

# Contrat Numérique Familial

Co-construire les règles avec votre enfant pour une relation saine aux écrans

**Pourquoi ce contrat ?** Les règles co-construites avec l'enfant sont 3x plus respectées que les règles imposées. Ce document n'est pas une punition — c'est un accord entre vous.

## PARTIE 1

### Notre famille

Prénom de l'enfant :	_____	Âge :	_____
Appareil concerné :	_____	Date :	_____

## PARTIE 2

### Les horaires — quand j'utilise mon écran

Nous avons décidé ensemble des créneaux d'utilisation :

Matin (avant l'école)	____ h ____ → ____ h ____	____ h ____ → ____ h ____
Après-midi / soir	____ h ____ → ____ h ____	____ h ____ → ____ h ____
Durée totale max.	_____ h / jour	_____ h / jour
Extinction téléphone	____ h ____ au plus tard	____ h ____ au plus tard

## PARTIE 3

### Les zones sans écran

Dans ces endroits et ces moments, le téléphone est posé :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> À table (repas en famille)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Dans la chambre la nuit (le téléphone charge dans la pièce commune)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pendant les devoirs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Activités sportives et sorties en plein air
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ■■■■■ Moments en famille définis : _____
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> À l'école (règlement scolaire appliqué)
<input type="checkbox"/>	Autre : _____

#### PARTIE 4

### Les règles d'utilisation

- Je respecte ma vie privée et celle des autres**  
Je ne publie pas de photos ou vidéos d'autres personnes sans leur accord.
- Je ne donne pas mes informations personnelles**  
Adresse, école, numéro de téléphone : ces infos restent privées.
- Je signale tout contenu qui me met mal à l'aise**  
J'en parle à un parent sans attendre. Il n'y a pas de mauvaise question.
- Je ne réponds pas aux inconnus**  
Si je reçois un message d'une personne inconnue, j'en informe un adulte.
- Je ne partage pas mon mot de passe**  
Même avec mes meilleurs amis. Mes comptes m'appartiennent.
- J'accepte le contrôle parental**  
Mes parents peuvent consulter mon utilisation et définir des limites. C'est de la protection, pas de la méfiance.

#### PARTIE 5

### En cas de non-respect — ce que nous avons décidé

Les conséquences ont été définies ensemble, avant qu'il n'y ait de problème :

<b>1ère fois</b>	Rappel oral bienveillant + relecture du contrat ensemble.
<b>2ème fois</b>	Pause téléphone de ____ jours / heures (décidée ensemble).
<b>3ème fois</b>	Renégociation complète du contrat. Durée de pause : _____.
<b>Important :</b>	Les conséquences sont liées à l'acte, jamais à la personne. Ton téléphone n'est pas une récompense — c'est un outil avec des règles.

## Les parents s'engagent aussi

- Je pose mon téléphone pendant les repas.
- Je respecte les mêmes horaires d'écran que je demande à mon enfant.
- Je reste disponible pour parler de ce qu'il voit sur Internet, sans jugement.
- Je révisé ce contrat avec lui dans 3 mois si besoin.

### SIGNATURES — Nous avons lu et accepté ce contrat ensemble

L'enfant	Parent / Tuteur 1	Parent / Tuteur 2
Prénom : _____	Prénom : _____	Prénom : _____
Signature : _____	Signature : _____	Signature : _____

Date de révision prévue : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Prochaine discussion : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*"Ce contrat n'est pas une loi. C'est une promesse que nous nous faisons mutuellement."*