



# Contrat d'utilisation des médias

Le présent contrat régit l'utilisation des médias au sein de notre famille.

Entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

## Moments sans portable:

- Pendant les repas
- En cas de visite
- La nuit
- Pendant les devoirs
- \_\_\_\_\_

## Endroits sans portable:

- Table à manger
- Chambre des enfants
- Canapé
- École
- \_\_\_\_\_



## Pendant les moments sans portable, l'appareil est

- éteint
- allumé à l'endroit suivant:  
\_\_\_\_\_

## Durées d'utilisation maximales

- par jour
- par semaine
- \_\_\_\_\_ pour le chat, les réseaux sociaux, Youtube
- \_\_\_\_\_ pour les jeux en ligne
- \_\_\_\_\_ pour les activités créatives

## Ces chats et réseaux sociaux sont O.K.:

\_\_\_\_\_

## Ces jeux en ligne sont O.K.:

\_\_\_\_\_



## Règles à suivre sur les réseaux sociaux:

- Profil privé! Pas d'infos de contact!
- Pas de géotags ou d'indications de lieu
- Stress: demander de l'aide à \_\_\_\_\_

## Règles à suivre dans les chats:

- Uniquement avec des enfants de l'école
- Pas de disputes ou de paroles blessantes dans le chat
- Stress: demander de l'aide à \_\_\_\_\_



Règles personnelles



Signature du parent

Signature de l'enfant

Les règles sécurisent les enfants et les aident à adopter un bon comportement. Un contrat d'utilisation des médias permet aux enfants et aux parents d'exprimer leurs besoins et ainsi de fixer des règles pour un chapitre important de la vie familiale. Plus les choses sont claires, moins les discussions seront nombreuses. Le contrat peut être remanié et ajusté à tout moment par la suppression ou l'ajout de certains points.



## Conseils pour les enfants: comment réussir à appliquer les règles

### 1 La distraction fonctionne:

Tu as envie de regarder ton portable alors que tu n'en as pas le droit? Alors détourne ton attention et imagine que ton appareil est cassé ou invente une histoire qui explique pour quelle raison tu ne peux pas l'utiliser.

### 2 L'exercice physique aide:

180 messages en 2 heures dans le chat de la classe? Si tous ces messages te stressent et que tu as peur de rater quelque chose,

sors faire un peu d'exercice. Le sport réduit les hormones du stress et libère celles de la bonne humeur.

### 3 Implique tes parents:

Montre à tes parents le jeu, la vidéo de maquillage ou le défi rigolo qui t'amuse en ce moment et explique-leur pourquoi. Si tes parents constatent qu'ils peuvent te faire confiance, ils assoupliront progressivement le contrat et pourront même faire une exception au règlement.