



Contrat Famille Connectée

Pour une vie numérique équilibrée à la maison



1. Où et quand on utilise les écrans

-  Les écrans sont **interdits pendant les repas**, sauf exception décidée ensemble.
-  Les **espaces sans écran** sont :
(ex. : chambre des enfants, salle de bain, chambre parentale...)
-  On définit ensemble des **moments "off"** sans aucun écran :
 - Avant le coucher (ex. 30 à 60 min sans écran)
 - Pendant certaines plages horaires en famille (ex. 18h-20h)
 - Un moment "déconnecté" par semaine (ex. samedi matin)

2. Durée et équilibre

- On limite collectivement le **temps passé devant les écrans**, en fonction des âges, des besoins et du contexte.
- Chacun s'engage à **varier ses activités** : lecture, jeux, sorties, sport, discussions...
- On peut **programmer des pauses régulières** lors des temps d'écran prolongés.

3. Ce qu'on a le droit de faire (et pas)

-  Les contenus autorisés sont :
(ex. jeux éducatifs, dessins animés validés, plateformes avec contrôle parental...)
-  Les contenus interdits sont :
(ex. réseaux sociaux pour les moins de 13 ans, jeux violents PEGI 16+...)
- Aucun membre de la famille ne **partage de contenu privé** sans en avoir parlé avant.

4. Engagements de chacun

Les enfants / ados s'engagent à :

- Respecter les horaires, les règles, et parler en cas de problème en ligne.
- Ne pas utiliser les écrans en cachette.
- Demander de l'aide en cas de contenu choquant ou d'interaction désagréable

Les parents s'engagent à :

- Donner l'exemple (pas de téléphone à table, présence active, pauses régulières).
- Ne pas toujours être disponibles pour le travail ou les messages professionnels à la maison.
- Créer des moments partagés sans écran (jeux de société, sortie, lecture).





5. Astuce pratique

- Une boîte à smartphones / tablettes peut être installée dans la maison pour faciliter la **déconnexion volontaire** aux moments choisis.
- Un minuteur ou un outil de contrôle parental peut être utilisé **en accord avec les enfants**, pour les aider à gérer leur temps.

6. Révision et adaptation

- Le contrat est **discuté à nouveau chaque mois**, ou dès qu'un besoin de changement est ressenti.
- On reste à l'écoute des difficultés, sans punition immédiate mais avec des ajustements adaptés.

Signatures de la famille

Nous signons ce contrat ensemble, pour faire du numérique un outil de lien, de plaisir et de respect mutuel.

Signatures :

 Parent 1 :

 Parent 2 :

 Enfant 1 :

 Enfant 2 :

 Enfant 3 :

 Enfant 4 :