eSantéMentale.ca

Child & Youth Wellness Centre of Leeds & Grenville

Contrats technologiques (y compris les contrats relatifs aux médias sociaux et aux jeux vidéo)

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Lorsqu'elle est utilisée correctement, la technologie peut être utile dans notre vie. Les médias sociaux peuvent aider les gens à se connecter. Les jeux vidéo peuvent servir de divertissements pour détourner l'attention de la vie réelle. Mais lorsqu'elle est mal utilisée, la technologie peut également être nuisible. Si vous autorisez vos enfants à utiliser des médias sociaux ou des jeux vidéo, il est recommandé de prévoir des limites. Une façon de fixer des limites est d'avoir un contrat de technologie.

Qu'est-ce qu'un contrat technologique ?

D'une part, l'utilisation de la technologie peut apporter de nombreux avantages. Les médias sociaux offrent la promesse de connecter les gens. Les jeux vidéo peuvent être extrêmement amusants et agréables à jouer. Malheureusement, lorsqu'elle est mal utilisée, la technologie peut aussi causer de grands dommages aux personnes.
C'est pourquoi il est recommandé aux parents d'utiliser un contrat technologique, afin d'aider les enfants et les jeunes à faire de meilleurs choix quant à leur utilisation de la technologie.
Il existe plusieurs sites web qui présentent des exemples de contrats technologiques

- Common Sense Media a conclu des contrats technologiques tels que le Family Media Agreement : Maternelle à 5 ans, 6-8 ans, 9-12 ans
  https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/research/familymediacontracts1.pdf

Contrat de jeu vidéo

Les jeux vidéo peuvent être extrêmement amusants et divertissants. Cependant, ils peuvent comporter des risques, par exemple :

- Ils peuvent créer une dépendance, ce qui entraîne une dépendance aux jeux vidéo.
- Ils peuvent amener les enfants/jeunes à entrer en contact avec des personnes malsaines en ligne.
- Le fait de jouer à des jeux vidéo excessivement violents ou à contenu sexuel peut avoir des effets négatifs sur les enfants.

Pour cette raison, il est important que les parents aient des limites avec leurs enfants autour des jeux vidéo.
Il existe différents sites web qui ont des contrats de jeux vidéo comme :

- Contrat de jeu vidéo de Parent U
  http://www.gvpd.net/wp-content/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/2014/10/Video-Game-Contract.pdf
- AllProDad
  http://www.allprodad.com/wp-content/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/2011/10/apd_video_game_contract_color.pdf
- Église baptiste de la Terre rouge dans le Maryland, États-Unis
  http://www.redlandbaptist.org/wp-content/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/2015/10/Video-Game-Contract.pdf

Le modèle suivant a été compilé à partir de diverses sources, dont celles mentionnées ci-dessus. N'hésitez pas à utiliser le modèle suivant et à le personnaliser en fonction de votre situation familiale spécifique !

Exemple de contrat de jeu vidéo entre parents et enfants

Je veux avoir la liberté de pouvoir jouer aux jeux vidéo. Pour cela, je dois gagner la confiance de mes parents. Mes parents veulent pouvoir me protéger et m'aider à faire des choix sûrs en jouant aux jeux vidéo.
Ce contrat me permettra de jouer à des jeux vidéo et d'aider mes parents à faire leur travail pour me garder en sécurité et en bonne santé.
Nous sommes d'accord sur ce point :

- Les jeux vidéo sont un privilège, pas un droit. Pour mériter ce privilège, je dois répondre à des attentes, notamment
  - Être pacifique et gentil avec les autres membres de la famille (c'est-à-dire ne pas recourir à la violence ou à l'agression)
  - Contribuer à la famille par des tâches et des responsabilités
  - Contribuer à mon avenir en allant à l'école et en faisant mes devoirs
- Les jeux vidéo peuvent créer une véritable dépendance et, sans limites, les gens peuvent facilement passer toute la journée à jouer à des jeux vidéo. Mes parents auront donc un programme pour savoir quand je peux jouer, et je suivrai ce programme sans me plaindre. Si je me plains, je perdrai le temps de jeu vidéo du lendemain.

Limite des jours de la semaine _____

Limite de fin de semaine _____

- Parfois, mes parents peuvent me demander d'arrêter de jouer encore plus tôt ; si cela se produit, je finirai mon jeu sans me plaindre.
- Je ne jouerai à aucun jeu dont la cote est supérieure à celle de mes parents, _____sauf si ceux-ci m'en donnent l'autorisation.
- Si un membre de ma famille veut jouer à un jeu vidéo avec moi, j'arrête mon jeu et je le laisse participer.
- J'obtiendrai la permission de mes parents avant de communiquer avec les autres joueurs par texte ou par voix.
- Je ne donnerai jamais d'informations privées, y compris mon vrai nom, mon adresse, mon numéro de téléphone ou mes mots de passe.
- Si quelqu'un en ligne dit quelque chose qui me met mal à l'aise, je le dirai à mes parents. Ils me diront peut-être d'arrêter de jouer avec cette personne et de la bloquer.
- En tant que parents, ils ont le droit de modifier ces règles - s'ils le font, ils m'en informeront.

Si je peux suivre ces règles... Je gagnerai la confiance de mes parents et ils me donneront la liberté de jouer aux jeux vidéo. Cela me permet aussi d'éviter les disputes, les sermons et les conséquences qui ne sont pas du tout amusantes.

Si je ne respecte pas ces règles... je perdrai la confiance de mes parents, et je devrai faire face aux conséquences de la perte du privilège de jouer aux jeux vidéo pendant le temps que mes parents jugeront approprié. Cela peut aller d'une courte période de temps ou à une période indéfinie, selon la situation.

Nom .....du jeune Signé ..... Date .....

Nom .....du parent Signé..... ..... Date .....

Contrat sur les médias sociaux

L'exemple de contrat suivant est compilé et résumé à partir de diverses sources, www.lindastade.com et www.verywellfamily.com.
Couper, coller et modifier pour votre jeunesse et votre situation spécifique...

Modèle de contrat pour les médias sociaux

Nous sommes d'accord sur ce point :

- Les médias sociaux sont un privilège et non un droit. Je comprends que l'utilisation des médias sociaux est un privilège et non un droit.

Mes privilèges peuvent être retirés à tout moment par mes parents ou mon tuteur pour mauvaise conduite, comportement non coopératif, baisse de mes notes ou refus d'aider aux tâches et responsabilités familiales.

- Mes parents ont la responsabilité de surveiller. Je comprends que mes parents ou tuteurs sont responsables de ma sécurité et qu'ils ont le droit et le devoir de surveiller mon comportement en ligne en ayant accès à mon mot de passe et à mes comptes.

À faire
Je vais faire ce qui suit :

- Souvenez-vous de ce qui est important dans la vie. Les médias sociaux peuvent être amusants, mais il y a tellement de choses plus importantes dans ma vie. Il y a cinq choses plus importantes :
  - 1..... .....
  - 2 ....
  - 3 ....
  - 4 ....
  - 5 ....
- Obtenez la permission avant de vous inscrire. J'obtiendrai l'autorisation de mes parents ou de mon tuteur avant d'ouvrir un compte sur un site de média social tel que Facebook, Twitter ou Instagram.
- Soyez respectueux. Je réfléchirai soigneusement à ce que je dis sur les médias sociaux. Je serai gentil et respectueux. Je parlerai d'événements et d'idées, pas de personnes. Je ne me mêlerai pas aux disputes. Si j'ai un problème avec quelqu'un, je le résoudrai face à face, pas en ligne. "Si vous ne pouvez rien dire de gentil, ne dites rien du tout."
- Réfléchissez avant de poster. Je vais réfléchir très attentivement aux images que je poste de moi-même.
- Dormez suffisamment. Je vais éteindre toute la technologie une heure avant de me coucher parce que le sommeil est important. Mon cerveau est en pleine croissance et il a besoin de repos. Je serai une personne plus heureuse et plus résistante si je ne suis pas interrompue par la technologie pendant toute la nuit. Toute la technologie sera laissée dans un espace familial partagé pendant la nuit pour être rechargée.
- Faites des pauses. Je ferai des pauses dans les médias sociaux quand mes parents penseront qu'il est temps. Je comprends que cela puisse me contrarier, mais je me sentirai aussi mieux après un peu de temps déconnecté. Parfois, il est agréable de ne pas savoir ce que fait le reste du monde.
- N'entrez en contact qu'avec des personnes réelles. Je ne me lirai qu'avec des personnes que j'ai rencontrées dans la vie réelle. Oui, je peux recevoir une demande d'ami de quelqu'un de mon âge qui est ami avec tous mes amis, mais cela ne veut pas dire qu'ils le connaissent non plus ! Je comprends que des personnes mal intentionnées créent des profils pour profiter de personnes comme moi.
- Utilisez les paramètres de confidentialité. Mes paramètres de confidentialité seront toujours réglés à un niveau élevé. Les gens peuvent utiliser les indices des photos et les choses que je dis pour comprendre les détails de ma vie. Ce que je publie sur les médias sociaux est réservé à mes amis et à ma famille, et non au monde entier.
- Dites-le à un adulte si je me sens mal à l'aise. Si je me sens mal à l'aise à propos de quoi que ce soit

pendant que je suis en ligne (comme le harcèlement), je me déconnecte et je parle à l'un de ces 5 adultes :

- 1..... .....
- 2 ....
- 3 ....
- 4 ....
- 5 ....

À ne pas faire

- Ne publiez pas de photos de parties du corps comme les organes génitaux ou de poses à caractère sexuel. Je ne peux pas garantir qui verra ces photos ni où elles se retrouveront, même si mes paramètres de sécurité sont activés.
- Ne publiez pas de photos embarrassantes. Je ne posterai pas de photos qui pourraient être embarrassantes pour moi-même, les membres de ma famille, mes amis ou mes camarades de classe. Je ne voudrais pas que ces photos m'empêchent de trouver un futur emploi ou d'entrer dans une future école.
- Ne pas utiliser pendant le temps familial. Je n'utiliserai pas les médias sociaux pendant le temps familial. La famille est importante. Ils m'aimeront et me soutiendront pendant des années après que toutes les plateformes de médias sociaux et les amis en ligne auront été oubliés.
- Ne pas utiliser dans la chambre à coucher. Je n'utiliserai pas les médias sociaux dans ma chambre. Je n'inviterais pas des centaines de personnes dans mon espace très privé dans la vie réelle, donc je ne le ferai pas en ligne.
- N'intimidez pas. Je ne serai jamais impliqué dans des actes d'intimidation en ligne. Jamais. Je n'utiliserai jamais les médias sociaux pour tourmenter ou harceler un camarade de classe, un enseignant ou toute autre personne. Je ne participerai pas à des bagarres en ligne, ne menacerai pas les autres et n'encouragerai pas les autres à se comporter mal. Si je suis témoin d'une intimidation ou si quelqu'un m'intimide, je conserverai les preuves et les montrerai à un adulte.
- N'utilisez pas les services de localisation. Tous les services de localisation seront désactivés. Je comprends que les gens puissent utiliser ces fonctions pour s'entraîner là où je vis, aller à l'école et passer mon temps libre. Ce ne sont pas leurs affaires et ce n'est pas sûr.
- Ne partagez pas vos mots de passe. Je ne donnerai jamais mes mots de passe de médias sociaux à mes amis. Bien que j'aime mes amis et que je leur fasse confiance, les limites sont importantes. Certains détails ne doivent être communiqués à personne, comme les coordonnées bancaires et surtout pas les mots de passe.
- N'utilisez pas un langage inapproprié. Je n'utiliserai pas de langage inapproprié sur les médias sociaux qui pourrait être gênant pour moi-même, les membres de ma famille, mes amis ou mes camarades de classe.

Si je peux suivre ces règles, je gagnerai la confiance de mes parents et j'aurai la liberté d'utiliser les médias sociaux.
Si je ne respecte pas ces règles, je perdrai la confiance de mes parents et devrai faire face aux conséquences de la perte d'accès aux médias sociaux.
Nom .....du jeune Signé ..... Date .....

Nom .....du parent Signé..... ..... Date .....

Au sujet de ce document

Rédigé par l'équipe de eSantéMentale.ca

Commons License Creative

Ce contenu est sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Voir la licence complète à l'adresse http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/

Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre situation. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre situation.