



# Mon contrat écran AVEC MON ADO



On lutte tous pour trouver un équilibre avec les écrans de nos ados. Afin de motiver votre enfant à tenir ses engagements dans sa vie quotidienne, il faut que vos attentes soient claires et qu'il se fixe un projet personnel pour développer une motivation qui restera intacte dans la durée. Les règles doivent être définies ensemble à l'avance, tout comme les conséquences en cas de non respect de ce pacte familial.

## 1

### OBJECTIF ÉCOLE :

- moyenne générale :
- attitude, mot, remarque :
- temps des devoirs :



## 3

### TEMPS / FREQUENCE :

1h/ jour - 2h/ semaine



## 2

### AIDE A LA MAISON :

- faire son lit
- lave vaisselle
- aspirateur
- courses
- rangement
- mettre la table
- animal domestique
- ...



© Tous droits réservés-2025- Kidz et family

## 4

### OBJECTIF PERSO :

we à Londres, parc d'attraction, soirée gaming entre amis, inscription à une activité sportive, concert

## 5

### CONSEQUENCES :

diminution ou suppression d'écran, cours particulier, semaine de rattrapage, études dirigées