



Pacte Écrans

Studio familial pour retrouver un équilibre numérique

MINI-PACTE GRATUIT À AFFICHER À LA MAISON

Mon Mini-Pacte Écrans Familial

Ce mini-pacte vous aide à poser des règles simples, visibles et comprises par toute la famille. Choisissez ensemble ce qui vous convient, signez-le, puis affichez-le dans un endroit central de la maison.

1

Pas d'écrans pendant les repas

Les repas restent un temps d'échange, de calme et de présence en famille.

2

1 heure maximum par jour pour les moins de 10 ans

Le temps d'écran est planifié à l'avance pour éviter les négociations sans fin.

3

Jamais d'écran 1 heure avant le coucher

On protège le sommeil avec une vraie routine du soir, sans notifications ni vidéos.

4

Les devoirs, la douche et le dîner passent avant

Les écrans viennent après les priorités du quotidien, pas avant.

5

On regarde et on joue dans les espaces communs

La règle facilite l'accompagnement parental et réduit les usages cachés.

6

On prévoit au moins une activité sans écran chaque jour

Lecture, jeu, promenade, cuisine, musique: on nourrit aussi les alternatives.

SIGNATURES FAMILLE

Nous nous engageons à respecter ce pacte pendant 14 jours avant d'en faire le bilan.

Parent 1 _____

Parent 2 _____

Enfant 1 _____

Enfant 2 _____

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Le kit complet Pacte Écrans ajoute des routines, des fiches par âge, des conseils pour les ados et un cadre prêt à imprimer.

[Découvrir le kit complet](#)