

Activité – Les 5 règles d'or

Cette activité vous invite à discuter avec votre jeune de vos attentes respectives et de ce qui est important pour votre famille. En choisissant ensemble vos propres règles d'or, vous établissez une entente adaptée à votre réalité. Cette démarche favorise la confiance, l'autonomie et une utilisation plus positive du téléphone.



Présentez cette activité comme une occasion de travailler en équipe plutôt que comme une liste d'interdictions. L'objectif n'est pas de contrôler, mais de s'assurer que le téléphone demeure un outil utile, agréable et sécuritaire pour tous.

Les 5 règles d'or

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Idées de règles

- ✓ En cas de problème, l'enfant peut venir parler à un parent sans crainte de se faire chicaner.
- ✓ Le téléphone est un outil, pas une récompense.
- ✓ On configure ensemble les comptes principaux.
- ✓ On vérifie ensemble les paramètres de confidentialité.
- ✓ Pendant les devoirs, le téléphone reste dans une autre pièce.
- ✓ On installe seulement les applications nécessaires au départ.
- ✓ On définit ensemble des moments sans écran.
- ✓ On évite d'utiliser le téléphone pendant les repas.
- ✓ On garde les écrans hors de la chambre pendant la nuit.
- ✓ On équilibre le temps passé sur les écrans et les activités hors ligne.
- ✓ Lorsque quelqu'un nous parle, on met le téléphone de côté.
- ✓ J'arrête d'utiliser un écran au moins une heure avant de me coucher.
- ✓ Si un inconnu tente de me contacter, j'en parle à un adulte de confiance.
- ✓ Si je vis des situations difficiles, j'en parle à quelqu'un.
- ✓ On se dit les choses sans peur de perdre l'accès au téléphone.
- ✓ Les achats nécessitent une autorisation.



Aidez votre jeune à adopter des comportements sécuritaires en ligne.