



Charte familiale pour l'utilisation des écrans

Dans notre famille, nous voulons profiter des écrans sans qu'ils ne prennent toute la place. Pour cela, nous nous engageons à respecter ces règles :

PAS D'ÉCRANS :

- ☐ Au réveil
- ☐ Avant de se coucher
- ☐ Dans la chambre
- ☐ Pendant les repas
- ☐ Pendant une activité ou une sortie en famille
- ☐ Quand on parle ensemble



COMPORTEMENTS EN LIGNE :

- ☐ Je choisis des contenus qui me font du bien et qui me mettent de bonne humeur.
- ☐ Je demande avant de prendre ou de partager des photos des autres ou de la maison.
- ☐ Je réfléchis avant de poster et je vérifie les informations avant de les partager.
- ☐ Je ne partage pas de contenu privé (informations, adresses, photos intimes, mot de passe, ...).
- ☐ Je ne crée pas et je ne rejoins pas des groupes qui critiquent, harcèlent, mentent ou blessent les autres. Et j'en parle si je suis témoin ou victime.
- ☐ J'ai autant de respect en ligne que hors ligne.
- ☐ En ligne, je ne parle pas avec des personnes que je ne connais pas.
- ☐ Je mets mes comptes de réseaux sociaux en mode privé.
- ☐ Je parle des contenus que je trouve bizarres ou choquants.
- ☐ Je respecte le temps d'écran fixé.





LES AUTRES RÈGLES FIXÉES PAR LA FAMILLE :

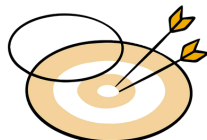
- Chaque jour, une activité sans écrans en famille est organisée.

-
-
-
-
-
-
-
-

IDÉES POUR METTRE LES RÈGLES EN PRATIQUE :



- Utiliser un vrai réveil pour se réveiller.
- Programmer une minuterie pour respecter le temps d'écran.



CONSEILS POUR UN USAGE RESPONSABLE :

- L'adulte montre l'exemple à l'enfant.
- Respecter les âges recommandés.
- L'adulte crée un lien de confiance qui permet à l'enfant de parler de ses expériences numériques.

SIGNATURES :

Nous signons et confirmons avoir bien lu et accepté cette charte :

Noms et prénoms :

.....
.....
.....
.....
.....



Si toute la famille respecte cette charte pendant semaines, il y aura comme récompense :

.....