



est là

# Mon Contrat Ti Forfait

**Entre :** .....  
parent(s)

**Et :** .....  
Futur utilisateur(trice) d'un mobile, d'une tablette ou d'un ordinateur

## Pourquoi ce contrat ?

Ceci est un contrat de confiance entre toi et tes parents pour t'aider à utiliser ton premier smartphone de manière responsable. Ce contrat est là pour établir des règles claires et justes, tout en te donnant de l'autonomie. Il te permettra de profiter de ton téléphone tout en restant en sécurité et en évitant les problèmes.

## Ce que nous souhaitons pour toi en tant que parents :

Nous voulons que tu sois épanoui(e) avec ton nouvel écran numérique mais nous voulons surtout te protéger des risques. Pour cela, nous te proposons quelques règles. Nous avons bien conscience que tu as le droit à une vie privée. Nous voulons faire attention, pas t'espionner.

N'oublie pas, nous sommes dans la même équipe !

## Mes engagements pour une utilisation responsable

**1. Je m'engage à respecter les autres en ligne :** je suis poli(e), bienveillant(e) et j'évite les comportements de harcèlement ou d'intimidation.

**2. Je protège ma vie privée :** je ne partage pas d'informations personnelles telles que mon adresse, mon numéro de téléphone ou mes mots de passe avec des personnes que je ne connais pas.

**3. Je me méfie des inconnus en ligne :** je ne discute pas avec des personnes que je ne connais pas dans la vie réelle et je ne rencontre personne sans en parler à un adulte de confiance.

**4. J'utilise les réseaux sociaux de manière responsable :** je réfléchis avant de publier quelque chose et je m'assure que cela ne pourrait pas me nuire ou nuire à quelqu'un d'autre.

**5. Je limite mon temps d'écran :** j'accorde du temps à d'autres activités en dehors de mon smartphone, comme lire, faire du sport ou passer du temps avec mes amis et ma famille.

**6. Je ne partage pas de contenus inappropriés :** j'évite de partager des photos, des vidéos ou des messages qui pourraient être offensants, violents ou inappropriés.

**7. Je suis vigilant(e) face aux cyber-attaques :** je me méfie des liens suspects, des e-mails ou des messages qui me demandent des informations personnelles ou financières.

**8. Je respecte les droits d'auteur :** je ne télécharge pas ou ne partage pas de contenu protégé par des droits d'auteur sans autorisation.

**9. Je ne me laisse pas influencer par les tendances négatives en ligne :** je ne participe pas à des défis dangereux ou à des comportements irresponsables juste pour suivre mes amis.

**10. Je gère mes paramètres de confidentialité :** je m'assure de comprendre et de contrôler les informations que je partage et avec qui je les partage sur mes applications et réseaux sociaux.

**11. J'évite la dépendance :** je ne laisse pas mon smartphone prendre le contrôle de ma vie. J'apprends à le mettre de côté lorsque j'ai besoin de me concentrer ou de me reposer. Je ne râle pas quand on me fait une remarque sur son utilisation.

**12. Je fais preuve de discernement :** je vérifie les informations avant de les partager et je ne crois pas tout ce que je vois ou je lis en ligne.

**13. Je respecte les règles de mon école :** je n'utilise pas mon smartphone de manière inappropriée pendant les cours ou les moments d'étude.

**14. J'apprends à gérer les conflits en ligne :** si je suis confronté(e) à des situations de conflit, j'essaie de les résoudre de manière calme et respectueuse ou je demande l'aide d'un adulte de confiance si nécessaire.

**15. Je parle à un adulte de confiance en cas de problème :** si je rencontre des situations difficiles en ligne, je n'hésite pas à en parler à un parent, un enseignant ou un autre adulte de confiance qui pourra m'aider.

### Les règles spécifiques

Par exemple : Les réseaux sociaux que je suis autorisé(e) ou pas autorisé(e) à utiliser.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Signatures :

Date :  
Enfant :

Date :  
Parent / Responsable :