



Prénom du joueur / joueuse :

Date :



1. Temps de jeu autorisé

- Je peux jouer **au maximum** minutes par jour en semaine.
- Je peux jouer **jusqu'à** heures par jour le week-end ou pendant les vacances.
- Mon temps de jeu peut être ajusté **selon mes résultats scolaires, ma fatigue, ou les moments en famille.**
- Je comprends que les jeux vidéo sont **une activité parmi d'autres**, et que je dois garder du temps pour :
 - mes devoirs 🎓
 - mes amis 🤝
 - mes activités sportives ou créatives 🎨⚽
 - mon sommeil 😴



2. Horaires de jeu

- Je ne joue **pas avant d'avoir terminé mes devoirs.**
- Je ne joue **pas le matin avant l'école**, sauf exception discutée.
- Je m'arrête de jouer **au plus tard à** heures pour ne pas perturber mon sommeil.
- **Aucun jeu pendant les repas**, sauf moment exceptionnel en famille.



3. Types de jeux autorisés

- Je joue à des jeux **adaptés à mon âge** (selon le système PEGI) et validés par mes parents.
- Si je veux essayer un nouveau jeu, j'en parle à mes parents avant.
- Si un jeu me rend agressif, triste, frustré, ou fatigué, **j'en parle et je prends une pause.**



4. Jeu en ligne

- Je ne parle **qu'avec des personnes que je connais dans la vraie vie**, ou avec qui mes parents sont d'accord.
- Je **ne partage jamais mes informations personnelles** dans un jeu.
- Je respecte les autres joueurs et je ne tolère ni harcèlement ni insultes.
- Si je vois quelque chose de choquant, je le signale et **j'en parle à mes parents.**



5. Signaux d'alerte

Je reconnais qu'il est important de faire une pause si :

- Je deviens nerveux ou agressif quand je perds.
- Je n'arrive pas à m'arrêter même quand je le dois.
- Je préfère rester dans mon jeu plutôt que voir mes amis.
- Je me sens triste, fatigué ou isolé.

 Engagements des parents

- M’accompagner pour que ma passion reste un plaisir sain.
- Ne pas supprimer mes jeux sans m’expliquer pourquoi.
- Me proposer d’autres activités motivantes quand je dois faire une pause.
- Respecter mon univers de joueur, en dialoguant sans juger.

 6. Révision du contrat

- Ce contrat pourra être **ajusté tous les mois** selon mes efforts, mon comportement et l’évolution de la situation.
- En cas de non-respect régulier, des pauses ou des limites supplémentaires pourront être décidées ensemble.

 Signature du contrat

Ce contrat est un engagement **mutuel** pour que le jeu reste une activité **plaisante, contrôlée et équilibrée**.

Signature du joueur / de la joueuse :

Signature du/des parent(s) :