



Prénom de l'adolescent(e) : Date :



1. Temps d'écran et équilibre

- Je m'engage à respecter un **temps d'écran raisonnable** chaque jour :

Maximum → heures par jour en semaine → heures par jour le week-end

- Le temps d'écran vient **après les devoirs, les repas et les obligations personnelles**.
- Je m'accorde **au moins une activité sans écran chaque jour** (lecture, sport, sorties...).



2. Horaires et déconnexion

- Je m'engage à **éteindre mes écrans au plus tard à heures** les soirs d'école, pour préserver mon sommeil.
- Je n'utilise **pas mon téléphone ou ma console dans le lit**, sauf en cas d'accord ponctuel.
- Les repas et les moments en famille sont **sans écrans**.



3. Activités numériques autorisées

- J'utilise des **applications, jeux et réseaux validés avec mes parents**.
- Je ne télécharge aucune application ou jeu sans en parler avant.
- Si un contenu me semble choquant ou inapproprié, **j'en parle à un adulte**.
- En ligne, je reste **respectueux et bienveillant** envers les autres.



4. Ma sécurité en ligne

- Je protège ma vie privée : **pas de photo, d'info personnelle ou d'adresse partagées** sans autorisation.
- Je ne parle **pas à des inconnus** sans accord parental.
- Si une situation me met mal à l'aise, je **peux en parler librement sans crainte de sanctions**.



5. Ce que mes parents s'engagent à faire

- Discuter régulièrement avec moi de l'usage que je fais des écrans.
- Ne pas lire mes messages ou mes échanges sans mon accord (sauf danger ou cas exceptionnels expliqués à l'avance).
- Respecter mes moments personnels, tout en gardant un droit de regard éducatif.
- Me guider dans l'apprentissage d'un usage équilibré et responsable.



6. Révision du contrat

- Ce contrat peut être **révisé tous les mois**, selon mon comportement, mes besoins, ou mes évolutions.
- Les règles peuvent être **assouplies ou renforcées** en fonction de la confiance et du respect mutuel.



Signature du contrat

Ce contrat a été **discuté et signé ensemble**, dans le respect de chacun. Il peut évoluer avec le temps.

Signature de l'adolescent(e) :

Signature du/des parent(s) :

