

Notre charte familiale du numérique

13 ans et +

À cet âge, la charte se négocie : cochez seulement ce que vous êtes prêts à tenir. La dernière ligne de chaque catégorie est libre. Rediscutez-en ensemble suivant l'âge et les besoins.

01 Temps d'écran et usages

- ☐ Le temps d'écran, on le définit ensemble.
- ☐ On éteint les écrans une heure avant de se coucher.
- ☐ Les écrans, c'est après les devoirs.
- ☐ Pendant les devoirs, on coupe les notifications et on pose son téléphone dans une autre pièce.
- ☐ Quand on s'ennuie, on essaie de trouver une activité sans écran.
- ☐ Quand on passe à table, on pose son téléphone.
- ☐

02 Réseaux sociaux

- ☐ En ligne ou dans la vie réelle, on se respecte.
- ☐ Sur les réseaux sociaux, on n'accepte que les personnes qu'on connaît vraiment.
- ☐ Les filtres et les photos retouchées ne sont pas la réalité : on en discute plutôt que de se comparer.
- ☐ On applique les 3 règles d'or : pseudonyme, photo de profil non identifiable et compte en privé.
- ☐

03 Données personnelles

- ☐ On partage le moins possible de données personnelles (nom, prénom, âge, adresse...).
- ☐ On ne dépense pas d'argent en ligne sans demander à un parent.
- ☐ On ne partage pas d'informations sur quelqu'un sans son accord.
- ☐

04 Intelligence artificielle

- ☐ Quand on utilise une IA, on garde un esprit critique et on vérifie ses sources.
- ☐ L'IA peut aider à comprendre, mais elle ne fait pas les devoirs : si on l'utilise, on n'oublie pas que c'est un outil.
- ☐ On ne crée ni ne partage de fausses informations avec l'IA.
- ☐

05 Cyberharcèlement

- ☐ On ose en parler quand on est victime ou témoin de cyberharcèlement.
- ☐ On garde des preuves, on bloque et on signale les personnes qui nous harcèlent.
- ☐

06 Jeux vidéo

- ☐ Avant de couper un jeu vidéo, on laisse sauvegarder la partie.
- ☐ On vérifie ensemble la norme PEGI du jeu choisi.
- ☐

07 Contenus

- ☐ Si on voit quelque chose de choquant, on en parle à un adulte de confiance.
- ☐ On signale et on bloque les contenus choquants.
- ☐

Nous nous engageons à respecter ces règles, et à en reparler quand elles ne fonctionnent plus.

Parents

Ado