



Mon contrat écran EN SEMAINE avant 10 ans



1

Coche avec tes parents ce qui fera parti de ta liste de choses à faire avant chaque temps d'écran, si tu y as le droit en semaine après l'école

©Tous droits réservés-2025- Kidz et family

2

Vérifie que tu as tout fait avant d'allumer ton écran :

- RANGER MES CHAUSSURES ET MON MANTEAU
- ME LAVER LES MAINS
- PRENDRE MON GOUTER
- FAIRE MES DEVOIRS
- RANGER MA CHAMBRE
- JOUER CALMEMENT
- PRENDRE MA DOUCHE
- PREPARER MES AFFAIRES



3

TEMPS D'ECRAN :

4

LES REGLES :

ON RESPECTE LE TEMPS

C'EST TOI QUI COUPE DE FACON AUTONOME

AUCUN CONFLIT DANS LA 1/2H QUI SUIT LA TV

NEGOCIATION INTERDITE !

KIDZ et FAMILY
CABINET DE PSYCHOLOGIE

Parce qu'il n'y a pas de règles universelles pour les écrans, voici un support à construire avec votre enfant pour établir un contrat de confiance entre vous. Cet accord doit respecter vos valeurs, votre quotidien, et son bien-être.

ATTENTION, aucune négociation ne sera possible sous peine de voir le temps d'écran diminuer ou disparaître. Et ce pour un jour, plusieurs jours ou pour toujours si le sujet reste trop conflictuel. N'oubliez pas que vos enfants ne pourraient pas vivre sans écrans, ce sont parfois eux les premiers soulagés.