

# 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 distrait(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: \_\_\_\_\_