

Guide Pratique des Cadeaux Technologiques

Cátia Martins Castro, Sophia Achab, (2025)

Pour enfants (8+ ans) et adolescents

Cette fiche t'aide à réfléchir avant de recevoir un nouvel appareil technologique ou de passer à un modèle plus avancé.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses — l'important est d'être honnête avec toi-même et avec les adultes qui t'accompagnent.

1. Pourquoi est-ce que je veux cet appareil ?

Pourquoi cet appareil est-il important pour moi en ce moment ?

2. Qu'est-ce que j'espère obtenir avec cet appareil ?

(Communication, études, créativité, jeux, autonomie, organisation...)

3. Risques que je reconnais et dont je dois me protéger

(Coche ceux qui s'appliquent à toi)

- Parler avec des inconnus
- Partager trop d'informations personnelles
- Harcèlement ou messages négatifs
- Comparaison sociale sur les réseaux sociaux
- Être distract(e) du travail scolaire
- Perdre des heures de sommeil
- Passer trop de temps en ligne
- Difficulté à arrêter ou à se déconnecter
- Grooming / manipulation émotionnelle
- Problèmes de confidentialité et partage de données
- Achats intégrés / dépenses impulsives
- Changements d'humeur, anxiété ou irritabilité liés à l'usage
- Autre: _____

Écris, avec tes propres mots, les risques que tu considères les plus importants :

4. Règles et limites que je considère essentielles

(Quelles règles me semblent justes et suis-je prêt(e) à respecter ?)

- Horaires d'utilisation
- Pas d'appareils pendant les repas
- Pas d'appareils pendant les moments d'étude
- Pas d'appareils dans la chambre la nuit
- Définir une limite de temps quotidienne
- Utiliser des applications et jeux adaptés à mon âge
- Faire des pauses régulières
- Utiliser l'appareil principalement dans les espaces communs de la maison
- Demander de l'aide quand quelque chose en ligne me fait peur ou me met mal à l'aise
- Être honnête quand quelque chose ne va pas
- Other: _____

Écris les règles telles que tu penses qu'elles devraient être :

5. Comment, où et quand vais-je utiliser cet appareil ?

Moments où je peux l'utiliser :

Lieux où il est logique de l'utiliser :

À quoi je vais l'utiliser principalement

(jeux, conversations, réseaux sociaux, études, loisirs numériques...) :

6. Comment vais-je garantir une utilisation saine et équilibrée ?

- Continuer à faire du sport
- Passer du temps avec des amis et en famille
- Faire des pauses régulières
- Garder des routines d'étude sans distractions
- Éteindre l'appareil avant de dormir (au moins 1 heure avant)
- Utiliser des applications éducatives ou créatives
- Demander de l'aide si nécessaire
- Protéger ma vie privée (mots de passe, données, photos)
- Autre: _____

7. Responsabilité numérique

(Je suis d'accord avec les principes suivants)

- Utiliser l'appareil de manière respectueuse et éthique
- Ne pas partager de contenu sur moi ou sur d'autres sans permission
- Réfléchir avant de publier
- Ne pas répondre aux messages abusifs
- Bloquer et signaler les comportements dangereux
- Ne pas installer d'applications dangereuses ou sans autorisation
- Comprendre que tout ce que je partage laisse une trace permanente
- Garder l'appareil en bon état et en sécurité
- Respecter les règles de l'école
- Autre: _____

8. Accord Familial pour une Utilisation Responsable de la Technologie

Cet accord est un engagement entre moi et mes parents/tuteurs pour garantir une utilisation sûre, équilibrée et responsable.

Moi, _____, je m'engage à:

Mes parents/tuteurs s'engagent à:

Date: _____ / _____ / _____

Signature du/de la jeune : _____

Signature des parents/tuteurs: _____