :

- **Quels appareils utiliser et où ?** (Privilégier les appareils partagés et les espaces avec un adulte à proximité et éviter les appareils dans la chambre pendant la nuit.)
- **Quand éteindre les écrans ?** (Les interdire pendant les repas et avant d'aller se coucher, par exemple.)
- **Que faire face à du contenu en ligne perturbant, effrayant ou gênant ?**
- **Que faire si une application ou un jeu demandent de l'argent, des photos ou des informations personnelles ?**
- **Que faire si une application ou un jeu nous posent des questions ou nous répondent ?**
- **Avec qui discuter en ligne et comment ?** (Échanger avec des amis ou des membres de sa famille uniquement sur des plateformes approuvées.)



### Astuce

Rendez-vous à la [page 20](#) pour voir un exemple d'accord rempli !

## Mesures à prendre pour plus de sécurité

- |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <b>Utiliser les tablettes et les consoles dans les espaces communs</b>, comme le salon – jamais à l'abri des regards.</p>                                                           | <p> <b>Activer les filtres de recherche sécurisée</b> des navigateurs pour éviter tout contenu inapproprié ou effrayant.</p>                                            |
| <p> <b>Fixer des moments où les appareils sont interdits</b> (les repas, par exemple) et prévoir un endroit où les ranger pendant la nuit pour qu'ils ne perturbent pas le sommeil.</p> | <p> <b>Vérifier la limite d'âge</b> des nouvelles applications et des nouveaux jeux, et montrer leur fonctionnement à un adulte pour s'assurer qu'ils sont adaptés.</p> |
| <p> <b>Bloquer les applications inadaptées à cette tranche d'âge</b>, comme les réseaux sociaux, les plateformes d'IA et les jeux permettant de discuter.</p>                           | <p> <b>Verrouiller les moyens de paiement</b> pour empêcher l'acquisition de jeux payants et les achats intégrés sans l'aide d'un parent.</p>                           |

Rendez-vous à la [page 19](#) pour rédiger votre accord numérique dès maintenant !

## Assez mature pour passer à l'étape suivante ?

Je peux faire les choses suivantes :

- ☐ Éteindre mon appareil calmement quand mon temps d'écran est écoulé
- ☐ Demander à un parent ou à un autre adulte avant de cliquer sur quelque chose de nouveau
- ☐ Me tourner vers un parent ou un autre adulte si du contenu en ligne me met mal à l'aise
- ☐ M'occuper avec diverses activités hors ligne quand mon temps d'écran est écoulé
- ☐ Expliquer à ma manière l'une de nos règles concernant l'utilisation de la technologie
- ☐ Énumérer des exemples d'informations personnelles (adresse et mots de passe, par exemple), qu'il ne faut pas révéler à autrui



**« Si j'ai adopté ces habitudes, je suis sur la bonne voie ! »**



# En terre inconnue

9-11 ans



À cet âge-là, les enfants ont déjà acquis une certaine expérience du monde virtuel et sont prêts à poursuivre leur aventure, en utilisant de nouveaux appareils et en explorant d'autres aspects de la technologie.

Il faut travailler en famille afin de comprendre ce qui peut arriver dans un monde virtuel toujours plus vaste et de fixer des limites raisonnables en matière de temps d'écran et de contenu.

## L'avis des experts

Avant de nous mettre d'accord sur certaines règles, découvrons comment les préados peuvent utiliser la technologie de manière saine. Voici quelques recommandations utiles pour orienter la discussion :

- 1. Préférer la qualité à la quantité :** privilégie les applications et le contenu adaptés à ton âge qui encouragent l'apprentissage et la créativité plutôt que ceux qui te poussent à scroller sans réfléchir et à accumuler le temps d'écran.
- 2. S'aider de la technologie :** les appareils doivent servir à apprendre, à communiquer et à se divertir – sans monopoliser ton attention. Demande-toi pourquoi tu les utilises et pas seulement pendant combien de temps.
- 3. Trouver le bon équilibre :** l'utilisation de la technologie ne doit pas empiéter sur les activités qui t'aident à t'épanouir – sport et loisirs, moments en famille et entre amis, sommeil... Pour favoriser de bonnes routines de sommeil, les experts recommandent d'arrêter les écrans au moins 2 heures avant le coucher.
- 4. Écouter les conseils malgré une indépendance accrue :** même si tu as plus de liberté concernant l'utilisation de la technologie, il te faut des adultes de confiance pour t'accompagner et t'aider en cas de problème.
- 5. Faire preuve de gentillesse sur Internet :** quand tu communique avec tes amis et ta famille, le respect s'impose. Ton comportement en ligne a autant d'importance que celui dans la réalité.

## Recommandations

### 9 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **1 h**

Heure de déconnexion : **19 h**

### 10 à 11 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **2 h**

Heure de déconnexion : **19 h 45**

## Défis à surmonter

*Remarque aux parents :* n'hésitez pas à lire cette section en premier pour décider comment entamer la conversation avec votre enfant.



### Contenu inapproprié :

Il/elle peut voir du contenu inapproprié par hasard ou en recevoir de la part d'amis. À mesure que sa curiosité grandit, il peut lui arriver de rechercher des choses réservées aux adultes.



### Cyberharcèlement et comportement toxique :

Les actes dangereux sont plus courants chez les enfants, qui n'en mesurent pas pleinement les conséquences, car ils subissent une certaine pression sociale et souhaitent s'intégrer ou avoir l'air « cool ».



### Empreinte numérique :

Il/elle peut révéler des informations personnelles ou familiales sans comprendre les risques associés, et ignorer les répercussions durables qu'ont certaines publications.



### Temps d'écran excessif :

Le temps d'écran reste difficile à réguler soi-même, ayant un impact sur l'humeur, le sommeil, le comportement, l'activité physique et les moments en famille.



### Pédopiéage et prédateurs en ligne :

Les risques proviennent souvent des chats des jeux et de l'utilisation d'appareils tard dans la nuit. Les enfants sont susceptibles de ne pas reconnaître les comportements inappropriés et de ne pas savoir quoi faire quand ils sont mal à l'aise.



### Vie privée :

Il/elle a peut-être encore du mal à comprendre qu'il ne faut pas partager d'informations personnelles, que ce soit publiquement ou dans des discussions privées.



### Désinformation :

Il/elle fait preuve d'une curiosité croissante et s'intéresse à une plus grande variété de contenu, mais son esprit critique est encore en plein développement.



### IA générative et agents conversationnels :

Certains enfants découvrent les plateformes d'IA par hasard ou par l'intermédiaire de tiers, sans forcément se rendre compte qu'ils interagissent avec des programmes plutôt que des personnes.



## Règles à établir ensemble

Il est temps de remplir notre accord numérique !  
Voici quelques questions importantes :

- **Quels appareils utiliser et où ?**  
(Privilégier les appareils partagés et les espaces avec un adulte à proximité.)
- **Quand éteindre les écrans ?**  
(Les interdire pendant les repas et avant d'aller se coucher, par exemple.)
- **Que faire face à du contenu en ligne perturbant ou gênant ?**
- **Que faire si une application ou un jeu demandent de l'argent, des photos ou des informations personnelles ?**
- **Que faire si une application ou un jeu te posent des questions ou te répondent ?**
- **À qui parler sans problème sur Internet ?**
- **Que faire face à quelque chose d'effrayant ou d'étrange ?**
- **À qui s'adresser si quelque chose ne va pas ?**



### Astuce

Rendez-vous à la [page 20](#) pour voir un exemple d'accord rempli !

## Mesures à prendre pour plus de sécurité

- 🏠 **Utiliser les tablettes et les consoles dans les espaces communs**, comme le salon, et éviter les appareils dans la chambre pendant la nuit.
- 🕒 **Fixer des moments où les appareils sont interdits** (les repas, par exemple) et prévoir un endroit où les ranger pendant la nuit pour qu'ils ne perturbent pas le sommeil.
- 🔒 **Bloquer les applications inadaptées à cette tranche d'âge**, comme les réseaux sociaux, les plateformes d'IA et les jeux permettant de discuter avec des inconnus.
- 🛡️ **Activer les filtres de recherche sécurisée** des navigateurs pour éviter tout contenu inapproprié.
- 👤 **Vérifier la limite d'âge** des nouvelles applications et des nouveaux jeux, et montrer leur fonctionnement à un adulte pour s'assurer qu'ils sont adaptés.
- 💳 **Verrouiller les moyens de paiement** pour empêcher l'acquisition de jeux payants et les achats intégrés sans l'aide d'un parent.

Rendez-vous à la [page 19](#) pour rédiger votre accord numérique dès maintenant !

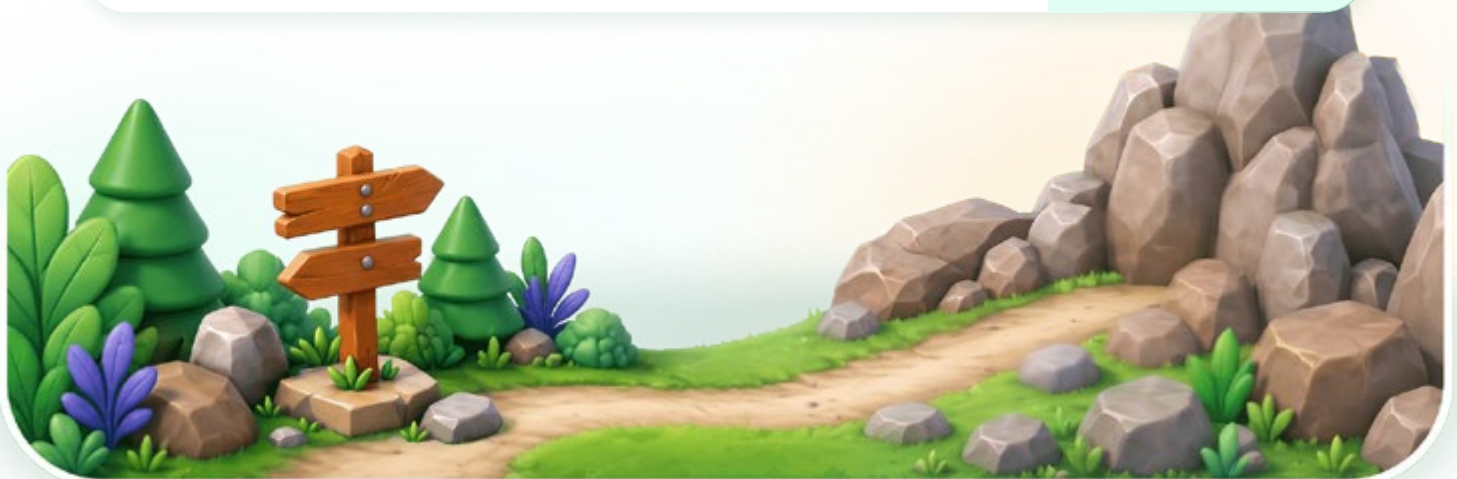
## Assez mature pour passer à l'étape suivante ?

Je peux faire les choses suivantes :

- ☐ Prendre soin de mon appareil
- ☐ Éteindre mon appareil calmement quand mon temps d'écran est écoulé
- ☐ Gérer mon temps d'écran moi-même au moins en partie
- ☐ Demander l'autorisation avant de télécharger une nouvelle application ou d'acheter quelque chose dans une application
- ☐ M'en rendre compte quand on cherche à me vendre quelque chose en ligne
- ☐ Comprendre, dans les grandes lignes, le fonctionnement des bots basés sur l'IA
- ☐ Me tourner vers un adulte si du contenu en ligne me met mal à l'aise
- ☐ Citer quelques-unes des techniques utilisées par certains inconnus pour nouer une amitié avec d'autres internautes (leur offrir des cartes-cadeaux ou leur faire des compliments, par exemple)
- ☐ Expliquer l'une de nos règles concernant l'utilisation de la technologie et la raison de son importance
- ☐ Prendre des mesures de cybersécurité de base, comme définir des mots de passe forts et expliquer pourquoi c'est important



**« Si j'ai adopté ces bonnes habitudes, j'ai des bases solides ! »**



# Le parcours du combattant

12-14 ans



À cet âge-là, les enfants ne sont plus du tout des débutants. Ils multiplient les expériences, adoptant au passage quelques bonnes habitudes numériques. Beaucoup passent plus de temps sur Internet et ont même leur propre smartphone, ce qui pose des problèmes plus difficiles et plus complexes.

Par conséquent, alors qu'il reste essentiel de fixer des limites de temps d'écran raisonnables, il faut désormais aussi discuter de risques plus graves et commencer à définir les valeurs qui guideront leur comportement en ligne.

## L'avis des experts

Avant de nous mettre d'accord sur certaines règles, découvrons comment les jeunes de cet âge peuvent utiliser la technologie de manière saine. Voici quelques recommandations utiles pour orienter la discussion :

- 1. Préférer la qualité à la quantité :** choisis du contenu sérieux et adapté à ton âge qui apporte quelque chose de positif à ta journée. Sache qu'un certain nombre d'applications et de jeux sont conçus pour maintenir ton attention le plus longtemps possible.
- 2. S'aider de la technologie :** la technologie peut t'aider à apprendre, à nouer des liens avec les autres, à faire preuve de créativité et à te détendre. Mais il faut l'utiliser de manière réfléchie, sans la laisser monopoliser ton attention.
- 3. Trouver le bon équilibre :** ton temps d'écran ne doit pas empiéter sur les activités qui favorisent ton bien-être, comme le sommeil, l'activité physique, les devoirs, les loisirs et les moments en famille ou entre amis dans la réalité. Pour favoriser de bonnes routines de sommeil, les experts recommandent d'arrêter les écrans au moins 2 heures avant le coucher.
- 4. Écouter les conseils malgré une indépendance accrue :** même si tu as une plus grande liberté sur Internet, les adultes sont encore là pour t'aider à faire des choix sûrs et responsables. Parler ouvertement de tes expériences en ligne te permet de créer un climat de confiance et d'obtenir du soutien si nécessaire.
- 5. Se montrer responsable sur Internet :** que ce soit sur les applications de messagerie ou les réseaux sociaux, pense à traiter les autres avec respect et gentillesse. Réfléchis bien avant de publier, partager ou envoyer quoi que ce soit, car tout contenu mis en ligne est difficile à supprimer définitivement.

### Recommandations

#### 12-13 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **2 h**

Heure de déconnexion : **19 h 45**

#### 14 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **2,5 h**

Heure de déconnexion : **20 h 15**

## Défis à surmonter



### Contenu inapproprié :

Les réseaux sociaux et les applications de messagerie peuvent t'exposer à du contenu problématique. Tes amis sont susceptibles de partager des publications réservées aux adultes, les algorithmes de te proposer des vidéos explicites, et des inconnus de te demander des photos intimes.



### Cyberharcèlement et comportement toxique :

Certains agissements, comme l'utilisation d'un langage grossier, peuvent sembler banalisés dans les jeux et sur les réseaux sociaux. Des gens de ton âge peuvent en harceler d'autres pour affirmer leur domination, poussant à adopter un comportement tout aussi toxique.



### Empreinte numérique :

Même si tu comprends bien la différence entre informations publiques et privées, tu n'es pas à l'abri d'en dire trop quand tu cherches à nouer des liens ou à instaurer un climat de confiance sur Internet, ou quand quelqu'un se montre insistant.



### Temps d'écran excessif :

Il est difficile de gérer soi-même son temps d'écran, alors que les réseaux sociaux, les jeux vidéo et même les devoirs scolaires nécessitent tous un appareil. Tu pourrais voir, de manière répétée, du contenu risqué, comme des publications sur l'alimentation, ce qui peut nuire à ton bien-être.



### Pédopiégeage et prédateurs en ligne :

Les risques apparaissent souvent sur les plateformes de jeux, avant de se propager aux réseaux sociaux ou aux applications de messagerie. Et l'utilisation d'appareils tard le soir est un facteur de vulnérabilité. Il reste donc important de discuter des relations inappropriées sur Internet.



### Vie privée :

Même si tu t'y connais bien en matière d'arnaques et de partage de données, veille à activer les paramètres de confidentialité sur les plateformes que tu utilises et à ne jamais divulguer d'informations sensibles telles que tes mots de passe ou ton adresse postale.



### Désinformation :

Au vu des progrès de l'IA et de l'augmentation du contenu publié par des influenceurs, il est de plus en plus difficile d'identifier des sources fiables. Remets donc en question ce que tu vois sur les réseaux sociaux, en particulier les publications liées à la santé mentale et physique.



### IA générative et agents conversationnels :

Si tu utilises déjà l'IA pour faire tes devoirs, te divertir ou obtenir des conseils, garde à l'esprit qu'il s'agit d'une technologie, pas d'une personne, et fixe-toi des limites pour éviter toute dépendance excessive, ce qui pourrait devenir risqué.



## Règles à établir ensemble

Il est temps de remplir notre accord numérique !  
Voici quelques questions importantes :

- **Quels appareils utiliser et où ?**  
(Privilégier les appareils partagés et les espaces avec un adulte à proximité et éviter les appareils dans la chambre pendant la nuit.)
- **Quand éteindre les écrans ?**  
(Les interdire pendant les repas et avant d'aller se coucher, par exemple.)
- **Que faire face à du contenu en ligne perturbant ou gênant ?**
- **Que faire si une application ou un jeu demandent de l'argent, des photos ou des informations personnelles ?**
- **Que faire si une application ou un jeu te posent des questions ou te répondent ?**
- **Avec qui discuter en ligne ?**
- **Comment réagir si un inconnu ou une personne de ton entourage te demandent des informations personnelles ou des photos intimes ?**
- **Que faire face à quelque chose d'étrange ou d'anormal ?**
- **À qui s'adresser si quelque chose ne va pas ?**



### Astuce

Rendez-vous à la [page 20](#) pour voir un exemple d'accord rempli !

## Mesures à prendre pour plus de **sécurité**

-  **Utiliser les tablettes et les consoles dans les espaces communs**, comme le salon, et éviter les appareils dans la chambre pendant la nuit.
-  **Fixer des moments où les appareils sont interdits** (les repas, par exemple) et prévoir un endroit où ranger les appareils pendant la nuit pour qu'ils ne perturbent pas le repos.
-  **Bloquer les applications inadaptées à l'âge de votre enfant**, comme les réseaux sociaux, les plateformes d'IA et les jeux permettant de discuter avec des inconnus.
-  **Activer les filtres de recherche sécurisée** des navigateurs pour éviter tout contenu inapproprié.
-  **Vérifier la limite d'âge** des nouvelles applications et des nouveaux jeux, et montrer leur fonctionnement à un adulte pour s'assurer qu'ils sont adaptés.
-  **Verrouiller les moyens de paiement** pour empêcher l'acquisition de jeux payants et les achats intégrés sans l'aide d'un parent.

Rendez-vous à la [page 19](#) pour rédiger votre accord numérique dès maintenant !

## Assez mature pour passer à l'étape suivante ?

Je peux faire les choses suivantes :

- ☐ Prendre soin de mon appareil
- ☐ Gérer en grande partie mon temps d'écran moi-même
- ☐ Demander l'autorisation avant de télécharger une nouvelle application ou d'acheter quelque chose dans une application
- ☐ Reconnaître les publicités et les recommandations d'influenceurs
- ☐ Comprendre le fonctionnement et l'objectif des bots basés sur l'IA
- ☐ Me tourner vers un adulte si du contenu en ligne me met mal à l'aise
- ☐ Configurer les paramètres de confidentialité dont nous avons convenu sur mes applications
- ☐ Signaler des incidents tels que des actes de cyberharcèlement sur mes applications
- ☐ Expliquer n'importe laquelle de nos règles concernant l'utilisation de la technologie et la raison de son importance
- ☐ Connaître toutes les pratiques de cybersécurité essentielles, comme créer des mots de passe forts, ne pas partager d'informations personnelles à propos de moi ou d'autrui et reconnaître les e-mails ou liens indésirables



**« Si j'ai adopté ces bonnes habitudes, je suis en passe de faire partie des citoyens numériques responsables ! »**



# Une épopée héroïque

à partir de 15 ans



Tu as parcouru un long chemin et acquis, au fil du temps, de précieuses compétences pour favoriser ton bien-être numérique. En général, tu parviens à relever les défis avec rapidité et assurance, mais la partie ne s'arrête jamais, donc il y aura toujours des épreuves à surmonter et des occasions d'apprendre.

Alors que ton besoin d'indépendance grandit, tu ne veux pas qu'on te parle avec condescendance quand il est question de technologie et de règles, ce qui est tout à fait compréhensible. Mais cela ne nous dispense pas d'unir nos forces : conseils, points de vue et soutien peuvent toujours être utiles.

## L'avis des experts

Avant de nous mettre d'accord sur certaines règles, découvrons comment les ados peuvent utiliser la technologie de manière saine. Voici quelques recommandations utiles pour orienter la discussion :

- 1. Préférer la qualité à la quantité :** choisis du contenu sérieux et adapté à ton âge qui apporte quelque chose de positif à ta journée. Sache qu'un certain nombre d'applications et de jeux sont conçus pour maintenir ton attention le plus longtemps possible.
- 2. S'aider de la technologie :** elle peut servir à apprendre, à créer, à communiquer et à s'amuser, mais il faut l'utiliser de manière réfléchie plutôt qu'instinctive pour tromper l'ennui.
- 3. Trouver le bon équilibre :** le temps d'écran doit faire partie d'une vie saine et épanouie, sans nuire à un certain nombre de choses – sommeil, travail, activité physique, loisirs, relations et sorties. Pour favoriser de bonnes routines de sommeil, les experts recommandent d'arrêter les écrans au moins 2 heures avant le coucher.
- 4. Se laisser accompagner malgré une indépendance accrue :** avoir davantage de liberté et d'intimité sur Internet implique une plus grande responsabilité. Il faut absolument savoir faire des choix sûrs et judicieux quand on gagne en indépendance, mais rappelle-toi que tu peux toujours te tourner vers des adultes pour obtenir de l'aide et des conseils.
- 5. Se montrer responsable sur Internet :** garde à l'esprit que tous tes faits et gestes virtuels ont des conséquences dans la vie réelle, même si tu ne les vois pas. Traite les autres avec le même respect que tu aimerais qu'on te témoigne et réfléchis bien avant de publier, partager ou envoyer quoi que ce soit.
- 6. Savoir quand se déconnecter :** lorsque la technologie a des effets négatifs sur ta concentration, ton humeur, ta confiance en toi ou ton sommeil, il est important de t'en rendre compte. Fixer des limites et faire des pauses t'aidera à garder le contrôle de ta vie numérique plutôt que l'inverse.

### Recommandations

#### 15–18 ans

Limite de temps d'écran quotidienne : **2,5 h**

Heure de déconnexion : **20 h 15**

## Défis à surmonter



### Contenu inapproprié :

À mesure que tu utilises plus de plateformes et d'applications, il peut être difficile d'éviter complètement le contenu réservé aux adultes.



### Empreinte numérique :

Même si tu comprends bien la différence entre informations publiques et privées, tu n'es pas à l'abri d'en dire trop. Pourtant, tu dois absolument faire attention à ton empreinte numérique, alors que tu te prépares à faire des études supérieures ou à entrer sur le marché du travail.



### Pédopiégeage et prédateurs en ligne :

Les risques apparaissent souvent sur les plateformes de jeux, dans les espaces communautaires comme Discord et sur les réseaux sociaux. L'utilisation d'appareils tard le soir est un facteur de vulnérabilité, alors que des inconnus se faisant passer pour des ados peuvent faire des compliments pour attirer l'attention.



### Désinformation :

Tu es plus au courant des tendances en ligne que la plupart des gens et tu t'informes probablement sur les réseaux sociaux. Or, même si tu sais remettre en question ce que tu vois, l'IA nous complique la tâche quand il s'agit de distinguer le vrai du faux.



### Cyberharcèlement et comportement toxique :

À cet âge-là, certains agissements motivés par un besoin d'appartenance et d'indépendance sont courants sur Internet. En outre, certains individus utilisent l'IA à mauvais escient, se servant par exemple d'applications de deepfake ou de déshabillage.



### Temps d'écran excessif :

Les ados indiquent souvent avoir du mal à gérer leur temps d'écran. La conception des plateformes qu'ils utilisent et la pression qui les pousse à rester connectés compliquent leur déconnexion.



### Vie privée :

Même si on s'y connaît en arnaques, en partage de données et en paramètres de confidentialité, la pression sociale peut nous pousser à partager des informations sensibles.



### IA générative et agents conversationnels :

Les ados sont de grands utilisateurs de chatbots basés sur l'IA, comme ChatGPT, mais une dépendance excessive peut poser un problème à mesure que leur vie sociale et leur parcours scolaire deviennent plus exigeants et complexes.



## Règles à établir ensemble

Il est temps de remplir notre accord numérique !  
Voici quelques questions importantes :

- **Quels appareils utiliser et où ?** (Limiter l'utilisation de certains appareils aux espaces communs et songer à les bannir de la chambre pendant la nuit, par exemple.)
- **Quand éteindre les écrans ?** (Les interdire pendant les repas et avant d'aller se coucher, par exemple.)
- **Que faire face à quelque chose ou quelqu'un de contrariant, de menaçant ou de gênant ?**
- **Que faire si une application ou un jeu demandent de l'argent, des photos ou des informations personnelles ?**
- **Comment utiliser l'IA de manière sûre, responsable et positive ?** (Apprendre à s'en servir pour le travail scolaire, le cas échéant, et éviter de compter sur elle dans certaines situations – pour obtenir des conseils en matière de relations, par exemple.)
- **Que faire en cas de contact avec un inconnu ?**
- **Que faire face à un comportement de prédateur ?** (Comment réagir si quelqu'un demande des informations personnelles ou des photos intimes et insiste pour organiser une rencontre en personne, par exemple ?)
- **À qui s'adresser en cas d'interaction numérique anormale ?**
- **Comment signaler les incidents en ligne sur chacune des plateformes utilisées ?**

### Astuce

Rendez-vous à la [page 20](#) pour voir un exemple d'accord rempli !

## Mesures à prendre pour plus de sécurité

- 🏠 **Utiliser les tablettes et les consoles dans les espaces communs**, comme le salon, et éviter les appareils dans la chambre pendant la nuit.
- 🕒 **Fixer des moments où les appareils sont interdits** (les repas, par exemple) et prévoir un endroit où ranger les appareils pendant la nuit pour qu'ils ne perturbent pas le repos..
- 🚫 **Bloquer les applications inappropriées ou susceptibles de déconcentrer**, comme les réseaux sociaux et les jeux d'argent.
- 🛡️ **Activer les filtres de recherche sécurisée** des navigateurs pour éviter tout contenu réservé aux adultes.
- 👤 **Vérifier la limite d'âge** des nouvelles applications et des nouveaux jeux, et montrer leur fonctionnement à un adulte pour s'assurer qu'ils sont adaptés.
- 💳 **Verrouiller les moyens de paiement** pour empêcher l'acquisition de jeux payants et les achats intégrés sans l'aide d'un parent.

Rendez-vous à la [page 19](#) pour rédiger votre accord numérique dès maintenant !



## Poursuivre le voyage...

Vous avez désormais tout ce qu'il faut pour rédiger un accord numérique qui convient à tout le monde. Une fois qu'il sera terminé, vous pourrez vous en servir pour encourager ces **6 habitudes de base en matière de bien-être numérique** et ainsi aider votre enfant à devenir un(e) adulte capable d'utiliser la technologie de manière responsable.



- 1. Contrôler son temps d'écran.** Savoir quand il devient excessif et le gérer en prévoyant régulièrement des pauses et en pratiquant des loisirs sans technologie.
- 2. Comprendre les dangers d'Internet.** Connaître les divers risques pour sa sécurité en ligne et savoir où et comment ils peuvent survenir.
- 3. Reconnaître le marketing d'influence.** Comprendre comment fonctionne la culture des influenceurs et reconnaître quand on est la cible d'une stratégie de promotion.
- 4. Utiliser l'IA de manière responsable.** Comprendre le fonctionnement des grands modèles de langage, les différences entre les chatbots IA et les compagnons IA ainsi que les enjeux éthiques du recours à ces outils.
- 5. Développer un esprit critique.** Savoir trouver des sources fiables, vérifier les réponses de l'IA et remettre en question les nouvelles et les informations diffusées sur les réseaux sociaux.
- 6. Acquérir des compétences en cybersécurité.** Utiliser des mots de passe forts pour les comptes bancaires et les autres comptes en ligne importants et savoir déceler les arnaques.

## Accord numérique de la famille : \_\_\_\_\_

### Nos appareils

→ Notez tous les appareils de votre foyer – tablettes, consoles, téléphones...

### Nos activités en ligne préférées

→ Chaque membre de votre famille écrit son activité en ligne préférée pour encourager une utilisation positive de la technologie.

### Nos zones sans écran

→ Espaces dédiés au repos et aux moments en famille, comme la salle à manger et les chambres.

### Nos moments sans écran

→ Périodes de déconnexion, comme les repas et la dernière heure avant d'aller se coucher.

### Les personnes à qui s'adresser en cas de problème

→ Adultes de confiance qui écouteront sans juger.

### Les paramètres de sécurité à définir

→ Fixez ensemble des règles gérables avec un outil de contrôle parental comme Qustodio : limites de temps d'écran quotidiennes, blocage d'applications, etc.

### Pour des habitudes numériques sûres et saines, nous promettons également de...

→ Écrivez des règles supplémentaires fixées en famille. Consultez l'exemple d'accord si vous manquez d'idées !

### Notre promesse commune

|             |              |
|-------------|--------------|
| Nom : _____ | Date : _____ |
| Nom : _____ | Date : _____ |
| Nom : _____ | Date : _____ |
| Nom : _____ | Date : _____ |
| Nom : _____ | Date : _____ |

→ Chaque membre de votre famille signe ici pour confirmer son engagement à respecter cet accord et à soutenir les autres dans cette démarche.

## Accord numérique de la famille : Martin

### Nos appareils

Papa : téléphone, portable, ordinateur fixe

Maman : téléphone, portable, Kindle

Jade : téléphone, tablette, ordinateur fixe Jade a 12 ans

Noah : téléphone, Switch, portable Noah a 14 ans

→ Notez tous les appareils de votre foyer – tablettes, consoles, téléphones...

### Nos activités en ligne préférées

Maman : écouter des podcasts

Papa : aller sur des forums de discussion

Jade : parler à mes amis

Noah : regarder des vidéos YouTube

→ Chaque membre de votre famille écrit son activité en ligne préférée pour encourager une utilisation positive de la technologie.

### Nos zones sans écran

La table de la cuisine

Nos chambres

La voiture

→ Espaces dédiés au repos et aux moments en famille, comme la salle à manger et les chambres.

### Nos moments sans écran

Sur le trajet de l'école et du travail

Pendant les repas en famille

Le dimanche

→ Périodes de déconnexion, comme les repas et la dernière heure avant d'aller se coucher.

### Les personnes à qui s'adresser en cas de problème

Maman et papa, tata Véro, nos professeurs

→ Adultes de confiance qui écouteront sans juger.

### Les paramètres de sécurité à définir

Jade : { 1. Temps d'écran quotidien : 2 h

2. Heure de déconnexion : 19 h 45

3. Blocage : applis +13 ans, IA, réseaux sociaux, Snapchat

Pablo : { 1. Temps d'écran quotidien : 2,5 h

2. Heure de déconnexion : 20 h 45

3. Blocage : applis +15 ans, bots IA, réseaux sociaux, Discord

→ Fixez ensemble des règles gérables avec un outil de contrôle parental comme Qustodio : limites de temps d'écran quotidiennes, blocage d'applications, etc.

### Pour des habitudes numériques sûres et saines, nous promettons également de...

Ne jamais télécharger une nouvelle application ou un nouveau jeu sans autorisation

Demander la permission avant de prendre ou partager une photo ou une vidéo de quelqu'un

Ne fournir aucun mot de passe ni aucune information personnelle à quelqu'un en ligne

Explorer les réseaux sociaux (comme TikTok) ensemble avant de convenir qu'une utilisation en solitaire ne présente aucun risque

Ne pas utiliser d'appareils de manière isolée, sauf pour les devoirs

→ Écrivez des règles supplémentaires fixées en famille. Consultez l'exemple d'accord si vous manquez d'idées !

### Notre promesse commune

Nom : Papa

Date : 20/06/2026

Nom : Maman

Date : 20/06/2026

Nom : Jade

Date : 20/06/2026

Nom : Noah

Date : 20/06/2026

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

→ Chaque membre de votre famille signe ici pour confirmer son engagement à respecter cet accord et à soutenir les autres dans cette démarche.

## Veillez au **respect** de votre accord

Certains outils peuvent vous aider à transformer les règles en habitudes. **Qustodio** permet ainsi à votre famille d'effectuer les tâches suivantes :



-  Fixer des **limites de temps d'écran quotidiennes** sur tous les appareils, pour respecter plus facilement les recommandations en la matière
-  Associer des **limites de temps d'écran quotidiennes aux plateformes** telles que les jeux et les réseaux sociaux pour encourager la concentration et restreindre le scrolling machinal
-  Rendre les expériences numériques adaptées à l'âge, en **bloquant les applications et les sites Web** individuellement ou par catégories
-  Configurer des **routines** avec différentes séries de règles au fil de la journée (blocage des appareils pendant les repas et la nuit, par exemple)
-  Utiliser des **alertes intelligentes** pour favoriser des échanges constructifs sur la sécurité en ligne et l'indépendance numérique