



Prénom de l'enfant : Date :

1. Quand je peux utiliser les écrans

-  Je peux regarder la télévision, jouer sur la tablette ou utiliser l'ordinateur **pendant minutes par jour, ou heures par semaine.**
-  Je peux utiliser les écrans **le mercredi, le samedi et le dimanche, mais pas les soirs d'école**, sauf si mes devoirs sont faits et que mes parents me le permettent.
-  Je m'arrête de jouer **au plus tard à heures** pour garder du temps pour lire, jouer, ou dormir.

2. Quand je pose les écrans

-  Je ne regarde pas d'écran **pendant les repas.**
-  Je ne prends **pas de tablette ou de console dans mon lit.**
-  Je pose mes écrans quand **on me parle**, quand **quelqu'un m'appelle**, ou si je suis énervé.

3. Ce que j'ai le droit d'utiliser

-  Je joue **seulement aux jeux validés par mes parents.**
-  Je ne télécharge **aucune application sans autorisation.**
-  Je vais sur **des sites que mes parents connaissent.**
-  Je ne parle jamais avec des personnes que je ne connais pas sur Internet.

4. Quand j'ai une question ou un souci

- Si quelque chose me **fait peur ou me dérange**, j'en parle tout de suite à **Papa, Maman ou un adulte de confiance.**
- Je peux **demander de l'aide** quand je ne comprends pas un jeu ou une image.

5. Ce que mes parents s'engagent à faire

- M'expliquer les règles avec patience.
- Respecter les moments sans écran (eux aussi 😊).
- M'aider à trouver des activités sans écran.
- Me prévenir avant la fin du temps d'écran pour que j'aie le temps de finir calmement.

Signature du contrat

Ce contrat a été lu et discuté ensemble. On s'engage à le respecter pour vivre en famille avec les écrans... sans les subir !

Signature de l'enfant :

Signature du/des parent(s) :