

BOUSSOLE NUMÉRIQUE



Point de départ pour ouvrir la discussion. Découvrez où se situe votre famille dans ses habitudes numériques.

APPLICATIONS

Coche les applis que tu utilises et mets un ♥ à côté de celles que tu utilises le plus!

PARENT	ADO		PARENT	ADO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instagram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Visionnement continu (Netflix, Disney+, illico+)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Snapchat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Twitch
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TikTok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	YouTube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IA (ChatGPT, Gemini, Copilot)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Musique (Spotify, Apple Music)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Messaging (Messenger, WhatsApp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Discord			

CONFIDENTIALITÉ

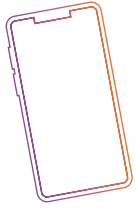
Coche pour savoir où tu te situes par rapport aux bonnes pratiques.



Tutoriels pour configurer ses paramètres.

PARENT	ADO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mes comptes sur les réseaux sociaux sont en mode « privé ».
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mes critères de confidentialité sont restreints, et je sais qui peut voir mes publications.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ma localisation, dont celle sur Snap Map, est « privée » ou partagée à un cercle rapproché.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je sais quels sont les comportements louches d'un.e inconnu.e en ligne (Par exemple: demander des informations, poser des questions, aborder des sujets personnels, offrir des cadeaux, demander de garder un secret, demander de l'argent, envoyer un hyperlien).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je sais comment bloquer une personne ou signaler du contenu inapproprié en ligne.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sur les réseaux sociaux, je me désabonne ou je signale le contenu que je ne veux plus voir ou qui me rend mal à l'aise.





COMMUNICATIONS

Indique quand on peut te joindre et coche pour savoir où tu te situes par rapport aux bonnes pratiques.

Heure à laquelle je commence à répondre à mes messages le matin:

PARENT _____

ADO _____

Heure à laquelle j'arrête de répondre à mes messages le soir:

PARENT _____

ADO _____

Comment se joindre durant les heures d'école?

PARENT _____

ADO _____

PARENT

ADO

Je sais qu'il faut la permission d'une personne avant de partager sa photo.

Je ne suis pas disponible à l'heure des repas. Aucun téléphone à table!

J'évite d'utiliser mon téléphone pendant une conversation face à face.

En tant que parent, je ne m'attends pas à avoir une réponse si je t'écris pendant les heures de classe.

Je mentionne si je fais partie de conversations en ligne (*groupchat*) qui regroupent les élèves de ma classe, de mon niveau scolaire ou d'une autre implication parascolaire.

Je parle à un adulte de confiance si je me trouve dans une conversation où il y a des insultes ou des méchancetés, à mon endroit ou envers quelqu'un d'autre.

DIVERTISSEMENT

Écris tes incontournables du moment. N'hésite pas à montrer des exemples sur ton cell.



PARENT

ADO

Contenu qui me met de bonne humeur

Contenu que j'aimerais voir plus

Contenu que j'aimerais voir moins

Contenu qui me met mal à l'aise

Créateur.rices de contenu coup de cœur

Jeu mobile (essayez-le ensemble!)




HYGIÈNE DE VIE

Réfléchis aux saines habitudes de vie.

	PARENT	ADO
Heure à laquelle j'ouvre mon téléphone le matin	_____	_____
Heures de sommeil par nuit	_____	_____
Activité sans écran à faire avant de dormir	_____	_____
Activité physique que j'aime	_____	_____
Activité calme que j'aime 	_____	_____
Activité créative que j'aime	_____	_____
Activité entre ami.e.s que j'aime	_____	_____
Activité en famille que j'aime	_____	_____
Activité sans écran à faire en famille 	_____	_____
Série(s) ou film(s) à écouter en famille	_____	_____

OBJECTIFS

Mets en place de nouvelles habitudes.

	PARENT	ADO
Temps d'écran actuel pour le loisir durant la semaine	_____	_____
Temps d'écran actuel pour le loisir la fin de semaine	_____	_____
Temps d'écran souhaité pour le loisir durant la semaine	_____	_____
Temps d'écran souhaité pour le loisir la fin de semaine	_____	_____
Désactiver les notifications qui ne sont pas nécessaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activer le mode silencieux 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre en place le mode sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Instaurer des limites de temps par application (dans les réglages)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PARENT

ADO



Revisitons la boussole numérique pour voir où nous en sommes avec nos objectifs à cette date :

